



Landeshauptstadt  
Mainz

# *aktiv älter werden*

Veranstaltungen  
Mai – August 2024



Wir begleiten Senioren ab 70 im Alltag  
und bieten nachbarschaftliche Hilfe

**Anruf genügt: 0631 7500 7469**

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

Anrufen

Anmelden

Teilhaben

Charity  
Alliance 

**An alle im Alter 70 Plus**

**Wir schenken Ihnen  
Zeit und Mobilität**

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

**Hotline: 0631 7500 7469**

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

# ***aktiv älter werden***

*Veranstaltungen*

*Mai bis August 2024*

### **Allgemeine Hinweise**

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

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

Begegnung und Geselligkeit	S. 39
Computer und Technik	S. 55
Bildung und Wissen	S. 62
Kultur und Kreativität	S. 71
Gesundheit und Bewegung	S. 88
Beratung und Unterstützung	S. 97
Ehrenamt und Engagement	S. 113

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.

**Kartenvorverkauf**

**Kartenvorverkauf ab 18.07.2024**

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

**im Büro des Seniorenbeirates**

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

Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2734 (Do 10 – 12 Uhr) oder

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

für

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

**Herbstkonzert für Senior:innen:**

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

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

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

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof Mainz

Augustinerstraße 55, 55116 Mainz

Eine Veranstaltung von aktiv älter werden in Kooperation  
mit der mainzplus CITYMARKETING GmbH.

### **Sonderveranstaltung**

#### **Vorlese-Stunde für Senior:innen**

#### **Das liebe Vieh - Von treuen Wegbegleitern, Schmusekatzen und schlaun Füchsen**

Die Veranstaltungsreihe der Mobilen Bücherei in Kooperation mit der Gemeindegeschwester<sup>plus</sup> und der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers verspricht herzerwärmende „tierische“ Geschichten, Gedichte, Sprichwörter, Rätsel und Musik. Mitmachen ist erwünscht: miteinander reden, rätseln, reimen, Erinnerungen und Erfahrungen austauschen. Ein besonderes Highlight ist die Kooperation mit dem Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst, der einige Vorlese-Stunden mit dem „Begleitdienst mit Herz und Hund“ bereichert.

Die Teilnahme ist kostenlos. Nähere Informationen erhalten Sie von Bibliothekarin Ursula Nawrath, Telefon 06131 12-2476.

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

Montag, 06. Mai 2024 15:00 Uhr

#### **Wohnbau MZ, Nachbarschaftscafé Schöne Zeit**

Westring 46a, 55120 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Frau Wendel, Telefon 06131 807 207

E-Mail: [wendel@wohnbau-mainz.de](mailto:wendel@wohnbau-mainz.de)

Dienstag, 14. Mai 2024 15:30 Uhr

#### **St. Bonifaz, Pfarrsaal**

Bonifaziusplatz 1, 55118 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Pfarrei St. Bonifaz

E-Mail: [pfarrei@bonifaz-mainz.de](mailto:pfarrei@bonifaz-mainz.de)

## *Sonderveranstaltung*

---

Donnerstag, 16. Mai 2024 15:00 Uhr

### **AWO-Tagesstätte Weisenau**

Karl-Trau-Straße 16 55130 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Angela Hofmann-Müller

Telefon 06131 6938740 ggf. Anrufbeantworter

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

Donnerstag, 16. Mai 2024 15:30 Uhr

### **St. Bilhildis Seniorenpflegeheim**

Josefsstraße 51, 55118 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Frau Meditz, Telefon 06131 9778819

E-Mail: [meditz@schervier-altenhilfe.de](mailto:meditz@schervier-altenhilfe.de)

Donnerstag, 16. Mai 2024 16:00 Uhr

### **Nachbarschaftscafé am Karoline-Stern-Platz**

Karoline-Stern-Platz 3, 55118 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Hildegard Krämer, Telefon 06131 6373 3133

E-Mail: [hildegard.kraemer@johanniter.de](mailto:hildegard.kraemer@johanniter.de)

Freitag, 17. Mai 2024 16:00 Uhr

### **AWO Seniorenzentrum Jockel-Fuchs**

Jacob-Goedecker-Straße 3, 55122 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Annette Kompa, Telefon 06131 4972 680

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

Dienstag, 21. Mai 2024 15:15 Uhr

### **Kolpinghaus Mainz**

Holzstraße 19, 55116 Mainz

## *Sonderveranstaltung*

---

Kontakt und Anmeldung:

Josefa Reh, Telefon 06130 945982

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

Mittwoch, 22.05.2024, 11:00 Uhr

### **AWO-Seniorentagesstätte**

Am Judensand 69, 55122 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Frau Kathleen Herr, Telefon 06131-387595

E-Mail: awo.hamue@gmail.com

Montag, 27. Mai 2024, 15:00 Uhr

### **Pro Seniore Residenz Frankenhöhe**

Kelterweg 1, 55129 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Walburga Aßmus-Engel

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

Montag, 27. Mai 2024 16:00 Uhr

### **AWO Seniorenzentrum Jockel-Fuchs**

Jacob-Goedecker-Straße 3, 55122 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Annette Kompa, Telefon 06131 4972 680

E-Mail: annette.kompa@awo-rheinland.de

Freitag, 07. Juni 2024 14:00 Uhr

### **Mainzer Rentnerbund e.V.**

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Klaus Heering, Telefon 06131 229421

***Einzelveranstaltungen***

Donnerstag, 02.05.2024, 10:00 Uhr

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

**Durch die Oberstadt zum Graben**

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

Treffpunkt: Hotel Hammer

Bahnhofplatz 6,55116 Mainz

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Donnerstag, 02.05.2024, 14:00 Uhr

**Wir gehen zusammen aus – alle sind eingeladen mitzukommen!**

**Besuch des Mainzer Umweltladens**

mit Besuch der Ausstellung „Hummeln helfen! – Hier und jetzt!“

Nähere Infos zu den Kosten bitte erfragen.

Eine frühzeitige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

Freitag, 03.05.2024, 15:00 Uhr

**"Wann müssen Rentner Steuern zahlen?"**

Vortrag über Renten, Pensionen und Einkommenssteuer

mit Experte Volker Gruber

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 387595

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

Freitag, 03.05.2024, 18:00 – 20:30 Uhr

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

Spaziergang zur Geschichte des Ober-Olmer Waldes, Rundweg zu Naturschutz, Landschafts-Kunst und Militärgeschichte

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten: 5,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Sonntag, 05.05.2024, 10:30 – 13:30 Uhr

### **Literarischer Waldspaziergang**

Mitmach-Lesung – Poesie und Prosa unterm Blätterdach von Eichendorf bis Ringelnatz. Wer mag, bringt eigene Lieblingstexte (max. 3 Min) mit.

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten:10,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anne Böschen, E-Mail: [a.boeschen@web.de](mailto:a.boeschen@web.de)

Dienstag, 07.05.2024, 18:00 Uhr

### **VOM SAMMELN, VON SAMMLERN UND SAMMLUNGEN**

Themenführung mit Dr. Eva Brachert anlässlich der Sonderausstellung „Herkunft [un]geklärt. Die Erwerbungen des AltertumsMuseums und der Gemäldegalerie der Stadt Mainz 1933-1945“

Kosten: Museumseintritt + 2,00 Euro

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz

Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570

Weitere Informationen:

Mo bis Fr von 9 – 15 Uhr

Telefon 06131 2857 210

E-Mail: [anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de](mailto:anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de)

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

Samstag, 11.05.2024, 8:00 – 13:00 Uhr

### **Infofrühstück auf dem Gonsenheimer Wochenmarkt**

#### **Sicherheit in Gonsenheim und drumherum**

Senioren-sicherheitsberater:innen und Polizei informieren über neue Betrugsmaschen. Das Deutsche Rote Kreuz bietet Erste Hilfe, Hausnotruf und Menüservice an. Die Verkehrswacht Mainz stellt Fahrsicherheits- und Rollatortraining vor. Die Gemeindegeschwester<sup>plus</sup> ist auch dabei. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Veranstaltungsort: Gonsenheimer Wochenmarkt

Schulstraße/Ecke Kirchstraße, 55124 Mainz

Veranstalter: Kommunalen Präventivrat der Stadt Mainz, ehrenamtliche Gonsenheimer Senioren-sicherheitsberater:innen, Polizeipräsidium Mainz, Deutsches Rotes Kreuz, Verkehrswacht Mainz und AG Alter

Samstag, 11.05.2024, 11:30 – 13:30 Uhr

### **Die mittelalterliche Stadtmauer: „Immer an der Wand lang...“**

Wie bei der Berliner Mauer gibt es in Mainz nur wenige Stellen, wo man sich ein Bild von der mittelalterlichen oder gar dem Vorläufer - der römischen - Befestigung der Stadt machen kann.

Wir gehen also auf Erkundungstour: diesmal nicht innerhalb der Altstadt, sondern entlang der jahrhundertealten Begrenzung der Stadt. Türme, Wehrgänge, besondere Bauten an der Stadtmauer, ein

restauriertes Teilstück des Spätmittelalters und sogar ein Rest eines römischen Eingangstors zur Stadt Mogontiacum können bei unserem Mauerspaziergang entdeckt werden. Hinzu kommen Geschichten und Informationen rund um das Auf und Ab, das die Mauern im Laufe der Geschichte erlebt haben. Die Tour dauert 1,5 bis 2 Stunden und endet auf dem Kästrich.

Kosten: 12,00 Euro/Senior:in

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

Sonntag, 12.05.2024

### **Fahrt nach Limburg**

Führung durch die historische Limburger Altstadt, Schiffsrundfahrt mit Kaffeetrinken

Kosten: 70,00 Euro/Bus- und Schifffahrt inkl. Kaffeetrinken

Nähere Infos zur Abfahrtszeit und zum Treffpunkt bitte erfragen.

Eine frühzeitige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

Montag, 13.05.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

### **Frühjahrsausstellung der Seniorenwerkstatt an der vhs Mainz**

Um 11 Uhr eröffnet Sozialdezernent Dr. Eckart Lensch gemeinsam mit vhs-Direktor Herrn Christian Rausch, die eintägige Frühjahrsausstellung in der Turnhalle der vhs. Danach können die Besucher:innen bis 17 Uhr Handgemachtes zum Thema „Bunt wie der Sommer“ aus den Bereichen Töpferei, Filzen, Seidenmalerei, Speckstein, Nähen/Handarbeiten und

Basteln entstehen. Zum 33jährigen Bestehen freut sich die Seniorenwerkstatt auf viele Besucher:innen.

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

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

Montag, 13.05.2024, 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

Montag, 13.05.2024, 19:00 Uhr

### **„Johann Philipp von Schönborn – sein Aufstieg in Not und Elend zum Mainzer Kurfürsten“**

Referentin: Isabell Rahms, Mainz

Kolpingsfamilie Mainz-Zentral

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Telefon 06131 28688-21 oder 06130 945982

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

Mittwoch, 15.05.2024, 9:30 – 11:30 Uhr

### **Geselliges Frauenfrühstück für Frauen 60 Plus**

Sie freuen sich über einen schön gedeckten Frühstückstisch?

Sie freuen sich über einen geselligen Austausch beim Frühstück?

Sie freuen sich auch darüber, dass die Frühstückseinkäufe bereits erledigt sind und dass Sie einfach nur noch genießen und schmelgen dürfen? Dann freuen Sie sich auf unser neues Angebot!

Um Anmeldung wird gebeten.

AWO Quartierstreff Am Rosengarten

(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-200 oder 99 88-0

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

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

Mittwoch, 15.05.2024, 18:00 – 19:00 Uhr

### **Mein Erbe tut Gutes – Tipps zur Testamentsgestaltung und wie Sie mit dem Erbe Gutes tun können**

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt? Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin? Erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Testament einen guten Zweck berücksichtigen und so Bleibendes schaffen – mit praxisnahen Tipps zur Testamentsgestaltung.

Expertin Susanne Anger, Sprecherin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, beantwortet im Anschluss an den Vortrag gern Ihre Fragen.

Die Initiative ist ein Zusammenschluss von 25 namhaften gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen (u.a. Amnesty International, Deutsches Kinderhilfswerk, DKMS) und unterstützt Menschen dabei, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken. Kurs-Nr.: XF67120  
Kosten: 5,00 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), [vhs-mainz.de](http://vhs-mainz.de)

Donnerstag, 16.05.2024, 9:30 Uhr

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

**Goethestein – Frauenstein**

Nehmen Sie teil an einer 2,5-stündigen Wanderung mit abschließender Einkehr in einer Gaststätte ein. Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast danach. Telefon 06134 63209 David Hess (nähere Infos)

Treffpunkt: Hotel Hammer

Bahnhofplatz 6,55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Donnerstag, 16.05.2024, 9:30 – 15:00 Uhr

**Moving Pictures... - das Haus Stuart im Film**

Ein Überthema wie «Das Haus Stuart im Film» löst bei den meisten Interessierten wohl zunächst Assoziationen mit den zahlreichen filmischen Lebensbildern über Mary Stuart, Queen of Scots (allein acht Kinofilme von 1898 bis heute) aus. Trotz dieser dominanten Präsenz der heroisch-unglücklichen Königin erschöpft sich die Filmografie zur Stuart-Geschichte keineswegs darin, sondern umfasst nahezu die gesamte Dynastiegeschichte.

Das Seminar möchte diesen weitgestreuten cineastisch-historischen Spuren nachgehen und dabei auch einiges Grundlegendes zum Beziehungsverhältnis Film und Geschichte vermitteln.

Gebühr: 50,00 Euro (45,00 Euro)

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung

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

Donnerstag, 16.05.2024, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

### **Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

Die Mainzer Betreuungsvereine informieren in dieser kostenfreien Veranstaltung über Möglichkeiten vorzusorgen für den Fall, dass man gesundheitlich nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbst zu erledigen.

Was muss bei einer Vorsorgevollmacht beachtet werden? Was ist eine Betreuungsverfügung und worin unterscheidet sie sich von einer Vorsorgevollmacht? Die Mainzer Betreuungsvereine geben zu diesen und andern Fragen Erläuterungen, Hintergrundinformationen und praxisnahe Antworten.

Veranstaltungsort: Commit-Club cbf e. V., Albinstraße 14, 55116 Mainz  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mainzer Betreuungsvereine, Carmen Heinrich

Telefon 06131 9502504 (Anmeldung und weitere Infos)

E-Mail: [c.heinrich@paritaetischer-btv.de](mailto:c.heinrich@paritaetischer-btv.de)

Donnerstag, 16.05.2024, 19:00 – 21:30 Uhr

### **Nachtigallen und Störche – Ornithologische Abendexkursion**

Gerade abends im Mai ist überall wieder ausgiebiger Vogelgesang zu hören. Zwischen Rhein und Wasserwerk Schierstein liegen zahlreiche Nachtigallenreviere, mit etwas Glück kann man hier die Sänger auch entdecken. Aber das Gebiet ist auch für seine zahlreichen Storchenbruten, unterschiedliche Rohrsänger und Grasmücken bekannt. Vielleicht erfreut uns abends auch ein jagender Schwarzmilan oder der Ruf des Kuckucks.

Gebühr: 35,00 Euro (31,50 Euro)

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 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-ueberlick/50plus/](http://www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberlick/50plus/)

Freitag, 17.05.2024, 15:00 – 16:00 Uhr

**Kommt singt mit uns und lasst euch von Klängen überraschen**

**Einladung in den Seniorentreff Laubenheim**

AWO Begegnungsstätte Laubenheim (Wilhelm-Spies-Haus)

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 0176 55394118 Frau Abel

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

Freitag, 17.05.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

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

Freies aquarellieren plein air mit selbst hergestellten, ökologischen Pflanzenfarben – Keine Vorkenntnisse erforderlich. Farben werden im Kurs selbst hergestellt, bitte unempfindliche und wetterangepasste Kleidung und Trinkgefäß mitbringen.

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten:35,00 Euro inkl. Material und Getränk

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Landesforsten Rheinland-Pfalz, Forstamt Rheinhessen

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

Samstag, 18.05.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

**Babette und Marie Niebergall**

Die Wirtin Babette Niebergall und ihre Tochter Marie leben im Mainz des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Ihre Charaktere könnten unterschiedlicher nicht sein: Babette hat ein Lokal in der Zuchthausgasse, das sie seit dem Tod ihres Mannes alleine betreibt. Sie spricht Dialekt, ist sehr direkt und hat eine eher grobe, aber herzliche Art.

Kosten: 16,00 Euro/Person

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

Sonntag, 19.05.2024, 15:00 Uhr

### **FÜHRUNG in der Ausstellung Aurea Magontia – Mainz im Mittelalter**

In Kooperation mit dem Evangelischen Dekanat Mainz zum Jubiläum

„Die Krönung. 1000 Jahre Krönung Konrad II.“

Kosten: Zum internationalen Museumstag ist der Eintritt frei!

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz

Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570

Weitere Informationen:

Mo bis Fr von 9 – 15 Uhr

Telefon 06131 2857 210

E-Mail: [anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de](mailto:anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de)

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

Sonntag, 19.05. und Montag, 20.05.2024, 11:00 – 18:00 Uhr

### **Pfingst- und Gartenfest**

Mitmachaktionen, Spaß und Beisammensein rund um Garten und Wald

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Das genaue Programm wird auf der Website bekanntgegeben.

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Landesforsten Rheinland-Pfalz, Forstamt Rheinhessen

[www.wald.rlp.de/wnz-forsthaus-ober-olmer-wald](http://www.wald.rlp.de/wnz-forsthaus-ober-olmer-wald)

Donnerstag, 23.05.2024, 19:30 Uhr (Einlass 18:45 Uhr)

### **"Himmelfahrtsoratorium" und Pfingst-Kantaten von J. S. Bach**

Konzert mit Solisten, dem Gutenberg-Kammerchor und Neumeyer

Consort unter Leitung von Felix Koch

Eintritt: 20,00 Euro / erm. 15,00 Euro, freie Platzwahl

Bestellung über die Internetseite:

[www.collegium-musicum.uni-mainz.de/online-bestellformular-himmelfahrtsoratorium-23-05-24/](http://www.collegium-musicum.uni-mainz.de/online-bestellformular-himmelfahrtsoratorium-23-05-24/)

Veranstaltungsort: Auferstehungskirche Mainz-Hartenberg (Nähe SWR)

Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz

Collegium musicum – Johannes Gutenberg-Universität Mainz

[www.collegium-musicum.uni-mainz.de](http://www.collegium-musicum.uni-mainz.de)

Freitag, 24.05.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

### **Nachbarschaftsfest im Jockel Fuchs Haus-Park**

Kennen wir uns? Nutzen Sie den Nachmittag, um mit der Nachbarschaft bekannt zu werden, neue Kontakte zu knüpfen und bestehende aufzufrischen. Zum Tag der Nachbarschaft laden wir ein zu einem bunten Programm in unseren Park. Was genau wird da passieren? Wir sind selbst ganz gespannt.

AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs

Jacob-Goedecker-Straße 3, 55122 Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 4072-680 Annette Kompa (SDL)

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

Samstag, 25.05.2024, 14:00 Uhr

### **Frühlingsfest des VdK OV Weisenau/Laubenheim (Oberstadt)**

mit musikalischer Untermalung, leckeren Speisen und Getränken

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus

Karl-Traut-Straße 13, 55130 Mainz

Eine Anmeldung ist gewünscht.

VdK – Ortsverband Weisenau-Laubenheim

Telefon 06131 831955, E-Mail: [ov-mainz-weisenau@vdk.de](mailto:ov-mainz-weisenau@vdk.de)

Sonntag, 26.05.2024, 11:00 Uhr

**Wir gehen zusammen aus – alle sind eingeladen mitzukommen!**

**Fahrt nach Wiesbaden**

Besuch des Museums Wiesbaden und kleiner Stadtspaziergang

Nähere Infos zu den Kosten bitte erfragen.

Eine frühzeitige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

Sonntag, 26.05.2024, 11:00 Uhr

**Feierstunde zum Thema „75 Jahre Grundgesetz“**

Der thematische Vortrag, mit Musik umrahmt, dauert etwa eine

Stunde. Im Anschluss laden wir herzlich zum Verweilen und

Austauschen zu Kaffee und Gebäck ein.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 674940 Amy Allen

Dienstag, 28.05.2024, 15:00 Uhr

**Mittagspaziergang am Rhein**

Gemeinsam wollen wir an der frischen Luft in Bewegung bleiben. Dabei

kann erzählt, fotografiert oder einfach die Aussicht genossen werden.

Das Tempo und die Länge der Strecke passen sich den

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

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Eine Anmeldung ist erwünscht.

Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 674940 Amy Allen

Dienstag, 28.05.2024, 15:30 Uhr

### **Bewegen gegen Demenz**

Dr. med. Chr. Lembens lädt herzlichst zum Fachvortrag ein.

Um Anmeldung wird gebeten.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

4. OG – Konferenzraum

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-200 oder 99 88-0

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

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

Mittwoch 29.05.2024, 9:00 Uhr (Ende ca. 18:30 Uhr)

### **AWO-Tagesfahrt mit dem Bus nach Aschaffenburg**

Kosten: 15,00 Euro/AWO-Mitglieder, 17,00 Euro/Nichtmitglieder

Treffpunkt: Bushaltestelle „Im Brühl“ am Laubenheimer Park, weitere

Zustiegsmöglichkeiten

Anmeldungen und weitere Infos:

Mobil 0176 52355794 Klaus-Dieter-Rank

Telefon 06131 87574 Hedwig Gebhart

Donnerstag, 30.05.2024, 12:00 Uhr

### **Traditionelles Hoffest bei Kolping**

mit Eintopf mit Würstchen, Bratwurst mit Brötchen, Bier, Wein und anderen Getränken, Kuchentheke

ab 15:00 Uhr spielt der Musikverein Mainz-Marienborn

Veranstaltungsort: Holzstraße 19 und Kappelhofgasse 8

Kolpingsfamilie Mainz-Zentral

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Telefon 06131 28688-21 oder 06130 945982

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

Samstag, 01.06.2024, 14.00 Uhr

**Tag der AWO Mainz-Weisenau (Frühlingsfest)**

AWO Tagesstätte, Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 81641 Werner Rövekamp (ggf. AB)

Sonntag, 02.06.2024, 15:00 Uhr

**Georg Forster – Weltreisender, Universitätsbibliothekar, Revolutionär**

Der berühmte Weltreisende, Naturforscher, Schriftsteller und renommierte Bibliothekar der hiesigen Universität wird 1792 zu einem tatkräftigen Unterstützer der Mainzer Republik. Begleiten Sie uns zu seinen Wirkungsstätten in Mainz!

Kosten: 9,00 Euro/Person

Treffpunkt: Neue Universitätsstraße 5 (Professorenhäuser neben Proviantmagazin), 55116 Mainz

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)

Donnerstag, 06.06.2024, 10:00 Uhr

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

**Der Rheinuferweg**

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

Treffpunkt: Hotel Hammer

Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Freitag, 07.06.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

### **Mainz liest ein Buch: Lesung und Gespräch der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers und dem Cardabela Buchladen**

Im Mittelpunkt des Abends steht die Autorin Simone Lappert mit ihrem Roman „Der Sprung“, aus dem sie persönlich Passagen vorlesen wird.

Der Abend und die Gesprächsrunde stehen unter dem Motto:

Ein Sprung aus der Normalität. Fragen, Beiträge sowie anregende Gespräche sind herzlich willkommen.

Moderiert wird die Veranstaltung von Dr. Thomas Schröder, Literaturwissenschaftler und Geschäftsführer des Cardabela Buchladens.

Veranstaltungsort: Öffentliche Bücherei-Anna Seghers

Bonifaziustürme, Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 12-2472

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

Eine Veranstaltung der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers.

Samstag, 08.06.2024, 15:30 Uhr

### **Mainz mal anders!**

Die Schauspielerin Lena Tonne präsentiert die Landeshauptstadt auf höchst unterhaltsame Weise. Sie informiert durch literarische Exkurse und sagenhafte Sagen, stellt spielerisch mystische Mythen und fantastische Fakten vor.

Die geistreichen Genüsse werden ergänzt durch ein heißes Getränk mit flotten Liedchen.

Kosten: 9,00 Euro/Person zzgl. 4,00 Euro für Piffchen

Treffpunkt: Gutenbergstatue vor dem Staatstheater

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)

Dienstag, 11.06.2024, 18:00 Uhr

### **Senioren­sicherheit**

Ein großes Problem im Bereich Senioren­sicherheit ist der Callcenterbetrug. Dieser gerade für ältere Menschen sperrige Begriff umfasst die „aktuellen Betrugs­maschen am Telefon! Wer sind die Täter, wie gehen diese vor, wer sind die Opfer und wie kann ich mich schützen!“

Veranstaltungsort: Caritas-Zentrum Edith-Stein

Binger Straße 25, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mainzer Betreuungsvereine, Inge Teichmann

Telefon 06131 88472116 (Anmeldung und weitere Infos)

E-Mail: [inge.teichmann@sbb-mainz.de](mailto:inge.teichmann@sbb-mainz.de)

Donnerstag, 13.06.2024, 9:30 Uhr

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

#### **Kostheim – Domäne Mechtildshausen**

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

Telefon 06131 228082 Amand Schein (nähere Infos)

Treffpunkt: Hotel Hammer

Bahnhof­platz 6, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

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

Donnerstag, 13.06.2024, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

### **Rechte und Pflichten des ehrenamtlichen Betreuers**

Als rechtlicher Betreuer hat man vielfältige Aufgaben zu erledigen. Dazu gehört auch die Zusammenarbeit mit Richtern und Rechtspflegern des Betreuungsgerichtes. Sie erhalten einen Überblick über die Zuständigkeiten und die Aufgaben des Betreuungsgerichtes sowie über

die Rechte und Pflichten der rechtlichen Betreuer (z. B. Rechtsgeschäfte, die der Zustimmung des Betreuungsgerichtes bedürfen, Berichterstattung, Rechnungslegung).

Veranstaltungsort: Caritas-Zentrum Edith-Stein  
Binger Straße 25, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mainzer Betreuungsvereine, Sabine Blum

Telefon 06131 618456 (Anmeldung und Infos)

E-Mail: s.blum@caritas-mz.de

Freitag, 14.06. und Samstag, 15.06.2024, 9:30 – 17:00 Uhr

### **Der Nahe Osten im 20. & 21. Jahrhundert –**

### **Geschichte, Gesellschaften, Religionen**

Kaum eine Region der Welt hat so große und gravierende Umbrüche im 20. und 21. Jahrhundert erlebt wie der Nahe Osten. Spannungen und Gewalt, Unterentwicklung und Despotie scheinen fest mit ihm verbunden. Die Hoffnungen des sogenannten „Arabischen Frühlings“ sind einem Winter gewichen. Ob im Yemen oder in Libyen, in Syrien oder in Israel-Palästina: regionale wie außerregionale Mächte sind in Konflikte verstrickt. „Der Islam“ scheint oft entscheidend involviert zu sein in die Probleme der Region.

Das Seminar beleuchtet wichtige Ereignisse der modernen Geschichte, stellt Akteur:innen vor und arbeitet Kräfteverhältnisse und Entwicklungslinien heraus, die bis zum heutigen Stand führen.

Gebühr: 120,00 Euro (108,00 Euro)

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung

Studieren 50 Plus

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

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

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

Freitag, 14.06.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

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

Freies aquarellieren plein air mit selbst hergestellten, ökologischen Pflanzenfarben – Keine Vorkenntnisse erforderlich. Farben werden im Kurs selbst hergestellt, bitte unempfindliche und wetterangepasste Kleidung und Trinkgefäß mitbringen.

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten:35,00 Euro inkl. Material und Getränk

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Landesforsten Rheinland-Pfalz, Forstamt Rheinhessen

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

Samstag, 15.06.2024, 15:30 Uhr

**OV-Verbandstag des VdK OV Weisenau/Laubenheim (Oberstadt)**

Ein Imbiss wird gereicht.

Veranstaltungsort: AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist gewünscht.

VdK – Ortsverband Weisenau-Laubenheim

Telefon 06131 831955, E-Mail: ov-mainz-weisenau@vdk.de

Samstag, 15.06.2024, 19:00 Uhr

**Kino im Wald + Nachtfaltersuche**

Der preisgekrönte Film „Die Eiche - Mein Zuhause“ ist eine sinnliche Reise in eine wunderbare Welt. Mit anschließender Nachtfaltersuche an einer Eiche und kleinem Quiz zum Film! Eine Kooperation mit der Stiftung Natur und Umwelt RLP im Rahmen des Projekts Main(z) Baum - Dein Lebensraum

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Kosten: 10,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Landesforsten Rheinland-Pfalz, Forstamt Rheinhessen

E-Mail: forstamt.rheinhessen@wald-rlp.de

Sonntag, 16.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

### **Krabbeltier- und Orchideen-Exkursion**

Gemeinsam mit den Arten-Experten vom "Artenfinder" erkunden wir die Natur im Ober-Olmer Wald und suchen nach Schönheiten mit exotischen Blüten oder 6+ Beinen ...

Veranstaltungsort:

Wald-Naturschutzzentrum Forsthaus Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Landesforsten Rheinland-Pfalz, Forstamt Rheinhessen

E-Mail: forstamt.rheinhessen@wald-rlp.de

Dienstag, 18.06.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

### **Naturschutzgebiet Mainzer Sand**

Der Mainzer Sand ist ein besonderes Kleinod an der Mainzer Stadtgrenze. Wir werden bei unserer Wanderung durch unterschiedliche Bereiche dieser zwei Naturschutzgebiete Ausschau nach seltenen Pflanzen und Tieren halten. Mit etwas Glück können wir dort sogar auch mal einen Wiedehopf, Sandlaufkäfer und einige spezialisierte Pflanzenarten aufspüren.

Gebühr: 35,00 Euro (31,50 Euro)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung

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

Freitag, 21.06.2024, 18:00 Uhr

**Gentrifizierung in der Neustadt – Zwischen Industrie- und Szeneviertel**

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

Kosten: 9,00 Euro/Person

Treffpunkt: Gartenfeldplatz, neben dem Spielplatz, 5518 Mainz

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, 22.06.2024, 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 „Nachtschwärmern“ den Weg zurück zur Mönchbruch-Mühle.

Kosten: 9,00 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)

Sonntag, 23.06.2024, 11:00 Uhr

**Wir gehen zusammen aus – alle sind eingeladen mitzukommen!**

**Fahrt ins Grüne**

mit dem ÖPNV nach Bingen ins NABU-Natur-Zentrum – Staunen,  
Erleben, Erholen – Eröffnung Naturgarten, Café Auenblick.

Nähere Infos zu den Kosten bitte erfragen.

Eine frühzeitige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

Sonntag, 23.06.2024, 14:00 Uhr

**Literarisches Mainz**

Auf dem Weg durch die Stadt treffen wir Frauenlob, erfahren, wo der  
junge Goethe Schlittschuh lief, welche bemerkenswerte Dame in der  
Augustinergasse lustwandelte und vieles mehr.

Begleiten Sie uns auf den Spuren großer Literaten vom Mittelalter bis in  
die Gegenwart. Für alle Literaturfreund:innen und solche, die es  
werden wollen!

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut, Universität Mainz

Kosten: 9,00 Euro/Person

Treffpunkt: Schillerdenkmal, Schillerplatz, 55116 Mainz

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, 23.06.2024, 15:00 Uhr

**FÜHRUNG in der Ausstellung Aurea Magontia – Mainz im Mittelalter**

In Kooperation mit dem Evangelischen Dekanat Mainz zum Jubiläum

„Die Krönung. 1000 Jahre Krönung Konrad II.“

Kosten: Museumseintritt plus 2,00 Euro

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz

Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570

Weitere Informationen:

Mo bis Fr von 9 – 15 Uhr

Telefon 06131 2857 210

E-Mail: [anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de](mailto:anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de)

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

Dienstag, 25.06.2024, 18:00 Uhr

**Vortrag mit Wetterjäger Bastian Werner**

Bastian Werner, spezialisiert auf Wetter- und Landschaftsfotografie, berichtet von seinen Abenteuern als Tornadojäger in den USA.

Mit anschließender Möglichkeit zu Fragen über Wetterfotografie.

Öffentliche Bücherei-Anna Seghers

Bonifaziustürme, Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz

Telefon 06131 122659

Samstag, 29.06.2024, ab 15:00 Uhr

**Sommerfest der Öffentlichen Bücherei-Anna Seghers**

u.a. mit Herrn Wandke, der die Funktionsweise einiger zum Teil alter,

Messinstrumente zum Thema Wetter demonstriert und auch für Fragen zur Verfügung steht.

Öffentliche Bücherei-Anna Seghers

Bonifaziustürme, Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz

Telefon 06131 122659

Sonntag, 30.06.2024, 15:00 Uhr

**beziehungsWeise – kunst religion musik**

Die Mainzer Nachbildung der Reichskrone der Fa. Weiland von 1975 sind diesmal das Thema des Kooperationsprojektes des Landesmuseums Mainz mit dem Evangelischen Dekanat Mainz und der Hochschule für Musik Mainz. In Textbeiträgen, Vorträgen und Musik werden kunsthistorische, theologische und musikalische Impulse gesetzt, um sich einem ausgewählten Objekt zu nähern.

Musikalischer Impuls:

Prof. Manuel Fischer-Dieskau, Hochschule für Musik Mainz

Kunsthistorischer Impuls:

Gernot Frankhäuser, Landesmuseum Mainz

Theologischer Impuls:

Pfarrer Kristian Körver, Evangelisches Dekanat Mainz

Kosten: Museumseintritt

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz

Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570

Weitere Informationen:

Mo bis Fr von 9 – 15 Uhr

Telefon 06131 2857 210

E-Mail: [anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de](mailto:anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de)

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

Sonntag, 07.07.2024, 14:00 Uhr

**Vom mittelalterlichen Spa zur High-Tech-Medizin**

Auf einem Rundgang durch die Altstadt erleben wir die Entwicklung der medizinischen Versorgung der Mainzer Bevölkerung im Laufe der Jahrhunderte.

Kosten: 9,00 Euro/Person

Treffpunkt: Jockel-Fuchs-Platz, 55116 Mainz

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)

Mittwoch, 10.07.2024, 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

**Geselliges Frauenfrühstück für Frauen 60 Plus**

Sie freuen sich über einen schön gedeckten Frühstückstisch?

Sie freuen sich über einen geselligen Austausch beim Frühstück?

Sie freuen sich auch darüber, dass die Frühstückseinkäufe bereits erledigt sind und dass Sie einfach nur noch genießen und schwelgen dürfen? Dann freuen Sie sich auf unser neues Angebot!

Um Anmeldung wird gebeten.

AWO Quartierstreff Am Rosengarten

(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-200 oder 99 88-0

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

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

Freitag, 12.07.2024, 14:30 – ca. 18:00 Uhr

**Sommerfest AWO Seniorenzentrum Ursel Distelhut**

Buntes Bühnenprogramm, Kaffee + Kuchen, Grillen zum Abendessen

Kosten: Wertbons für das Essen können vor Ort erworben werden

Um Anmeldung wird gebeten.

AWO Seniorenzentrum Ursel Distelhut

Bernhard-Winter-Straße 33, 55120 Mainz Mombach  
Telefon 06131 9689186 Lena Philippi

Freitag, 12.07.2024, 18:00 Uhr

**Vortrag „Wetterphänomene verstehen“ mit Rüdiger Wandke**

Rüdiger Wandke, Lehrer für Meteorologie, vom Nassauischen Verein für Naturkunde e.V. Wiesbaden, berichtet über die Grundlagen der Wetterkunde und über die Ursachen besonderer und extremer Wetterphänomene. Dabei auch kleine Experimente und Vorführung von Wettermessinstrumenten.

Öffentliche Bücherei-Anna Seghers

Bonifaziustürme, Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz

Telefon 06131 122659

Freitag, 19.07.2024, 17:00 Uhr

**Legende und Wahrheit –**

**Irrtümer und Schummeleien zur Mainzer Geschichte**

In Mainz wird geschummelt und geschwindelt, dass sich die Balken biegen – und das seit Generationen. Die Mainzer:innen nehmen dabei weder Rücksicht auf ihren Gutenberg noch St. Martin oder gar die Mainzer Fastnacht. Lernen Sie die „wahren“ Feinheiten der Mainzer Geschichte kennen.

Kosten: 9,00 Euro

Treffpunkt: Schillerplatz, Fastnachtsbrunnen, 55116 Mainz

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)

Dienstag, 23.07.2024, 18:00 Uhr

**TAUSCHGESCHÄFTE „IM DIENST DER HEIMAT“ – DAS DIATRETGLAS  
VON HOHENSÜLZEN**

Themenführung anlässlich der Sonderausstellung „Herkunft [un]geklärt. Die Erwerbungen des AltertumsMuseums und der Gemäldegalerie der Stadt Mainz 1933-1945“

Kosten: Museumseintritt + 2,00 Euro

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz

Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570

Weitere Informationen:

Mo bis Fr von 9 – 15 Uhr

Telefon 06131 2857 210

E-Mail: [anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de](mailto:anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de)

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

Sonntag, 28.07.2024, 16:00 Uhr

### **Que(e)r durch Mainz**

Mit unserer queeren Stadtführung durch Mainz möchten wir Ihnen einen Einblick bieten in die Geschichte der Emanzipation und Verfolgung, die die queere Gemeinschaft in Mainz geprägt hat. Erfahren Sie mehr über mutige Persönlichkeiten und historische Ereignisse, die den schwierigen Weg zu mehr Sichtbarkeit geebnet haben. Wir erkunden queere Räume im Stadtgebiet, die als Treffpunkte und Zufluchtsorte für die queere Gemeinschaft dienten und bieten Ihnen einen Einblick in die vielfältige queere Kultur unserer Stadt in Vergangenheit und Gegenwart.

Kosten: 9,00 Euro/Person

Treffpunkt: Gautor, 55116 Mainz

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, 03.08.2024, 19:00 Uhr

### **Auf Goldsuche im "Goldenen Mainz"**

Vom "Goldenen Mainz" ausgehend werden wir Objekten (auch goldenen) begegnen, die die Mainzer Geschichte, die der Erde, des Universums oder auch uns selbst reflektieren. Aber auch Goldgräbern, Kurfürsten, Wissenschaftlern, Alchimisten, Künstlern ...Woher stammt das Gold? Wem gehört es als Vorkommen in der Erde oder als verborgener Hort, den wir zufällig finden?

Bringen Sie Ihren Goldtransporter mit!

Kosten: 9,00 Euro

Treffpunkt: Brunnen am Rheinufer, neben Hilton, 55116 Mainz

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, 10.08.2024, 10:00 Uhr – ca. 16:00 Uhr

### **Tag der offenen Tür im Pflegedienst**

Assistenz, häusliche Pflege, Ksenija Korpar feiert 20jähriges Bestehen

Assistenz, Bürgermeister-Schmitt-Straße 7, 55129 Mainz

Telefon 06131 9061699

Sonntag, 11.08.2024, 14:30 Uhr

### **Magenza – Das jüdische Mainz**

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

Kosten: 9,00 Euro/Person

Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz, 55116 Mainz

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)

Mittwoch, 14.08.2024, 17:00 – 21:00 Uhr

### **Letzte Hilfe-Kurs**

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

Veranstaltungsort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Gonsbergstudio), 55124 Mainz

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

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531 (weitere Infos)

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

Samstag, 17.08.2024, 16:00 Uhr

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

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

Kosten: 9,00 Euro

Treffpunkt: Auf dem Platz Hopfengarten (Innenhof), 55116 Mainz

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)

Mittwoch 22.08.2024, 9:00 Uhr (Ende ca. 18:30 Uhr)

### **AWO-Tagesfahrt mit dem Bus zum Kloster Kreuzberg und zur Wasserkuppe**

Kosten: 15,00 Euro/AWO-Mitglieder, 17,00 Euro/Nichtmitglieder

## *Einzelveranstaltungen – August*

---

Treffpunkt: Bushaltestelle „Im Brühl“ am Laubenheimer Park, weitere  
Zustiegsmöglichkeiten

Anmeldungen und weitere Infos:

Mobil 0176 52355794 Klaus-Dieter-Rank

Telefon 06131 87574 Hedwig Gebhart

Samstag, 31.08.2024

### **Fahrt nach Haibach**

Frühstück und Mittagessen, Modenschau, Weiterfahrt nach Frankfurt  
mit Schiffsrundfahrt

Kosten: 62,00 Euro

Nähere Infos zur Abfahrtszeit und zum Treffpunkt bitte erfragen.

Eine frühzeitige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

### **Vorschau**

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

#### **Seniorensummerfest**

KISS Mainz, der Seniorenbeirat und das Seniorenmagazin conSens laden zum Seniorensummerfest ein. Institutionen, Verbände und Selbsthilfegruppen informieren über die Themen Gesundheit, Pflege, Leben im Alter und Prävention. Fürs leibliche Wohl und Unterhaltung ist gesorgt.

Veranstaltungsort: Marktplatz am Mainzer Dom, 55116 Mainz

Kiss Mainz / Der Paritätische

Telefon 06131 210774 (Infos)

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

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

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

Walter Renneisen und Sigi's Jazz Men präsentieren ein mitreißendes Programm für Liebhaber traditioneller Livemusik und Freunde des feinsinnigen Humors. Sigi's Jazz Men ist seit dem Gründungsjahr 1978 eine feste Größe im Rhein-Main-Gebiet und hat in der Zeit zahlreiche vielbeachtete Konzerte vor ihrem jeweils begeisterten Publikum gespielt. Die Band besteht aus versierten Solisten, die als Berufsmusiker in hochrangigen Orchestern beschäftigt sind oder waren, darunter Max Greger sen. und jr., Peter Herbolzheimer Rhythm Combination & Brass, hr-Bigband, SDR-Bigband, Nigel Kennedy Band.

Die Moderation übernimmt der bekannte Schauspieler und Kabarettist Walter Renneisen, der die Gäste mit Bonmots aus seinem erfolgreichen Programm "Deutschland, Deine Hessen" zum Schmunzeln und Lachen bringt. Renneisen ist gebürtiger Raunheimer, lebt heute an der südhessischen Bergstraße und kann so aus erster Hand mit feinsinniger

Beobachtungsgabe und Augenzwinkern die Menschen der Region liebevoll und mit Humor charakterisieren.

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

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof Mainz

Augustinerstraße 55, 55116 Mainz

Kartenvorverkauf ab 18.07.2024 (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) oder 12-2755 (Di – Fr 9 – 12 Uhr)

Eine Veranstaltung von aktiv älter werden in Kooperation mit der mainzplus CITYMARKETING GmbH.

**Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit**

montags, mittwochs, freitags, 8:00 – 9:30 Uhr

**Seniorenfrühstück**

Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 364461 (AB)

Handy 0174 5302745

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

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

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

**Öffentliches Wohnzimmer**

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

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

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

**Kompass 50plus – Gruppenangebot für Frauen ab 50**

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

Für das Programmheft bitte unter Telefon 06131 233695 nachfragen!

HILDEGARD HAUS

Zentrum für Frauen und Familien

Römerwall 67, 55131 Mainz

Telefon 06131 233895

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

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

**Cafeteria im Altenpflegeheim Martinsstift**

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

Altenpflegeheim Martinsstift

Raupelsweg 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 96572-100

E-Mail: [martinsstift@mission-leben.de](mailto:martinsstift@mission-leben.de)

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

**Offener Mittagstisch Mainz-Oberstadt**

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

Kosten: 8,00 Euro/Menü

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

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

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988292 Christian Leisner

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

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 bis 10:00 Uhr am selben Tag erforderlich.

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 – 16:30 Uhr

**Seniorencafé**

Geselliges Beisammensein

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

jeden 1. Montag im Monat, 15:00 Uhr (August bitte nachfragen)

**Montagstreff – nicht nur für Ältere**

06.05.2024 Maiandacht im Marienmonat  
Referentin: Frau Barbara Schwarz  
Pfarrsaal St. Alban

03.06.2024 Literarische Einblicke – Gedichte zum Frühling  
Referent: Herr Gregor Brantzen  
Pfarrsaal St. Alban

01.07.2024 Sprache und Gewalt – von den verletzenden  
Wirkungen der Sprache  
Referentin: Frau Nikola Poitzmann  
Pfarrsaal Heilig Kreuz

Kosten: kleine Spende für Kaffee und Kuchen erwünscht

Veranstaltungsorte:

Pfarrsaal St. Alban, An der Goldgrube 44 oder

Pfarrsaal Heilig Kreuz, Weichselstraße 60 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pfarrgruppe Mainz-Oberstadt

Telefon 06131 53061 Pfarrbüro (Anmeldung)

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

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

**Seniorentreff**

06.05.2024 **Walpurgisnacht & Maibräuche** –  
wo kommt das her und was kennen wir?

03.06.2024 **Spiele- Nachmittag**  
eigene Spiele können mitgebracht werden

01.07.2024 **Frau Gill: „Der Mainzer Schinken“**  
seine Geschichte, sein Geschmack – mit Verkostung

05.08.2024 **„Weisenau“**  
wie hat sich der Ortsteil verändert?

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

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

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

montags, 18:00 – 20:00 Uhr

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

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, Telefon 06131 629909

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

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

**Internationales Erzählcafé für Frauen**

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

Caritas Stadtteilzentrum – Netzwerk Weisenau

Friedrich-Ebert-Straße 57 b, 55130 Mainz

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

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

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

AWO Begegnungsstätte Gonsenheim

Pfarrer-Grimm-Straße 3, 55124 Mainz

Telefon 06131 5537066

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

**Seniorenkaffee der Pfarrei St. Pankratius**

Kaffeetrinken, Spiele und Gespräche

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

Telefon 06131 509030 Pfarrbüro Mainz-Hechtsheim

dienstags, 14:00 – 17:30 Uhr

**Offener Seniorentreff – Gemeinsames Beisammensein**

**sowie Skat für Männer und Frauen**

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 6368309

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

**Spielenachmittag**

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

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

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

### **Westring Shuttle ins Café Malete**

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

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

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

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

E-Mail: [n.barrawasser@caritas-mz.de](mailto:n.barrawasser@caritas-mz.de)

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

### **Café Kolping**

Gemütliches Beisammensein bei guten Gesprächen

07.05.2024 Mai-Andacht von Pater Klemens

21.05.2024 Vorlesestunde „Das liebe Vieh ...“ ab 15:15 Uhr

Veranstaltungsort: Kolpinghaus Mainz (Schönbornsaal)

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kolpingsfamilie Mainz-Zentral

Telefon 06131 383414 Irmgard Papenberg

dienstags, 15:00 – 17:30 Uhr

**Seniorentreff Miteinander-Füreinander**

Singen, Spielen, Fragen rund ums Handy und Internet

Veranstaltungsort: Schönbornstraße 16, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476 Carmen Vogt

E-Mail: seniorentreff@malteser-mainz.de

dienstags, 18:00 Uhr

**Offener Gesangskreis**

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Begegnungsstätte Finthen

Telefon 0179 6776244

jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat, 9:30 – 11:30 Uhr

**Internationales Frauenfrühstück**

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

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

Café und Tee sind vorhanden.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger

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

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

**Spielevormittag**

Für alle, die Spaß und Freude am Spielen haben.

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909, mgh-mainz.rheinhessen@regionale-diakonie.de

mittwochs und freitags, 13:00Uhr

**Offener Seniorentreff**

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

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

**Café Malta für Menschen mit Demenz**

In unserer Gruppenbetreuung, dem Café Malta, werden Menschen mit Demenz betreut und in Gemeinschaft durch unterschiedliche Aktivitäten, wie z.B. Gesellschaftsspiele, Sitzgymnastik oder Singen, angeregt. Inklusive Abholung zu Hause/Fahrdienst bei keiner Möglichkeit einer Selbstbringung

Kosten: 20,00 Euro/Stunde

Veranstaltungsort: Schönbornstraße 16, 66116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 06131 25041-21 oder 0160 8859759

E-Mail: [silvia.kunz@malteser.org](mailto:silvia.kunz@malteser.org)

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14:00 – 17:30 Uhr

**Offener Seniorentreff – Kaffee- und Spiele-Nachmittag**

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 6368309

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

**Seniorenachmittag**

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

Veranstaltungsort: Wolfgang-Capito-Haus

Gartenfeldstr. 13-15, 55118 Mainz

Evangelische Christuskirchengemeinde

Kaiserstraße 56, 55116 Mainz

Telefon 06131 234677

E-Mail: christuskirchengemeinde.mainz@ekhn.de

mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr (außer 01.05.2024)

### **Spieletreff am Mittwoch**

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

Kuchenspenden sind willkommen.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

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

### **Seniorenachmittag**

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

Evangelische Auferstehungsgemeinde Mainz

Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz

Telefon 06131 320972 Gemeindebüro

mittwochs, 15:30 Uhr

### **Bridge-Spielkreis**

Veranstaltungsort: Hans-Böckler-Straße 3, 55128 Mainz

Telefon 06131 363577

donnerstags, 11:30 – 13:00 Uhr

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

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

Wir werden das gemeinsame Spiel als soziale Kommunikationsform

wiederentdecken. Sie können in der Gruppe Spiele, die sie schon immer

## *Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit*

---

gerne gespielt haben oder schon lange nicht mehr spielen konnten, vorstellen. Von bekannten und beliebten Klassikern bis zu neuen Spielen gewinnen wir spielend Einblick. Wir freuen uns ausdrücklich, wenn Sie eigene Spiele mitbringen. Das Angebot richtet sich besonders an Teilnehmende, die sich gerne einer Spielgruppe anschließen oder eine solche gründen möchten. Die Teilnahme ist kostenfrei, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Kurs-Nr.: XF17033

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff  
Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei:

Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-235

E-Mail: [franziska.wienzek@vhs-mainz.de](mailto:franziska.wienzek@vhs-mainz.de), [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

jeden 3. Donnerstag im Monat, 12:30 Uhr

### **Mahl-Zeit (Mittagstisch)**

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 626727 Noemi Barrawasser

E-Mail: [n.barrawasser@caritas-mz.de](mailto:n.barrawasser@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

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

## Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

---

zu haben und Menschen kennenzulernen bei Kaffee & Kuchen und Spiel & Spaß (Gesellschaftsspiele, Tischkicker) und einem kurzen Impuls zu einem aktuellen Thema.

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

FELS Mainz – Evangelische Freikirche

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

Weberstraße 8, 55130 Mainz (Weisenau)

Telefon 0151 20243813 Hanni Fertsch, E-Mail: oase@fels.church

donnerstags, 15:30 – 17:00 Uhr (23.05. und 18.07.2024)

### **Heiterer Quiznachmittag**

Wir kramen in unseren Erinnerungen mit lustigen und schönen Quizspielen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

freitags, 10:00 – 12:00 Uhr

### **Frauencafé**

mit Kaffee und kleinem Frühstück in geselliger Runde

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

freitags, 14:00 – 17:00 Uhr

### **Singkreis im Seniorentreff**

Mainzer Rentnerbund

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Telefon 06131 227243

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

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

**Freitagstreff für Senior:innen**

AWO Begegnungsstätte Bretzenheim (Dantehaus)

Dantestraße 13, 55128 Mainz

Telefon 06131 932406 oder 0152 29577035

freitags, 1x im Monat, 17:00 Uhr

**ZAk – Zusammen Aktiv**

Das Angebot richtet sich an Menschen, die schon vor dem Rentenalter mit Vergesslichkeit (neurokognitiven Störungen) zu tun haben und deren Partner:innen.

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

Treffpunkt: abhängig von den jeweiligen Aktivitäten

Drechslerweg 13, 55128 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Christiane Hinrichs-Landua

GPS, Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Schwerpunkt dementielle Erkrankungen

Telefon 06131 7896800 (Anmeldung + Infos)

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

**Golden Girls – Lesben Ü50**

Gemeinsame Treffen zum Kennenlernen, Austauschen und Quatschen.

Es können zusammen Themenabende oder gemeinsame Aktivitäten

geplant werden (z.B. Lebenssituation im Alter oder Teilnahme am CSD

## Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

---

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

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

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

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

### **Seniorenclub**

11.05.2024 „Mütter“

08.06.2024 „Geh aus mein Herz ...“ Singen im Sommer

Evangelisches Gemeindezentrum

Lion-Feuchtwanger-Straße 14-16, 55129 Mainz

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

Evangelische Kirchengemeinde Hechtsheim

Telefon 06131 59650 Pfarrbüro (außerhalb der Bürozeiten bitte Anrufbeantworter nutzen)

jeden 2. Sonntag im Monat, 12:30 Uhr

### **Sonntagmahl St. Bonifaz**

Alle, die gerne in Gemeinschaft essen wollen, sind zum Sonntagsmahl eingeladen. Nach dem gemeinsamen Essen ist geselliges Beisammensein bei Kaffee und alkoholfreien Getränken.

Kosten: 2,00 Euro

Pfarrei St. Bonifaz Mainz (Pfarrsaal)

Bonifaziusplatz 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 96091-0

sonntags bis freitags (09. – 14.06.2024)

### **Fünf Tage raus aus dem Alltag**

Freizeit in Herbstein/Vogelsberg

bei genügender Beteiligung fährt ein Bus ab Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kolpingsfamilie Mainz-Zentral e.V.

Telefon 06130 945982 Josefa Reh

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

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

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

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

## *Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit*

---

- Die 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**

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

**Hilfe und Unterstützung in der digitalen Welt**

Kostenfreie Beratung und Infos zu allen Fragen der digitalen Technik durch Digitalbotschafterin

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 0152 3454 5090

montags, 15:00 – 17:00 Uhr

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

Mai 06.05. und 27.05.2024

Juni 10.06. und 24.06.2024

Juli Sommerpause

August Sommerpause

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

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr

**Digital-Sprechstunde**

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

Veranstaltungsort: Bitte telefonisch erfragen, da abwechselnd im MaLuKi und dem WoHa

AWO Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

Am Judensand 69, 55122 Mainz  
Telefon 06131 387595  
[www.facebook.com/awohamue](http://www.facebook.com/awohamue)

dienstags und donnerstags, 14:00 – 17:15 Uhr (ab 04.06.2024)

### **Smartphone/Tablet (Android) – Einführungskurs**

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

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

In diesem Kurs lernen Sie in einfachen Schritten die Grundlagen der Bedienung, der Funktionsweise und der Möglichkeiten, die das Smartphone/Tablet bietet. Gemeinsam werden die Fragen, die im Alltag auftreten, besprochen und geklärt, und Sie bekommen Hilfestellungen und Tipps, was Sie mit Ihrem „neuen Spielzeug“ alles machen können. Kurs-Nr.: XF33614

Kosten: 213,00 Euro inkl. Lehrbuch (4 Termine)

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)

dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr (07., 28.05., 04. und 25.06.2024)

### **Smartphone- und Tabletsprechstunde**

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

Um Anmeldung wird gebeten.

Veranstaltungsort: Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 470487 Familie Veit (Anrufbeantworter, mit Rückruf)

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

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

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

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

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

Das Angebot ist kostenlos, Spenden sind willkommen!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Frauenzentrum Mainz e.V.

Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz

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

Der Kurs bietet Interessierten mit und ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit Grundlagen und Neues am PC und im Internet zu erlernen.

Gerne können Sie ihr eigenes Laptop mitbringen und während des Kurses daran arbeiten.

Das Angebot ist kostenfrei. Spenden sind willkommen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Telefon 06131 81239 Elke Ries (Anmeldung und Infos)

E-Mail: e.ries@caritas-mz.de

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

### **Offener PC-Treff**

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

Das Angebot ist kostenfrei. Spenden sind willkommen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

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

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

Begleitet wird der Treff von ehrenamtlichen Digitalbotschafter:innen.

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

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

Veranstaltungsort: Offener Kanal Mainz, Wallstraße 11, 55122 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

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

Eine Veranstaltung der 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

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

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

### **Repair Café Mainz**

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

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

Eine Anmeldung zu unseren Reparaturterminen ist NICHT nötig!

Veranstaltungsort: Windmühlenschule Mainz

Generaloberst-Beck-Straße 1, 55129 Mainz

Repair Café Mainz

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

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

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

### **COMPUTERKURS – HILFE**

BEIM UMGANG MIT COMPUTER, TABLET UND PC

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

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

### **Digitalsprechstunde**

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

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

### **Computerkurse**

Centrum der Begegnung – Haus der Familie Mainz-Marienborn

Am Sonnigen Hang 9, 55127 Mainz

Telefon 06131 5862686 Carola Herbrik, Thomas Dann

E-Mail: [info@centrum-der-begegnung.de](mailto:info@centrum-der-begegnung.de)

[www.centrum-der-Begegnung.de](http://www.centrum-der-Begegnung.de)

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

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

- Sie sind 60 oder älter?
- Sie möchten den Umgang mit Internet, Smartphone und Co. lernen?

- Sie wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen und wen Sie ansprechen können?

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

Stiftung MedienKompetenz – Forum Südwest

Telefon 06131 279675

E-Mail: [digitalbotschafter@medienanstalt-rlp.de](mailto:digitalbotschafter@medienanstalt-rlp.de)

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

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

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

Telefon 06131 4873535 Fabian Kloft

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

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

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

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

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

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

***Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen***

Montag bis Freitag, 10:00 – 12:15 Uhr (15. – 19.07.2024)

**jVamos! – Spanisch für die Reise und das Wohnen vor Ort (A1)**

für ältere Teilnehmer:innen ohne o. mit sehr geringen Vorkenntnissen  
Dieser Kurs dient als sprachliche Vorbereitung auf einen touristischen Aufenthalt oder den Aufbau eines neuen Lebensmittelpunkts in Spanien oder Lateinamerika. Sie lernen, sich in einfachen Worten vorzustellen und Ihre Absichten zu verdeutlichen. Mittels einfacher Fragen bzgl. der Unterkünfte, des Weges, der Reiseverbindungen, der Verpflegung werden Sie das in Erfahrung bringen können, was Sie vor Ort benötigen und zusätzliche Hintergrundinformationen erhalten.  
Lehrwerk: Spanisch à la carte neu, Klett Verlag, ISBN 3-12-514257-2  
Kurs-Nr.: XF57800

Kosten: 140,00 Euro (5 Tage)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

montags, 10:15 – 11:45 Uhr Seminar A

bzw. 14:15 – 15:45 Uhr Seminar B (27.05. bis 22.07.2024)

**Die Architektur der 1920er Jahre und der „International Style“**

Die Architektur zur Zeit der 1920er Jahre ist charakterisiert durch die Auseinandersetzung mit der Moderne. Nach dem Ersten Weltkrieg entwickelte sich die westliche Gesellschaft immer mehr in Richtung Industrialisierung und Mechanisierung. Der „International Style“ ist geprägt von den Aktivitäten der holländischen De Stijl-Bewegung, Le Corbusier, dem Deutschen Werkbund und dem Bauhaus. Das Bauhaus verhalf dem Funktionalismus zum internationalen Durchbruch. Was als Experiment begann, entwickelte sich zur einflussreichsten Stilrichtung Deutschlands. Obwohl die Bauhausschule nur 14 Jahre, von 1919 bis

1933, bestand, prägte sie künftige Architektur-Epochen wie kaum eine andere. Zu den bekanntesten Vertretern zählen ehemalige Lehrende wie Ludwig Mies van der Rohe, Marcel Breuer und Bauhaus-Gründer Walter Gropius. Geplant ist eine Exkursion zur Weißenhof-Siedlung in Stuttgart.

Gebühr: 130,00 Euro (117,00 Euro)

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 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-ueberlick/50plus/](http://www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberlick/50plus/)

montags, 10:30 – 12:00 (ab 13.05.2024)

### **Englisch A1/2 intensivieren**

für ältere Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Grammatikthemen werden wiederholt und intensiver geübt. Aber die mündliche Kommunikation über Themen wie Urlaub, Familie, Arbeit steht im Vordergrund und wird im globalen Zusammenhang betrachtet.

Kurs-Nr.: XF54701

Kosten: 75,00 EUR (7 Termine)

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)

dienstags, 9:30 – 13:00 Uhr (04.06. bis 02.07.2024)

### **Deutsche Kurzgeschichten von der Nachkriegszeit bis ins 21. Jahrhundert**

Nach dem Zweiten Weltkrieg etablierte sich mit der Kurzgeschichte eine Erzählform in der deutschen Literatur, die gut die Themen ihrer Zeit spiegelt. So finden wir Aspekte der Nachkriegszeit in den Kurzgeschichten von Wolfgang Borchert, „Nachts schlafen die Ratten doch“ (1947) und von Heinrich Böll „Wanderer, kommst du nach Spa...“

(1950). Diese fast vergessenen, großen Literaten sollen in unserem Seminar ebenso zu Wort kommen wie Elisabeth Lang-Gässer mit ihrer Erzählung „Saisonbeginn“ (1947), gefolgt von Peter Bichsel mit „San Salvador“ (1967) und Sibylle Berg mit „Und in Arizona geht die Sonne auf“ (2000). Julia Francks Geschichte „Die Streuselschnecke“ (2002) beschließt unsere Kurzreihe.

Im Seminarsgespräch haben Ihre individuellen Zugänge Platz mit dem Ziel, sich mit der Erzählkunst der jeweiligen Kurzgeschichte textnah auseinanderzusetzen. Aspekte wie die Gattungstypologie, manch' Erzählspezifisches ebenso wie Autor\*in und der zeitliche Kontext ergänzen unsere Diskussion.

Gebühr: 160,00 Euro (144,00 Euro)

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 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-ueberlick/50plus/](http://www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberlick/50plus/)

dienstags, 14:15 – 15:45 Uhr (18.06. bis 23.07.2024)

### **Peter Cornelius: Der Mainzer Komponist im Umfeld der Hochromantik**

Peter Cornelius ist im Mainzer Stadtbild und Bewusstsein durchaus präsent – nicht zuletzt als Namensgeber des Konservatoriums. Der Komponist wurde 1824 in Mainz geboren – 2024 ist also das Jubiläumsjahr seines 200. Geburtstages. Wer war dieser „Dichterkomponist“, wie er sich selbst bezeichnete? Der eng mit Richard Wagner und Franz Liszt befreundet war und einen „Ehrensold“ von König Ludwig II. erhielt? Was gibt es von seinem Leben zu berichten, das ihn über Stationen in Berlin, Weimar, Wien und schließlich München, wo er an der neuerrichteten Musikhochschule lehrte, wieder nach Mainz führte, wo er 1874 starb? Wie klingt seine Musik? Und wie ist sein Schaffen einzuordnen – national wie international? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und im stilistischen

Umfeld der Hochromantik Bezugspunkte finden und Vergleiche ziehen. Zusätzliche Blicke auf Antonín Dvořák und Camille Saint-Saëns werden den Eindruck der Epoche abrunden. Das Haupt-Augenmerk liegt dabei auf der Kirchenmusik von Cornelius, auf dem oratorischen Schaffen von Dvořák und auf der „Orgelsinfonie“ von Saint-Saëns. Live zu erleben in zwei Universitätskonzerten der JGU am 04.07. in der Mainzer Kirche St. Stephan und am 16.07. im Hohen Dom zu Mainz.

Gebühr: 120,00 Euro (108,00 Euro)

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung

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

dienstags, 15:15 – 18:15 Uhr (04.06. bis 16.07.2024)

### **Praxis Zeichnen – Mit Zeichenlinien die Welt neu sehen. Teil 4**

Die künstlerischen Fähigkeiten sind kein Wunder, sondern ein Vorgang, der eng mit sensitiven Wahrnehmungen verknüpft ist. Diese Seminare bieten die Möglichkeit, aktiv die Grundlagen des Zeichnens ebenso wie des Experimentierens kennenzulernen. Ob experimentelles Spiel mit dem Zeichenmaterial, ‚Urban Sketching‘ oder eine schnelle Skizze von einem Menschen: durch verschiedene praktische Übungen erleben die Teilnehmenden aktiv die Prinzipien der Zeichenkunst. Das Üben von schnellen Skizzen und das Ausprobieren verschiedener Materialien gehören ebenso dazu wie das Entdecken eigener, innerer Bilder, der Mut sich spielerisch auszuprobieren und auch mal etwas wegzulassen. Keine Vorkenntnisse oder ‚Talent‘ sind nötig, nur eine Bereitschaft durch Offenheit und Interesse etwas Neues zu erleben. Eine gelassene Achtsamkeit ist es, die dazu beiträgt, dass ein zeichnerisches Werk gelingt.

Gebühr: 170,00 Euro (153,00 Euro)

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz  
Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung  
Studieren 50 Plus  
Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)  
E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de  
[www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberlick/50plus/](http://www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberlick/50plus/)

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr

**Monatskurse: MAT Gehirntraining  
mit der Referentin Helga Weichselbaum**

Mai	08., 15., 29.05.2024
Juni	05., 12., 19., 26.06.2024
Juli	03., 10., 17.07.2024
August	Sommerpause

Kosten: 35,00 Euro (Monatskurs bei 4 Kurstagen)  
ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)  
Hindemithstraße 1, 55127 Mainz  
Telefon 06131 7207944  
E-Mail: [vitalzentrum@asb-mainz.de](mailto:vitalzentrum@asb-mainz.de)  
[www.asb-mainz.de/vitalzentrum](http://www.asb-mainz.de/vitalzentrum)

mittwochs, 17:00 Uhr (15.05., 12., 26.06., 10., 31.07. und 21.08.2024)

**Wildes Mainz**

Wer Lust hat, die grünen Ecken und Enden von Mainz zu erkunden, ist bei "Wildes Mainz", den Stadtspaziergängen vom nhm genau richtig! Dort zeigen unsere Naturexperten, dass vermeintlicher banaler "Wildwuchs" wichtiger für unsere Umwelt ist als gedacht.

Kosten: Spende wünschenswert  
Treffpunkt: Eingang nhm, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz  
Naturhistorisches Museum Mainz (Nhm)  
Telefon 06131 12-2646

jeden 2. Mittwoch im Monat, 17:00 Uhr

**Führungen im Wildpark Gonsenheim**

Sie haben Interesse an fachlichem Wissen über heimische Wildtiere? Wo und wie leben sie in ihren natürlichen Lebensräumen und was sind ihre typischen Eigenschaften? Fachkundige Mitarbeitende aus dem Forstrevier Lenneberg führen Sie um den Wildpark und legen dabei den Fokus unter anderem auf Tierarten wie das Rot-, Dam-, Schwarzwild und Mufflon.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Landeshauptstadt Mainz und Zweckverband Lennebergwald.

E-Mail: [wildpark.fuehrung@stadt.mainz.de](mailto:wildpark.fuehrung@stadt.mainz.de)

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

**ERT (English Round Table Mainz)**

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

Cost free – you only pay what you eat and drink

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)

freitags, 11:00 – 12:30 Uhr (10., 24.05., 07., 21.06., 05. und 19.07.2024)

**Thebanische Bilderwelten:**

**Die dekorierten Privatgräber des Neuen Reiches**

In Theben-West haben sich Hunderte dekorierte Privatgräber des Neuen Reiches erhalten, die – eingetieft in das thebanische Westgebirge – zu den schönsten ihrer Zeit gehören. Auf einzelne Grabbezirke verteilt, findet man sie von Qurnet Murai im Süden bis nach Dra' Abu el-Naga im Norden. Die größte Gruppe von Gräbern, die Besucher:innen derzeit besichtigen dürfen, liegt in Sheikh Abd el-Gurna, der berühmten Nekropole gegenüber dem Ramesseum. Im Fokus der

Veranstaltung steht das Bildprogramm ausgewählter thebanischer Gräber des Neuen Reiches, dessen Kenntnis den Schlüssel zum Verständnis des altägyptischen Jenseitsglaubens des Neuen Reiches bietet. Eine genaue Analyse des Dekorationsprogramms der Gräber erlaubt nicht nur tiefe Einblicke in die mit ihm verbundenen Jenseits- und Göttervorstellungen, sondern lässt einzigartige Rückschlüsse auf das Leben der Grabbesitzer:innen zu. In sechs Einheiten setzt sich das Seminar intensiv mit den Bilderwelten der alten Ägypter:innen auseinander, um aus ihnen "Weltbilder" zu erschließen.

Gebühr: 85,00 Euro (76,50 Euro)

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 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-ueberlick/50plus/](http://www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberlick/50plus/)

samstags, 14:30 Uhr (04.05., 08.06. und 06.07.2024)

### **Kunststoff Bildungspfad:**

#### **Polymere können Erstaunliches – Kunststoffe der Zukunft?**

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

Treffpunkt: Ackermannweg 10, Haupteingang MPI

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

Geographie für Alle e.V.

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: Zwischen Himmel und Erde – Wetterphänomene**

Ausstellung vom 25.06. bis 31.08.2024 mit Fotos von Bastian Werner, Wetterfotograf und großer Buchausstellung zum Thema Wetter

Öffentliche Bücherei-Anna Seghers

Bonifaziustürme, Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz

Telefon 06131 122659

Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch, Freitag 10:00 – 18:00 Uhr,  
Donnerstag 10:00 – 19:00 Uhr, Samstag 10:00 – 13:00 Uhr

**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

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

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

Wussten Sie, dass Ihr künstlerisches Material (auch) auf Bäumen wächst? Von dort fällt es Ihnen mit ein bisschen Glück direkt vor die Füße. Neben Blättern gibt es aber noch viel mehr, das Sie verwenden können, das Sie nur in der Natur oder auch in Ihrem Haushalt aufsammeln müssen: Gräser, Moos, Zapfen oder auch: Klopapierrollen, alte Tüten, Bindfäden, Zeitungspapier, usw. Zudem lassen sich mit geringem Aufwand aus einfachsten Materialien Stempel und Schablonen fertigen. Als Grundlage nutzen wir Acrylfarbe. Was Sie sonst alles verwenden können, um wunderschöne Bilder entstehen zu lassen, entdecken wir gemeinsam. Eine mögliche Inspiration sind die Jahreszeiten, denen wir einen guten Teil unseres Materials verdanken. Sie dürfen sich aber gern von allen Vorschlägen freimachen und Ihren eigenen Ideen folgen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei, Sie zahlen nur das Material, das Sie verbrauchen. Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel, um die Kleidung zu schützen. Kurs-Nr.: XF17041

Veranstaltungsort:

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei:

Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-235

E-Mail: [franziska.wienzek@vhs-mainz.de](mailto:franziska.wienzek@vhs-mainz.de), [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

montags, 10:00 – 12:15 Uhr

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

Bilder entstehen aus schwärzester Tusche auf Reispapier.

Wir lernen ungewöhnliche Materialien und Malfertigkeiten kennen und wie daraus Bilder entstehen, die Freude machen und zum Nachdenken anregen. Wir malen unter Anleitung meist florale Motive wie Bambus, Löwenzahn, Schneeglöckchen oder Kiefer. Anfangs können Materialien ausgeliehen werden und bei anhaltendem Interesse schafft sich jeder und jede eine eigene Ausstattung an. Wir schaffen Blumenbilder, Lesezeichen, Gruß- und Kondolenzkarten, Wanddekoration, schreiben auf Karten Namen in japanischer Schrift und arbeiten uns immer mehr in diese ansprechenden Techniken ein. Auch auf Holz, Karton etc. können im Lauf des Lernens Bilder entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei, Sie zahlen lediglich das Material, das Sie verbrauchen.

Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel, zum Schutz der Kleidung; Getränk  
Kurs-Nr.: XF17043

Veranstaltungsort:

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Bei Interesse bitte melden bei:

Franziska Wienzek

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-235

E-Mail: [franziska.wienzek@vhs-mainz.de](mailto:franziska.wienzek@vhs-mainz.de), [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

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

### **Offener Handarbeitstreff**

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

Nähmaschinen sind vorhanden. 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

jeden 1. Montag im Monat, 15:00 Uhr

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

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

Kosten: 4,00 Euro

St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Pfarrgemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

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

montags, 17:00 – 19:00 Uhr

**Rockchor 60+**

Ein Chorprojekt der Music-Academy für singbegeisterte Best Ager.

Veranstaltungsort: Kanuverein; Uferstraße 2, 65203 Wiesbaden

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr

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

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

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs-Nr.: XF17031

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus 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 Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

dienstags und donnerstags, 12:30 Uhr

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

Für eine halbe Stunde treffen sich Kunstinteressierte mit einer Expert:in des Hauses, um sich ein besonderes Einzelstück, eine besondere Fragestellung, eine besondere Gruppe von Kunstwerken oder eine besondere Idee der Wissenschaftler:in nahe bringen zu lassen.

Kosten: 2,00 Euro

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

Direktion Landesmuseum Mainz

Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570

Weitere Informationen:

Mo bis Fr von 9 – 15 Uhr

Telefon 06131 2857 210

E-Mail: [anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de](mailto:anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de)

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

dienstags, 13:00 Uhr

**Senioren-Handarbeitskreis**

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr

**Film ab! – Filmnachmittag für Ältere**

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

07.05.2024 Wohlfühlfilm über Abenteuer und Liebe im Alter  
124 Minuten, Kurs-Nr. XF65187

04.06.2024 Drama über die wahre Allianz zweier ungleich  
scheinender Parteien im Kampf gegen das  
Establishment  
120 Minuten, Kurs-Nr. XF65188

Kosten: 5,00 Euro, inkl. Busticket (gültig 2 Std. vor und nach der Veranstaltung)

Veranstaltungsort: medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik

Petersstraße 3, 55116 Mainz

Anmeldung: Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

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

E-Mail: [nagel@medien.rlp.de](mailto:nagel@medien.rlp.de), [www.medien.rlp.de](http://www.medien.rlp.de)

dienstags und mittwochs, 15:00 – 16:30 Uhr

(01.05., 19.06., 02.07. und 20.08.2024)

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

Kosten: 12,00 Euro/Senior:in

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

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

### **Aus Konzertsaal und Oper**

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

mittwochs, 12:00 – 16:00 Uhr

### **Kreativkreis der Meenzer Leisetreter**

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

Veranstaltungsort: Leisetreterhaus, Nerobergstraße 2, 55120 Mainz

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

Meenzer Leisetreter e.V.

Gemeinnütziger Verein zur Integration und Kommunikation

Behinderter und Nichtbehinderter e. V.

Telefon 06131 384336, E-Mail: [erwin-trautmann@t-online.de](mailto:erwin-trautmann@t-online.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 Noemi Barrawasser  
E-Mail: n.barrawasser@caritas-mz.de

mittwochs, 15:00 Uhr (08.05., 12.06., 17.07 und 14.08.2024)

**Die Bibel im Farbenrausch**

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

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

Kosten: 4,00 Euro

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

Pfarrgemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

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

donnerstags, 10:00 Uhr (13.06. und 18.07.2024)

**conSens Mainz - Redaktionstermine**

conSens – Das Seniorenmagazin für die Landeshauptstadt Mainz

Das Redaktionsteam trifft sich vor jeder neuen Ausgabe zur Themensammlung im Mainzer Stadthaus. Ohne die Verpflichtung zur Abgabe von Artikeln und ohne den Druck zur regelmäßigen Teilnahme wird entspannt über redaktionelle Inhalte diskutiert. Wir würden uns freuen, wenn Sie an unseren Redaktionstreffen mit Vorschlägen und Anregungen unverbindlich teilnehmen. Die aktuelle Ausgabe des Seniorenmagazins finden Sie auf der Internetseite:

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

Veranstaltungsort: Stadthaus Große Bleiche, Hüschen-Schillo-Raum

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1, 55116 Mainz

conSens-Medien-Verlag

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

donnerstags, 13:00 – 15:00 Uhr (23.05., 06.06., 18.07. und 08.08.2024)

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

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

Kosten: 12,00 Euro/Senior:in

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

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

donnerstags, 14:00 Uhr

**Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben**

23.05.2024 Ausflug nach Ginsheim zum alten Rheinarm  
Achtung: Treffpunkt um 13:30 Uhr

13.06.2024 Ausflug nach Gonsenheim:  
Heidesheimer Straße und Friedrichstraße

27.06.2024 Ausflug nach Bretzenheim

11.07.2024 Ausflug zum Landesmuseum (Moderne)

15.08.2024 Ausflug zur Denkmalzone Rosengarten

Treffpunkt: vor dem Staatstheater Mainz, Gutenbergplatz 7

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476

E-Mail: [Carmen.Vogt@malteser.org](mailto:Carmen.Vogt@malteser.org)

donnerstags, 15:00 – 17:00 Uhr

### **Stricknadel trifft Häkelnadel**

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

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

Kosten: 2,00 Euro

Seniorenberatung Turngemeinde Gonsenheim

Telefon 06131 470074 Frauke Braun (Info)

E-Mail: seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de

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

### **Fototreff von Hobbyfotografen**

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

Bitte informieren Sie sich, ob Plätze frei sind!

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser

E-Mail: n.barrawasser@caritas-mz.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 Birte Rollbühler

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

Pfarrgemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

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

freitags, 16:00 – 17:00 Uhr (28.06., 26.07. und 30.08.24)

**Offenes Singen in Gonsenheim**

Wir singen Lieder der Jahreszeit, Volkslieder, Schlager und was uns sonst noch einfällt. Begleitet wird die Sänger:innen-Schar von Gitarre und Akkordeon. Wir freuen uns auf Sie!

AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs

Jacob-Goedecker-Straße 3, 55122 Mainz

Telefon 06131 4072-680 Annette Kompa (SDL)

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

samstags, 10:30 – 12:30 Uhr (11.05., 01.06. und 15.06.2024)

**Le Jambon de Mayence**

...oder "Vom Handel mit dem Wein und dem Schwein".

Eine Mainzer Spezialität, lange vergessen, ist der Jambon de Mayence.

Bei einem Gang durch die alte Handelsstadt Mainz erzählen wir die Geschichte dieses gepökelten Schinkens, der jahrhundertlang im großen Stil nach Paris exportiert wurde. Erst seit 10 Jahren wird er auf Grundlage alter Rezepte wiederhergestellt und vermarktet.

Selbstverständlich dürfen Sie sich zum Schluss in einer Weinstube von der Qualität des Schinkens selbst überzeugen.

Der Rundgang kann nur bis 12:00 Uhr am Vortag gebucht werden.

Kosten: 19,50 Euro/Person

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

samstags, 11:00 – 12:00 Uhr (04.05., 29.06., 13.07. und 17.08.2024)

### **Das Gutenberg-Museum - Weltmuseum der Druckkunst**

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

Kosten: 10,00 Euro/Senior:in

Der Museumseintritt von 5,00 Euro ist separat vor Ort zu zahlen.

Treffpunkt: Gutenberg-Museum, Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

jeden 1. und 3. Samstag im Monat, 11:00 – 13:00 Uhr

### **Mainz – die Stadt der zwei Dome**

Im 5./6. Jahrhundert wurde in Mainz der erste Dom errichtet. Er diente 500 Jahre als Kathedrale des Mainzer (Erz-)Bischofs, bevor Erzbischof Willigis Ende des 10. Jahrhunderts unmittelbar westlich davon einen Neubau, den Dom St. Martin, initiierte. Beide Gebäude sind sowohl Orte der Macht – hier wurden deutsche Könige gekrönt –, als auch Orte der Memoria, des Gedenkens an verstorbene Personen. Sie geben einen faszinierenden Einblick in die Kunst-, Architektur-, Kirchen- und Politikgeschichte der letzten 1500 Jahre.

Kosten: 12,00 Euro/Senior:in

Treffpunkt: Alter Dom St. Johannis, Westchor, Eingang Johannisstraße

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

samstags, 12:05 Uhr

**Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben**

18.05.2024 Orgelkonzert in St. Ignaz  
Treffpunkt 11:45 Uhr vor der Kirche St. Ignaz

29.06.2024 Orgelkonzert in St. Stephan  
Treffpunkt 11:45 Uhr vor der Kirche St. Stephan

20.07.2024 Orgelkonzert im Dom  
Treffpunkt 11:45 Uhr vor dem Domcafé

10.08.2024 Orgelkonzert in St. Stephan  
Treffpunkt 11:45 Uhr vor St. Stephan

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476, E-Mail: [Carmen.Vogt@malteser.org](mailto:Carmen.Vogt@malteser.org)

samstags, 14:00 – 16:00 Uhr (15.06. und 24.08.2024)

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

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

Kosten: 12,00 Euro/Senior:in

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

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

sonntags, 14:00 Uhr (09.06. und 11.08.2024)

**KURATORINNENFÜHRUNG „Herkunft (un)geklärt“**

Führung mit der Kuratorin Dorothee Glawe durch die aktuelle Sonderausstellung „Herkunft [un]geklärt – Die Erwerbungen des AltertumsMuseums und der Gemäldegalerie der Stadt Mainz 1933-1945“ mit anschließendem Gespräch.

Kosten: Museumseintritt plus 2,00 Euro

Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz

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

Telefon 06131 28570

Weitere Informationen Mo bis Fr von 9 – 15 Uhr:

Telefon 06131 2857 210

E-Mail: [anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de](mailto:anmeldung.muspaed@gdke.rlp.de)

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

sonntags, 14:00 – 15:30 Uhr (19.05., 16.06., 14.07. und 18.08.2024)

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

BEIT CHAIM - Alter jüdischer Friedhof an der Mombacher Straße

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

Kosten: 12,00 Euro/Senior:in

Treffpunkt: Alter Jüdischer Friedhof, Mombacher Straße 61, 55122 MZ

Um Voranmeldung wird gebeten.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

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

**Konzerte des Peter-Cornelius-Konservatorium**

Datum		Veranstaltung
Di	14.05.2024 19:00 Uhr	<b>Konzertabend der Studienabteilung</b>
Fr	07.06.2024 18:00 Uhr	<b>Konzertabend der Studienvorbereitenden Ausbildung (SVA)</b>
Fr	14.06.2024 18:30 Uhr	<b>20. After-Work-Dozentenkonzert</b> Die Dozierenden des PCK musizieren Sie entspannt ins Wochenende. Genießen Sie im Anschluss des Konzerts leckere Weine.
Di	25.06.2024 19:00 Uhr	<b>Konzertabend der Studienabteilung</b>
Fr	05.07.2024 19:00 Uhr	<b>Kammermusikabend der Studienabteilung</b>
Mo	19.08.2024 19:00 Uhr	<b>Eröffnungskonzert der Dozierenden der Peter-Cornelius-Sommerakademie</b> Im Konzert werden bislang unveröffentlichte Werke von Peter Cornelius neu aufgeführt bzw. zum Teil uraufgeführt. Um Anmeldung wird gebeten. Veranstaltungsort: Historischer Innenhof des Schott-Verlags, Weihergarten 5, 55116 Mainz E-Mail: pck-veranstaltungen@stadt.mainz.de
Fr	23.08.2024 17:00 Uhr	<b>Abschlusskonzert der Teilnehmenden</b> mit Uraufführung einer Auftragskomposition

Kosten: Eintritt frei – Spenden erbeten

Veranstaltungsort (außer 19.08.2024):

Peter-Cornelius-Konservatorium

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

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

**Kulturveranstaltungen des Frankfurter Hof Mainz**

Datum		Veranstaltung	Kosten (€)
Mi	15.05.2024 20:00 Uhr	<b>Bernd Stelter - Reg dich nicht auf. Gibt nur Falten!</b> Es gibt eine Menge zu Lachen. In zwei Stunden werden Falten geglättet, das Hautbild verbessert und die Mundwinkel nach oben gezogen. (Comedy)	ab 37,00
Do	23.05.2024 20:00 Uhr	<b>Ingo Appelt – Startschuss</b> Tabufreundlich, heftig und deftig! Wer Ingo Appelt will, bekommt auch Ingo Appelt. Klartext eben und nichts für Zartbesaitete. (Comedy)	ab 30,00
So	02.06.2024 19:00 Uhr	<b>John Beasley &amp; Magnus Lindgren Duo - Butterfly Effect</b> Präsentation des Duo-Albums mit 10 Liedern – teils fantasievolle Originalstücke, teils temperamentvolle Improvisationen (Jazz)	ab 40,00
Sa	08.06.2024 20:00 Uhr	<b>Thorsten Havener - Gedankenleser</b> Geheimnisvoll. Verblüffend. Mitreißend. Ist die Realität eine Illusion? Seit über 20 Jahren verblüfft Thorsten Havener mit seinen mentalen Fähigkeiten seine Zuschauer im TV und auf den Bühnen dieser Welt. (Zauberei)	ab 36,00

Veranstaltungsort:

Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242-914 Reservierung, [www.frankfurter-hof-mainz.de](http://www.frankfurter-hof-mainz.de)

### **Orgelmusik in St. Stephan**

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

Datum		Organist	Eintritt
Di	21.05.2024 20:05 Uhr	<b>Prof. Dr. Helmut Freitag</b> Saarbrücken	10,00 Euro
Sa	25.05.2024 12:05 Uhr	<b>Michael Park</b> Viersen	frei
Sa	08.06.2024 12:05 Uhr	<b>Christian-Markus Raiser</b> Karlsruhe	frei
Sa	29.06.2024 12:05 Uhr	<b>Christoph Keggenhoff</b> Speyer	frei
Sa	27.07.2024 12:05 Uhr	<b>Angelika Hülshoff</b> Bodenheim	frei
Sa	10.08.2024 12:05 Uhr	<b>Ralph Hammes und Detlev Jung</b> Mainz	frei
Di	20.08.2024 20:05	<b>Gregor Knop</b> Bensheim	10,00 Euro

Veranstaltungsort:

St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Orgelbauverein St. Stephan Mainz e.V.

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

### **Seniorenwerkstatt der VHS Mainz**

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

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

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-235 Franziska Wienzek (Anmeldung)

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

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

**Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung**

montags

**TGM-Sportangebot für Senioren**

10:00 – 11:00 Uhr Seniorengymnastik

11:15 – 12:15 Uhr Power Yoga

17:10 – 18:10 Uhr Gymnastik 50+

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

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

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

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

**Seniorengymnastik in Kooperation mit dem Sportclub Lerchenberg**

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

montags, 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, 14:00 – 16:00 Uhr

(13., 27.05., 10., 24.06., 08., 22.07., 05. und 19.08.2024)

**ASB-Kegelkreis mit Gerhard Dietz  
auf der Kegelbahn des Postsportvereins**

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

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

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

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

dienstags

**TGM-Sportangebot für Senioren**

08:20 – 09:20 Uhr Wirbelsäulengymnastik

09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:45 – 11:30 Uhr Outdoor Gymnastik

11:00 – 12:00 Uhr Sitzgymnastik

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

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

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

dienstags, 9:00 – 10:00 Uhr (ab 21.05.2024)

**Yoga auf dem Stuhl für Senior\*innen und andere Yoga-Interessierte,  
die nicht auf die Matte können**

Yoga auf dem Stuhl ist ein sanfter Weg, um körperlich beweglich und entspannt zu bleiben. Gerade im Alter stellt Yoga eine ideale Form der Bewegung dar. Aufgrund der langsamen und achtsamen Bewegungen werden Verletzungen minimiert und das Gefühl zum eigenen Körper gestärkt. Gerade für ältere Menschen und solche, die in ihrer körperlichen Bewegung eingeschränkt sind, ist Yoga ein wunderbarer Zugang zu mehr Lebensqualität und führt zu psychischer Entspannung und mehr Gelassenheit. Die Yoga-Stunden beginnen mit einer kurzen Entspannung und Atemübungen (Pranayama). Die Übungen - im Yoga Asanas genannt - werden im Sitzen oder aber im Stehen mit den

Händen am Stuhl ausgeführt. Die Stunden werden mit einer Endentspannung abgerundet. Sie benötigen: bequeme Kleidung

Kurs-Nr.: XF81417

Kosten: 54,00 Euro (5 Termine)

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Hechtsheim

Am Heuergrund 8, 55129 Mainz

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)

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, 10:00 Uhr (ab 13.08.2024)

### **Tanzen auf dem Karmeliterplatz**

Ein Bewegungsangebot für ältere Menschen in Kooperation mit der Tanzschule Willius Senzer.

Veranstaltungsort: Karmeliterplatz, 55116 Mainz

Netzwerk Senioren Mainz Altstadt

Telefon 06131 2855671 Oliver Backhaus

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, 10:30 – 11:45 Uhr

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

Mai 07., 14., 21., 28.05.2024

Juni 04., 11., 18., 25.06.2024

Juli 02., 09., 16., 23., 30.07.2024

August 06., 13., 20., 27.08.2024

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

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

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr

### **Sturzprophylaxe und Bewegung im Freien mit Gabi Frank-Mantowski**

Mai 14., 21., 28.05.2024

Juni 11., 18., 25.06.2024

Juli 02., 16., 23., 30.07.2024

August 06., 13., 20.08.2024

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

mittwochs

**TGM-Sportangebot für Senioren**

09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:00 – 11:00 Uhr Seniorengymnastik

17:00 – 17:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik

18:00 – 20:00 Uhr Boule für Anfänger

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

Telefon 06131 41106

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

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

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

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

Treffpunkt: Frauenlobplatz gegenüber vom Café

Forsterstraße 23, 55118 Mainz

Telefon 06131 35442 G. Hedtler

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

Telefon 06131 571480 Dr. M. Brantzen

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

mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr

**Interkulturelle Laufgruppe für Frauen ab 65 Jahren**

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

Treffpunkt: Volkspark (Wasserspielplatz)

Göttelmannstraße, 55131 Weisenau

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Landeshauptstadt Mainz

Gemeindeschwester<sup>plus</sup> Zakia Amallah

Telefon: 06131 12-3242

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

mittwochs, 13:00 – 15:00 Uhr (außer 01.05.2024)

**Gemeinsam unterwegs:**

**Kleine Wanderungen rund um Mainz-Lerchenberg**

Leitung: Helga Lätsch und Karl-Heinz Fischbach

Treffpunkt: Vitalzentrum oder nach Absprache

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

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

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

donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr

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

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

Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 476254 Gabriele Michel (Bewegungsbegleiterin)

E-Mail: [gabimichel@online.de](mailto:gabimichel@online.de)

donnerstags, 15:00 Uhr

**Stadtspaziergänge mit Sibille Borger**

09.05.2024 Neustadt

06.06.2024 Botanischer Garten

04.07.2024 Stadtpark/Rosengarten

01.08.2024 Hartenbergpark

29.08.2024 Am Rhein entlang

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 0176 88185280

E-Mail: [Sibille.Borger@malteser.org](mailto:Sibille.Borger@malteser.org)

donnerstags, 15:00 Uhr

### **Boule-Spielen in netter Gesellschaft und bei gutem Wetter**

Bitte aber unbedingt vorher die aktuellen Termine erfragen.

Mai 02., 16., 23.05.2024

Juni 06., 13., 20., 27.06.2024

Juli 04., 11., 18., 25.07.2024

August 01., 08., 15., 22., 29.08.2024

Veranstaltungsort: Öffentlicher Bouleplatz

neben dem Gelände des Sportclubs Mainz-Lerchenberg

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

Telefon 06131 7207944

E-Mail: [vitalzentrum@asb-mainz.de](mailto:vitalzentrum@asb-mainz.de)

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

donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr

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

Veranstaltungsort: Grünfläche/Breite Straße

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

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

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

sonntags, 18:30 – 20:00 Uhr

**TGM Tanz Breitensport**

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

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

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

An der Turnhalle 7, 55130 Mainz

Telefon 06131 839153

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

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

**ADTV Clubtanzschule Willius Senzer**

Karmeliterplatz 6, 55116 Mainz

Telefon 06131 220666

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

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

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

Telefon 06131 9200867

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

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

**Tanzschule Manfred S**

Große Bleiche 17, 55116 Mainz

Telefon 06131 229547

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

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

**Tanzraum Mainz**

Wallaustraße 78, 55118 Mainz

Telefon 06131 670834

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

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

**Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung**

Montag bis Freitag, 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  
Fahrtkosten ÖPNV

Nachbarn füreinander e.V.

Telefon 06131 205 8068, E-Mail: [info@nachbarn-fuereinander.de](mailto:info@nachbarn-fuereinander.de)

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

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

**Seniorensicherheitsberatung**

Kostenfreie Beratung und Infos zu allen Fragen der Kriminalprävention durch Seniorensicherheitsberaterin

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 0152 3454 5090

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

**Perspektive für Sorge und Pflege zu Hause**

## Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

---

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

KISS Mainz

Parcusstraße 8, 55116 Mainz

Kontaktbüro Pflege-Selbsthilfe c/o KISS 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. Um Wartezeiten zu verringern, können  
Sie auch einen Termin vereinbaren.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

## Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

---

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser (Anmeldung und Infos) oder

Telefon 626711 Birthe Rollbühler (Anmeldung und Infos)

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

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

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

### **Alltagslots:innen**

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

Keine Terminvereinbarung nötig!

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

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

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser oder

Telefon 06131 626711 Birthe Rollbühler

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

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

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

### **Alltagslots:innen**

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

Keine Terminvereinbarung nötig!

Zentrum für Familien St. Nikolaus

(in Kooperation mit dem Caritas Haus St. Rochus)

Hauptstraße 151, 55120 Mainz

Telefon 06131 2103005 Christiane Rieks

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

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

### **AWO Demenz-Stammtisch**

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

Manchmal können wir die 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 9988-105 Danijela Dragun

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

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

### **Seniorensprechstunde des Seniorennetzwerks Mainz-Finthen**

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

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Finthen, Raum Kirchborn,

Am Obstmarkt 24, 55126 Mainz

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

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

mittwochs, 14:30 Uhr (12.06., 10.07. und 14.08.2024)

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

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflegebedürftigkeit

Veranstaltungsort: Caritas-Altenzentrum Maria Königin, Clubraum

Seminarstr. 4, 55127 Mainz

Telefon 06131 26554845 Kim-Sue Jung-Schneider

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

jeden letzten Mittwoch im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr (außer 29.05.2024)

**Offene Sprechstunden des Pflegestützpunktes in Mainz-Ebersheim**

Kostenloses Beratungsangebot und Hilfe rund um das Thema Pflege

Veranstaltungsort: Sitzungssaal der Ortsverwaltung Ebersheim,

Römerstraße 17, 55129 Mainz

Telefon 06131 6693860 Galina Leonow

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

donnerstags, 10:00 Uhr (16.05., 13.06., 11.07. und 22.08.2024)

**Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Marienborn**

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflegebedürftigkeit

Veranstaltungsort: Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 0174 5302745 Christiane Gerhardt

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

www.treffpunkt-marienborn.de

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

**Sprechstunde des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Mainz**

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

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

Stadthaus Kaiserstraße

Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zi. 501a

Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2734 (Do 10:00 – 12:00 Uhr) oder 0174 5302745

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

www.mainz.de

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

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

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

Die Gemeindeschwester<sup>plus</sup> besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort:

Stadtteilbüro des Quartiermanagements Mainzer Neustadt

Sömmerringstraße 35, 55118 Mainz

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

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

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

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

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

Die Gemeindeschwester<sup>plus</sup> besucht Sie auf Wunsch auch Zuhause.

Veranstaltungsort:

Quartierstreff des Seniorenzentrums Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 12-2326 Gemeindeschwester<sup>plus</sup>

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

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

### **Pflegeberatung des Pflegestützpunktes in Laubenheim**

Kostenloses Beratungsangebot für behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige

Veranstaltungsort: AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 2164563 Pflegestützpunkt Weisenau

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr (06.06., 18.07. und 15.08.2024)

### **Senioren sicher mobil**

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

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

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

Kosten: 20,00 Euro/Person

Veranstaltungsort: MEWA-Arena, Eugen-Salomon-Straße 1, 55128 MZ

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Verkehrswacht Mainz

E-Mail: [fahrrad@verkehrswacht-mainz.de](mailto:fahrrad@verkehrswacht-mainz.de)

[www.verkehrswacht-mainz.de](http://www.verkehrswacht-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 oder – 107 Danijela Dragun

E-Mail: [danijela.dragun@awo-rheinland.de](mailto: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 (Gonsbergstudio), 55124 Mainz

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

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531 (weitere Infos)

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

### **Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz**

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

Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz

Drechslerweg 25, 55128 Mainz

Telefon: 06131 7896807, E-Mail: [silke.maeder@gps-rps.de](mailto:silke.maeder@gps-rps.de)

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

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

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

Gerne können Sie die Broschüre auch unter folgender Adresse anfordern: Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen  
Telefon 06131 12-2755, E-Mail: [seniorenarbeit@stadt.mainz.de](mailto:seniorenarbeit@stadt.mainz.de)

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

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

Buchen Sie Fahrten im Mainzer Stadtgebiet und nahem Umland und profitieren Sie von der Begleitung "von Tür zu Tür".

Lassen Sie sich in die Stadt fahren und machen Ihre Erledigungen, besuchen Sie Ihre Familie oder treffen Sie Freunde wieder, gehen Sie zu Seniorentreffs oder lassen sich zum Café bringen.

Die Mitnahme eines Rollators ist möglich. Rollstühle können nicht transportiert werden.

Kontakt und Buchung der Fahrten:

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

Bitte Vorwahl von Kaiserslautern beachten!

Weitere Informationen über die Initiative Charity Alliance

[www.charity-alliance.de/](http://www.charity-alliance.de/)

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

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

- Sie kennen Möglichkeiten, die Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit stärken können.
- Sie kennen Freizeitangebote und Nachbarschaftshilfen und stellen auf Wunsch die Kontakte her.
- Sie stellen bei Fragen rund um das Thema Pflege einen direkten Kontakt zum örtlichen Pflegestützpunkt her.
- Sie selbst führen keine pflegerischen Tätigkeiten aus.
- Sie informieren Sie als Fachkräfte im Landesprogramm Gemeindeschwester<sup>plus</sup> über die Hilfen, die Ihnen auch die

## Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

---

kleinen Dinge des Alltags erleichtern, damit Sie möglichst lange weiterhin gut in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus leben können.

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

Landeshauptstadt Mainz  
Stadthaus Kreyßig-Flügel  
Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

### **Öffentliche Bücherei Anna Seghers**

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

Institutionen und Pflegenden, die mit einer ressourcenorientierten Arbeit oder Betreuung dementer Menschen befasst sind, erhalten Büchertaschen mit einer Auswahl an Vorlesebüchern, deren Zusammenstellung von Texten und Liedern für die Arbeit mit Demenzkranken konzipiert ist. Die „Aktivierungstasche Demenz“ kann sowohl von Institutionen als auch von Privatpersonen ausgeliehen

werden. Für einen Bibliotheksausweis bringen Sie zur Anmeldung Ihren Personalausweis mit. Für Altenpflegeeinrichtungen ist der Bibliotheksausweis kostenlos.

### Augenfreundliche Angebote

Lust auf augenfreundliche Lektüre? Dann sind Großdruckbücher aus der Bücherei genau das Richtige für Sie! Unsere Empfehlungsliste Großdruck wurde 2022 um viele neue Titel erweitert und liegt in der Bücherei zur Abholung bereit. Eine große Auswahl an Hörbüchern ist nicht nur bei Sehproblemen eine attraktive Alternative zum Buch. Zusätzlich können Sie das gesamte eBook-Angebot der Bücherei nutzen.

Kosten: 12,00 Euro/Jahr

Für einen Bibliotheksausweis bringen Sie zur Anmeldung Ihren Personalausweis mit.

### Empfehlungsliste mit Büchern speziell zum Vorlesen für Senior:innen

Mit über 80 Titeln ist die Liste eine Fundgrube für alle, die gerne mit Senior:innen individuell oder in der Gruppe Zeit verbringen: Sie enthält eine bunte Auslese von Geschichten, Gedichten und Gereimtem, Lustigem und Jahreszeitlichem, Märchen, Fabeln und Sagen. Erzählungen, die Erinnerungen an früher wecken, sind ebenso vertreten wie Reime, Sprichwörter und Lückentexte zum Vervollständigen. Mit den vielfältigen Materialien kann man eine Vorlesestunde kurzweilig gestalten. Die ausgewählten Texte führen schnell zu Gesprächen und Gedankenaustausch. Neben den Vorlesetexten sind auch viele Ideen für interaktive Aktionen enthalten. Und ein Tipp zum Schluss: Liederbücher mit alten Volksliedern laden ein, die Vorleserunde gutgelaunt mit Musik zu beschließen. Alle Bücher sind entleihbar.

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

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

### Angebote für Senioreneinrichtungen

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

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 Mai 2024 statt und steht unter dem Motto „Das liebe Vieh“.

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 Gemeindegewerkschaft<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.

In Mainz stehen in sechs Beratungsstellen Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Die Beratungsstellen sind dabei bestimmten Stadtteilen zugeordnet:

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

Jägerstraße 37

55131 Mainz

Telefon 06131 6004986 und 6004985

Telefax 06131 6004987

E-Mail: sina.proemper@pflgestuetzpunkte-rlp.de

E-Mail: sabine.theis@pflgestuetzpunkte-rlp.de

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

Ulrichstraße 42

55128 Mainz

Telefon 06131 9325822 und 9325821

Telefax 06131 9325823

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

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

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

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34

55130 Mainz

Telefon 06131 5766960 und 2164563

Telefax 06131 2187447

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

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

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

Emrichruhstraße 33

55120 Mainz

Telefon 06131 6931121 und 6931120

Telefax 06131 6931122

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

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

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

Lessingstraße 12 a

55118 Mainz

Telefon 06131 6693860

Telefax 06131 6693862

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

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

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34

55130 Mainz

Telefon 06131 2133468 und 2164563

Telefax 06131 2777672

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

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

**Seniorenicherheitsberater:innen**

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

Seniorenicherheitsberater:innen sind keine ‚Ersatz-Sheriffs‘. Vielmehr können sie durch Tipps und enge Kontaktpflege vor Ort eine hilfreiche Arbeit leisten und das subjektive Sicherheitsgefühl steigern.

In jedem Stadtteil ist mindestens eine Sicherheitsberaterin oder ein/e Sicherheitsberater:in eingesetzt.

Kontaktadresse zu den Seniorenicherheitsberater:innen:

Kommunaler Präventivrat der Stadt Mainz

Frau Alexandra Barth

Stadthaus Große Bleiche 46/Löwenhofstr. 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2544

E-Mail: alexandra.barth@stadt.mainz.de

[www.mainz.de/leben-und-arbeit/buerger-aktiv/seniorenicherheitsberater.php](http://www.mainz.de/leben-und-arbeit/buerger-aktiv/seniorenicherheitsberater.php)

### **Silbernetz verbindet**

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

#### **Silbertelefon:**

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

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

#### **Silbernetz-Freundschaft:**

Regelmäßig ausgiebig mit demselben freundlichen Menschen telefonieren.

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

#### **Silber-Info:**

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

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

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

**Regelmäßige Termine – Ehrenamt und Engagement**

**MEM – Mein Engagement in Mainz**

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

MEM – Mein Engagement in Mainz

Diakonisches Werk Rheinhessen, Kaiserstraße 29, 55116 Mainz

Telefon 06131 37444501

(Mo 10.30 – 12.30 Uhr, Di 14.00 – 15.30 Uhr, Fr 10.30 – 12.00 Uhr)

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

www.ehrenamtsbuero-mainz.de

**aktiv älter werden**

Das Amt für soziale Leistungen sucht für seine Veranstaltungen im Bereich „aktiv älter werden“ ehrenamtliche Helfer:innen, die Interesse haben, älteren Menschen in Mainz einen schönen Nachmittag zu bereiten. In erster Linie wird Hilfe im Servicebereich gesucht: Ein- und abdecken der Tische, bedienen (Kaffee und Kuchen) und Nachbereitung. Sollten Sie Lust haben uns zu unterstützen, wenden Sie sich bitte an

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Bereich Offene Seniorenarbeit

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

E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

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

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

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

Wenn Sie mitmachen möchten, melden Sie sich gerne bei:

- **Netzwerk Senioren Mainzer Altstadt**  
c/o Herr Oliver Backhaus  
E-Mail: Oliver.Backhaus@mainzer-altenheim.de
  
- **Senioren-Netzwerk Bretzenheim**
- **Senioren-Netzwerk Finthen**
- **AK Offene Seniorenarbeit Ha-Mü**
- **Senioren-Netzwerk Laubenheim**
- **Senioren-Netzwerk Marienborn**
- **Senioren-Netzwerk Neustadt**  
c/o Frau Janine Bardoux  
Telefon 06131 12-3625  
E-Mail: Janine.Bardoux@stadt.mainz.de
  
- **AG Alter Gonsenheim**  
c/o Stadtteiltreff Gonsenheim  
Telefon 06131 687501  
E-Mail: C.Smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de oder  
c/o AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs  
Telefon 06131 4972700  
E-Mail: seniorenzentrum.jockel.fuchs@awo-rheinland.de
  
- **Netzwerk Senioren Mainz-Hechtsheim**  
c/o Frau Anne Stein-Hartmann  
E-Mail: anne.stein@t-online.de

- **Senioren-Netzwerk Mombach**  
c/o Caritas Haus St. Rochus  
Telefon 06131 626727
  
- **Arbeitskreis Senioren**  
c/o Netzwerk Weisenau  
Telefon 06131 81239 oder 831617  
E-Mail: [Ludwig.netzwerk-weisenau@caritas-mz.de](mailto:Ludwig.netzwerk-weisenau@caritas-mz.de)

Wenn Sie die Neugründung eines Senioren-Netzwerks in Mainz-Drais, Mainz-Ebersheim, Mainz-Lerchenberg oder Mainz-Oberstadt mit anstoßen wollen, melden Sie sich bitte bei der Koordinatorin der Offenen Seniorenarbeit  
Janine Bardoux  
Telefon 06131 123625  
E-Mail: [janine.bardoux@stadt.mainz.de](mailto:janine.bardoux@stadt.mainz.de)  
[www.mainz.de/stadtteilarbeit](http://www.mainz.de/stadtteilarbeit)

### ***Wichtiger Hinweis für Veranstalter***

Redaktionsschluss für den nächsten

Veranstaltungskalender September bis Dezember 2024

ist Freitag, 26. Juli 2024

Bitte senden Sie Ihre Veranstaltungshinweise an folgende

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

### ***Bei Fragen zum Thema „aktiv älter werden“***

wenden Sie sich bitte an:

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Judith Schlotz, Stadthaus, Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

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

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

### ***Sie erhalten den Veranstaltungskalender***

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

Stadthaus Kaiserstraße und im Stadthaus Große Bleiche.

Zusätzlich finden Sie die Broschüre auf der Internetseite:

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



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



Gut versorgt in ...

# Gut versorgt in Mainz

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



**Informativ**  
Alles Wissenswerte & wichtige Anlaufstellen rund um Ihre Stadt

**Einfach & Schnell**  
Bequem mit wenigen Klicks zum Ziel

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

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

**Landeshauptstadt  
Mainz**



Landeshauptstadt  
**Mainz**

Alle Angaben ohne Gewähr,  
Änderungen möglich.

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

Bildnachweis:  
Titelbild: Copyright: Malteser Mainz/Thomas Häfner

Druck:  
Druckerei Schwalm GmbH

Stand April 2024