



Landeshauptstadt
Mainz

aktiv älter werden

Veranstaltungen
Mai – August 2023

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!

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.

Der Liefer- und Besuchsservice richtet sich an ältere Menschen in Mainz und ist bis auf die Jahresgebühr für die Bücherei kostenlos.

Anmeldung und Fragen zur „Mobilen Bücherei“:

Telefon 0173 3163568

E-Mail: mobile.buecherei@stadt.mainz.de

Bürozeiten:

Montags 10.00 – 11.30 Uhr

Dienstags 14.00 – 15.30 Uhr

Donnerstags 15.00 – 16.30 Uhr

Eine Initiative der Bereiche Gemeindegewest^rplus und der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers.

aktiv älter werden

Veranstaltungen

Mai - August 2023

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. 43
Computer und Technik	S. 57
Bildung und Wissen	S. 64
Kultur und Kreativität	S. 68
Gesundheit und Bewegung	S. 79
Beratung und Unterstützung	S. 88
Ehrenamt und Engagement	S. 104

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.

Für alle Termine gelten die aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen der Landesregierung sowie die entsprechenden Hygieneregeln der einzelnen Veranstalter.

Einzelveranstaltungen

Vorlesestunde für Senior:innen

Frühlingsgefühle – das Glück ist ein Schmetterling

Lieben Sie Bücher und gute Geschichten?

Dann teilen Sie mit uns die Freude am Vorlesen in geselliger Runde! Unter dem Motto „Frühlingsgefühle – das Glück ist ein Schmetterling“ laden wir Sie ein zu Erzählungen, Reimen, Rätseln und Gesprächen rund um die lebensfrohe Jahreszeit. Geschichten vom wankelmütigen April, Tanz in den Mai, Muttertag und Frühjahrsputz lassen liebgewonnene Erinnerungen aufleben.

Die Vorlesestunde für Senior:innen ist eine Aktion der Mobilen Bücherei der Gemeindeschwester^{plus} und der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Infos: Telefon 06131 12-2476 Ursula Nawrath, Bibliothekarin

Bitte melden sie sich bei den jeweiligen Veranstaltern an.

Mainz-Gonsenheim

Montag, 08.05.2023, 15:30 Uhr

AWO Seniorenzentrum Jockel-Fuchs

Jacob-Goedecker-Straße 3, 55122 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Telefon 06131 4972-680 Annette Kompa

Mainz-Ebersheim

Montag, 08.05.2023, 16:00 Uhr

Nachbarschaftscafé ‚Teilchen‘

In den Teilern 14, 55129 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Telefon 06131 807554 Marjolein Engel

E-Mail: marjolein.engel@wohnbau-mainz.de

Mainz-Neustadt

Donnerstag, 11.05.2023, 14:00 Uhr
Stadtteilbüro Soziale Stadt - Neustadt
Sömmerringstraße 35, 55118 Mainz
Kontakt und Anmeldung:
Telefon 12-4115 Toyah Hosni
E-Mail: toyah.hosni@stadt.mainz.de

Mainz-Oberstadt

Montag, 22.05.2023, 15:00 Uhr
Gemeindehaus St. Alban
An der Goldgrube 44, 55131 Mainz
Kontakt und Anmeldung:
Telefon 06131 5535536 Simone Krayer

Mittwoch, 24.05.2023, 15:00 Uhr
AWO SZ Am Rosengarten - Quartierstreff
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz
Kontakt und Anmeldung:
Susanne Zander
Ingrid Lazzarotti / Anja Schretz
Telefon 06131 9988-200 / 9988-0
E-Mail: Susanne.Zander@awo-rheinland.de

Hartenberg / Münchfeld

Mittwoch, 24.05.2023, 10:00 Uhr
Nachbarschaftscafé MaLuKi
John-F.-Kennedy-Straße 23, 55122 Mainz
Kontakt und Anmeldung:
Telefon 06131 807-550 Alda Flaspöhler-Pregitzer
E-Mail: Flaspoehler-Pregitzer@wohnbau-mainz.de

Dienstag, 02.05.2023, 14:30 – 16:30 Uhr

Film ab! – Filmnachmittag für Ältere

Drama um Identitätsfindung und Völkerverständigung

Deutschland 2019, 102 Minuten

Zu einer Nahost-Friedenskonferenz soll ein renommierter deutscher Dirigent ein Orchester aus jungen Palästinensern/Palästinenserinnen und Israelis leiten. Musik statt Krieg – das ist die Devise.

Der Filmnachmittag beginnt mit einer Einführung und endet nach der Vorführung mit dem Filmgespräch, bei dem alle Besucher:innen zu Wort kommen können. Kurs-Nr. XE65187

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

www.vhs-mainz.de

Weitere Infos zum Programm:

Telefon 06131 28788-10 Alice Nagel

E-Mail: medienverleih@medien.rlp.de

Donnerstag, 04.05.2023, 10:00 Uhr

Stadtführung für Senior:innen – aktiv älter werden

2000 Jahre Mainz

Während der 2,5-stündigen Stadtführung erhalten sie Infos über geschichtliche und bauliche Hintergründe und kehren abschließend in einer Gaststätte ein.

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast nach vollbrachter Leistung.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer

Treffpunkt: Kurfürstliches Schloss, Eingang Große Bleiche

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

Telefon 06131 12-2755

Freitag, 05.05.2023, 14:00 Uhr

Kleidertauschbörse

für aktuelle, sehr gut erhaltene Oberbekleidung für Männer und Frauen ab 70 Jahren bei Kaffee und Kuchen. Jeder kann bis zu 2-3 Kleidungsstücke mitbringen.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Freitag, 05.05.2023, 14:15 – 15:45 Uhr

Literarisches Gespräch zu „Whalerider“ von Witi Ihimaera

Projekt „Eine Uni – Ein Buch“

Das literarische Gespräch dient anstelle von stringenten Interpretationen dem dialogischen Austausch über Lese- und Verstehenserfahrungen jedes/jeder Einzelnen. Artikuliert werden dürfen Wahrnehmungen und Deutungen des Werkes ebenso wie Irritation und Nicht-Verstehen. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass das Primärwerk gelesen wurde. Literatur: Ihimaera, Witi: Whalerider: Die magische Geschichte vom Mädchen, das den Wal ritt. Hamburg: Rowohlt Repertoire, 2018.

Gebühr: 30,00 Euro

Das Seminar findet in Präsenz statt.

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung

Studieren 50 Plus

Einzelveranstaltungen

Telefon 06131 39-22133 (Anmeldung und Infos)

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

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

Samstag, 06.05.2023, 10:00 – 11:00 Uhr oder 17:00 – 18:00 Uhr

Alter Dom St. Johannis

Werden Sie Teil einer einstündigen und kurzweiligen Führung durch die evangelische Kirche Alter Dom St. Johannis, der Vorgängerin des katholischen Mainzer Doms. Mit den Kathedralen von Trier und Köln gehört sie zu den ältesten Bischofskirchen Deutschlands und ist die älteste Kirche in Mainz. Ausgelöst durch Sanierungsarbeiten, erfolgt seit 2013 baubegleitend die Erforschung der Geschichte des Alten Doms.

Kosten: 10,00 Euro/Person (8,00 Euro für Senior:innen)

Treffpunkt: Alter Dom St. Johannis, Westchor,

Eingang Johannisstraße

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

Samstag, 06.05.2023, 11:00 Uhr

Frühlingssingen

Mitsingen und Zuhören für alle

mit Alexandra Gießler (Diplomsängerin/Musikpädagogin)

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Birte Rollbühler/Yvonne Mensinger

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

Samstag, 06.05.2023, 11:00 – 13:30 Uhr

Naturkundliche Exkursion ins Weilburger Tal

Einzelveranstaltungen

Das Weilburger Tal zeichnet sich durch urige Mischwälder und mehrere typische Waldwiesentäler aus. Gerade im Mai sind hier überall Gesänge und Rufe zahlreicher Vögel zu hören, mit etwas Glück auch mal von Waldlaubsänger, Schwarzspecht oder der dort vorkommenden Hohltaube. Aber auch die Pflanzen und Bäume werden wir gemeinsam bei unserer kleinen Rundwanderung bestimmen.

Hinweis: eigene Anreise

Gebühr: 30,00 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-ueberblick/50plus/

Sonntag, 07.05.2023, 11:00 – 13:30 Uhr

Großeltern-Enkel-Sonntag: Das Reh ist nicht die Frau vom Hirsch

Spaziergang auf „Bambis“ Spuren: Spurensuche, Reh-Autobahnen, Leibspeisen und Fußabdrücke

Kosten: Spende

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wald-Naturschutzzentrum

FORSTHAUS Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Telefon 06131 73886

Sonntag, 07.05.2023, 20:00 Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)

ANGELO KELLY – Mixtape

Begleitet von dem Multi-Instrumentalist und guten Freund Matthias Krauss werden die Beiden viele Songs von anderen Künstlern live zum Besten geben. A.K.: "Ich habe früher gerne Mixtapes von meinen Lieblingssongs mit meinem Kassettendeck und Schallplattenspieler

gemacht. Auf dieser Tour möchte ich eine Art Live-Mixtape für mein Publikum gestalten und zu einigen Liedern werde ich auch kleine Geschichten erzählen."

Kosten: 57,00 Euro, 50,00 Euro, 46,00 Euro

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz
mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242-888 (Anmeldung)

Telefon 06131 242-914 (Infos)

Montag, 08.05.2023, 14:30 – 16:00 Uhr

Web-Seminar „Reiseabzocke erkennen und vorbeugen“

Die Verbraucherzentrale und das Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz warnen vor betrügerischen Abzockmaschen bei der Reisebuchung. Bei der Reiseplanung und Buchung kann einiges schiefgehen. Besonders in Online-Reiseportalen gilt es, ganz genau hinzuschauen. In einem Web-Seminar informieren Andrea Steinbach von der Verbraucherzentrale und Michael Krausch vom Landeskriminalamt darüber, was es bei zu beachten gibt. Außerdem geben sie Tipps, wie man Lockvogelangebote erkennt und sich vor Betrügereien mit falschen oder nichtexistierenden Ferienhäusern schützen kann.

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

Treffpunkt: Online über Edudip

Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

Telefon 06131 2848 0

E-Mail: bildung@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Montag, 08.05.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Montagstreff – nicht nur für Ältere

Maiandacht im Marienmonat, geselliges Beisammensein

Referentin: Frau Barbara Schwarz

Kosten: Kleine Spende für Kaffee und Kuchen erwünscht

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum St. Alban

Goldgrube 44, 55131 Mainz-Oberstadt

Anmeldung, wenn möglich

Pfarrgruppe Mainz-Oberstadt

Telefon 06131 53061 Pfarrbüro Hl. Kreuz (Anmeldung)

(Mo, Do 10:00 – 12:00 Uhr, Di 15:00 – 17:00 Uhr, Mi 14:00 – 15:30 Uhr)

Montag, 08.05.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Seniorentreff

Thema: „Der Mai ist gekommen“- Was verbinden wir mit dem Mai?

Lieder- Gedichte – Texte

Treffen für ältere Menschen. Es gibt Kaffee und Kuchen und wir beschäftigen uns mit einem Thema, das unsere Lebenssituation betrifft.

Kosten: Eine kleine Spende für den Kuchen und Kaffee ist möglich.

Veranstaltungsort:

Jugendheim Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt

Jakob-Sieben-Straße 36, 55130 Mainz

Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt Mainz-Weisenau

Ortrud und Eckhard Eger

Dienstag, 09.05.2023, 14:00 – 16:00 Uhr

Aufwachsen in Medienwelten – Unterstützung durch Erwachsene

Kinder müssen lernen, eigenverantwortlich mit Medien umzugehen und sie sinnvoll zu nutzen. Dazu brauchen sie Erwachsene, die sie begleiten und unterstützen. Wie sieht eine sinnvolle Begleitung von Kindern und Jugendlichen aus?

Einzelveranstaltungen

Im Seminar werden wir die Medienbildung anhand der Bildungskette (Kita, Schule, Berufsfindung, ...) betrachten und Entwicklungsaufgaben in den Lebensphasen thematisieren.

Mediensozialisation und Medienerziehung werden hierbei Themen sein sowie Hinweise darauf, welche Hilfsangebote es für Eltern, Großeltern und begleitende Erwachsene gibt.

Wir schauen auch auf den aktuellen Forschungsstand zur Mediennutzung. Die Themen Cybermobbing, Fake News, Datenschutz werden ebenfalls angesprochen. Informations- und Hilfsangebote im Netz und auch als gedruckte Materialien werden vorgestellt und zur Verfügung gestellt. Ausdrücklich erwünscht ist ein Austausch unter den Teilnehmenden und somit auch eine Reflexion der eigenen Mediennutzung und der Haltung und Meinung zu bestimmten Inhalten und Plattformen im Netz.

Gebühr: 30,00 Euro

Das Seminar findet in Präsenz statt.

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-ueberblick/50plus/

Mittwoch, 10.05.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Seniorenachmittag mit interessanten Themen, guten Gesprächen und einem Austausch bei Kaffee und Kuchen

Glauben und Gesundheit. Heil oder Heilung. Ist Gesundheit alles?

Referenten: Dr. Klaudia und Dr. Eckehart Wolff, ehemals Ecuador

Veranstaltungsort: Gemeindehaus

Evangelische Auferstehungsgemeinde Mainz

Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz

Telefon 06131 320972 (Gemeindebüro)

Mittwoch, 10.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Rechtlich vorsorgen: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Jeder kann durch Unfall oder Krankheit in die Situation kommen, wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich und eigenständig regeln zu können. Dann muss ein Anderer entscheiden. Vorsorglich kann eine Vertrauensperson bevollmächtigt werden, die dann berechtigt ist, die Angelegenheiten des Betroffenen zu regeln und rechtlich zu vertreten. Die Teilnehmer:innen erhalten Informationen, was es bei der Erstellung einer Vorsorgevollmacht zu beachten gilt, sowie eine Informationsbroschüre mit Muster-Formularen.

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

Mainzer Betreuungsvereine

Telefon 06131 618456 Frau Blum (Anmeldung und Infos)

E-Mail: btv@caritas-mainz-btv.de

Mittwoch, 10.05.2023, 20:00 Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)

BRUNO JONAS - Meine Rede

Ein herrschaftsfreier Monolog für Fleischesser und Dieselfahrer
-Vegetarier und Veganer willkommen-

Bruno Jonas wählt in seinem neuen Programm die Form der Rede. Er lässt sich dabei gedanklich von Ambrose Bierce leiten, der gesagt hat: Redekunst ist die Verschwörung von Sprache und Handeln, um den Verstand zu hintergehen. Bruno Jonas wurde von der „Gesellschaft zur Rettung der Welt“ engagiert, die diesmal im „Hegelsaal“ der MS Deutschland auf hoher See einen Gala - Abend veranstaltet. Vor dem „Nudelganger!“ treten Illusionisten auf. Jonas ist nach dem Hauptgang dran. Thematisch ist alles erlaubt. Nachdem Dessert gibt es noch Sintflut für alle. Der Abend endet mit einem gemeinsamen Absaufen. Das kann nur heiter werden!

Kosten: 34,00 Euro, 32,00 Euro, 30,00 Euro

Einzelveranstaltungen

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz
mainzplus CITYMARKETING GmbH
Telefon 06131 242-888 (Anmeldung)
Telefon 06131 242-914 (Infos)

Donnerstag, 11.05.2023, 9:30 Uhr

Stadtwanderung für Senior:innen – aktiv älter werden

Von Laubenheim nach Bodenheim

Nehmen Sie teil an einer 2,5-stündigen Wanderung mit abschließender Einkehr in einer Gaststätte ein.

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast nach vollbrachter Leistung

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 06131 381527 Peter Abel

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofsplatz 6, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

Telefon 06131 12-2755

Donnerstag, 11.05.2023, 20:00 Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)

BURHAN ÖCAL UND ALEXEY BOTVINO

Goldberg reloaded

Burhan Öcal der legendäre türkische Meister-Perkussionist aus Istanbul und Alexey Botvinov aus Odessa, einer der weltbesten Rachmaninoff-Interpreten. Arabisch-orientalisches Schlagwerk trifft klassische Klaviermusik. Im Ost-West-Classic meets WorldMusic-Programm "Goldberg reloaded" interpretieren sie Musik klassischer Komponisten aus Ost und West in nie gehörter Weise.

Kosten: 32,00 Euro

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz
mainzplus CITYMARKETING GmbH
Telefon 06131 242-888 (Anmeldung)
Telefon 06131 242-914 (Infos)

Freitag, 12.05.2023, 20:00 Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)

SWR2 INTERNATIONALE PIANISTEN - BENJAMIN GROSVENOR

Er ist gerade 30 Jahre alt, doch sein bisheriger Werdegang liest sich wie eine langjährige Karriere von internationalem Rang im Zeitraffer.

Unaufdringliche Brillanz, technische Meisterschaft ohne jeglichen Makel und eine unnachahmlich leichtfüßige Eleganz – das ist Benjamin Grosvenors beeindruckendes Klavierspiel.

Kosten: 26,00 Euro, 22,00 Euro

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz
mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242-888 (Anmeldung)

Telefon 06131 242-914 (Infos)

Samstag, 13.05.2023, 9:00 – 13:00 Uhr

11. TGM Flohmarkt

Wer auf der Suche nach kuriosen Alltagshelfern, antiken Schmuckstücken und nostalgischen Erinnerungen ist, könnte hier fündig werden. Neben vielen interessanten und abwechslungsreichen Ständen wird auch Kaffee und Kuchen angeboten.

Veranstaltungsort: TGM Parkplatz

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

Kirchstr. 45-47, 55124 Mainz

www.tgm-gonsenheim.de

Samstag, 13.05.2023, 20:00 Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)

MONIKA ROSCHER BIGBAND

Die Monika Roscher Bigband kehrt mit neuem Album im Gepäck zurück auf die Konzertbühnen. Weitab ausgetretener Pfade, unternimmt die Band auf ihrem dritten Longplayer einen musikalischen Parforceritt, der die volle Klanggewalt einer um elektronische Elemente erweiterten Big Band in allen nur denkbaren Farben zum Strahlen bringen. Dabei

Einzelveranstaltungen

gelingt ein atemberaubender Spagat zwischen zerbrechlicher Innerlichkeit und sinfonischer Größe, zwischen Artpop, Rock, Elektro und Jazz.

Kosten: 30,00 Euro, 27,00 Euro, 24,00 Euro

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz
mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242-888 (Anmeldung)

Telefon 06131 242-914 (Infos)

Sonntag, 14.05.2023, 13:00 Uhr

Wir gehen zusammen aus!

Besuch der Ausstellung „Mainz - Stadt am Strom“

im Stadthistorischen Museum Mainz

Kosten: 3,00 Euro (Eintritt)

Treffpunkt: Straßenbahndaltestelle Lerchenberg

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Sonntag, 14.05.2023, 16:00 Uhr

1250 Jahre Laubenheim: Führung durchs Laubenheimer Ried

Landschafts- und Gartenführerin Jutta Eppelmann und Ortsvorsteher Gerhard Strotkötter führen gemeinsam durchs Ried. Entdecken Sie die besondere Tier- und Pflanzenwelt, die sich im Laufe der Jahrhunderte dort gebildet hat. Nach der Führung folgt ein Gedankenaustausch bei Brezeln, Wasser und Wein.

Treffpunkt: Kretzerweg, Ecke Riedweg, 55130 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Ortsverwaltung Mainz-Laubenheim

Longchampplatz 1, 55130 Mainz

Telefon: 06131 86115

ortsverwaltung.laubenheim@stadt.mainz.de

www.mainz.de/laubenheim

Dienstag, 16.05.2023, 10:30 – 12:30 Uhr

Austausch verschiedener Kräuter- und Pflanzenerfahrungen

Gartenkundige Seniorinnen gestalten gemeinsam mit Frauen des Orientierungskurses für Migrantinnen der ev. Erwachsenenbildung vom ev. Dekanat Mainz die Hochbeete im Außenbereich des Bürgerhäuschens neu. Dabei werden die verschiedenen Kräuter- und Pflanzenerfahrungen ausgetauscht. Weitere Informationen bitte erfragen!
ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Donnerstag, 18.05.2023, 20:00 Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)

SONA JOBARTEH

Die Kora ist ein westafrikanisches Harfeninstrument mit 21 Saiten, das traditionell von Männern gespielt wird. Sona Jobarteh hat mit dieser alten Regel gebrochen! Sie spielt die Kora stehend und demonstriert auf der Bühne ihr komplexes musikalisches Können als Frontfrau ihrer eignen Band.

Kosten: 47,00 Euro, 45,00 Euro, 41,00 Euro

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz
mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242-888 (Anmeldung)

Telefon 06131 242-914 (Infos)

Samstag, 20.05.2023, 10:30 – 12:30 Uhr

Le jambon de Mayence

Wo wurde dem deutschen König Heinrich II. die Königskrone auf's Haupt gesetzt, wo fand man die Adlerfibel oder welches Gebäude

schmückte der Kurfürstenzyklus? 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.

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

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

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

Samstag, 20.05.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

„Mainzer Festungen“

Vortrag mit und von Festungsforscherin Julia Brandt

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

in der Alten Patrone

Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 387595

www.awo-blog.info/ortsverein-hartenberg-muenchfeld/

www.facebook.com/awohamue

Sonntag, 21.05.2023, 19:00 Uhr (Einlass ab 18:00 Uhr)

Ingo Appelt – STARTSCHUSS | Auf die Kacke, fertig, los!

„Wo sind sie hin, die guten Jahre? Nichts ist, wie es war! Alles geht den Bach runter!“ Wenn alle jammern, läuft einer zur Höchstform auf und übernimmt das Steuer: Ingo Appelt! Der böse Junge der Comedy ist furchtlos wie eh und je und nimmt dabei kein Blatt vor den Mund.

Lieber verliert er einen guten Freund als einen guten Gag. Na, das kann ja heiter werden, heiter mit Aussicht auf Shitstorm!

Einzelveranstaltungen

Kosten: 32,00 Euro, 30,00 Euro, 28,00 Euro

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242-888 (Anmeldung)

Telefon 06131 242-914 (Infos)

Montag, 22.05.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Montagstreff – nicht nur für Ältere

Thema: „Frühlingsgefühle – Das Glück ist ein Schmetterling“

Vorlesenachmittag in Kooperation mit der Mobilen Bücherei der
Gemeindegewerkschaft^{rplus} und der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers.

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum St. Alban

Goldgrube 44, 55131 Mainz-Oberstadt

Anmeldung, wenn möglich

Pfarrgruppe Mainz-Oberstadt

Telefon 06131 53061 Pfarrbüro Hl. Kreuz (Anmeldung)

(Mo, Do 10:00 – 12:00 Uhr, Di 15:00 – 17:00 Uhr, Mi 14:00 – 15:30 Uhr)

Dienstag, 23.05.2023, 19:00 Uhr

Mainzer Stadtgeschichte: Freizeit und Urlaub anno dazumal

Von dem AZ-Reporter Michael Bermeitinger, der die Leser:innen in der
Allgemeinen Zeitung, auf den „Mainzer Stadtpaziergang“ mitnimmt.

Eine Anmeldung ist erforderlich (max. 50 Teilnehmer:innen).

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

Kelterweg 1, 55129 Mainz

Telefon 06131 99557

Donnerstag, 25.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

Rechtlich vorsorgen: Patientenverfügung

Sie erhalten einen Überblick, was Sie über eine Patientenverfügung
vorsorglich regeln können, für den Fall, dass Sie Ihren Willen nicht mehr

Einzelveranstaltungen

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

Frau Hella Seitz, Ärztin und langjährige Geschäftsführerin der Mainzer Hospizgesellschaft wird Ihnen zur Patientenverfügung einen Überblick geben und Ihre Fragen beantworten.

Veranstaltungsort: Caritas-Zentrum Edith Stein

Binger Straße 25, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mainzer Betreuungsvereine

Telefon 06131 9502504 Frau Heinrich (Anmeldung und Infos)

E-Mail: btv@paritaetischer-btv.de

Mittwoch, 31.05.2023, 9:30 – 12:00 Uhr

Carpe diem – schöne Orte erleben, bewegen, genießen

Gemeinsame Fahrt nach Heidenfahrt, kleiner Spaziergang vor Ort zum Aufwärmen. Danach mit Blick auf den Rhein eine Bewegungsstunde mit einfachen Übungen für Muskeln, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Weitere Informationen bitte erfragen!

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Donnerstag, 01.06.2023, 10:00 Uhr

Stadtführung für Senior:innen – aktiv älter werden

Der Rheinuferweg

Während der 2,5-stündigen Stadtführung erhalten sie Infos über geschichtliche und bauliche Hintergründe und kehren abschließend in einer Gaststätte ein.

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast nach vollbrachter Leistung

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

Telefon 06131 12-2755

Samstag, 03.06.2023, 11:00 – 13:30 Uhr

Heimische Reptilien und Insekten

Bei unserer naturkundlichen Exkursion nutzen wir dieses Mal den sogenannten Schlangenfild in Wiesbaden-Frauenstein. Mit etwas Glück können hier mehrere unterschiedliche Reptilienarten beobachtet werden wie z. B. Äskulapnatter, Schlingnatter oder auch Eidechsen. Aber auch vorkommende Insekten werden wir genauer unter die Lupe nehmen. Vielleicht ist ja auch bereits wieder der Gesang der hier vorkommenden Grillen zu hören.

Hinweis: eigene Anreise

Gebühr: 30,00 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-ueberblick/50plus/

Samstag, 03.06.2023, 16:00 Uhr

Wir gehen zusammen aus!

Besuch der Mainzer Museumsnacht in der Innenstadt

Wir schlendern zu 2 bis 3 Museen – mit viel Zeit über Kunst und Kulturschätze zu plaudern und mit mehreren kleinen Pausen.

Treffpunkt: Straßenbahndaltestelle Lerchenberg

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

Einzelveranstaltungen

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Samstag, 03.06.2023

Mainzer Museumsnacht

Mehr als 40 Museen, Galerien und freie Kultureinrichtungen öffnen von 18 bis 1 Uhr ihre Türen und laden Besucherinnen und Besucher zum nächtlichen Entdeckungsflug ein.

Eintritt: 10,00 Euro / ermäßigt 5,00 Euro

Der Vorverkauf in allen beteiligten Häusern und im Mainz Store am Markt beginnt ab Mitte Mai.

Kulturabteilung der Landeshauptstadt Mainz

Telefon 06131 12-3655

E-Mail: kulturamt@stadt.mainz.de

Samstag, 03.06.2023, 19:30 Uhr (Einlass ab 18:45 Uhr)

Bach-Motetten mit dem Gutenberg-Kammerchor und Musikern des Neumeyer Consort

Augustinerkirche Mainz

(Seminarkirche des Bischöflichen Priesterseminars)

Augustinerstraße, 55116 Mainz

Eintritt: 20,00 Euro / ermäßigt 15,00 Euro

Karten zu bestellen über www.collegium-musicum.uni-mainz.de/kartenbestellung-bach-motetten-03-06-2023/

Collegium musicum

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Telefon 06131 39-24040

Montag, 05.06.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Seniorentreff

Thema: Achtung Betrugsmaschen – wir wollen keine Opfer sein

Treffen für ältere Menschen. Es gibt Kaffee und Kuchen und wir beschäftigen uns mit einem Thema, das unsere Lebenssituation betrifft.

Kosten: Eine kleine Spende für den Kuchen und Kaffee ist möglich.

Veranstaltungsort:

Jugendheim Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt

Jakob-Sieben-Straße 36, 55130 Mainz

Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt Mainz-Weisenau

Ortrud und Eckhard Eger

Dienstag, 06.06.2023, 14:30 – 16:30 Uhr

Film ab! – Filmnachmittag für Ältere

Bildgewaltige Nacherzählung einer echten Liebesgeschichte, die die Welt veränderte

USA, Frankreich, Vereinigtes Königreich, Tschechien 2016

111 Minuten

In ruhigen und malerischen Bildern wird die wahre Geschichte eines botswanischen Thronfolgers und seiner weißen Britin erzählt, die mit ihrer Heirat in den 1940er-Jahren die Welt in Aufruhr versetzen.

Der Filmnachmittag beginnt mit einer Einführung und endet nach der Vorführung mit dem Filmgespräch, bei dem alle Besucher:innen zu Wort kommen können. Kurs-Nr. XE65188

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

www.vhs-mainz.de

Weitere Infos zum Programm:

Telefon 06131 28788-10 Alice Nagel

E-Mail: medienverleih@medien.rlp.de

Einzelveranstaltungen

Dienstag, 06.06.2023, 16:00 Uhr

Geführte Heilpflanzenwanderung

im Gonsbachtal mit der Akademie der Pflanzen

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

Telefon 06131 470074 (Anmeldung und Infos)

Donnerstag, 08.06.2023, 13:00 Uhr

Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben

Ausflug nach Schierstein zur Storchenkolonie

Treffpunkt: vor dem Staatstheater Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476 Carmen Vogt

E-Mail: carmen.vogt@malteser-mainz.de

Sonntag, 11.06.2023, 11:00 – 13:30 Uhr

Großeltern-Enkel-Sonntag: Toller Holler!

Spannendes, Nützliches und Leckeres rund um den Holunder: Wie wir ihn erkennen, warum er zum Wald gehört, wie wir ihn verwenden, und was Frau Holle mit Holunderblütengelee zu tun hat!

Kosten: Spende

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wald-Naturschutzzentrum

FORSTHAUS Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Telefon 06131 73886

Dienstag, 13.06.2023, 18:00 – 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

Einzelveranstaltungen

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

Telefon 06131 618456 Frau Blum (Anmeldung und Infos)

E-Mail: btv@caritas-mainz-btv.de

Mittwoch, 14.06.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Ausflug nach Mannheim zur BuGa 23

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Evangelische Auferstehungsgemeinde Mainz

Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz

Telefon 06131 320972 (Infos)

Telefon 06131 320972 (Anmeldung)

Donnerstag, 15.06.2023, 9:30 Uhr

Stadtwanderung für Senior:innen – aktiv älter werden

Der Mainzer Jakobsweg

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 nach vollbrachter Leistung

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 06131 381527 Peter Abel

Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Am Gautor

Landeshauptstadt Mainz, Offene Seniorenarbeit / aktiv älter werden

Telefon 06131 12-2755

Donnerstag, 15.06.2023, 9:45 – 10:45 Uhr
(15.06., 22.06., 29.06., 06.07. und 13.07.2023)

Gymnastik auf dem Stuhl

Beginn des 5-maligen VHS-Kurses

Älter werden und trotzdem fit bleiben. Dieser Kurs richtet sich an alle Senioren:innen, mit oder ohne körperliche Einschränkung. Zu rhythmischer Musik werden Motorik und Beweglichkeit mobilisiert. Sie lernen Übungen und musikalische Bewegungsabläufe die Koordination, Aufmerksamkeit und Gedächtnis schulen. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und der ganze Körper gekräftigt. Alle Übungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt. Sie benötigen bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. XE86145

Kosten:48,00 Euro (5 Termine)

Veranstaltungsort: vhs-Haus, C, 0.03, Aula

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de

www.vhs-mainz.de

Donnerstag, 15.06.2023, 14:00 Uhr

Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben

Ausflug nach Gonsenheim

Treffpunkt: vor dem Staatstheater Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476 Carmen Vogt

E-Mail: carmen.vogt@malteser-mainz.de

Sonntag, 18.06.2023, 11:00 – 17:00 Uhr

Wald-Gesundheitstag: Natur stärkt Körper und Seele

Genießen Sie einen Tag voller Erholung am Wald-Naturschutzzentrum! Stände, Workshops, Vorträge und ein Badefass... (Bitte Badesachen mitbringen!). Alle Waldbaden-Kursleiterinnen des Ober-Olmer Waldes bieten den Tag über auch barrierefreie "Waldbäder" an (Entspannungstechniken im Wald). Genaues Programm wird auf der Internetseite bekanntgegeben.

Kosten: Spende für das Waldbaden

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wald-Naturschutzzentrum

FORSTHAUS Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Telefon 06131 73886

www.wnz-ober-olm.rlp.de

Sonntag, 18.06.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

Exquisites Wohnen – der Zollhafen

Seit einigen Jahren entsteht in einzigartiger Lage zwischen Rhein und Neustadt ein attraktives Quartier rund um den ehemaligen Zollhafen. Alte Industrieanlagen verbinden sich hier mit dem Flair der Marina und einem Ensemble spektakulärer zeitgenössischer Architektur. So tauchen rund um das alte Hafenbecken mit dem ehemaligen Weinlager immer wieder Relikte des alten Zollhafens wie das Kesselhaus oder alte Ladekräne auf, die dem exquisiten Wohnviertel am Rheinufer den unverwechselbaren Charme verleihen. Wir beginnen unseren Rundgang an der Kunsthalle. Weiter geht es auf alten Bahngleisen entlang der historischen Kaimauer zur modernen Klappbrücke, die zugleich den Blick öffnet zum zukünftigen Grachtenviertel sowie zu den Blickachsen der Neustadt, entstanden unter der Federführung des großen Mainzer Stadtbaumeisters Eduard Kreyßig.

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

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Freitag, 23.06. – Montag, 26.06.2023

Mainzer Johannisnacht

Das Bühnenprogramm beginnt freitags um 18:30 Uhr. Programmende an den Bühnen ist freitags und samstags um 24:00 Uhr, sonntags und montags um 23:00 Uhr.

www.mainzer-johannisnacht.de

Samstag, 24.06.2023

Fahrt zum J(Ahr)Markt

Um Anmeldung wird gebeten: 06131-387595

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

in der Alten Patrone

Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 387595

www.awo-blog.info/ortsverein-hartenberg-muenchfeld/

www.facebook.com/awohamue

Dienstag, 27.06.2023, 10:00 – 11:00 Uhr

Web-Seminar „Sicher gegen Abzocke“

Betrüger scheuen sich auch in Krisenzeiten nicht, den Menschen mit kriminellen Machenschaften das Geld aus der Tasche zu ziehen. Ob Fake-Shops mit günstigen Brennholzangeboten, unerlaubte Telefonanrufe oder dubiose Inkassoschreiben – die Liste der aktuellen Abzock-Methoden ist lang. Gerade in Zeiten steigender Preise und zunehmend knapper Haushaltskassen ist es umso wichtiger, informiert und wachsam zu sein. Im Web-Seminar informiert eine Expertin der Verbraucherzentrale über die aktuellen Maschen und wie man sich vor Abzocke schützen kann. Wer wissen will, wie man fragwürdige

Gewinnankündigungen und Mahnungen von unbekanntem Inkassobüros entlarven kann oder woran man einen Fake-Shop erkennt, ist in diesem Web-Seminar genau richtig.

Für die Teilnahme am Web-Seminar werden ein Computer/Laptop mit Internetzugang und ein Lautsprecher benötigt. Ideal ist ein Kopfhörer. Als Browser bitte Microsoft Edge, Mozilla Firefox oder Google Chrome verwenden.

Weitere Informationen und der Link zum Web-Seminarraum werden nach der Anmeldung zugeschickt.

Treffpunkt: Online über Edudip

Anmeldung ab Anfang Juni unter: www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

Telefon 06131 2848 0

E-Mail: bildung@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Dienstag, 27.06.2023, 10:30 – 13:00 Uhr

Interkultureller Mittagstisch

Teilnehmerinnen des Orientierungskurses für Migrantinnen der Evangelischen Erwachsenenbildung vom ev. Dekanat und interessierte Seniorinnen bereiten gemeinsam einen interkulturellen Mittagstisch zu mit anschließenden Essen.

Teilnehmerbeitrag auf Spendenbasis

Eine Anmeldung ist erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Dienstag, 27.06.2023, 19:00 Uhr

Mainzer Stadtgeschichte: Die Mainzer Altstadt anno dazumal

Von dem AZ-Reporter Michael Bermeitinger, der die Leser:innen in der Allgemeinen Zeitung, auf den „Mainzer Stadtspaziergang“ mitnimmt. Eine Anmeldung ist erforderlich (max. 50 Teilnehmer:innen).

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

Kelterweg 1, 55129 Mainz

Telefon 06131 99557

Mittwoch, 28.06.2023, 9:30 – 12:00 Uhr

Carpe diem – schöne Orte erleben, bewegen, genießen

Gemeinsame Fahrt zum Schlosspark in Wiesbaden, kleiner Spaziergang zum Aufwärmen. Danach mit Blick auf das Schloss eine Bewegungsstunde mit einfachen Übungen für Muskeln, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Weitere Informationen bitte erfragen!

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Mittwoch, 28.06.2023, 20:00 Uhr (Einlass ab 19:00 Uhr)

TREFFPUNKT JAZZ: LAGE LUND

Das Projekt ist Teil des Jazz Campus Mainz, den Prof. Sebastian Sternal dank eines Fellowships des Gutenberg Forschungskollegs der Johannes-Gutenberg Universität Mainz ins Leben rufen konnte.

Der neue Jahrgang des Gutenberg Jazz Collective - ein junges, hochkarätig besetztes Jazz-Quintett - trifft für sein erstes Konzert auf Lage Lund. Lage Lund wird als einer der besten Gitarristen seiner Generation und als einer der überzeugendsten Jazzkünstler unserer Zeit gefeiert. Ausgestattet mit einem wachsenden und beeindruckenden Fundus an Originalkompositionen und der Beherrschung des

Standardrepertoires swingt Lund mit großer Autorität und zeigt dabei eine erstaunliche harmonische Raffinesse und eine einzigartige Stimme als Solist.

Kosten: 18,00 Euro

Veranstaltungsort: Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz
mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242-888 (Anmeldung)

Telefon 06131 242-914 (Infos)

Donnerstag, 29.06.2023, 13:30 Uhr

Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben

Ausflug zum Schlosspark Biebrich

Treffpunkt: vor dem Staatstheater Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476 Carmen Vogt

E-Mail: carmen.vogt@malteser-mainz.de

Freitag, 30.06.2023, 17:30 – 19:30 Uhr

Lust auf eine Busrundfahrt?

Jetzt geht es mit dem historischen Gelenkbus durch Mainz

Mainz ist um eine Attraktion reicher geworden.

Ein alter Gelenkbus, das 637er-Modell, bringt interessierte Gäste durch die Stadt zu sehenswerten Orten. Ermöglicht wird dieses Angebot durch eine Kooperation mit der Interessengemeinschaft Traditionsbus Mainz e.V., mainzplus CITYMARKETING GmbH und dem Gästeführerverband Mainz e.V.

Während der Busfahrt kommen Sie an historischen und interessanten Stätten in der Innenstadt und in Mainzer Stadtteilen vorbei und fahren bis hoch zur Laubenheimer Höhe mit Fernblick ins Hessenland und auf Mainhattan.

Einzelveranstaltungen

Ein Mainzer Gästeführer begleitet die Gäste und erläutert die Sehenswürdigkeiten während der Fahrt.

Kosten: 15,00 Euro/Person (keine Ermäßigung)

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

Samstag, 01.07.2023, 12:00 Uhr

Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben

Orgelkonzert in St. Stephan

Treffpunkt: 11:30 Uhr Eingang zur Kirche St. Stephan

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476 Carmen Vogt

E-Mail: carmen.vogt@malteser-mainz.de

Samstag, 01.07.2023, 13:00 – 16:00 Uhr

2. TGM Sommerfest 2023

Das Sommerfest findet auf dem Vereinsgelände der TGM Mainz-Gonsenheim in der Kirchstraße statt. Neben Kaffee und Kuchen gibt es viele interessante Stände, Mitmachangebote und eine Bühne, auf der die Kindergruppen aus den Bereichen Turnen, Showtanz oder auch Rope Skipping an diesem Nachmittag ihr Erlerntes zeigen.

Veranstaltungsort: TGM Parkplatz

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

Kirchstr. 45-47, 55124 Mainz

www.tgm-gonsenheim.de

Montag, 03.07.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Seniorentreff

Thema: Urlaubserinnerungen, Urlaubsvorhaben - welche hatte ich in meinem Leben und was bedeuten Sie mir?

Treffen für ältere Menschen. Es gibt Kaffee und Kuchen und wir beschäftigen uns mit einem Thema, das unsere Lebenssituation betrifft.

Kosten: Eine kleine Spende für den Kuchen und Kaffee ist möglich.

Veranstaltungsort:

Jugendheim Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt

Jakob-Sieben-Straße 36, 55130 Mainz

Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt Mainz-Weisenau

Ortrud und Eckhard Eger

Montag, 03.07.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Montagstreff – nicht nur für Ältere

Thema: Rechte im Alter – rund um das Erbe

Referent: Herr Dr. Georg Schwarz

Kosten: Kleine Spende für Kaffee und Kuchen erwünscht

Veranstaltungsort: Pfarrheim Heilig Kreuz

Weichselstraße 60, 55131 Mainz-Oberstadt

Anmeldung, wenn möglich

Pfarrgruppe Mainz-Oberstadt

Telefon 06131 53061 Pfarrbüro Hl. Kreuz (Anmeldung)

(Mo, Do 10:00 – 12:00 Uhr, Di 15:00 – 17:00 Uhr, Mi 14:00 – 15:30 Uhr)

Dienstag, 04.07.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Betreuer:innen und Bevollmächtigte

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

Veranstaltungsort: Paritätischer Betreuungsverein

Drechslerweg 25, 55128 Mainz-Bretzenheim

Einzelveranstaltungen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Paritätischer Betreuungsverein

Telefon 06131 9502504 Carmen Heinrich (Anmeldung und Infos)

E-Mail: info@paritaetischer-btv.de

Donnerstag, 06.07.2023, 15:00 Uhr

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates

der Landeshauptstadt Mainz

Stadthaus Kaiserstraße

Kreyßig-Flügel, 1. Stock, Raum 113

Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2734 oder 12-2755

Sonntag, 09.07.2023, 11:00 – 13:30 Uhr

Großeltern-Enkel-Sonntag: Alles irdisch!

Über Sand, Lehm und Ton, die Tiere der Unterwelt und darüber wie schön sich Matsch anfühlt.

Kosten: Spende

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wald-Naturschutzzentrum

FORSTHAUS Ober-Olmer Wald

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Telefon 06131 73886

Mittwoch, 12.07.2023, 14:30 – 16:00 Uhr

AG Senior:innen

Alle zwei Monate treffen sich Mombacher Senior:innen und Mitarbeitende verschiedener Einrichtungen und Träger und tauschen sich aus über Bedarfe von Senior:innen und entwickeln neue Ideen.

Veranstaltungsort: Caritas Haus St. Rochus oder Ursel-Distelhut Haus

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Einzelveranstaltungen

Telefon 06131 626711 Birte Rollbühler

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

Mittwoch, 12.07.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

**Seniorenachmittag mit interessanten Themen, guten Gesprächen
und einem Austausch bei Kaffee und Kuchen**

„Ich habe die Bibel geträumt“ -Marc Chagall biblische Bilder

Referent: Siegmund Rehorn

Veranstaltungsort: Gemeindehaus

Evangelische Auferstehungsgemeinde Mainz

Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz

Telefon 06131 320972 (Gemeindebüro)

Donnerstag, 13.07.2023, 14:00 Uhr

Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben

Ausflug zum Rheinufer in Mainz-Kastel rund um die Reduit

Treffpunkt: vor dem Staatstheater Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476 Carmen Vogt

E-Mail: carmen.vogt@malteser-mainz.de

Dienstag, 18.07.2023, 16:00 Uhr

**Sprechstunde für Aktive, die sich ehrenamtlich im Vitalzentrum
Lerchenberg des ASB Mainz engagieren möchten**

Bringen Sie Ihre Ideen ein!

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Dienstag, 18.07.2023, 18:00 – 19:00 Uhr

Das Ehrenamt „Rechtliche Betreuung“

Sie haben schon einmal etwas vom Ehrenamt „rechtliche Betreuung“ gehört und möchten mehr darüber erfahren? Sie suchen eine ehrenamtliche Tätigkeit und wissen noch nicht genau was für Sie passen könnte? Dann sind Sie herzlich zu dieser Informationsveranstaltung eingeladen. Hier erfahren Sie ganz unverbindlich mehr über das Ehrenamt „rechtliche Betreuung“ sowie über die Tätigkeit als ehrenamtliche:r Betreuer:in.

Veranstaltungsort: Paritätischer Betreuungsverein

Drechslerweg 25, 55128 Mainz-Bretzenheim

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Paritätischer Betreuungsverein

Telefon 06131 9502504 Carmen Heinrich (Anmeldung und Infos)

E-Mail: info@paritaetischer-btv.de

Mittwoch, 19.07.2023, 16.00 Uhr

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

Die Kunsthalle Mainz lädt zu einem gemeinsamen Rundgang durch die Ausstellung ein. Im Sinne der teilhabe-orientierten Vermittlung stehen die Geschichten und Assoziationen der Besucher:innen zu den Kunstwerken hier im Mittelpunkt. Die Veranstaltung wird zusammen mit Frau Silke Maeder von der GPS – Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit mbH, Beratungs- und Koordinierungsstelle (BeKo) Demenz angeboten. Die BeKo zusammen mit dem Netzwerk Demenz Mainz wird mit einem Infostand für ihre Fragen bereitstehen. Mit freundlicher Unterstützung des Rotary Club Mainz-Aurea Moguntia
Kunsthalle Mainz

Am Zollhafen 3-5, 55118, Mainz

Eine Anmeldung per E-Mail oder Telefon ist erforderlich.

Kunsthalle Mainz/Lisa Weber

Telefon 06131 126938 (Anmeldung und weitere Infos)

E-Mail: weber@kunsthalle-mainz.de

Mittwoch, 19.07.2023, 16:00 Uhr

Sommerfest im ASB Vitalzentrum Lerchenberg

Begegnung, Gespräche und gute Laune bei sommerlichen Getränken und Speisen

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Dienstag, 01.08.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Das goldene Mainz und seine Sehenswürdigkeiten

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

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

Samstag, 05.08.2023, 12:00 Uhr

Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben

Orgelkonzert in St. Ignaz

Treffpunkt: 11:30 Uhr Eingang zur Kirche St. Ignaz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476 Carmen Vogt

E-Mail: carmen.vogt@malteser-mainz.de

Montag, 07.08.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Seniorentreff

Thema: Alter ist nichts für Feiglinge“ (Fuchsberger) Gesundheit, Wohnen, Pflege, Hilfe

Treffen für ältere Menschen. Es gibt Kaffee und Kuchen und wir beschäftigen uns mit einem Thema, das unsere Lebenssituation betrifft.

Kosten: Eine kleine Spende für den Kuchen und Kaffee ist möglich.

Veranstaltungsort:

Jugendheim Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt

Jakob-Sieben-Straße 36, 55130 Mainz

Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt Mainz-Weisenau

Ortrud und Eckhard Eger

Mittwoch, 09.08.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Seniorenachmittag mit interessanten Themen, guten Gesprächen und einem Austausch bei Kaffee und Kuchen

„Kinder in Not“ ... in Sri Lanka, Referent: Manfred Domrös

Veranstaltungsort: Gemeindehaus

Evangelische Auferstehungsgemeinde Mainz

Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz

Telefon 06131 320972 (Gemeindebüro)

Mittwoch, 16.08.2023, 12:30 – 13:00 Uhr

Lunch & Learn (Digitale Mittagspause)

„Genussvoll älter werden – Seniorengerechte Ernährung“

Auch im Alter noch körperlich und geistig fit sein – wer möchte das nicht? Genussvoll zu essen, ist dabei eine wichtige Zutat. Die

Herausforderung besteht darin, mit allen Nährstoffen ausreichend

versorgt zu sein – und das trotz reduziertem Energiebedarf. In einer digitalen Mittagspause erklärt Ihnen eine Ernährungsfachkraft der Verbraucherzentrale, worauf Sie beim Einkauf von Lebensmitteln achten können, wie Sie Werbefallen und Mogelpackungen erkennen und gibt Ihnen Informationen rund ums Essen und Trinken.

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

Treffpunkt: Online über Edudip

Anmeldung ab Anfang Juni unter:

www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

Telefon 0631 360915-2 Dagmar Pfeffer

E-Mail: pfeffer@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Donnerstag, 17.08.2023, 14:00 Uhr

Ausflüge und Kultur gemeinsam erleben

Ausflug zum Landesmuseum Mainz

Treffpunkt: vor dem Staatstheater Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 0176 89058476 Carmen Vogt

E-Mail: carmen.vogt@malteser-mainz.de

Freitag, 18.08.2023, 15:00 Uhr

Literarischer Bänke-Spaziergang

Einzelveranstaltungen

von Bank zu Bank im Stadtteil Lerchenberg mit Bollerwagen und Erfrischungen

Treffpunkt: ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

Freitag, 25.08.2023, 16:30 – 17:15 Uhr

Web-Seminar „Wenn das Geld knapp wird – Spartipps in Krisenzeiten“

Wie viel Geld bekomme ich im Monat? Wie viel gebe ich aus? Wofür zahle ich was und wo kann ich sparen? Mit einem Haushaltsbuch kann man sich einen Überblick über die eigenen Finanzen verschaffen. Eine Expertin der Verbraucherzentrale erklärt, wie man sich mit einem Haushaltsbuch Schritt für Schritt einen Überblick über die eigenen Finanzen verschaffen, Kostenfresser entlarven und Sparpotenziale nutzen kann. Sie erläutert Schritt für Schritt, was beim Ermitteln der Einnahmen und Ausgaben wichtig ist und wie man am besten vorgeht. Für die Teilnahme am Web-Seminar werden ein Computer/Laptop mit Internetzugang und ein Lautsprecher benötigt. Ideal ist ein Kopfhörer. Als Browser bitte Microsoft Edge, Mozilla Firefox oder Google Chrome verwenden. Weitere Informationen und der Link zum Web-Seminarraum werden nach der Anmeldung zugeschickt.

Treffpunkt: Online über Edudip

Anmeldung ab Anfang Juni unter:

www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

Telefon 06131 2848 0

E-Mail: bildung@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Sonntag, 27.08.2023, 13:00 Uhr

Wir gehen zusammen aus!

Besuch des Mainzer Weinmarktes mit Rosengarten

Treffpunkt: Straßenbahndaltestelle Lerchenberg

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

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:

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

Mittels einer integrierten Suchfunktion können Sie gezielt nach Datum und Zielgruppe in der Datenbank stöbern.

Vorschau

Sonntag, 03.09.2022, 11:00 Uhr

Seniorensummerfest 2023

Informations- und Mitmachstände, kulinarische Angebote und ein attraktives Kulturprogramm laden die Mainzer Senior:innen zu ihrem diesjährigen Summerhighlight auf den Marktplatz am Mainzer Dom ein. Eine Veranstaltung der KISS Mainz in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Mainz und conSens, dem Seniorenmagazin für die Landeshauptstadt Mainz

Donnerstag, 07.09.2023, 10:00 Uhr

Stadtführung – aktiv älter werden

Die Mainzer Neustadt

Während der ca. 2-stündigen Stadtführung erhalten sie Infos über geschichtliche und bauliche Hintergründe und kehren abschließend in einer Gaststätte ein.

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, das nötige 'Kleingeld' für die Fahrt und Rast nach vollbrachter Leistung.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 06131 674794 Franz Guschlbauer

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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@diakonie-rheinessen.de

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

(08.05., 12.06., 03.07. und 07.08.2023)

Kompass 50plus – Gruppenangebot für Frauen

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

HILDEGARD HAUS

Römerwall 67, 55131 Mainz

Telefon 06131 233895

E-Mail: info@skf-mainz.de

montags – sonntags, 11:30 – 12:30 Uhr

Offener Mittagstisch

Nach vorheriger Anmeldung können auch Gäste von bei uns in der Einrichtung ein vollwertiges Mittagessen inkl. Suppe, Salat, Hauptgang, Nachspeise genießen.

Kosten: 8,50 Euro inkl. Getränke

Eine Anmeldung am Vortag ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs

Jacob-Goedecker Straße 3, 55122 Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 4972-760 Claudia Emmel, Hauswirtschaftsleitung

E-Mail: Claudia.emmel@awo-rheinland.de

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

Offener Mittagstisch

Bürger haben die Gelegenheit, bei uns in der AWO Am Rosengarten in netter Gemeinschaft und gemütlicher Runde zu Mittag zu essen. Knüpfen Sie hierbei Kontakte und verbringen dabei einen schönen Mittag.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-107

montags, 14:00 – 18:00 Uhr

Schach-Senioren-Treff

Wald Café

Am Waldfriedhof 14, 55120 Mainz

Infos: 06131 473186 Hans Becker

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@diakonie-rheinessen.de

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

(außer 08.05. statt 01.05.2023)

Seniorentreff

Treffen für ältere Menschen. Es gibt Kaffee und Kuchen und wir beschäftigen uns mit einem Thema, das unsere Lebenssituation betrifft.

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Weitere Informationen unter Einzelveranstaltungen.

Kosten: Eine kleine Spende für den Kuchen und Kaffee ist möglich.

Veranstaltungsort:

Jugendheim Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt

Jakob-Sieben-Straße 36, 55130 Mainz

Kath. Kirchengemeinde Mariä Himmelfahrt Mainz-Weisenau

Ortrud und Eckhard Eger

montags, 18:00 – 20:00 Uhr

Skat-Club

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

E-Mail: mgh-mainz@diakonie-rhein Hessen.de

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

Offener Seniorentreff

AWO Begegnungsstätte Gonsenheim

Pfarrer-Grimm-Straße 3, 55124 Mainz

Telefon 06131 5537066

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Gemeinsames Beisammensein

sowie Skat für Männer und Frauen

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 6368309

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Spielemittag

Mainzer Rentnerbund

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Telefon 06131 227243

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

dienstags, 14:00 Uhr Hinfahrt (16:00 Uhr Rückfahrt)

Westring Shuttle ins Café Maleté

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

Treffpunkt: Parkplatz am Netto

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 (Anmeldung montags oder dienstags)

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

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

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

Kuchen, Kaffee, kalte und warme Getränke zu günstigen Preisen

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser

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

dienstags oder mittwochs, 15:00 Uhr

(17.05., 20.06.2023 und am 18.07.2023 Sommerausflug)

Treff 50-99

Stadtteiltreff Gonsenheim e.V.

Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz

Telefon 06131 687501

E-Mail: mail@stadtteiltreff-gonsenheim.de

www.stadtteiltreff-gonsenheim.de

dienstags, 15:00 – 16:00 Uhr (außer Schulferien)

Spielenachmittag

Jeden Dienstagnachmittag kommen Schüler:innen des Otto-Schott-Gymnasiums zu uns und bieten Gesellschaftsspiele für unsere Bewohner:innen an. Gäste von außerhalb sind herzlich willkommen.

AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs

Jacob-Goedecker Straße 3, 55122 Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 4972-680 Annette Kompa, Sozialdienstleitung

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

dienstags, 15:00 – 17:30 Uhr

Seniorentreff Miteinander-Füreinander

Singen, Spielen, Fragen rund ums Handy und Internet

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Schönbornstraße 16, 55116 Mainz

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. 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)

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz
Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger
E-Mail: y.mensinger@caritas-mz.de

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

Spielevormittag

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff
Sertoriusring 31, 55126 Mainz
Telefon 06131 629909
E-Mail: mgh-mainz@diakonie-rhein Hessen.de

mittwochs und freitags, 13:00Uhr

Offener Seniorentreff

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

mittwochs, 14:00 Uhr

Nachmittagstreff

Offenes Angebot zum zwanglosen Austausch und zum Kennenlernen
unseres Vereins
Kosten: Getränke und Speisen sind selbst zu zahlen
Treffpunkt: Café Dinges, Mailandsgasse 2-6, 55116 Mainz
Blinden- und Sehbehindertenverein Rheinhessen
Telefon 06131 223342 Ismail Sackan (weitere Infos)

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

Kaffee- und Spiele-Nachmittag – Offener Seniorentreff

AWO Begegnungsstätte Laubenheim
Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz
Telefon 06131 6368309

mittwochs, 15:00 – 16:30 Uhr

Seniorenachmittag im Gemeindesaal

Evangelische Auferstehungsgemeinde Mainz

Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz

Telefon 06131 320972 (Gemeindebüro)

mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr (außer 19.07.2023)

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 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

mittwochs 1x im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr (05.07.2023)

Seniorenachmittag

Geselliges Beisammensein für jüngere und ältere Senior:innen
Jedes Treffen steht unter einem besonderen Thema mit biblischem
Impuls zum Austauschen, Erinnern, Weiterdenken. Hier kommt das
Lachen nicht zu kurz und die selbstgebackenen Kuchen versüßen uns
den Nachmittag. Einmal im Jahr machen wir einen Tagesausflug.
Jede und jeder ist willkommen.

Veranstaltungsort: Gemeindesaal der Ev. Friedenskirche

Pestalozziplatz 4, 55120 Mainz

Evangelische Kirchengemeinde Mainz-Mombach

Telefon 06131 684411 Pfarrerin Ilka Friedrich

www.friedenskirche-mombach.de (weitere Infos)

mittwochs, 15:00 – 17:30 Uhr

Bridge-Spielkreis

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Veranstaltungsort: Hans-Böckler-Straße 3, 55128 Mainz

Telefon 06131 363577

jeden 3. Mittwoch in ungeraden Monaten, 19:30 Uhr

50 plus

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

Hintere Bleiche 29, 55116 Mainz

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

www.barjeadersicht.de

donnerstags, 12:30 Uhr

01.06.2023: Spaghetti Bolognese

22.06.2023: Käsespätzle

20.07.2023: Fleischkäse

17.08.2023: Hackfleischröllchen

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 Getränk

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

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser

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

donnerstags, 14:00 Uhr

Offener Seniorentreff

AWO Begegnungsstätte Finthen

Poststraße 69, 55126 Mainz

Telefon 0179 6776244

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

AWO-Café "Kaffee, Kuchen, Spiele"

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

in der Alten Patrone

Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 387595

www.awo-blog.info/ortsverein-hartenberg-muenchfeld/

www.facebook.com/awohamue

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Schach-Senioren-Treff

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

Alte Patrone

Am Judensand 69, 55122 Mainz

Infos: 06131 473186 Hans Becker

donnerstags bis sonntags, 14:30 – 17:00 Uhr

Rosen Café

Fühlen Sie sich eingeladen und schauen Sie bei uns in unserem Rosen Café vorbei. Bei Kaffee, leckerem Kuchen und guter Gesellschaft genießen Sie unser freundliches, barrierefreies Café. Bei schönen Wetter wird zusätzlich auf unserer sonnen- und windgeschützten Terrasse serviert. Den Rundum-Service leistet ausschließlich unser Ehrenamtsteam.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-200 Frau Zander

jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr (außer 13.07.2023)

Oase – Ort der Begegnung

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

In einer Gesellschaft, in der das „Älterwerden“ nicht einfach ist, bieten wir Frauen und Männern ab 70 Jahren die Möglichkeit, Gemeinschaft zu haben und Menschen kennenzulernen bei Kaffee und Kuchen und bei Spiel und Spaß (Gesellschaftsspiele, Tischkicker und Billardtisch vorhanden; Tischtennis auf Wunsch). Eine gemeinsame Aktivität und ein Impuls zu einem aktuellen Thema runden den Nachmittag ab. 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-Straße (Hof), barrierefrei)

Weberstraße 8, 55130 Mainz (Weisenau)

Telefon 0151 20243813 Hanni Fertsch

E-Mail: oase@fels.church

freitags, 10:00 Uhr

Frauencafé

Gemütliches Treffen mit Kaffee und kleinem Frühstück in geselliger Runde

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

E-Mail: mgh-mainz@diakonie-rhein Hessen.de

freitags 1x pro Quartal, 10:00 – 12:00 Uhr

Generationenfrühstück

Wir bieten ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet mit allem was das Herz begehrt.

Kosten: Spenden erbeten

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

freitags, 14:00 – 17:00 Uhr

Kaffeekränzchen und Singen im Seniorentreff

Mainzer Rentnerbund

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Telefon 06131 227243

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

freitags, 14:00 – 17:00 Uhr

Offener Seniorentreff

AWO Begegnungsstätte Bretzenheim

Dantestraße 13, 55128 Mainz

Telefon 06131 932406 Hans Becker

freitags 1x im Monat, 15:00 – 16:00 Uhr

(19.05., 16.06.2023, weitere Termine auf Anfrage)

Offenes Singen

Wie schön ist es, in einer großen Gemeinschaft bekannte und weniger bekannte Melodien zu singen – gerne Groß und Klein, Alt und Jung zusammen. Ein Akkordeon und Liedtexte stehen zur Verfügung. Sänger:innen sind herzlich willkommen. Bei gutem Wetter wird draußen gesungen.

AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs

Jacob-Goedecker Straße 3, 55122 Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 4972-680 Annette Kompa, Sozialdienstleitung

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

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 oder oder oder). Alle interessierten lesbischen Frauen über 50 sind herzlich eingeladen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Frauenzentrum Mainz e.V.

Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz

Telefon 06131 221263

E-Mail: fz@frauenzentrum-mainz.de

frauenzentrum-mainz.de/lesben-stammtisch-ueber50/

jeden 2. Sonntag im Monat, 12:30 Uhr

Sonntagsmahl St. Bonifaz

Alle die gerne in Gemeinschaft essen sind herzlich eingeladen.

Kosten: 2,00 Euro

Pfarrei St. Bonifaz Mainz (Pfarrsaal)

Bonifaziusplatz 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 96091-0

Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 8-12, 55127 Mainz

Telefon 06131 364461 (AB)

Handy 0174 5302745

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

www.treffpunkt-marienborn.de

Ausfahrt mit der Malteser Rikscha

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 kostenlose ein- bis zweistündige Autofahrt. Die Fahrradrikscha bietet einen leichten Einstieg und Platz für maximal zwei Personen. Durch den unterstützenden Elektroantrieb bleibt auch den Ehrenamtlichen genug Puste für ein munteres Gespräch.

Voraussetzung: Die Fahrgäste können sich aus eigener Kraft in die Rikscha setzen, mindestens 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.

Malteser Hilfsdienst e.V.

Telefon 06131 2858-580

E-Mail: rikscha@malteser-mainz.de

www.malteser.de/rikschafahrten.html

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. Entstanden ist das Angebot aus der Erkenntnis und dem Bedarf, dass sich derzeit in Mainz andere Freizeitangebote dieser Art vornehmlich an den Personenkreis 75+ richten. Jüngere haben z.T. ganz eigene Bedürfnisse und sind aufgrund ihrer körperlichen Konstitution in der Lage auch andere Freizeitangebote wahrzunehmen. Dieser Ausgangslage trägt Zak „Zusammen Aktiv“ Rechnung und wurde daher als offene Gruppe und niedrighschwelliges Angebot konzipiert.

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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)

Regelmäßige Termine – Computer und Technik

montags bis freitags, 10:00 – 12:00 Uhr, mittwochs 14:00 – 16:00 Uhr

PC-Café

Das caritas-zentrum Delbrêl bietet mit Unterstützung von NiN e.V. an fünf PC-Arbeitsplätzen, ausgestattet mit dem Microsoft Office Paket (Word, Excel, PowerPoint) und Internetzugang, kostenlose Nutzung an. Gegen geringe Kosten können Sie auch Fax, Drucker, Kopierer benutzen. Ein ehrenamtlicher Mitarbeiter hilft Ihnen vor Ort bei Fragen und Problemen gerne weiter.

Veranstaltungsort: caritas-zentrum Delbrêl,

Aspeltstraße 10, 55118 Mainz

Neustadt im Netz e.V.

E-Mail: nin@mainz-neustadt.de

www.mainz-neustadt.de/nin-ev.html

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

Erste Schritte mit dem Smartphone

Individuelle Beratung für Senior:innen

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 0152 3454 5090 oder 06131 881263

montags, 15:00 – 17:00 Uhr

(08.05., 22.05., 05.06., 19.06. und 03.07.2023)

Fit mit Internet, Computer, Tablet, Smartphone und Handy

Digital-Sprechstunde. Individuelle Beratung für Senior:innen

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

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

Internetcafé Malete

Ein Computerarbeitsplatz mit Internetanschluss und Drucker steht für Sie im Café Malete zur Verfügung (Drucken gegen kleine Gebühr).

Veranstaltungsort: Café Malete im Caritas Haus St. Rochus

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz.

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser (Anmeldung und Infos)

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

dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr (16.05., 30.05., 06.06. und 27.06.2023)

Smartphone- und Tabletsprechstunde

Bringen Sie ihr Smartphone oder Tablet mit zur Sprechstunde, wenn Sie Fragen zu Funktionen und zum Umgang mit dem Gerät haben. Termine Juli/ August werden noch bekannt gegeben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 470487 Familie Veit (Anrufbeantworter, mit Rückruf)

E-Mail: digibo.veit@web.de

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

Computersprechstunde

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Mainzer Rentnerbund e.V.

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Telefon 06131 6367034

E-Mail: NIN_PC-Sprechstunde@web.de

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

Offener Computer- und Internet-Treff für Seniorinnen

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

Das Angebot ist kostenlos, Spenden sind willkommen!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Frauenzentrum Mainz e.V.

Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz

Telefon 06131 221263

E-Mail: fz@frauenzentrum-mainz.de

www.frauenzentrum-mainz.de/computer-internet

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

Offener PC-Treff

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

Caritas Stadtteilzentrum (nicht barrierefrei)

Netzwerk Weisenau

Friedrich-Ebert-Straße 57a, 55130 Mainz

Telefon 06131 81239 Gabriel Gessner

Telefon 0151 56557584

E-Mail: g.gessner@caritas-mainz.de

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

PC-Sprechstunde

Beantwortung von Fragen und Austausch zu Themen rund um den Computer, Laptop, Tablet und Smartphone in eins zu eins-Schulungen. Auch Vorträge zu aktuellen Themen werden angeboten.

Veranstaltungsort: Café caritas-zentrum Delbrêl

Aspeltstraße 10, 55118 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Neustadt im Netz e.V.

Telefon 06131 6367034

E-Mail: NIN_PC-Sprechstunde@web.de oder

direkt online: www.supersaas.de/schedule/PC-Sprechstunde/NIN_Jahrestermine

E-Mail: nin@mainz-neustadt.de

www.mainz-neustadt.de/nin-ev.html

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.

Veranstaltungsort: Windmühlenschule Mainz

Generaloberst-Beck-Straße 1, 55129 Mainz

Eine Anmeldung zu unseren Reparaturterminen ist nicht nötig!

Kommt gerne einfach vorbei. Wir freuen uns auf euch und das gemeinsame Reparieren!

Repair Café Mainz

Telefon 06131 8928944 (Mi 18:00 – 20:00 Uhr)

E-Mail: info@repaircafemainz.de

www.repaircafemainz.org

jeden 3. Samstag im Monat, 14:30 – 16:30 Uhr

Computerkurs

Wie gehe ich um mit PC, Smartphone, Tablet oder Computer?

Individuelle Hilfe in der Kleingruppe.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

E-Mail: mgh-mainz@diakonie-rhein Hessen.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 8-12, 55127 Mainz

Telefon 06131 5862686 Carola Herbrik, Thomas Dann

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

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

Computer-Sprechstunde

Treffpunkt Marienborn e.V.

Am Sonnigen Hang 8-12, 55127 Mainz

Christiane Gerhardt

Telefon 06131 364461 (AB)

Telefon 0174 5302745

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

Digital-Botschafter:in

Sie sind 60+, haben ein Smartphone oder Tablet, wissen aber nicht, wie Sie damit umgehen sollen?

Sie würden gerne im Internet einkaufen, mit den Enkeln schreiben oder per Smartphone nachschauen, ob der Bus oder die Bahn Verspätung haben, aber Ihnen fehlt das nötige Wissen hierzu? Nur Mut, wir können Ihnen helfen und Herausforderungen gemeinsam meistern! Gerne vermitteln wir Ihnen Kontakt zu Digital-Botschafter:innen in Ihrer Nähe.

Stiftung MedienKompetenz

Forum Südwest

Telefon 06131 279675

E-Mail: geib@medienanstalt-rlp.de

Freifunk Mainz e.V.

Holzturm, 55116 Mainz

Florian Altherr

E-Mail: kontakt@freifunk-mainz.de

www.freifunk-mainz.de

Hilfe und Unterstützung in der digitalen Welt

kostenlose Beratung und Hilfe zu Fragen über Handy, Tablet und PC

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 881263 Rita Markgraf, Digitalbotschafterin

Silver Tipps – Mit Freude online

Kurse für aktive Internetnutzer

Telefon 06131 4873535 Hannah Ballmann

E-Mail: redaktion@silver-tipps.de

www.silver-tipps.de

Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag

Das Projekt "Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag" unterstützt Menschen der Generation 50 plus auf dem Weg zu smarten Internetnutzer:innen.

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

Telefon: 06131 28480

E-Mail: smartsurfer@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de/digitale-welt/ueber-das-projekt-smartsurfer-66459

Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr

Monatskurse: MAT Gehirntraining

mit der Referentin Helga Weichselbaum

Mai: 03., 10., 17. und 24.05.2023

Juni: 07., 14., 21. und 28.06.2023

Juli: 05., 12., 19. und 26.07.2023

August: 02. und 09.08.2023

Kosten: 35,00 Euro (Monatskurs = 4 Kurstage)

Gebühr für August bitte nachfragen!

Eine Anmeldung ist erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

ERT (English Round Table Mainz)

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

Cost free – you only pay what you eat and drink

Location: Pizzeria Venezia

Auf der Langen Lein, 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

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

www.ert-mainz.de

Gasthörerstudium an der JGU

Die Gasthörerschaft an der JGU dient der allgemeinen Fort- und Weiterbildung auf einzelnen Wissensgebieten, ohne dass eine formale Qualifizierung (Studienabschluss, Zertifikat, Leistungsnachweis etc.) angestrebt wird. Alle Personen, die Lehrveranstaltungen der JGU besuchen möchten und keine hier ordentlich immatrikulierten Studierenden sind, müssen sich beim ZWW als Gasthörende registrieren. Hier erhalten Sie das jeweils gültige Antragsformular. Die Verwaltung des Gasthörerstudiums an der JGU erfolgt ausschließlich durch das ZWW.

- Das Gasthörerstudium ist altersunabhängig und eine Hochschulzugangsberechtigung wie beispielsweise das Abitur ist nicht notwendig.
- Gasthörende wählen frei aus dem Online-Vorlesungsverzeichnis der JGU aus, für welche reguläre(n) Lehrveranstaltung(en) sie sich registrieren möchten. Die Anmeldung erfolgt für einzelne Veranstaltungen, nicht für Studiengänge oder ein Studienfach. Bei kapazitätsrechtlich beschränkten Lehrveranstaltungen haben regulär immatrikulierte Studierende immer Vorrang, interessierte Gasthörende können nur nachrangig teilnehmen.
- Das Gasthörerstudium ist gebührenpflichtig und
- jedes Semester neu zu beantragen.
- Nach der Registrierung erhalten Sie Zugang zu Ihrem persönlichen JGU-Account und per E-Mail den Gebührenbescheid. Nach Zahlungseingang, bzw. bei Teilnahme am Lastschriftverfahren, wird der Gasthörerschein ausgestellt.
- Studiennachweise oder Leistungspunkte im Sinne von Prüfungs- und Studienordnungen können nicht erworben werden; eine Zulassung zu Prüfungen oder Prüfungsleistungen ist unzulässig.
- Gasthörer:innen erhalten kein Semesterticket, das zur kostenlosen Nutzung von Bus und Bahn berechtigt und haben

nicht den sozialversicherungstechnischen Status
immatrikulierter Studierender.

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133

E-Mail: gast hoeren@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/weiterbildungsangebote-im-ueberblick/gast hoeren/

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 Fragestellungen beschäftigen und universitäre Angebote nutzen möchten. Es ist ein strukturiertes Studienprogramm, das Veranstaltungen und Seminare beinhaltet, welche auf die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet sind, und bietet die Möglichkeit einer fachlichen Studienbegleitung sowie eines Abschlusses. Zahlreiche Online- und Präsenz-Seminare werden aus fünf Themenbereichen angeboten.

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

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)

55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133

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

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

Volkshochschule Mainz

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

Warum überhaupt ein Extra-Programm für ältere Menschen?

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

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

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

Weitere Themenfelder finden Sie im Gesamtprogramm.

Übrigens: Bei uns gilt Hörerausweis = Busticket.

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-0

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de

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

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

montags und mittwochs, 10:00 – 18:00 Uhr (auch Fr 10:00 – 13:00 Uhr)
„60 Jahre Mainzelmännchen“

Jubiläumsausstellung in der Stadtbibliothek Mainz

Am 02. April 1963 hatten die Mainzelmännchen ihren ersten Auftritt im ZDF - und sind seit jenem Tag durchgehend als Werbetrenner auf Sendung. Die Ausstellung in der Wissenschaftlichen Stadtbibliothek zeigt Stationen einer unvergleichbaren Karriere, sowohl vor als auch hinter der Kamera und lässt das Publikum in die 60-jährige Geschichte der sechs kleinen Charaktere eintauchen. Zu sehen sind neben Filmen auch Originalentwürfe und -zeichnungen, Mainzelmännchen-Merchandise aus sechs Jahrzehnten und einige außergewöhnliche Exponate zu den Ehrenbürgern der Stadt Mainz.

Die Ausstellung wurde vom Animationsstudio NFP konzipiert und mit Exponaten aus dem Firmenarchiv aus der Zeit zwischen 1963 und Heute zusammengestellt. Die Schau ist bis zum 9. Juni 2023 zu sehen.

Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Wissenschaftliche Stadtbibliothek Mainz

Rheinallee 3B, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2651

montags, 17:00 Uhr (01.05., 05.06., 03.07. und 07.08.2023)

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 232640 (Infos)

www.st-stephan-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 vorhanden, Stoff und Schnittmuster bitte selbst mitbringen

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

dienstags, 13:00 Uhr

Senioren-Handarbeitskreis

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

dienstags, 14:00 – 16:00 Uhr (16.05., 20.06.2023, auch Sa 19.08.2023)

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

Wo wurde dem deutschen König Heinrich II. die Königskrone auf's Haupt gesetzt, wo fand man die Adlerfibel oder welches Gebäude schmückte der Kurfürstzenzyklus? Bei einem Altstadtspaziergang werden Orte besucht, an denen Kunstwerke und Gegenstände gefunden, geschaffen oder genutzt wurden. Beim anschließenden Museumsbesuch sind dann die betreffenden Werke zu sehen: Spannende, kuriose und unerwartete Bezüge zwischen Orten und Objekten offenbaren sich.

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

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

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

dienstags, 19:00 Uhr

Chorprobe des Elsa Chor

Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen (Franz von Assisi). Wenn der Elsa-Chor bei Sommerfesten auftritt oder seine Weihnachtskonzerte gibt, sind das ohne Zweifel Höhepunkte und nicht nur bei Musikkennern. 2007 entstand der Chor mit 20 bis 30 Sänger*innen, alles Menschen mit Freude am gemeinsamen Musizieren. Die Leidenschaft merkt man der Gruppe an und so ist jede:r willkommen. Menschen mit Chor-Erfahrung hat oder ohne: für jeden findet sich ein Platz.

Stadtteiltreff Gonsenheim

Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz

Telefon 06131 687501

E-Mail: mail@stadtteiltreff-gonsenheim.de

www.stadtteiltreff-gonsenheim.de

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

Aus Konzertsaal und Oper

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

mittwochs, 13:00 – 16:30 Uhr

Bastelgruppe – Freundliche Mitmacher:innen für Bastelgruppe gesucht

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

Veranstaltungsort: Vereinsheim (Leisetreterhaus)

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.

Verein für Behinderte und Nichtbehinderte

Nerobergstraße 2, 55120 Mainz

Telefon 06131 384336

E-Mail: 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, 17:00 Uhr (10.05., 14.06., 12.07. und 16.08.2023)

Die Bibel im Farbenrausch

Einführung in Chagalls Fenster in St. Stephan

Entstehung und Botschaft des einzigen Glaskunstwerks des jüdischen Malers in Deutschland

Kosten: 4,00 Euro

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

Pfarrgemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

www.st-stephan-mainz.de

mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr

(03.05., 17.05., 07.06., 12.07. und 09.08.2023)

Wildes Mainz: Stadtpaziergänge mit Naturexperten

Wer mal auf Mainz einen ganz anderen Blick werfen möchte, ist bei den Natur-Stadtpaziergängen „Wildes Mainz“ an der richtigen Adresse! Experten des Naturhistorischen Museums erzählen in ihren Fachgebieten überraschende Geschichten, Wissenswertes und Skurriles über unsere Stadt. So wurde unscheinbarer Wildwuchs zwischen dem Mainzer Straßenpflaster zu einem echten Hingucker für die Teilnehmer, denn der grüne Befall im Stadtgebiet ist wichtiger für Mensch und Umwelt, als gedacht. Der Stadtpaziergang ist anmelde- und kostenfrei. Eine kleine Spende ist willkommen.

Treffpunkt: Eingang des Naturhistorischen Museums

Naturhistorisches Museum

Mitternacht/Reichklarastraße, 55116 Mainz

Telefon 06131 122646 (Infos)

jeden 1. Mittwoch im Monat, 20:00 Uhr

Evensong in St. Stephan

Ökumenisches Abendgebet unter den Chagall-Fenstern

Der EVENSONG in St. Stephan greift eine Tradition der anglikanischen Kirche auf. Im Mittelpunkt des ökumenischen Abendgebetes stehen die Chormusik und der Gemeindegesang, neben einem geistlichen Impuls und Stille zum Nachdenken. Der Evensong findet im Chorraum unter den Chagall-Fenstern statt.

Veranstaltungsort: Kath. Kirche St. Stephan Mainz Altstadt

Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Orgelbauverein St. Stephan Mainz e.V.

Telefon 06131 231640

Telefon 06131 231646

E-Mail: webmaster@orgel-st-stephan.de

<http://www.orgel-st-stephan.de>

donnerstags, 13:00 – 15:00 Uhr (11.05., 15.06., 13.07. und 31.08.2023)

St. Stephan und Altstadt

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 Plätzen.

Treffpunkt: Mainz Store, Am Markt 17, 55116 Mainz

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

donnerstags, 15:00 – 16:30 Uhr

Mai: 04.05., 11.05., 18.05. und 25.05.2023

Juni: 15.06., 22.06. und 29.06. 2023

Juli: 06.07., 13.07. und 20.07.2023

Kunstschule mit Olga Trachkova

Unter fachlich qualifizierter Anleitung werden harmonische Werke geschaffen. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Kosten: 12,00 Euro (Materialien inklusive)

Treffpunkt: Endhaltestelle Linie 50, Römerquelle

Veranstaltungsort: Kunstatelier

Sertoriusring 13, 55126 Mainz-Finthen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 9716336 oder 0178 6989910 Olga Trachkova

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

freitags, 17:00 Uhr (30.06., 28.07. und 25.08.2023)

Hoch hinauf zum Türmer Schneider

Besichtigung der vier Glocken und der Türmerwohnung im Stephansturm

Kosten: 4,00 Euro

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Pfarrgemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640 (Anmeldung)

www.st-stephan-mainz.de

letzter Freitag im Monat, 18:30 Uhr

Musikalisch-Literarisches-Café

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

E-Mail: mgh-mainz@diakonie-rhein Hessen.de

samstags, 11:00 – 12:00 Uhr (27.05., 01.07. und 12.08.2023)

Das Gutenberg-Museum - Weltmuseum der Druckkunst

In der einstündigen Führung durch das Gutenberg-Museum erleben Sie während einer Vorführung an der historischen Druckerpresse, wie zu Gutenbergs Zeiten gedruckt wurde, und genießen Sie den Anblick der Original-Gutenberg-Bibel im Tresor des Museums. Der Eintritt in das Museum ist zusätzlich zu zahlen und vor Ort zu entrichten.

Treffpunkt: Gutenberg-Museum, Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz

Kosten: 5,00 Euro/Person, weitere Kosten bitte erfragen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

sonntags, 14:00 – 15:30 Uhr (04.06., 18.06., auch Mi 19.07.2023)

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.

Treffpunkt: Alter jüdischer Friedhof, Mombacher Straße

Eine Anmeldung ist erforderlich.

mainzplus CITYMARKETING GmbH

Telefon 06131 242827

E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

conSens – Das Seniorenmagazin für die Landeshauptstadt Mainz

Lebhaft geht's zu, wenn sich das Redaktionsteam vor jeder neuen Ausgabe jeweils zweimal zur Themensammlung im Mainzer Rathaus trifft. Ohne die Verpflichtung zur Abgabe von Artikeln und ohne den Druck zur regelmäßigen Teilnahme wird entspannt über redaktionelle Inhalte diskutiert.

Sollten wir Ihr Interesse an unseren Aktivitäten geweckt haben, würden wir 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.

conSens-Medien

An der Oberpforte 1, 55128 Mainz

Telefon 06131 364579 (weitere Infos)

E-Mail: consens-medien@t-online.de

www.consens-seniorenmagazin.de

Kakadu Bar

In der Kakadu Bar im ersten Stock des Staatstheaters Mainz finden Lesungen, Gesprächsformate, Chansons-Abende, literarische und musikalische Salons bei einem guten Glas Wein, sowohl während der Veranstaltungen als auch zum Ausklang hinterher, statt.

Alle Infos zum Programm erfahren Sie an der Theaterkasse und über die Website des Staatstheater Mainz. Karten können Sie telefonisch unter 06131 2851222, per E-Mail an kasse@staatstheater-mainz.de oder online buchen.

Veranstaltungsort: Kakadu Bar

Gutenbergplatz 3-5, 55116 Mainz

Staatstheater Mainz GmbH

E-Mail: info@staatstheater-mainz.de

Internet: www.staatstheater-mainz.de

Seniorenwerkstatt der VHS Mainz

Die Seniorenwerkstatt bietet älteren Menschen (ab ca. 60 Jahren) montags bis donnerstags in speziell ausgestatteten Fachräumen Anregungen zum kreativen Gestalten und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Hier können Sie zwischen 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

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Volkshochschule Mainz

Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 2625-235 Franziska Wienzek (Anmeldung)

E-Mail: franziska.wienzek@vhs-Mainz.de

www.vhs-mainz.de

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

montags

TGM-Sportangebot für Senioren

10:00 – 11:00 Uhr Seniorengymnastik

11:15 – 12:15 Uhr Power Yoga

17:15 – 18:15 Uhr Gymnastik 50+

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

Telefon 06131 41106

E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de

www.tgm-gonsenheim.de

montags, 10:00 – 11:00 Uhr (außer an Feiertagen)

Seniorengymnastik in Kooperation mit dem Sportclub Lerchenberg

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

montags, 10:30 – 11:30Uhr

Bewegungsangebot in Finthen

Durch Bewegung gewinnt man mehr Lebensfreude: Wir trainieren mit einfachen Übungen und viel Spaß die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und das Gedächtnis. Einstieg in das Programm jederzeit möglich.

Treffpunkt: Spielplatz Pfarrer-Sylvester-Hainz-Anlage
(vor der kath. Kirche)

E-Mail: ortskern-finthen@web.de

montags, 14:00 – 16:00 Uhr

(15.05., 12.06., 26.06., 10.07., 24.07., 07.08. und 21.08.2023)

**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 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

dienstags

TGM-Sportangebot für Senioren

09:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:45 – 11:30 Uhr Outdoor Gymnastik

11:00 – 12:00 Uhr Sitzgymnastik

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

Telefon 06131 41106

E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de

www.tgm-gonsenheim.de

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Bewegung von Kopf bis Fuß

Quigong, Atemübungen, Stretching, Sturzprophylaxe,

kleine Tänze zum Abschluss zur Konzentration und Koordination

Treffpunkt: Volkspark am Fort Weisenau

unterhalb des Volksparkcafés

Mainz-Oberstadt

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

dienstags, 10:30 Uhr

Seniorenwandergruppe der NaturFreunde Mainz

Unter dem Motto "fröhlich, fit und aktiv im Alter treffen sich Senior:innen, um gemeinsam, überwiegend im Stadtbusbereich, zu wandern. Über schöne Wege nehmen die Teilnehmer:innen mit Spaß und Freude zu allen Jahreszeiten die sie umgebende Natur wahr. Viele gute Ziele sind Dienstag für Dienstag verbunden mit einer Schlusseinkkehr. Die Wanderstrecken liegen durchschnittlich zwischen 6 bis 8 km. Bei allen Wanderungen ist die Rücksichtnahme auf jede einzelne Person absolute Voraussetzung.

Geselliger, netter Zuwachs ist jederzeit herzlich willkommen.

Treffpunkt: Hauptbahnhof Mainz

Naturfreunde Mainz

Telefon 06701 2916 Brigitte Schupp (Info)

dienstags, 10:30 – 11:45 Uhr

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

Mai: 02., 09., 16., 23. und 30.05.2023

Juni: 06., 13. und 20.06.2023

Juli: 11., 18., und 25.07.2023

Aug: 01., 08., 15. und 22.08.2023

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 = 4 Kurstage)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

dienstags, 15:00 Uhr

Stadtspaziergänge

niedrigschwellige geführte Stadterkundungen

09.05.2023 – Botanischer Garten

13.06.2023 – Rosengarten

11.07.2023 – Kästrich

15.08.2023 – Drususwall

Begleitete Bewegung in der Natur ist Balsam für Körper, Seele und Geist. Menschen mit kognitiven oder anderen Einschränkungen können oftmals nicht an Spaziergängen und Wanderangeboten teilnehmen, weil diese für sie zu anspruchsvoll sind. Wir ermöglichen jedem Teilnehmenden Wegstrecke und Dauer zu bewältigen. Die halbstündigen Spaziergänge durch Mainz bieten kurze Einblicke in die Geschichte und Kultur der Stadt. Wir erkunden gemeinsam Bekanntes und Unbekanntes. Den Spaziergang lassen wir bei einem gemeinsamen Cafébesuch ausklingen. Die Stadtspaziergänge eignen sich für alle, sind in der Regel mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, die Wegebeschaffenheit ist gut und barrierefrei.

Die genauen Treffpunkte werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Malteser Hilfsdienst e.V.

Anmeldung: Sibille.Borger@malteser.org oder Telefon 0176 88185280

dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr

(außer 23.05., 13.06., 20.06. und 01.08.2023)

Sturzprophylaxe und Walking-Einheiten (im Wechsel)

mit Gabi Frank-Mantowski

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

jeden letzten Dienstag im Monat 18:30 – 21:30 Uhr

Meditativer Tanz

Tanz als Ausdruck religiösen Lebensgefühls wird heute von vielen Menschen neu entdeckt: als konkrete Spiritualität und als Gebet, das wortlos und leibhaftig ist. Im meditativen Tanz verbindet sich religiöses Suchen mit den Ausdruckskräften des menschlichen Körpers.

An diesen Abenden wollen wir meditativ tanzen nach einfachen Volkweisen, klassischer Musik sowie gesungenen Kanons, die ergänzt werden durch meditative Texte und Erzählungen zum Thema des Abends. Eingeladen sind alle, die sich gern bewegen und tanzen.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Pfarrsaal der Pfarrei St. Bonifaz Mainz

Bonifaziusplatz 1, 55118 Mainz

Telefon 06131 96091-0

Telefon 06131 96091 24

E-Mail: pfarrei@bonifaz-mainz.de

www.bistummainz.de/pfarrei/mainz-st-bonifaz/start

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

www.tgm-gonsenheim.de

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

Fit und bewegt am Frauenlobplatz für Alt und Jung

Treffpunkt: Frauenlobplatz gegenüber vom Café

Telefon 06131 35442 G. Hedtler

Telefon 06131 6065279 L. Matheis

Telefon 06131 571480 Dr. M. Brantzen

Telefon 06131 670027 D. Grossart

mittwochs, 10:30 – 11:30 Uhr

Marienborner Spaziergehgruppe für Senioren mit und ohne Gehilfe oder Rollator

Beim Bewegungsangebot im Freien werden Sie von speziell ausgebildeten Bewegungsbegleiterinnen betreut und vorsichtig an die Bewegung herangeführt.

Sie erleben Spaß an der Bewegung mit Gleichaltrigen in der Gruppe, werden durch regelmäßige Bewegung immer mobiler und verspüren Freude und Lebenslust.

Außer Spazierengehen werden Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen angeboten.

Teilnahme auf eigene Gefahr.

Treffpunkt: Kath. Kirche, Im Borner Grund, 55127 Mainz

Telefon 06131 362260

E-Mail: helga-klaus.kuhn@arcor.de

Mittwochs, 13:00 – 15:00 Uhr

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 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

mittwochs, 14:00 – 15:30 Uhr (10.05., 07.06., 26.07. und 23.08.2023

„Waldbaden“ für Senioren

Beim aus Japan stammenden Waldbaden erlernt man durch einen Aufenthalt im Wald Entspannungstechniken und Achtsamkeit auf die Umwelt.

Kosten: Wird bekannt gegeben

Veranstaltungsort: Ober-Olmer Wald

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 0151 62314871 Angelika Schwerdtfeger

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 476254 Gabriele Michel (Bewegungsbegleiterin)

E-Mail: mhg-mainz@diakonie-rheinessen.de

donnerstags, 15:00 Uhr (außer an Feiertagen)

Boule-Spielen in netter Gesellschaft und bei gutem Wetter

Bitte aber unbedingt vorher die aktuellen Termine erfragen.

Veranstaltungsort: Öffentlicher Bouleplatz

neben dem Gelände des Sportclubs Mainz-Lerchenberg

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg

Telefon 06131 7207944 oder 96510-370

E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr

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

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

Telefon 06131 41106

www.tgm-gonsenheim.de

samstags 1x im Monat, 16:30 – 18:00 Uhr

Tanzangebot für Frauen

Wer Lust hat, die Tanzrichtung Bachata gemeinsam in einer Laiengruppe auszuprobieren, kann gerne mitmachen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

sonntags, 19:30 – 21:00 Uhr

TGM-Sportangebot für Senioren – Tanzkreis

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

Telefon 06131 41106

E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de

www.tgm-gonsenheim.de

Tanzsport im Postsportverein Mainz e.V.

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

Telefon 0173 8286441

E-Mail: tanzen@postsvmainz.de

www.postsvmainz.de

Tanzen im Sportverein TV Hechtsheim 1882 e.V.

Nelly-Sachs-Straße 3, 55129 Hechtsheim

Telefon 06131 59554 Dieter Vogt

E-Mail: mail@tv-hechtsheim.de

www.tv-hechtsheim.de

ADTV Clubtanzschule Willius Senzer

Karmeliterplatz 6, 55116 Mainz

Telefon 06131 220666

E-Mail: info@willius-senzer.de

www.willius-senzer.de/tanzkurse/senioren

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

Telefon 06131 9200869

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

www.tanzen-in-mainz.de

Tanzschule Manfred S

Holger Gabel-Thiedig

Große Bleiche 17, 55116 Mainz

Telefon 06131 229547

E-Mail: info@manfred-s.de

www.manfred-s.de

Tanzraum Mainz

Wallaustraße 78, 55118 Mainz

Telefon 06131 670834

E-Mail: info@tanzraum-mainz.de

www.tanzraum-mainz.de

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

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

Schreibstube / Sozialberatung

Sie haben Fragen? Brauchen Unterstützung?

Wir helfen beim Ausfüllen von schwierigen Anträgen, bei Problemen mit Behörden oder vermitteln an Fachberatungen.

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909

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

montags, mittwochs und donnerstags, 10:00 – 13:00 Uhr

Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen

Architekt:innen der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen beraten unentgeltlich zu allen Fragen des barrierefreien Bauens und Wohnens – vom stufenlosen Hauszugang, über die Umgestaltung von Badezimmer, Küche und Wohnbereich bis hin zu Hilfsmitteln und möglichen Fördermitteln.

In vielen Fällen kommen Beraterinnen und Berater zu den Ratsuchenden nach Hause.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

Telefon 06131 284871 (Anmeldung)

E-Mail: barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de

www.barrierefrei-rlp.de

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

Energiekostenberatung

Armut vorbeugen – Energiekosten prüfen

Die Energiekostenberatung der Verbraucherzentrale RLP e.V. berät Sie kostenlos zur Senkung der Energiekosten oder bei Zahlungsschwierigkeiten.

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

Telefon 0800 6075700 (kostenfreie Nummer)

E-Mail: energiekosten@vz-rlp.de

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 11:00 – 12.30 Uhr

Perspektive für Sorge und Pflege zu Hause – Austausch in der Pflege-Selbsthilfegruppe

Wie wird es weitergehen? Wer Nahestehende umsorgt oder pflegt steht vor zahlreichen Fragen: Wie ist auf Dauer eine gute Versorgung gewährleistet? Wie gehe ich mit Veränderungen um? Welche Rolle kann und will ich übernehmen? Wo finde ich Hilfe und unterstützende Angebote? Wie kann meine Sorge- und Pflegearbeit mit der Arbeit professioneller Pflegekräfte kombiniert werden? Was kann ich tun für ein gelingendes Miteinander, gerade auch mit Menschen mit Demenz? Welche Pflegeleistungen stehen uns zu? Wie sorge ich regelmäßig für Auszeiten und für meine eigene Gesundheit?

Diese und weitere Fragen können die Teilnehmer:innen im gemeinschaftlichen Austausch klären. Für fachlichen Input kann die Gruppe auf Referent:innen zurückgreifen.

Veranstaltungsort: KISS Mainz

Parcusstraße 8, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz

des Paritätischen Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland

Telefon 06131 1433092

E-Mail: pflugeselbsthilfe@kiss-mainz.de

www.pflugeselbsthilfe/Termine

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Interkulturelle Sozialberatung

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

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Noemi Barrawasser

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

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

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

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

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

Alltagslots:innen

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

Keine Terminvereinbarung nötig!

Zentrum für Familien St. Nikolaus

(in Kooperation mit dem Caritas Haus St. Rochus)

Hauptstraße 151, 55120 Mainz

Telefon 06131 2103005 Christiane Rieks

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

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

AWO Demenz-Stammtisch

für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

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

Eine Anmeldung ist erforderlich

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-204 Frau Dragun

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

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr (03.05., 07.06., 05.07. und 02.08.2023)

Sprechstunde des Pflegestützpunktes im ASB-Vitalzentrum

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflegebedürftigkeit

Eine Anmeldung ist erforderlich.

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Telefon 06131 96510-370

E-Mail: imay@asb-mainz.de

www.asb-mainz.de/vitalzentrum

donnerstags, 10:00 Uhr (25.05., 22.06., 20.07. und 17.08.2023)

Sprechstunde des Pflegestützpunktes im Treffpunkt Marienborn

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflegebedürftigkeit

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 8-12, 55127 Mainz

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 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 Gemeindegeschwester^{plus}

Das kostenfreie, präventive Angebot ist für Menschen ab dem 80. Lebensjahr aus der Mainzer Neustadt, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen.

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

Veranstaltungsort:

Stadtteilbüro des Quartiermanagements Mainzer Neustadt

Sömmerringstraße 35, 55118 Mainz

Gemeindegeschwester^{plus}

Telefon 06131 12-2326

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

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

Pflegeberatung des Pflegestützpunktes Weisenau

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

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 2133468 Pflegestützpunkt Weisenau

donnerstags, 11:00 – 13:00 Uhr (04.05., 15.06. und 20.07.2023)

Offene Sprechstunde der Gemeindegewesterei^{plus}

Das kostenfreie, präventive Angebot richtet sich an Menschen ab dem 80. Lebensjahr aus den Mainzer Stadtteilen Bretzenheim, Drais, Lerchenberg und Marienborn, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen. Die Gemeindegewesterei^{plus} besucht Senior:innen auf Wunsch auch Zuhause, wenn sie Unterstützung und Beratung im aktuellen Lebensabschnitt wünschen.

Eine Anmeldung wäre wünschenswert.

Veranstaltungsort:

ASB-Vitalzentrum Lerchenberg (in der alten Kita)

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Gemeindegewesterei^{plus}

Telefon 0152 22681102

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

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

Trauercafé

Haben Sie durch den Tod einen Verlust erlitten?

Mit dem Trauercafé im AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-204 Frau Dragun

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

freitags, 15:30 – 17:00 Uhr (19.05., 16.06., 21.07. und 18.08.2023)

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 ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Anmeldung: www.mainzer-hospiz.de

Weitere Infos: Telefon 06131 235531

oder per E-Mail: kontakt@mainzer-hospiz.de

Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle mit dem Schwerpunkt Demenz ergänzt das Beratungsangebot der Pflegestützpunkte. Neben der Beratung von demenziell Erkrankten und ihren Angehörigen übernimmt die Stelle Aufgaben im stadtweiten Netzwerk Demenz und arbeitet gemeinsam mit den Partnerinnen und Partnern des Netzwerks an der Weiterentwicklung der Angebote in Mainz. Vorträge und Schulungen informieren über das Krankheitsbild und fördern ein unterstützendes Umfeld.

Beratungs- und Koordinierungsstelle Demenz

Drechslerweg 25, 55128 Mainz

Telefon: 06131 7896807 Silke Maeder

E-Mail: silke.maeder@gps-rps.de

Besuchs- und Begleitdienste für ältere Menschen in Mainz

Das eigene Leben auch im Alter selbstbestimmt zu gestalten ist ein hohes Gut, das wir uns so lange wie möglich erhalten wollen. Die meisten Menschen möchten deshalb auch in diesem Lebensabschnitt in ihrem gewohnten Umfeld und am liebsten in den eigenen vier Wänden wohnen. Leider gehen häufig die Erledigungen im Haushalt nicht mehr so gut von der Hand und die Wege zum Einkaufen, zur Arztpraxis oder Freizeitangeboten sind beschwerlicher geworden. Viele Senior:innen wünschen sich deshalb Unterstützung im Alltag. Nicht immer kann jemand aus der Familie, der Nachbarschaft oder dem Freundeskreis zeitnah behilflich sein. Angehörige wohnen eventuell weit entfernt in einer anderen Stadt oder Sie haben liebe Menschen in Ihrem näheren Umfeld verloren, die Ihnen früher zur Seite standen. Der Wunsch nach mehr persönlichen Kontakten und Gesprächen ist bei vielen älteren Menschen groß. Zum Beispiel um wieder mit jemandem spazieren zu gehen, einen Kaffee zu trinken oder besucht zu werden. Vielleicht geht es Ihnen da ähnlich. 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: www.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 – Offene Seniorenarbeit

Stadthaus, Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2755

E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

Öffentliche Bücherei Anna Seghers

1. Büchertaschen und Vorlesestunden (Angebote zu Demenz und Alzheimer)

Institutionen und Pflegendе, die mit einer ressourcenorientierten Arbeit oder Betreuung dementer Menschen befasst sind, erhalten Bücher-taschen 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. Neu ist das Angebot von Vorlesestunden für Demenzerkrankte, die von Seniorenheimen, Seniorencafés und -treffs etc. gebucht werden können.

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

2. 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.

3. 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.

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

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

www.bibliothek.mainz.de

Öffnungszeiten:

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

Donnerstag 10:00 – 19:00 Uhr

Samstag 10:00 – 13:00 Uhr

Mobile Bücherei –

Ein Besuchs- und Vorleseangebot für ältere Menschen in Mainz

Sie lieben Bücher, sind älter und es fällt Ihnen zunehmend schwer, Ihre Wohnung zu verlassen? Wir versorgen Sie mit Literatur und lesen vor!

1. Unser Angebot

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.

Der Liefer- und Besuchsservice richtet sich an ältere Menschen in Mainz.

Das Angebot ist bis auf die Jahresgebühr für die Bücherei kostenlos.

2. Ihre Vorteile

- Bücher und andere Medien werden nach Ihren persönlichen Interessengebieten zusammengestellt und kommen direkt zu Ihnen nach Hause.
- Sie haben die große Auswahl aus den ca. 180.000 Medien des Bestands der Öffentlichen Bücherei Anna Seghers: Romane, Bildbände, Sachliteratur, Zeitschriften, Hörbücher, Filme und Musik.
- Großdruckbücher und Hörbücher sind augenfreundliche Angebote.
- Der Besuchs- und Vorleseservice bietet Ihnen ein besonderes Erlebnis und individuelle Unterhaltung.
- Zweimal jährlich finden an vielen Orten im Mainzer Stadtgebiet Vorlese- und Gesprächskreise für Senior:innen statt.

3. Wer sind wir?

Die **Gemeindeschwester^{plus}** ist Ansprechpartnerin für Menschen über 80 Jahre, die noch nicht pflegebedürftig sind. Sie macht Hausbesuche, hat ein offenes Ohr für Sorgen und Wünsche und berät zu Fragen der Alltagsbewältigung, Wohnraumanpassung, Mobilität oder zum Thema Einsamkeit. Sie informiert über Begegnungsmöglichkeiten, Bewegungsangebote oder Kulturveranstaltungen.

Weitere Infos zur Gemeindegeschwester^{plus} finden Sie unter:

www.mainz.de/gemeindegeschwesterplus.

Gemeindegeschwester^{plus} wird mit Mitteln des Landes RLP und den in RLP vertretenen Krankenkassen und Kassenverbänden gefördert.

Die **Öffentliche Bücherei – Anna Seghers** ermöglicht Menschen aller Alters- und Interessengruppen einen freien Zugang zu Wissen und Literatur. Das Projekt „Mobile Bücherei“ erleichtert älteren Menschen den Zugriff auf den Bestand der Öffentlichen Bücherei Anna Seghers.

Weitere Informationen zur Öffentlichen Bücherei finden Sie unter:

www.bibliothek.mainz.de.

Die **Bücherbot:innen** sind ehrenamtlich Engagierte. Sie nehmen Ihre Lese-Wünsche entgegen, kümmern sich um die Lieferung und Abholung der ausgewählten Bücher, lesen vor und nehmen sich Zeit für Sie.

Anmeldung und Fragen zur Mobilen Bücherei:

Telefon 0173 3163568 oder

E-Mail: mobile.buecherei@stadt.mainz.de.

Bürozeiten des ehrenamtlichen Büroteams:

Montag 10:00 – 11:30 Uhr

Dienstag 14:00 – 15:30 Uhr

Donnerstag 15:00 – 16:30 Uhr

Eine Initiative der Bereiche Gemeindegeschwester^{plus} und der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers.

Pflegestützpunkte in Mainz

Die Pflegestützpunkte sind ein kostenloses Beratungsangebot, welches sich an behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige wendet. Die Beratung erfolgt persönlich, vertraulich, kompetent sowie trägerneutral und kostenfrei. Die Koordination aller Möglichkeiten der Versorgung im Pflege- oder Krankheitsfall orientiert sich dabei an den Wünschen und Bedürfnissen der Betroffenen.

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

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@pfligestuetzpunkte-rlp.de

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

Pflegestützpunkt Mainz-Bretzenheim, Marienborn, Drais, Lerchenberg

Ulrichstraße 42, 55128 Mainz

Telefon 06131 9325822 und 9325821

Telefax 06131 9325823

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

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

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

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

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach, Gonsenheim

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 6931121 und 6931120

Telefax 06131 6931122

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

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

Pflegestützpunkt Mainz-Neustadt, Ebersheim

Lessingstraße 12 a, 55118 Mainz

Telefon 06131 6693860

Telefax 06131 6693862

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

Pflegestützpunkt Mainz-Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz

Telefon 06131 2133468 und 2164563

Telefax 06131 2777672

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

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

Seniorenicherheitsberater:innen

Ältere Menschen empfinden bestimmte Lebenssituationen weit bedrohlicher als andere Altersgruppen. Um diesem erhöhten Sicherheitsbedürfnis zu entsprechen, stehen Ansprechpartner:innen den Senior:innen im unmittelbaren Lebensumfeld zur Verfügung. Seniorenberater:innen sind keine ‚Ersatz-Sheriffs‘.

Vielmehr können sie durch Tipps und enge Kontaktpflege vor Ort eine hilfreiche Arbeit leisten und das subjektive Sicherheitsgefühl der älteren Mitbürger:innen steigern.

Der "Kommunale Präventivrat" der Stadt Mainz (KPR) und das Mainzer Polizeipräsidium haben bis jetzt 40 Seniorinnen und Senioren als "Sicherheitsberater:innen" ausgebildet.

In jedem Mainzer Stadtteil ist mindestens eine/ein Sicherheitsberater:in eingesetzt.

Der Kontakt zu den Seniorensicherheitsberater:innen erfolgt über den Kommunalen Präventivrat der Stadt Mainz

Frau Alexandra Barth

Stadthaus Große Bleiche

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2544

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

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

Seniorensicherheitsberatung

Kostenfreie Beratung und Infos zu allen Fragen der Kriminalprävention

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 881263 Rita Markgraf, Seniorensicherheitsberaterin

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Unter diesen Nummern erhalten Sie eine erste Einschätzung zu Ihrem Anliegen. Bei komplexen Sachverhalten und wenn Verträge geprüft werden müssen, können Sie dort gleich einen Termin für eine ausführliche Beratung vereinbaren:

Digitales und Verbraucherrecht

Rechtliche Erstberatung

Telefon 06131 2848120

(Mo, Mi, Do 10:00 – 16:00 Uhr)

Beratung zu technischen Fragen zu Telekommunikation und Medien

Telefon 06131 2848888

(Mo 10:00 – 16:00 Uhr)

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Versicherungen

Telefon 06131 2848122

(Mo 10:00 – 13:00Uhr, Mi 14:00 – 17 Uhr)

Beratung zu Elementarschäden und Naturgewalten

Telefon 06131 2848868 (Mo 10:00 – 13:00Uhr, Mi 14:00 – 17 Uhr)

Gesundheit und Pflege

Beratung für Patienten und Versicherte

Telefon 06131 2848123

(Di 10:00 – 13:00Uhr)

Beratungstelefon Pflege und Wohnen in Einrichtungen

Telefon 06131 284841

(Mo - Fr 10:00 - 13:00 Uhr, Do 14:00 - 17:00 Uhr)

Beratung zu Lebensmitteln und Ernährung

Telefon 06131 2848124

(Mo 10:00 – 13:00 Uhr, Do 14:00 – 17:00 Uhr)

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

Telefon 06131 28 48 0

E-Mail: info@vz-rlp.de

www.verbraucherzentrale-rlp.de

Regelmäßige Termine – Ehrenamt und Engagement

MEM – Mein Engagement in Mainz

Das Ehrenamtsbüro „MEM – Mein Engagement in Mainz“ ist die Anlaufstelle für alle neuen und alteingesessenen Mainzer:innen, die einen sinnvollen Beitrag zu einer engagierten Stadt und einem lebenswerten Miteinander leisten wollen. Das Ehrenamtsbüro MEM fungiert als träger- und bereichsübergreifendes Netzwerk der Förderung bürgerschaftlichen Engagements. Wir informieren, beraten, ermutigen und qualifizieren Menschen, die sich in Mainz engagieren möchten. Außerdem verbinden wir gemeinwohlorientierte Organisationen mit Mainzer:innen, die Lust auf ein Engagement haben. Wir unterstützen bei der Suche und Auswahl von Freiwilligen, initiieren Netzwerke zwischen Vereinen und Einrichtungen vor Ort und beraten zur Gestaltung einer gelungenen Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen.

Termine nach Vereinbarung

MEM – Mein Engagement in Mainz

Diakonisches Werk Rheinessen

Kaiserstraße 29, 55116 Mainz

Telefon 06131 37444501 (Mo 10:30 – 12:30 Uhr, Do 11:30 – 13:00 Uhr)

E-Mail: ehrenamtsbuero-mainz@diakonie-rheinessen.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
aktiv älter werden
Telefon 06131 12 2755,
E-Mail: judith.schlotz@stadt.mainz.de

Besuchsnetz Weisenau im Netzwerk Weisenau

Das Besuchsnetz, das vom Arbeitskreis Senioren initiiert wurde, möchte Menschen mit wenig sozialen Kontakten anbieten, sie nach Absprache in regelmäßigen vereinbarten Abständen von fachlich begleiteten Ehrenamtlichen besuchen zu lassen.

Die Kontakte dienen zu Gespräch, Vorlesen, Spielen, Spaziergehen und zur Geselligkeit.

Wenn Sie Interesse und Zeit haben ehrenamtlich beim Projekt „Besuchsnetz Weisenau“ mitzumachen, melden Sie sich bitte beim Leiter des Projektes Diakon Wolfgang Ludwig:

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

Senior Experte beim SES

Viele junge Menschen haben Probleme während der Ausbildung. Hier hilft der Senior Experten Service (SES) mit seiner Initiative VerA zur Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen. VerA ist ein bundesweites Mentorenprogramm zur Stärkung des Fachkräftenachwuchses in Ausbildung. Das Besondere an VerA ist das Tandem-Modell: die individuelle Begleitung durch einen persönlichen, ehrenamtlichen Coach im Ruhestand. Möchten auch Sie sich für VerA engagieren? Dann lassen Sie sich als Senior Expertin oder Experte beim SES registrieren. Ihnen entstehen keine Kosten.

Kontakt:

Senior Experten Service (SES)

Initiative VerA – Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen

Buschstraße 2, 53113 Bonn

Telefon 0228 26090-3520 Stefanie Mura

E-Mail: vera@ses-bonn.de

www.vera.ses-bonn.de

Telefon 06132 2034 o. 0172 6111524 Klaus Neese, Regionalkoordinator

E-Mail: rheinhessen@vera.ses-bonn.de

Ukraine – Ehrenamt hilft gemeinsam

Mit den Informationen auf diesen Seiten werden Engagierte und Ehrenamtliche unterstützt, die sich für Menschen aus der Ukraine einsetzen. Als Gründungsmitglied macht sich die DSEE für das Bündnis Alliance4Ukraine stark. Unter einem Dach arbeiten zahlreiche Akteure aus Zivilgesellschaft, staatlichen Institutionen und Unternehmen zusammen und bringen ihre Ressourcen ein. Fragen, die sich Engagierte derzeit rund um die Arbeit mit geflüchteten Menschen stellen, beantwortet die DSEE im Rahmen einer mehrteiligen Online-Seminarreihe. Zahlreiche Seminare liegen als Aufzeichnung vor.

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Telefon 03981 4569-600

(Mo – Fr 8:00 – 12:00 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr, Di + Do bis 18:00 Uhr)

E-Mail: hallo@d-s-e-e.de

www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/ukrainehilfe/

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.

Das Ziel ist, gemeinsam, zufrieden und selbstbestimmt im eigenen Stadtteil zu leben und die Nachbarschaft aktiv zu gestalten.

Aktuell beschäftigen sich die Netzwerke beispielsweise mit der Erstellung von Seniorenwegweisern, in denen Angebote für ältere Menschen aufgelistet sind oder mit dem Projekt „beSITZbare Stadt“, durch das zusätzliche Senioren-Bänke im Ortsteil aufgestellt werden. Außerdem werden Infonachmittage zu bestimmten Themen umgesetzt oder Bewegungs- und Begegnungsangebote organisiert.

In den Stadtteilen Altstadt, Bretzenheim, Finthen, Gonsenheim, Hartenberg-Münchfeld, Laubenheim, Marienborn, Mombach, Neustadt, Oberstadt und in Weisenau gibt es bereits Senioren-Netzwerke. Auch in den übrigen Stadtteilen soll es zu Zusammenschlüssen kommen.

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

Koordinatorin der Offenen Seniorenarbeit

Janine Bardoux

Telefon 06131 123625

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

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

Wichtiger Hinweis für Veranstalter

Redaktionsschluss für den nächsten

Veranstaltungskalender Mai bis August 2023

ist Freitag, 31. Juli 2023

Bitte senden Sie Ihre Veranstaltungshinweise an folgende

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

Bei Fragen zum Thema „aktiv älter werden“

wenden Sie sich bitte an:

Amt für soziale Leistungen

Judith Schlotz

Stadthaus, Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz

Telefon 06131 12-2755

Fax 06131 12-2219

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

Sie erhalten den Veranstaltungskalender

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

Stadthaus Kaiserstraße und im Stadthaus Große Bleiche.

Zusätzlich finden Sie die Broschüre auf der Internetseite:

www.mainz.de/leben-undarbeit/alt-und-jung/aktivaelter-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.

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 - es gibt 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 Englisch Anfänger bis Fortgeschrittene, Gesundheit und Fitness und Computer und Handy.

Weitere Themenfelder finden Sie im Gesamtprogramm.

Übrigens: Bei uns gilt Hörerausweis = Busticket.

Volkshochschule Mainz
Karmeliterplatz 1
55116 Mainz
E-Mail: vhs@vhs-mainz.de



Landeshauptstadt
Mainz

Alle Angaben ohne Gewähr,
Änderungen möglich.

Herausgeberin:
Landeshauptstadt Mainz
Amt für soziale Leistungen
- aktiv älter werden -
Redaktion: Judith Schlotz
Tel. 06131 12-2755

Bildnachweis:
Titelbild: Rawpixel.com -
stock.adobe.com

Druck:
Hausdruckerei der
Landeshauptstadt Mainz

Stand April 2023