



Landeshauptstadt
Mainz

aktiv älter werden

Veranstaltungen

November 2025 – Januar 2026



Wir begleiten Senioren ab 70 im Alltag
und bieten nachbarschaftliche Hilfe

Anruf genügt: 0631 7500 7469

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

Anrufen

Anmelden

Teilhaben

Charity
Alliance 

An alle im Alter 70 Plus

Wir schenken Ihnen Zeit und Mobilität

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

Hotline: 0631 7500 7469

Wir haben Zeit und Mobilität für Sie.

aktiv älter werden

Veranstaltungen

November 2025

bis Januar 2026

Allgemeine Hinweise

Dieser Seniorenveranstaltungs-kalender bietet Ihnen interessante Angebote für die Monate November 2025 bis Januar 2026, die uns von den Institutionen, Vereinen und ehrenamtlichen Anbieterinnen und Anbietern bis zum Redaktionsschluss mitgeteilt wurden.

Sonderveranstaltungen	
der Landeshauptstadt Mainz	S. 3
Vorlese-Stunde mobile Bücherei	S. 5
Einzelveranstaltungen	
November	S. 10
Dezember	S. 34
Januar	S. 40
Regelmäßige Termine	
Begegnung und Geselligkeit	S. 43
Computer und Technik	S. 58
Bildung und Wissen	S. 62
Kultur und Kreativität	S. 68
Gesundheit und Bewegung	S. 81
Beratung und Unterstützung	S. 93
Ehrenamt und Engagement	S. 108

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



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

Veranstaltungen der Landeshauptstadt Mainz

Dienstag, 2.12.2025, 14:30 Uhr (Einlass ab 14:00 Uhr)

Adventsnachmittag für Seniorinnen und Senioren

Weihnachtliches Bühnenprogramm, unter anderem mit dem Vokalensemble Intermezzo unter der Leitung des Musikdirektors F. J. Dieter. Eine Veranstaltung von aktiv älter werden in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Mainz.

Eintritt: 5,00 Euro, für MainzPass-Inhaberinnen und -Inhaber frei

Veranstaltungsort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Dienstag, 20.1.2026 o. Mittwoch 21.1.2026, 15:11 Uhr

(Saalöffnung: 14:00 Uhr)

Kreppelcafé für Seniorinnen und Senioren

Die Mainzer Freischützengarde lädt zum traditionellen Kreppel-Kaffee.

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

Eintritt: 5,00 Euro, für MainzPass-Inhaberinnen und -Inhaber frei

Veranstaltungsort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Kartenvorverkauf jeweils donnerstags 10:00 – 12:00 Uhr im Büro des Mainzer Seniorenbeirates, Stadthaus Kaiserstraße, Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zimmer 501a, Kaiserstraße 3 - 5, 55116 Mainz, Telefon 06131 122734 (Do 10:00 – 12:00), 06131 122755 (Mo – Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

Ausblick: Stadtwanderungen für Seniorinnen und Senioren

Die Wanderungen von „aktiv älter werden“ werden voraus. wieder ab März 2026 angeboten. Genaue Termine erfahren Sie in der nächsten Ausgabe. Die Wanderführerinnen und Wanderführer freuen sich schon. Telefon 06131 122755 (Mo – Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

Sonderveranstaltungen

In Kooperation mit der Landeshauptstadt Mainz und dem Seniorenbeirat gibt es nun endlich auch das Seniorenkino in Mainz!

Zusammen mit dem Seniorenbeirat der Stadt Mainz präsentiert das Capitol an jedem letzten Dienstag im Monat ab 14:00 Uhr einen besonderen Film für Seniorinnen und Senioren (ab 60) aus Mainz und Umgebung. In familiärer Atmosphäre zeigt das Capitol eine Auswahl an aktuellen Filmen und ewigen Klassikern, von bewegenden Dramen bis zu warmherzigen Komödien und interessanten Dokumentarfilmen.

Seniorenkino im Capitol Kino

Neubrunnenstraße 9, 55116 Mainz

Weiter Infos: Telefon 06131 8382131

www.arthouse-mainz.de (Tickets online oder vor Ort im Capitol Kino)

Eintritt: 8,00 Euro (inkl. Glas Sekt oder Orangensaft)

Der Saal ist barrierefrei (ausg. Balkon und Toiletten), Begleitpersonen von Menschen mit Schwerbehindertenausweis B haben freien Eintritt.

Dienstag, 25.11.2025, 14:00 Uhr (Einlass ab 13:30 Uhr)

Film: Dann passiert das Leben

Hans' (Ulrich Tukur) Pensionierung rückt näher, doch statt Freude empfinden er und seine Frau Rita (Anke Engelke) nach 35 Jahren Ehe Angst. Die Zukunft scheint ungewiss, bis ein tragischer Unfall ihr Leben plötzlich verändert. Deutschland 2025, Regie: Neele Leana Vollmar

Dienstag, 30.11.2025, 14:00 Uhr (Einlass ab 13:30 Uhr)

Film: Ist das Leben nicht schön?

Der amerikanische Weihnachtsfilm-Klassiker zum Abschluss des Jahres, mit bewegender Begegnung zwischen George Bailey (James Stewart) und Engel Clarence (Henry Travers), der sich seine Flügel erst noch verdienen muss. USA 1961, Regie: Frank Capra

Sonderveranstaltungen der mobilen Bücherei

Vorlese-Stunde für Seniorinnen und Senioren

Goldener Herbst:

Bunte Blätter, Drachen und Kartoffelfeuer

Der Herbst ist da – und mit ihm die goldene Jahreszeit! Wenn die Tage kürzer werden, die Bäume ihr buntes Kleid tragen und die Luft nach feuchter Erde und Lagerfeuer duftet, dann erwachen Erinnerungen: an das Drachensteigen mit den Kindern, an wärmende Kartoffelfeuer im Freundeskreis oder an Spaziergänge durch raschelndes Laub. Mit unserer herbstlichen Vorlese-Stunde möchten wir Sie einladen, diese besonderen Momente wieder lebendig werden zu lassen.

Wir lesen Geschichten, die von den kleinen Freuden im Herbst erzählen – von gemütlichen Nachmittagen bei Kerzenschein bis hin zu lustigen Anekdoten rund um Erntezeit, Laternen und bunte Blätter. Dazu gibt es Gelegenheit zum gemeinsamen Rätseln, Singen und Erzählen: Ihre Erinnerungen und Erfahrungen sind ausdrücklich willkommen!

Die Mobile Bücherei Mainz steht dabei für mehr als nur Literatur: Sie schafft Begegnungen und macht Teilhabe möglich. So wird jede Veranstaltung zu einem Ort der Wärme, des Miteinanders und des gemeinsamen Lachens. Kommen Sie mit uns auf eine stimmungsvolle Reise durch den „Goldenen Herbst“ – voller lebendiger Geschichten, schöner Erinnerungen und herzlicher Gemeinschaft.

Unterstützt wird die Veranstaltungsreihe von lokalen Partnern, die sich gemeinsam für ein soziales und lebenswertes Mainz einsetzen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Sonderveranstaltungen

Infos zum Programm erhalten Sie von Bibliothekarin Ursula Nawrath,
Telefon: 06131 12 2476, E-Mail: info@mobile-buecherei-mainz.de

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

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

Mainz-Altstadt

Dienstag, 4.11.2025, 15:15 Uhr

Kolpinghaus Mainz, Schönbornsaal

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Frau Papenberg | Telefon 06131 383414

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

Mainz-Finthen

Mittwoch, 5.11.2025, 15:00 Uhr

Heimat- und Geschichtsverein Finthen e.V.

in Kooperation mit AWO Finthen

Poststraße 69, 55126 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Telefon 0174 9149 025, E-Mail: veranstaltungen@hgv-finthen.de

Dienstag, 11.11.2025, 15:00 Uhr

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „**Römerquellen-Treff**“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen

Kontakt und Anmeldung:

Andrea Stinner | Telefon 06131 629909

E-Mail: andrea.stinner@regionale-diakonie.de

Sonderveranstaltungen

Mainz-Gonsenheim

Mittwoch, 12.11.2025, 15:00 Uhr

Nachbarschaftscafé Kunterbunt

Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz-Gonsenheim

Kontakt und Anmeldung:

Wiebke Biermann | Telefon 06131 807 556

E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de

Freitag, 21.11.2025, 16:00 Uhr

AWO Seniorenzentrum Jockel Fuchs

Jacob-Goedecker-Straße 3, 55122 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Annette Kompa, Sozialdienst | Telefon 06131 4972-680

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

Mainz-Hartenberg/Münchfeld

Mittwoch, 5.11.2025, 10:00 Uhr

Nachbarschaftscafé MaLuKi

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

Kontakt und Anmeldung:

Alda Flaspöhler-Pregitzer | Telefon 06131 807550

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

Mainz-Hechtsheim

Mittwoch, 19.11.2025, 15:00 Uhr

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe, Veranstaltungsraum

Kelterweg 1, 55129 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Rezeption | Telefon 06131 99557

Sonderveranstaltungen

Mainz-Lerchenberg

Freitag, 28.11.2025, 15:00 Uhr
Johanniter-Vitalzentrum im Bürgerhaus
Hebbelstraße 2, 55127 Mainz
Kontakt und Anmeldung:
Telefon 06131 7207944
E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Mainz-Marienborn

Samstag, 8.11.2025, 15:00 Uhr
Treffpunkt Marienborn
Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz
Kontakt und Anmeldung:
E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

Mainz-Mombach

Montag, 10.11.2025, 15:00 Uhr
Caritas Haus St. Rochus
Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz
Kontakt und Anmeldung:
Yvonne Mensinger | Telefon 06131 626711
E-Mail: y.mensinger@caritas-mz.de

Montag, 10.11.2025, 15:00 Uhr
Nachbarschaftscafé Schöne Zeit
Westring 46a, 55120 Mainz-Mombach
Kontakt und Anmeldung:
Telefon 06131 807207
E-Mail: wendel@wohnbau-mainz.de

Sonderveranstaltungen

Mainz-Neustadt

Dienstag, 11.11.2025 15:30 Uhr

Kath. Kirchengemeinde St. Bonifaz

Bonifaziusplatz 1, 55118 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Telefon 06131 960 910

E-Mail: pfarrei@bonifaz-mainz.de

Freitag, 14.11.2025, 14:00 Uhr

Altentagesstätte Mainzer Rentnerbund

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Klaus Heering | Telefon 06131 229421

Mainz-Oberstadt

Mittwoch, 5.11.2025, 15:00 Uhr

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Susanne Zander | Telefon 06131 9988200

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

(zudem Freitag, 28.11.2025, 15:00 Uhr **Blindenzentrum**)

Mainz-Weisenau

Freitag, 7.11.2025, 15:00 Uhr

Tagesstätte der AWO Mainz-Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Kontakt und Anmeldung:

Angela Hofmann-Müller | Telefon 06131 6938743

E-Mail: awo-weisenau@web.de

Einzelveranstaltungen im November

Montag, 3.11.2025, 18:00 Uhr

Vortrag „Antarktis, der 7. Kontinent“

mit Bildern von Peter Lonnes. Gäste sind herzlich willkommen!

Veranstaltungsort: Schönbornsaal im Kolpinghaus Mainz

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Montag, 3.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Kurs „Stromverbrauch zu Hause wirksam senken“

Womit senken Sie Ihren Stromverbrauch um 50, 100 oder mehr Euro im Jahr? Was sind die großen Verbraucher im Haushalt? Wie nutze ich Computer, wie meine Wasch- oder Spülmaschine optimal und langlebig? Was bedeuten die neuen Energielabels? Sie erhalten Tipps gegen Schimmel und für weniger Heizkosten. Von Hausflur bis Garten, von Smartphone bis Backofen gehen wir virtuell durch die Wohnung.

Informationen zum Umgang mit Altgeräten runden den Vortrag ab.

Technische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Kurs-Nr.: XH24008

Kosten: 14,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: online, Zoom (mit Computer und Internetzugang).

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

Dienstag, 4.11.2025, 10:15 – 12:45 Uhr

(weitere Termine der Reihe am 11.11., 25.11.),

Seminar „E. Hemingway: Der alte Mann und das Meer“

Meisterhaft wusste Hemingway mit scheinbar einfacher Sprache die Tiefen menschlichen Seins ins Wort zu bringen. Doch ohne den Blick auf sein umtriebige Leben als Abenteurer, Kriegsberichterstatte und Romancier lässt sich dieser Autor nicht begreifen. So wollen wir uns anhand seiner Biographie und anhand Ihrer Ideen mit diesem Spätwerk

Einzelveranstaltungen im November

Hemingways in drei Seminarterminen beschäftigen.

Kosten: 65,00 Euro (erm. 58,50 Euro), falls Plätze frei, mit Anmeldung

Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/50plus

Dienstag, 4.11.2025, 18:00 Uhr

Vortrag „20 Jahre Welterbe Limes in Baden-Württemberg“

von Andreas Schaflitzl M.A. vom Landesamt für Denkmalpflege im

Regierungspräsidium Stuttgart (vor Ort oder online per Zoom)

Kosten: Eintritt frei, Anmeldung mit Angabe der Art der Teilnahme, bis

zum 3.11. (12 Uhr) per E-Mail: anmeldung@gdke.rlp.de

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Telefon 06131 28570, www.landmuseum-mainz.de

Dienstag, 4.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Web-Seminar der Verbraucherzentrale „Patientenverfügung“

In der Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind.

Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftige behandelnde Ärzte, als auch an Bevollmächtigte und Betreuer. Sie wird nur herangezogen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen zu äußern. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeden Alters, die über ihre medizinische Behandlung selbst bestimmen wollen.

Die Teilnahme ist kostenlos (mit Computer und Internetzugang).

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

Telefon 06131 28480 Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

E-Mail: info@vz-rlp.de

Einzelveranstaltungen im November

Mittwoch, 5.11. 2025, 10:00 – 11:15 Uhr

Web-Seminar der Verbraucherzentrale „Callcenter-Betrug und Gewinnversprechen – So schützen Sie sich!“

Immer wieder versuchen Betrüger über das Telefon, persönliche Daten zu erschleichen oder mit vermeintlichen Gewinnversprechen Druck auszuüben. Die Maschen werden immer raffinierter – doch mit dem richtigen Wissen können Sie sich effektiv schützen. Im interaktiven Web-Seminar des LKA RLP in Kooperation mit der Verbraucherzentrale RLP zeigen wir Ihnen anhand aktueller Beispiele, wie typische Betrugsanrufe ablaufen und woran Sie betrügerische Absichten erkennen. Zudem erfahren Sie, wie Sie richtig reagieren und sich schützen und an wen Sie sich im Ernstfall wenden können.

Die Teilnahme ist kostenlos (mit Computer und Internetzugang).

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

Telefon 06131 28480 Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

E-Mail: info@vz-rlp.de

Mittwoch, 5.11.2025 (weitere Termine der Reihe am 13.11., 27.11., 2.12., 9.12.2025), 14:00 – 15:30 Uhr

Seminar „Grundlagen und neuere Entwicklungen in der Geldpolitik“

An fünf Terminen referieren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Bundesbank zu den Themen: Aufgaben der Deutschen Bundesbank im Rahmen des ESZB, Europäische Geldpolitik, Digitalisierung im Zahlungsverkehr, Rolle und Aufgaben der Bundesbank in der Bankenaufsicht, Kriege, Zölle und Wachstumsschwäche.

Kosten: 75,00 Euro (erm. 67,50 Euro) falls Plätze frei, mit Anmeldung

Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/50plus

Einzelveranstaltungen im November

Mittwoch, 5.11.2025, 15:00 – 16:00 Uhr

**Web-Seminar der Verbraucherzentrale „Digitale
Vorsorge- und Nachlassregelung“**

Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazugehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger um bei Bedarf schnell handeln zu können. Der kostenlose Vortrag richtet sich an Menschen jeden Alters, die über Online-Accounts verfügen und Regelungen treffen wollen. Die Teilnahme ist kostenlos (mit Computer und Internetzugang).
Anmeldung: www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp
Telefon 06131 28480 Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
E-Mail: info@vz-rlp.de

Mittwoch, 5.11.2025, 16:00 Uhr

Vortrag und Gespräch „Das Alter mutig gestalten!“

im Rahmen der Demografie-Woche Rheinland-Pfalz
Gemeinsam mit Heidi Merlet, Individualpsychologische Beraterin und Laufbahnberaterin, blicken wir auf die Möglichkeiten, die die dritte und vierte Lebensphase uns schenkt.
Kosten: Eintritt frei, Anmeldung erwünscht
Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)
Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz
Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler
E-Mail: b.rollbuehler@caritas-mz.de

Einzelveranstaltungen im November

Mittwoch, 5.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale „In Zukunft barrierefrei!“

Im Vortrag der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen werden grundlegende Begriffe und Anforderungen der Barrierefreiheit sowie die Möglichkeiten einer entsprechenden Anpassung der Wohnumgebung vorgestellt. Insbesondere werden die Bereiche Hauseingang, Bad, Wohnen und Küche beleuchtet. Informationen gibt es auch zu möglichen Hilfsmitteln und digitalen Assistenzsystemen für den Alltag. Weiterhin werden finanzielle Fördermöglichkeiten erläutert.

Die Teilnahme ist kostenlos (mit Computer und Internetzugang).

Anmeldung: www.verbraucherzentrale-rlp.de | www.barrierefrei-rlp.de

Telefon 06131 28480 Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

E-Mail: info@vz-rlp.de

Donnerstag, 6.11.2025, 18:00 Uhr

Workshop „Acryl Pouring“

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie erhalten alle Materialien vor Ort. Bitte Malkittel und Einweg-Handschuhe mitbringen.

Kosten: Eintritt frei, Materialkosten: ca. 15,00 Euro

Tagesstätte der AWO Ortsverein Mainz-Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 6938743 (Nachricht auf Anrufbeantworter hinterlassen),

E-Mail: AWO-Weisenau@web.de

Samstag, 8.11.2025, 9:00 – 10:30 Uhr

Vortrag „Über die Notwendigkeit eines Testamentes“

Rechtsanwältin Dana Freber erklärt, welche Konflikte ohne Testament entstehen: gesetzliche Erbfolge entspricht oft nicht dem Willen des Erblassers, führt zu Streit in Erbengemeinschaften, überraschenden Miterben und komplizierten Situationen bei Immobilien oder Unternehmen. Ein Testament kann Klarheit schaffen. Kurs-Nr.: XH15245

Einzelveranstaltungen im November

Kosten: 14,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Samstag, 8.11.2025, 9:00 – 11:15 Uhr

Vortrag „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“

Der Vortrag erklärt die Begriffe Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung anhand konkreter Fallbeispiele und zeigt auf, wie man durch Alter, Unfall oder Krankheit daran gehindert sein kann, eigene Angelegenheiten zu regeln. Mit der Patientenverfügung kann bestimmt werden, was im Krankheitsfall medizinisch unternommen wird bzw. wie auf lebensverlängernde Maßnahmen Einfluss genommen werden kann.

Kurs-Nr.: XH15248 Kosten: 28,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Samstag, 8.11.2025, 9:30 – 13:30 Uhr

„Letzte Hilfe-Kurs“

Wie auch bei der Ersten Hilfe soll die „Letzte Hilfe“ Wissen für Laien zur Unterstützung und Hilfe in ungewohnten und manchmal schwierigen Situationen vermitteln. Der Kurs richtet sich an alle, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen, mit Basiswissen, Orientierung sowie einfachen Handgriffen.

Veranstaltungsort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz

Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage

www.mainzer-hospiz.de ist erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531, E-Mail: kontakt@mainzer-hospiz.de

Einzelveranstaltungen im November

Samstag, 8.11. und Sonntag, 9.11.2025, jew. 10:00 – 17:00 Uhr

Kurs „Sütterlin- und Kurrentschrift lesen“

Der zweitägige Kurs richtet sich an alle, die an alten Schriften und ihrer Familiengeschichte interessiert sind. Im Kurs werden die Grundlagen vermittelt, um Kurrent- und Sütterlinschrift zu lesen. Wir beginnen mit dem Schreiben von Buchstabengruppen, Wörtern und kleinen Sätzen.

Kurs-Nr.: XH63300

Kosten: 104,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Samstag, 8.11.2025, 15:00 Uhr

Gesundheits-Vortrag zum Thema Arthrose

Angebot (Spende erbeten) mit Dr. Eidner, Orthopäde und Unfallchirurg.

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

Seniorenberatung Turngemeinde Gonsenheim

Telefon 06131 470074 Frauke Braun (Info und Anmeldung)

E-Mail: seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de

www.tgm-gonsenheim.de/verein/aussersportliches

Montag 10.11.2025, 10:00 – 12:00 Uhr (und 17.11.2025, 2. Kursteil),

Kurs „Internet für Seniorinnen und Senioren“

Kostenlose Einführung in die Nutzung des Internets in zwei Teilen, für Anfänger und Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse. Hilfreich sind Grundkenntnisse in der Handhabung von Tastatur und Maus.

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

Eine Anmeldung ist erforderlich: Telefon 06131 122362 (vormittags)

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

Einzelveranstaltungen im November

Montag, 10.11.2025, 12:15 – 13:45 Uhr

Seminar „Was die Wissenschaft über das Altern weiß“

Warum altern wir? Weshalb werden wir im Alter häufiger krank? Und was kann man tun, um möglichst lange gesund zu bleiben? Der Vortrag erläutert neueste Erkenntnisse der biologischen Altersforschung.

Kosten: 35,00 Euro (ermäßigt 31,50 Euro), zeitnahe Anmeldung

notwendig Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/50plus

Montag, 10.11.2025, 18:30 – 21:00 Uhr

Seminar „Besuch der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie der Universitätsmedizin Mainz“

Anliegen der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie ist es allen Patientinnen und Patienten eine optimale und moderne medizinische Versorgung bieten zu können. Univ.-Prof. Dr. Hauke Lang stellt das Leistungsspektrum vor und führt durch die Räumlichkeiten. Treffpunkt: vor Hörsaal der Chirurgie, Gebäude 505, Campus der Universitätsmedizin, Langenbeckstraße 1, 55131 Mainz

Kosten: freier Eintritt, zeitnahe Anmeldung notwendig

Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/50plus

Dienstag, 11.11.2025, 8:15 – 9:45 Uhr (und an 8 weiteren Terminen, an Dienstagen bis 9.12. und Donnerstagen vom 13.11. bis 4.12.2025)

Kurs: „Nachhaltiges Wassermanagement in Zeiten des Klimawandels“

Wasser ist eine unserer wichtigsten Lebensgrundlagen und wirkt in alle

Einzelveranstaltungen im November

Lebensbereiche hinein: Wasser ist unmittelbares Lebensmittel. Die Erzeugung von landwirtschaftlichen Produkten und Forstwirtschaft ohne Wasser sind undenkbar. Industrie und Gewerbe funktionieren ohne Wasser nicht und auch unsere konventionelle Art der Stromerzeugung ist auf Wasser angewiesen. Die Hygiene in unseren Städten und Dörfern ist ohne Wasser kaum vorstellbar, es ist auch ein Ort für Freizeitaktivitäten und Verkehrsabläufe. Im Seminar besprechen wir das Verhältnis von Wasserangebot und Nachfrage global und regional. Kosten: 130,00 Euro (erm. 117,00 Euro), mit zeitnaher Anmeldung
Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz
Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de
www.zww.uni-mainz.de/50plus

Dienstag, 11.11.2025, 15.11 – 20.11 Uhr

Benefiz-Fastnachtseröffnung

„Bratwurst trifft Glühwein – St. Martin trifft Fastnacht“ zugunsten der Pfarrer-Landvogt-Hilfe, veranstaltet von den Korporationen CKV, KKV, KMV, MRG und Kolping. Gäste sind herzlich willkommen.

Veranstaltungsort: Hof des Kolpinghauses

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Mittwoch, 12.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr (und 2 weitere Termine:

Freitag, 14.11. 18:00 – 21:00 Uhr, Samstag, 15.11., 9:30 – 16:30 Uhr)

Kurs „Einführung ins Ehrenamt“

Sie möchten sich ehrenamtlich im Ambulanten Hospizdienst der Mainzer Hospizgesellschaft Christophorus e.V. in der Begleitung Schwerstkranker engagieren? Dann ist es wichtig, sich darauf gut vorzubereiten und sich vorab intensiv mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen. Für Ihren Einstieg als ehrenamtlicher

Einzelveranstaltungen im November

Hospizbegleiter bzw. als ehrenamtliche Hospizbegleiterin ist die Teilnahme an diesem Kurs Voraussetzung.

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

Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage www.mainzer-hospiz.de ist erforderlich, Kosten: 60,00 Euro.

Mainzer Hospizgesellschaft / Annedore Böckler-Markus

Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Donnerstag, 13.11.2025 (Achtung: Anmeldung bis spät. 7.11.2025)

Besuch der Brezelbäckerei Geppert in Mainz-Kastel

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren wir von Gonsenheim aus (Treffpunkt: Haltestelle Elbestraße) zur fast 100-jährigen Traditionsbäckerei. Zuerst werden die Backstube besichtigt und der Backablauf erläutert. Danach formen wir selbst unter Anleitung der Brezelfee eigene Brezeln. Die kurze Zeit des Backens, bis die Brezeln überreicht werden, wird mit Gesprächen, Getränken und Snacks überbrückt.

Kosten: 15,00 Euro für Führung, Brezelteig, Getränke und Snacks

Infos zu Uhrzeit und Anmeldung: Telefon 06131 45532, 0171 6586713

Veranstalter: Club 60+ St. Canisius, Alfred-Delp-Straße 64, 5122 Mainz

Donnerstag, 13.11.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

Vortrag „Tipps zur Testamentsgestaltung“

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt? Erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Testament einen guten Zweck berücksichtigen und so Bleibendes schaffen – mit praxisnahen Tipps zur Testamentsgestaltung. Expertin Susanne Anger, Sprecherin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, beantwortet im Anschluss an den Vortrag gern Ihre Fragen. Die Initiative ist ein Zusammenschluss von 25 namhaften gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen (u. a. Amnesty Inter-

Einzelveranstaltungen im November

national, Deutsches Kinderhilfswerk, DKMS) und unterstützt Menschen dabei, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken. Kurs-Nr.: XH15243

Kosten: 5,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: online, Zoom (mit Computer und Internetzugang).

Veranstalter: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Freitag, 14.11.2025, 9:00 – 17:00 Uhr

Seminar „Lernen lernen im Alter“

In dieser Blockveranstaltung schauen wir ganzheitlich auf Lernen. Wir tauchen ein in die Entwicklungspsychologie und erkunden, wie sich das Lernen im Alter verändert und welche Herausforderungen des Lernens auf einen zukommen können. Gemeinsam erlernen wir effektive Lernstrategien, decken aktuelle Lernmythen und deren Hindernisse auf. Gemeinsam erstellen wir persönliche Lernpläne, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen – sei es das Erlernen neuer Fähigkeiten, das Vertiefen von Wissen oder das Entdecken neuer Interessen.

Kosten: 75,00 Euro (ermäßigt 67,50 Euro), mit zeitnaher Anmeldung

Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/50plus

Samstag, 15.11.2025, 9:00 – 13:00 Uhr (und Termine am 13.12., 17.1.)

Seminar „Henri Bergson: Das Lachen“

Worüber lachen wir und warum? Dem Lachen über etwas Komisches geht Henri Bergson in seinem Buch „Das Lachen. Ein Essay über die Bedeutung des Komischen“ (1900) nach. Das Buch hat eine Fülle literarischer Belege und zugleich eine ausgearbeitete philosophische Theorie. In jedem Block besprechen wir je eines der drei Kapitel.

Einzelveranstaltungen im November

Kosten: 111,00 Euro (ermäßigt 99,00 Euro), mit zeitnaher Anmeldung
Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz
Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de
www.zww.uni-mainz.de/50plus

Samstag, 15.11.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Großeltern-Enkel-Geschenke-Werkstatt

(Weihnachts-) Geschenke basteln aus Naturmaterialien

Mit Naturmaterialien und Upcycling basteln wir mit viel Spaß und Kreativität gemeinsam nachhaltige Geschenke. Geschenkideen können nachgebastelt oder eigene Ideen umgesetzt werden.

Kosten: 20,00 Euro je Pärchen zzgl. Materialkosten

Veranstaltungsort: Wald-Naturschutzzentrum / Forsthaus Ober-Olm
Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Telefon 06131 73886, E-Mail: waldnaturschutzzentrum@wald-rlp.de

Samstag, 15.11.2025, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Mainzer Highlights –

Spannendes für Einsteigerinnen und Einsteiger“

Dom, Gutenberg, die Fastnacht – dafür ist Mainz weltberühmt. Die Stadt bietet aber noch viel mehr! Entdecken Sie bekannte und weniger bekannte Highlights im Stadtbild und in der Stadtgeschichte, die das Leben der Mainzerinnen und Mainzer bis heute prägen.

Kosten: freier Eintritt

Treffpunkt: Marktplatz, Heunensäule

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Einzelveranstaltungen im November

Samstag, 15.11.2025, 15:30 Uhr

Barrierefreie Führung „Mainz mal anders!“

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

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Gutenbergstatue vor dem Staatstheater

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Dienstag, 18.11.2025, 15:00 – 17:30 Uhr

Seminar „Vogelfütterung im Winter: Wenn ja, dann richtig!“

Mit Blick auf die Winterfütterung ist das Angebot an Produkten oft vielfältig und verwirrend. Und leider ist sehr viel ungeeignetes Futter dabei, was dazu führt, dass das Futter überhaupt nicht angenommen wird. Pro und contra der Vogelfütterung werden ausführlich erläutert und diskutiert. Zudem wird gezeigt, welche Fütterung sinnvoll ist und wie sie artgerecht erfolgen kann. Passend hierzu werden auch die Vogelarten am Futterhäuschen und ihre Futterpräferenzen vorgestellt.

Kosten: 35,00 Euro (ermäßigt 31,50 Euro), mit zeitnaher Anmeldung

Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/50plus

Einzelveranstaltungen im November

Mittwoch, 19.11.2025, 9:30 – 11:30 Uhr

Frauenfrühstück – Geselliges Frühstück für Frauen 60^{plus}

Es wartet ein schön gedeckter Frühstückstisch auf Sie – nehmen Sie sich Zeit für ein gemeinsames Frühstück in geselliger Frauenrunde. Weitere Termine 2026 sind geplant.

Eine Anmeldung ist erforderlich, Kosten: freier Eintritt

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

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

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

06131 9988-107, E-Mail: seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Mittwoch, 19.11.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Kreativ-Raum „Leicht in der Hand – auf Stein gemalt“

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

Veranstaltungsort: wird eine Woche vorher per E-Mail mitgeteilt

Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage www.mainzer-hospiz.de ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Annedore Böckler-Markus

Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Mittwoch, 19.11.2025, 16:00 Uhr

Workshop „Windlichter basteln mit Makramee“

Gemeinsam basteln wir stimmungsvolle Windlichter für die dunkle Jahreszeit. Enkel dürfen mitgebracht werden, für jüngere Kinder gibt es noch andere Bastelangebote. Gläser hierfür gibt es auch vor Ort.

Kosten: Eintritt frei

Einzelveranstaltungen im November

Caritas Haus St. Rochus

Emrichruhstraße 33 | 55120 Mainz

Kontakt und Anmeldung: Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger,

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

Donnerstag, 20.11.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

Web-Seminar der Verbraucherzentrale „Genussvoll älter werden“

Viele Menschen ab der Lebensmitte erfahren: Der Körper verändert sich, neue Bedürfnisse entstehen. Gerade ab dem 50. Lebensjahr spielt eine ausgewogene Ernährung eine zentrale Rolle, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Genussvolles Essen ist dabei nicht nur möglich, sondern ein wichtiger Bestandteil gesunder Lebensweise. Im Web-Seminar erfahren Teilnehmende, wie sich Ernährung im Alltag einfach anpassen lässt und wie man beim Einkaufen die passende Wahl trifft. Die Teilnahme ist kostenlos (mit Computer und Internetzugang).

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

Telefon 06131 28480 Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

E-Mail: info@vz-rlp.de

Freitag, 21.11.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Bundesweiter Vorlesetag „Aus dem Werk von Margot Lachmann“

Das Museums-Team liest vor: Begleitend zu Rudolf Levys Porträt der Schriftstellerin Margot Lachmann werden Auszüge aus ihrem Werk gelesen.

Kosten: Eintritt frei

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Einzelveranstaltungen im November

Samstag, 22.11.2025, 9:30 – 13:30 Uhr

„Letzte-Hilfe-Kurs“

Der Letzte-Hilfe-Kurs ist eine Veranstaltung in Kooperation mit der Mainzer Hospizgesellschaft e. V. Wie auch bei der Ersten Hilfe soll die „Letzte Hilfe“ Wissen für Laien zur Unterstützung und Hilfe in ungewöhnten und manchmal schwierigen Situationen vermitteln. Wir geben verständliches Basiswissen, Orientierung sowie einfache Handgriffe weiter. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, und wie wir bei der Linderung helfen können. Zudem werden Informationen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht gegeben. Wir überlegen, wie man Abschied nehmen kann, und besprechen Möglichkeiten und Grenzen. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativ-Versorgung informieren wollen. Kurs-Nr.: XH12192

Kosten: 15,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Samstag, 22.11.2025, 11:00 – 13:00 Uhr

Adventskränze aus Naturmaterialien binden

Biologisch abbaubare Kränze direkt aus dem Wald

Wir gestalten nachhaltige Weihnachtsdeko aus der Natur. Bitte mitbringen: Unterkrantz aus Stroh, gern auch eine Gartenschere und Bindendraht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kinder können ihren eigenen Kranz aus Ton gestalten.

Kosten: 25,00 Euro Erwachsene, 15,00 Euro Kinder

Veranstaltungsort: Wald-Naturschutzzentrum / Forsthaus Ober-Olm
Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Telefon 06131 73886, E-Mail: waldnaturschutzzentrum@wald-rlp.de

Einzelveranstaltungen im November

Samstag, 22.11.2025, 14:00 – 15:00 Uhr

Führung „Der Mainzer Dom: 1.000 Jahre Geschichte“

Der Hohe Dom zu Mainz ist einer der drei Kaiserdome am Rhein. Der imposante Dom, der das Stadtbild von allen Perspektiven prägt, hat uns viel aus vergangenen Zeiten zu berichten. Lassen Sie sich durch den Dom und seine Geschichte führen und erfahren Sie, was der Dom alles erlebt hat. Es gibt viel zu sehen! Kurs-Nr.: XH22014

Kosten: 19,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Treffpunkt: Marktportal des Domes

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

Samstag, 22.11.2025, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Bier in Mainz:

Vom Eis in der Hand bis zum Prickeln im Bauchnabel“

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

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Auf dem Platz Hopfengarten (Innenhof);

Haltestelle: „Holzhof/Altstadt“

Geographie für Alle e.V.

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

Einzelveranstaltungen im November

Samstag, 22.11.2025, 16:00 Uhr

„Weihnachts-Basteln“

Als jüngstes Vorstandsmitglied lädt Isabell Rahms Jung und Alt dazu ein.

Veranstaltungsort: Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz

Anmeldung: Telefon 06130 945982 Josefa Reh

Sonntag, 23.11.2025, 14:00 Uhr

Themenführung „Das römische Mainz“

Die Themenführung nimmt Sie mit zu den römischen Highlights der Sammlung und greift dabei Aspekte rund um Militär, Glaube, Wohnkultur und Infrastruktur der Legionslagerstadt Mainz auf.

Kosten: Museumseintritt

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

www.landesmuseum-mainz.de

Sonntag, 23.11.2025, 14:30 Uhr

Lesung mit der Mainzer Stadtschreiberin Annett Gröschner

Zuvor wird eine Kurzführung angeboten, zum Gemälde

„Blumenstück mit Papageien“ von Peter Binoit.

Kosten: Museumseintritt

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

www.landesmuseum-mainz.de

Montag, 24.11.2025, 12:15 – 13:45 Uhr

Seminar „Altern und das veränderte Sehen am Beispiel von Malern“

Das Sehvermögen ist unser wichtigster Sinn. Aber Alter und Augenkrankheiten können unsere Wahrnehmung der Welt beeinträchtigen: Details verschwimmen, Farben verblassen und manchmal versagt die

Einzelveranstaltungen im November

Sehkraft ganz. Was bedeutet das für Maler, die sich stark auf ihre Augen verlassen? Ein Blick auf Bilder von Monet zeigt, wie sich seine nachlassende Sehkraft auf seine Arbeit auswirkte.

Kosten: 35,00 Euro (ermäßigt 31,50 Euro), mit zeitnaher Anmeldung

Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/50plus

Montag, 24.11.2025, 18:00 Uhr

Spiele- und Quiz-Abend

Gäste sind herzlich willkommen!

Veranstaltungsort: Schönbornsaal im Kolpinghaus

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Dienstag, 25.11.2025, 18:00 Uhr

Altstadt-Führung

mit Kolping-Vorstandsmitglied Isabell Rahms

Treffpunkt am Mainzer Holzturm, Holzstraße 19, 55116 Mainz

Dienstag, 25.11.2025, 18:00 Uhr

„Mainzer Herzseminar 2025“

Motto: „Gesunde Gefäße, gesundes Herz! Den Herzinfarkt vermeiden“.

Eine gemeinsame Veranstaltung der Landeshauptstadt Mainz (Dezernat für Soziales, Kinder, Jugend, Schule und Gesundheit), des Zentrums für Kardiologie der Universitätsmedizin und der Cardiopraxis Mainz.

Geplant sind mehrere Vorträge rund um das Thema Herz.

Kosten: Eintritt frei

Haus der Jugend (Großer Saal) Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Einzelveranstaltungen im November

Weitere Informationen: Gesundheitsförderung der Stadt Mainz
Telefon 06131 123744 Markus Hombach
E-Mail: gesundheitsfoerderung@stadt.mainz.de

Mittwoch, 26.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr (und 2 weitere Termine:
Freitag, 28.11. 18:00 – 21:00 Uhr, Samstag, 29.11., 9:30 – 16:30 Uhr)

Kurs „Einführung ins Ehrenamt“

Sie möchten sich ehrenamtlich im Ambulanten Hospizdienst der Mainzer Hospizgesellschaft Christophorus e.V. in der Begleitung Schwerstkranker engagieren? Dann ist es wichtig, sich darauf gut vorzubereiten und sich vorab mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen. Für den Einstieg ist die Teilnahme Voraussetzung. Veranstaltungsort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage www.mainzer-hospiz.de ist erforderlich, Kosten: 60,00 Euro Mainzer Hospizgesellschaft / Annedore Böckler-Markus Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Mittwoch, 26.11.2025, 19:00 Uhr

Vorweihnachtliche Benefiz-Lesung mit Martin Seidler

Zu diesem besinnlichen, amüsanten, fröhlich bis schrägen Abend mit Fernsehmoderator und Rezitator Martin Seidler werden auch Getränke und Imbiss angeboten.

Kosten: 10,00 (Eintritt auch zugunsten des Café Malete, Karten sind auch im Vorverkauf erhältlich, im Café Malete dienstags und mittwochs von 14:00 bis 17:00 Uhr oder nach Vereinbarung)

Caritas Haus St. Rochus

Emrichruhstraße 33 | 55120 Mainz

Kontakt und Anmeldung: Telefon 06131 626726 Annette Fried

Einzelveranstaltungen im November

Mittwoch, 26.11.2025, 19:00 Uhr

Ausstellungseröffnung „Auf zu neuen Werken!

Max Slevogt und sein Verleger Bruno Cassirer“

Die Sonderausstellung wird bis 8. März 2026 gezeigt und widmet sich den innovativen Illustrationswerken des berühmten Impressionisten Max Slevogt (1868 – 1932) und seiner Zusammenarbeit mit dem einflussreichen Berliner Verleger Bruno Cassirer.

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

Freitag, 28.11.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

„Auf einen Kaffee mit meiner Trauer“

Ein Angebot der Mainzer Hospizgesellschaft e.V. für „Fortgeschrittene Trauernde“, wenn der Verlust schon längere Zeit zurückliegt, aber der Wunsch bleibt zu reden und sich mit anderen auszutauschen.

Treffpunkt: Café Raab, Kapellenstraße 31, 55124 Mainz-Gonsenheim

Eine Anmeldung ist erforderlich über das Buchungssystem der Homepage www.mainzer-hospiz.de/Aktuelles&Termine/Termine

Telefon 06131 235531 Silke Kaufmann

E-Mail: kontakt@mainzer-hospiz.de

Samstag, 29.11.2025, 11:00 Uhr

„Weihnachts-Basteln“

Als jüngstes Vorstandsmitglied lädt Isabell Rahms Jung und Alt dazu ein.

Veranstaltungsort: Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz

Anmeldung: Telefon 06130 945982 Josefa Reh

Einzelveranstaltungen im November

Samstag, 29.11.2025, 11:00 – 13:00 Uhr

Adventskränze aus Naturmaterialien binden

Biologisch abbaubare Kränze direkt aus dem Wald

Wir gestalten nachhaltige Weihnachtsdeko aus der Natur.

Bitte mitbringen: Unterkranz aus Stroh, gern auch eine Gartenschere und Bindedraht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kinder können ihren eigenen Kranz aus Ton gestalten.

Kosten: 25 Euro Erwachsene, 15 Euro Kinder

Veranstaltungsort: Wald-Naturschutzzentrum / Forsthaus Ober-Olm

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Telefon 06131 73886, E-Mail: waldnaturschutzzentrum@wald-rlp.de

Samstag, 29.11.2025, 14:30 – 17:30 Uhr

Adventsbasar im Karl-Delorme-Haus

Zum Adventsbasar im Karl-Delorme-Haus erwarten Sie handgemachte Geschenkartikel wie Tannenbaumschmuck, kleine Krippen, selbstgefertigte Karten und vieles mehr sowie Speisen und Getränke.

Kosten: Eintritt frei

Karl-Delorme-Haus, Im Münchfeld 80, 55122 Mainz, Telefon

06131 389832, E-Mail: carina.kato@asb-seniorenzentrum-mainz.de

Samstag, 29.11.2025, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Legende und Wahrheit“

In Mainz wird geschummelt und geschwindelt, dass sich die Balken biegen. Die Mainzerinnen und Mainzer nehmen dabei weder Rücksicht auf ihren Gutenberg noch St. Martin oder gar die Mainzer Fastnacht.

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

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Schillerplatz, Fastnachtsbrunnen

Einzelveranstaltungen im November

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Sonntag, 30.11.2025, 10:30 Uhr

Handwerks-Workshop „Weihnachtsbau(m)satz“

Wir bauen Weihnachtsbäume zum Begrünen nach Belieben. Wir bauen zerlegbare Baum-Gestelle aus gedrechseltem Holz, die mit frischem Tannen- und Fichtengrün individuell angepasst werden können.

Kosten: 60,00 Euro für Erwachsene

Veranstaltungsort: Wald-Naturschutzzentrum / Forsthaus Ober-Olm

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

Telefon 06131 73886, E-Mail: waldnaturschutzzentrum@wald-rlp.de

Sonntag, 30.11.2025, 14:00 Uhr

Überblicksführung durch das Museum

Lernen Sie das Landesmuseum, seine Geschichte und einige seiner Highlight-Objekte kennen.

Kosten: Museumseintritt

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Sonntag, 30.11.2025, 17:00 Uhr

Barrierefreie Führung „BeSinnliche Weihnachtszeit – Advent in Mainz mit allen Sinnen erleben“ (weitere Termine am 7.12., 14.12., 21.12.)

Was gibt es in der Vorweihnachtszeit Schöneres als den Duft von Weihnachtsplätzchen und frischen Tannennadeln zu riechen, würzigen Glühwein oder Lebkuchen zu schmecken und das warme Licht der Kerzen in der Dunkelheit zu sehen? Begeben Sie sich mit uns auf einen

Einzelveranstaltungen im November

besinnlichen Spaziergang durch das weihnachtliche Mainz und genießen Sie all das und noch viel mehr. Ihre gesamten Sinne werden angesprochen und Sie werden für zwei Stunden dem stressigen Alltag entfliehen. Abgerundet wird das weihnachtliche Erlebnis von Geschichten über besondere Bräuche und Heilige, die typisch sind für die Mainzer Advents- und Weihnachtszeit.

Kosten: 15,00 Euro, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Tritonplatz (Eingang zum Kleinen Haus des Staatstheaters)

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Museums-Tipp: „Ich drucke! Signet, Marke und Druckerzeichen seit dem Zeitalter Gutenbergs“, Ausstellung des Gutenberg-Museums in Kooperation mit der Johannes Gutenberg-Universität

Laufzeit: 28. November 2025 bis 22. Februar 2026

Besaß Johannes Gutenberg, der Erfinder des Buchdrucks, eine Visitenkarte? Vermutlich nicht. Jedoch führten bereits seine Nachfolger sogenannte Druckerzeichen ein, die Vorgänger der Verlagslogos. Diese geistreichen, kreativen „Visitenkarten“ zierten seit dem frühen Buchdruck die erste oder letzte Buchseite und wiesen die verantwortlichen Druckerinnen und Drucker aus. Es galt, sich und das gedruckte Buch in Szene zu setzen und zu verkaufen. Anlässlich des 625-jährigen Geburtstages von Gutenberg widmet das Gutenberg-Museum Mainz der Bildgattung der Druckerzeichen erstmals eine Ausstellung.

Gutenberg-Museum MOVED, 3. OG, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz

Telefon 06131 122644, E-Mail: gutenberg-museum@stadt.mainz.de

www.mainz.de/microsite/gutenberg-museum

Einzelveranstaltungen im Dezember

Einzelveranstaltungen im Dezember

Dienstag, 2.12.2025, 18:30 Uhr

Kuratoren-Führung „Auf zu neuen Werken“ mit Dr. Karoline Feulner

Führung mit der Kuratorin zur gleichnamigen Sonderausstellung zu Max Slevogt und seinem Verleger Bruno Cassirer.

Kosten: Museumseintritt plus 2 Euro

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

www.landessmuseum-mainz.de

Dienstag, 2.12.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

Leseabend

Ehrenamtlich Aktive bereiten ein bunt gestaltetes Leseprogramm vor, gern auch in Austausch mit dem Publikum über Schriftsteller wie Böll, Kästner, Rilke oder Tucholsky und Bücher.

Eine Anmeldung ist erforderlich, Kosten: freier Eintritt, barrierefrei, doch gutes Hören wird vorausgesetzt, Getränke werden gereicht.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten, 4. OG (Konferenzraum)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

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

06131 9988-107, E-Mail: seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Mittwoch, 3.12.2025, 16:00 Uhr

Adventsfenster

Bei Café, Glühwein, Waffeln und Musik (Eintritt frei) genießen wir die weihnachtliche Zeit. Für Kinder gibt es ein Kreativangebot.

Caritas Haus St. Rochus, Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler

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

Einzelveranstaltungen im Dezember

Freitag, 5.12.2025, 20:00 – 24:00 Uhr

Kreativ-Raum „Nacht der Sterne“

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

Veranstaltungsort: wird eine Woche vorher per E-Mail mitgeteilt.

Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage www.mainzer-hospiz.de ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Annedore Böckler-Markus

Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Sonntag, 7.12.2025, 17:00 Uhr

Barrierefreie Führung „BeSinnliche Weihnachtszeit – Advent in Mainz mit allen Sinnen erleben“ (weitere Termine am 14.12., 21.12.)

Begeben Sie sich mit uns auf einen besinnlichen Spaziergang durch das weihnachtliche Mainz. (ausführl. Beschreibung: s. Termin 30.11.)

Kosten: 15,00 Euro, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Tritonplatz (Eingang zum Kleinen Haus des Staatstheaters)

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Dienstag, 9.12. (weitere Termine der Reihe am 16.12.2025, 6.1. 13.1., 20.1., 27.1.2026), 12:15 – 13:45 Uhr

Seminar „Édouard Louis“

Édouard Louis zählt zu den wichtigsten Stimmen der zeitgenössischen französischen Literatur. In seinen autobiografisch geprägten Texten erzählt er von seiner sozialen Herkunft, Armut, Ausgrenzung, Gewalt und vom Versuch, dem zu entkommen – durch Bildung, Sprache und radikale Selbstveränderung. Wir analysieren seine Erzählstrategien,

Einzelveranstaltungen im Dezember

fragen nach dem Verhältnis von Literatur und Politik und diskutieren Konzepte wie Klasse, Körper, Scham und Sprache.

Kosten: 85,00 Euro (erm. 76,50 Euro), verb. Anmeldung bis 17.11.2025

Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de

www.zww.uni-mainz.de/50plus

Dienstag, 9.12.2025, 15:00 Uhr (Anmeldung bis spät. 5.12.2025)

Adventskaffee des „Club 60+“ mit Bilderschau

Besinnliche Texte mit Musik, Adventslieder-Singen bei Kaffee und mitgebrachten Plätzchen und Bilderschau „25 Jahre Club 60“.

Anmeldung: Telefon 06131 45532, 0171 6586713

Veranstaltungsort: kath. Pfarrzentrum St. Canisius

Alfred-Delp-Straße 64, 5122 Mainz-Gonsenheim

Sonntag, 14.12.2025, 17:00 Uhr

Barrierefreie Führung „BeSinnliche Weihnachtszeit – Advent in Mainz mit allen Sinnen erleben“ (weiterer Termin am 21.12.2025)

Begeben Sie sich mit uns auf einen besinnlichen Spaziergang durch das weihnachtliche Mainz. (ausführl. Beschreibung: s. Termin 30.11.)

Kosten: 15,00 Euro, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Tritonplatz

(Eingang zum Kleinen Haus des Staatstheaters)

Geographie für Alle e.V.

Telefon 06131 3925145

E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de

www.geographie-fuer-alle.de

Einzelveranstaltungen im Dezember

Sonntag, 14.12.2025, 18:30 Uhr

Öffentliche Führung „Auf zu neuen Werken“

Führung durch die gleichnamige Sonderausstellung zu Max Slevogt und seinem Verleger Bruno Cassirer.

Kosten: Museumseintritt plus 2,00 Euro

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

Dienstag, 16.12.2025 (7 weitere Termine der Reihe, jeweils dienstags, bis 10.2.2026), 15:15 – 18:15 Uhr

Seminar „Praxis Zeichnen: Mit Zeichenlinien die Welt neu sehe“

Dieses Seminar (Teil 2) bietet die Möglichkeit aktiv die Grundlagen des Zeichnens ebenso wie des Experimentierens kennenzulernen. Ob experimentelles Spiel mit dem Zeichenmaterial, Urban Sketching oder eine schnelle Skizze von einem Menschen: durch praktische Übungen erleben die Teilnehmenden aktiv die Prinzipien der Zeichenkunst.

Kosten: 170,00 Euro (erm. 153,00 Euro), verb. Anmeld. bis 24.11.2025

Studieren 50 Plus Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, 55099 Mainz

Telefon 06131 39-22133, E-Mail: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de
www.zww.uni-mainz.de/50plus

Dienstag, 16.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Web-Seminar der Verbraucherzentrale „Apfel oder Kapsel – Klartext über Nahrungsergänzungsmittel“

Nahrungsergänzungsmittel sind heutzutage in fast jedem Haushalt zu finden. Doch welche Produkte sind wirklich sinnvoll, und worauf sollten wir achten, um uns und unsere Gesundheit zu schützen? Im Web-Seminar gibt Katrin Deußen einen umfassenden Überblick über den

Einzelveranstaltungen im Dezember

Markt der Nahrungsergänzungsmittel, erläutert die wichtigsten rechtlichen Rahmenbedingungen und beleuchtet die gesundheitlichen Aspekte. Erfahren Sie, wie Sie mögliche Risiken vermeiden können. Die Teilnahme ist kostenlos (mit Computer und Internetzugang).
Anmeldung: www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp
Telefon 06131 28480 Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
E-Mail: info@vz-rlp.de

Sonntag, 21.12.2025, 17:00 Uhr

Barrierefreie Führung „BeSinnliche Weihnachtszeit – Advent in Mainz mit allen Sinnen erleben“

Begeben Sie sich mit uns auf einen besinnlichen Spaziergang durch das weihnachtliche Mainz. (ausführl. Beschreibung: s. Termin 30.11.)

Kosten: 15,00 Euro, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Tritonplatz (Eingang zum Kleinen Haus des Staatstheaters)

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Samstag, 20.12.2025, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Bleichentour – zwischen Kneipen und Palästen“

Das „Bleichenviertel“ ist kein eigener Stadtteil, sondern eher ein Quartier oder Viertel. Es spiegelt an vielen Stellen die Geschichte der über 2000 Jahre alten Stadt Mainz wider. Das Gebiet teilt sich in das Regierungsviertel mit vielen rheinland-pfälzischen Ministerien, dem Deutschhaus (Landtag) und der Staatskanzlei (Zeughaus) sowie ein lebendiges interkulturelles Viertel westlich der Bauhofstraße/Schießgartenstraße. Hier lebt und arbeitet ein hoher Anteil an Menschen mit

Einzelveranstaltungen im Dezember

Migrationshintergrund. Gaststätten, internationale Lebensmittelgeschäfte, Friseure und zahlreiche kleinen Läden prägen das Bild. Die Tour zeigt die Geschichte des Viertels auf und geht auf die aktuellen Probleme in der Stadtentwicklung ein.

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Kurfürstliches Schloss Mainz, vor dem Eingang in der Diether-von-Isenburg-Straße

Geographie für Alle e.V.

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

Sonntag, 28.12.2025, 14:00 Uhr

Öffentliche Führung „Auf zu neuen Werken“

Führung durch die gleichnamige Sonderausstellung zu Max Slevogt und seinem Verleger Bruno Cassirer.

Kosten: Museumseintritt plus 2,00 Euro

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

Museums-Tipp: „Vom Bombenkrieg gezeichnet. Vergessene Fragmente erzählen Geschichte“ im Dom- und Diözesanmuseum

Sonderausstellung mit 90 Skulpturen, Gemälden, Graphiken, Schatzkunst sowie ca. 80 Fototafeln mit Stadt-Ansichten vor und nach dem Zweiten Weltkrieg. Laufzeit: verlängert bis 21.12.2025

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum Mainz

Domstraße 3, 55116 Mainz

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

Einzelveranstaltungen im Januar

Dienstag, 6.1.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Winterspaziergang für Senioren und Seniorinnen im Ober-Olmer Wald

Durchstreifen Sie mit dem Revierförster Jan Hoffmann den Ober-Olmer Winter-Wald und erfahren Sie spannendes Försterwissen auf dem gemeinsamen Waldspaziergang. Die kostenfreie Wanderung findet auf barrierefreien Wegen statt. Die Anmeldung vorab ist erforderlich.

Treffpunkt: am Forsthaus Ober-Olm, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm
Telefon 06131 73886, E-Mail: waldnaturschutzzentrum@wald-rlp.de

Mittwoch, 7.1.2026, 19.11 Uhr

Geschichten rund um die Meenzer Fastnacht

Vortrag „100 Jahre Mainzer Hofgsänger“,

Gemeinschaftsveranstaltung mit CKV, KKV, KMV und MRG

Eintritt frei, Spenden erbeten

Veranstaltungsort: Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz

Samstag, 10.1.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Bier in Mainz:

Vom Eis in der Hand bis zum Prickeln im Bauchnabel“

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

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Auf dem Platz Hopfengarten (Innenhof, Nähe Holzhof)

Einzelveranstaltungen im Januar

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Sonntag, 11.1.2026, 11:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Aurea Moguntia – Mainz im Mittelalter“

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erforschen die goldene Metropole während des Mittelalters – vom Dombau und dem Aufstieg der Stadt, über die Bedeutung der Mainzer Erzbischöfe bis hin zu Gutenberg. Auch buchbar als Entdeckungstour für Gruppen.

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Marktplatz, Heunensäule

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Dienstag, 13.1.2026 14:25 Uhr (Anmeldung bis spät. 30.12.2025)

Besichtigung von St. Stephan in Mainz-Gonsenheim

Seit 2025 gehört St. Canisius zum neuen Pfarrverband St. Elisabeth. Deshalb haben wir das Projekt „Besuch der Teilgemeinden“ gestartet. Dieses Mal sind wir in St. Stephan in Gonsenheim. Neben Besichtigung und Informationen zur Baugeschichte der Kirche („Vom Dorfkirchlein zum Rheinhessendom“) steht die Weihnachtskrippe mit Südtiroler Schnitzfiguren auf dem Programm. In einem nahegelegenen Gasthaus lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Anmeldung: Telefon 06131 45532, 0171 6586713

Treffpunkt: kath. Kirche St. Stephan

Pfarrstraße 3, 55122 Mainz-Gonsenheim

Einzelveranstaltungen im Januar

Montag 26.1.2026, 18.33 Uhr

Open-Air-Fastnacht im Hof

„Feiern, Lachen, Teilen pur: Meenzer Fastnacht mit Kultur“. Eine Gemeinschafts-Benefiz-Veranstaltung der Korporationen CKV, KKV, KMV und Kolping mit Unterstützung von MRG und CDU Mainz-Altstadt. Eintritt frei, Spenden erbeten
Veranstaltungsort: Kappelhofgasse 8, 55116 Mainz

Donnerstag, 29.1.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Leseabend

Ehrenamtlich Aktive bereiten ein bunt gestaltetes Leseprogramm vor, gern auch im Austausch mit dem Publikum über Schriftsteller wie Böll, Kästner, Rilke oder Tucholsky und Bücher. Getränke werden gereicht. Eine Anmeldung ist erforderlich, Kosten: freier Eintritt, barrierefrei
AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten, 4. OG (Konferenzraum)
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz
Telefon 06131 9988-200, E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de
06131 9988-107, E-Mail: seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Freitag, 30.1.2026, 17:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Legende und Wahrheit“

In Mainz wird geschummelt und geschwindelt, dass sich die Balken biegen. Die Mainzerinnen und Mainzer nehmen dabei weder Rücksicht auf ihren Gutenberg noch St. Martin oder gar die Mainzer Fastnacht. Lernen Sie die „wahren“ Feinheiten der Mainzer Geschichte kennen.
Kosten: 10,00 Euro
Treffpunkt: Schillerplatz, Fastnachtsbrunnen
Geographie für Alle e.V.
Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de
www.geographie-fuer-alle.de

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

Öffentliches Wohnzimmer

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

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

montags, 9:30 Uhr

Montagsfrühstück

Gemütliches Miteinander bei einem schmackhaften Frühstücksbuffet.

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

montags, 14:00 – 18:00 Uhr

Schach-Senioren-Treff

Wald Café, Am Waldfriedhof 14, 55120 Mainz-Mombach

Telefon 06131 473186 Hans Becker (Infos)

1. Montag im Monat (außer zur Ferienzeit), 15:00 – 17:00 Uhr

Montagstreff – nicht nur für Ältere

6.10.2025 „Einblick in Abläufe und Organisation einer Justizvollzugsanstalt am Beispiel Rohrbach/ Rheinhessen“.

Referent: Norbert Henke, ehemaliger Leiter der JVA

3.11.2025 „Einblick in den modernen Strafvollzug und in die Möglichkeiten der sozialen Arbeit mit Strafgefangenen am Beispiel Rohrbach“.

Referent: Sebastian Lenz

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

1.12.2025 Traditionelle Advents- und Weihnachtsfeier mit Pfarrer Sievers und Gedanken zu Inhalt und Sinn des Advents, Texten, Singen, Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

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

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum St. Alban,

An der Goldgrube 44, 55131 Mainz

Telefon 06131 53061 Pfarrbüro Pfarrgruppe Mainz-Oberstadt

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

Seniorentreff

3.11.2025 **„Neue Betrugsmaschen“**

Wichtige Hinweise von Sicherheitsberater Herr Draheim, um raffinierte Abzocke zu verhindern.

1.12.2025 **„Macht hoch die Tür, die Tor macht weit“**

Wir feiern Advent mit Lebkuchen, Liedern und Geschichten.

5.1.2026 **„Neues Jahr 2026“**

Was wird das neue Jahr für uns bringen?

Was wünschen wir uns?

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

Veranstaltungsort: Jugendheim der Kath. Kirchengemeinde

Mariä Himmelfahrt Weisenau

Jakob-Sieben-Straße 36, 55130 Mainz-Weisenau

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

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Montags, (meist) 1 x im Monat

Begegnung und Geselligkeit mit der FG Mainz

17.11.2025 **Mittagsspaziergang**, Beginn: 15:00 Uhr
Gemeinsam wollen wir an der frischen Luft in Bewegung bleiben. Dabei kann erzählt, fotografiert oder die Aussicht genossen werden. Das Tempo und die Länge der Strecke passen sich den Teilnehmenden an.

8.12.2025 **Mittagsspaziergang zum Weihnachtsmarkt**,
Beginn: 14:00 Uhr, Beschreibung s.o.

5.1.2026 **Mittagsspaziergang**, Beginn: 15:00 Uhr

19.1.2026 **Seniorentreff**, Beginn: 14:00 Uhr,
Gemütliches Beisammensein bei Getränken und Snacks in geselliger Runde. Der Austausch steht im Vordergrund. Bei Gelegenheit spielen wir auch Karten-, Leg- oder Brettspiele. Kommen Sie gerne dazu.

Kosten: freier Eintritt, Anmeldung erwünscht

Treffpunkt: Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz Neustadt

Telefon 06131 674940 Amy Allen, E-Mail: info@fgmz.de

jeden 2. Montag im Monat, 14:30 Uhr

Seniorencafé

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

Kosten: Um Spenden wird gebeten für Kaffee und Kuchen.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

jeden 3. Montag im Monat, 15:00 Uhr

Cinémalete (Filmcafé)

Ein kleines Kinoerlebnis bei Kaffee und Plätzchen im Stadtteil.

Filmtitel können im Büro erfragt werden.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger

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

montags, 15:30 – 17:30 Uhr

Kaffeeklatsch mit Spieleangebot

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

Veranstaltungsort: Nachbarschaftscafé Stern

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Johanniter Rheinhessen e.V. und

Wohnbau Mainz und Amundo Ambulante Pflege mit Herz GmbH

Quartiersbüro Karoline-Stern-Platz 9, 55118 Mainz,

Telefon 06131 63733133 Hildegard Krämer

E-Mail: Hildegard.kraemer@johanniter.de

montags, 18:00 – 20:00 Uhr

Skat-Treff – geselliges Skatspielen für Frauen und Männer

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, Telefon 06131 629909

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

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Gemeinsames Beisammensein, Skat für Männer und Frauen

AWO Begegnungsstätte Laubenheim – Offener Seniorentreff

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz
Telefon 06131 6368309

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Spielenachmittag

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

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

Westring Shuttle ins Café Malete

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

Treffpunkt: Parkplatz am Netto, Anmeldung ist erforderlich.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

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

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

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

Café Malete – das Mombacher Bürgercafé

für gemütliche Stunden mit Kaffee und Kuchen

Kuchen, Kaffee, kalte und warme Getränke zu günstigen Preisen

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva

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

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

Café Kolping

Gemütliches Beisammensein bei guten Gesprächen,

Programmbeginn jeweils um 15:15 Uhr:

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

- 4.11.2025 „Goldener Herbst: Bunte Blätter, Drachen und Kartoffelfeuer“ mit Martin Falk
- 18.11.2025 Gemütliches Beisammensein
- 2.12.2025 Gemütliches Beisammensein
- 16.12.2025 Adventfeier
- 6.1.2026 Gemütliches Beisammensein
- 20.1.2026 Gemütliches Beisammensein

Veranstaltungsort: Schönbornsaal im Kolpinghaus Mainz

Holzstraße 19, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kolpingsfamilie Mainz-Zentral

Telefon 06131 383414 Irmgard Papenberg

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

mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr

Mitbring-Frühstück am Mittwoch

Gemeinsames Frühstück mit der Gelegenheit zum Kennenlernen und Austausch. Jeder bringt etwas zum Frühstück mit, um Spenden für den Kaffee wird gebeten.

Veranstaltungsort: Nachbarschaftscafé Stern

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

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

Wohnbau Mainz und Amundo Ambulante Pflege mit Herz GmbH

Quartiersbüro Karoline-Stern-Platz 9, 55118 Mainz

Telefon 06131 63733133 Hildegard Krämer

E-Mail: hildegard.kraemer@johanniter.de

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr (5.11., 12.11., 19.11., 3.12., 10.12.,
17.12.2025, 7.1., 14.1., 21.1.2026)

Offenes Café

Nachbarschaftscafé Maluki
John-F. Kennedy Straße 23, 55122 Mainz
Telefon 06131 807550 Alda Flaspöhler-Pregitzer

jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr

Internationales Frauenfrühstück

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

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

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger

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

mittwochs, ab 14:00 Uhr

Café Malete in Aktion

Mehr als Kaffee und Kuchen, für alle, die Lust haben zu spielen, zu
basteln, zu tanzen und sich auszutauschen.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva

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

mittwochs (14-tägig), 14:30 – 16:30 Uhr
(13.11., 27.11., 10.12.2025, 7.1., 28.1.2026)

Seniorenachmittag „Café Miteinander“

Unser Café öffnet für Menschen mit Demenz. Eine Erkrankung an
Demenz verändert und belastet nicht nur die betroffenen Personen,

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

sondern auch das familiäre und soziale Umfeld. Wir vom „Café Miteinander“ möchten den erkrankten Menschen sowie ihren pflegenden Angehörigen Gutes tun. Die Gästebetreuung erfolgt durch unsere Ehrenamtlichen. Bei Kaffee und Kuchen hören wir Gedichte und Geschichten, können erzählen, malen, singen, spielen und vieles mehr.

Anmeldung erforderlich: ja, Teilnehmerzahl begrenzt, kostenfrei

AWO Quartierstreff Am Rosengarten, Oberstadt

(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Ansprechpartnerinnen: Sibille Borger (ehrenamtliche Mitarbeiterin, Leitung Café), E-Mail: sb@winbo.de und Susanne Zander, Telefon

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

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

Seniorenachmittag

AWO Begegnungsstätte Weisenau

Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz

Telefon 06131 832274

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

Kaffee- und Spiele-Nachmittag

AWO Begegnungsstätte Laubenheim – Offener Seniorentreff

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 06131 6368309

mittwochs, 14:30 Uhr

Offenes Café

Kommen Sie vorbei und genießen Sie selbstgebackenen Kuchen.

Gemeinschaftsraum der Wohnbau Mainz GmbH

Turmstraße 59, 55120 Mainz

Telefon 06131 807309 Monika Schwaben-Dickgreber

Telefon 06131 807207 Silvia Wendel

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

(5.11., 3.12.2025, 7.1.2026)

Seniorenbildungs-Nachmittage

5.11.2025: „**Licht-Momente**“ Licht ist ein wichtiges Symbol in der Bibel. Licht symbolisiert Leben und Wachstum sowie Heil und Hoffnung. Licht deutet in die Ewigkeit und gibt einen neuen Blick auf die hiesige Welt frei. Jesus Christus bezeichnet sich selbst als „Licht der Welt“ und auch wir sind aufgerufen, als „Licht“ zu wandeln, Gutes zu tun und uns für Gerechtigkeit einzusetzen. Impuls und Austausch über die Bedeutung von Licht, erfahrene Licht-Momente und glanzvolle Erlebnisse im eigenen Leben sowie die Kraft, welche in ihnen liegt.

3.12.2025: Der „**Stern von Bethlehem**“ hat leitende Funktion: Er zeigt den drei Weisen aus dem Morgenland den Weg zur Krippe, in der das Jesu-Kindlein liegt. In ihm kristallisiert sich die Sehnsucht nach Frieden und Erlösung. Dieser Stern weist also einen besonderen Weg und schenkt Zuversicht. Worauf warten wir heute? Wohin weist uns der Stern? Wie leitet er? Welche Hoffnungen tragen wir in uns? Wir notieren „Sternen- Wünsche“ und basteln einen Hoffnungs-Stern.

7.1.2026: „**Die Heiligen Könige**“ waren eigentlich Sterndeuter und vielleicht auch nicht drei an der Zahl. Wer waren sie und wofür stehen sie? Über Mythen und Sagen und was die biblische Tradition dazu sagt.

Keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei
Evangelische Kirchengemeinde Mombach
(in der Kirche bzw. im Gemeindesaal)
Pestalozziplatz 2, 55120 Mainz
Telefon 06131 684400 Gemeindebüro
E-Mail: friedenskirche-mombach@ekhn.de

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

mittwochs, 15:00 – 17:30 Uhr

Spieletreff am Mittwoch

Spiele, Informationen, Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

Kuchenspenden sind herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus)

Hebbelstraße 2, 55127 Mainz

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

mittwochs, 15:15 Uhr

Bridge-Spielkreis

Veranstaltungsort: Hans-Böckler-Straße 3, 55128 Mainz

Telefon 06131 363577

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr (27.11., 25.12.2025, 29.1.2026)

Offenes Café am Donnerstag

Nachbarschaftscafé Maluki

John-F. Kennedy Straße 23, 55122 Mainz

Telefon 06131 807550 Alda Flaspöhler-Pregitzer

jeden 3. Donnerstag im Monat, 12:30 Uhr

Mahl-Zeit – monatlicher Mittagstisch für alle

20.11.2025 Königsberger Klopse, Kartoffelstampf

18.12.2025 Rouladen, Klöße, Rotkraut

Januar-Termin und Gericht wird noch bekanntgegeben.

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

Kosten: 3,50 Euro exklusive Getränke. Eine Anmeldung ist erforderlich, bis 3 Tage vorher in Liste im Caritas Haus St. Rochus oder telefonisch.

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)
Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz
Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva
E-Mail: k.kron-da-silva@caritas-mz.de

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Schach-Senioren-Treff

AWO-Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld
Alte Patrone, Am Judensand 69, 55122 Mainz
Telefon 06131 473186 Hans Becker

donnerstags, 14:30 Uhr

Donnerstagscafé

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

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz
Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr (6.11., weitere Termine 2026 geplant)

Frauenstammtisch

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

AWO Quartierstreff Am Rosengarten, Oberstadt
(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten)
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich, kostenfrei

Telefon 06131 9988-200, E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de
Telefon 06131 9988-107, seniorencentrum.mainz@awo-rheinland.de

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

freitags, 10:00 – 12:00 Uhr

Frauencafé

mit Kaffee und kleinem Frühstück in geselliger Runde, Spezial am
5.12.2025: Mehrgenerationenfrühstück mit vorweihnachtlichem Buffet.
Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“
Sertoriusring 31, 55126 Mainz
Telefon 06131 629909
E-Mail: mgh-mainz.rheinessen@regionale-diakonie.de

freitags, 14:00 Uhr

Spiele-Nachmittag

Gemeinschaftsraum der Wohnbau Mainz GmbH
Turmstraße 59, 55120 Mainz
Telefon 06131 807309 Monika Schwaben-Dickgreber
Telefon 06131 807207 Silvia Wendel

freitags, 14:00 – 17:00 Uhr

Singkreis im Seniorenentreff

Alle Mainzer Seniorinnen und Senioren, die Freude und Spaß am
Gesang in geselliger Runde haben, sind herzlich willkommen.
Mainzer Rentnerbund, Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz
Telefon 06131 227243
E-Mail: mainzer-rentnerbund@t-online.de

jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr (14.11., 28.11.,
12.12.2025 mit Adventsfeier, 9.1., 23.1.2026)

Freitagstreff für Seniorinnen und Senioren

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

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

Seniorencafé

mit thematischen Programmpunkt, Kaffee, Kuchen und Austausch

21.11.2025 „Den Islam kennenlernen“, Referent: Pfr. Michael Holst

19.12.2025 Adventliche Feier

Gemeindezentrum der ev. Maria-Magdalena-Gemeinde,
Hebbelstraße 60, 55127 Mainz- Lerchenberg

freitags, 1 x im Monat, 17:00 Uhr

ZAk – Zusammen Aktiv

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

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

Treffpunkt: abhängig von den jeweiligen Aktivitäten

Drechslerweg 13, 55128 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Christiane Hinrichs-Landua

GPS, Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Schwerpunkt dementielle Erkrankungen

Telefon 06131 7896800 (Anmeldung und Infos)

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Freitag, 19:30 Uhr (28.11.2025 und 23.1.2026)

50 plus – Stammtisch (nicht nur) für queere Menschen ab 50

Gedankenaustausch über Themen, die Sie beschäftigen,
für gemeinsame Spiele und zur Freizeitgestaltung.

Kosten: Eintritt frei

Telefon: 06131 5540165, E-Mail: info@barjetersicht.de

www.barjetersicht.de

jeden 1. Samstag im Monat, 12:00 Uhr

Suppensamstag

Nach vorheriger Anmeldung kann man frisch zubereitete Mahlzeiten in
netter Gemeinschaft genießen. Kosten: 5,00 Euro

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

jeden 3. Samstag im Monat, 18:00 Uhr

Stammtisch

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

jeden 2. Sonntag im Monat, 14:30 Uhr

Sonntagscafé

Unterhaltsames Kaffeetrinken bei meist selbstgebackenen Kuchen.

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

sonntags, 15:00 Uhr (2.11., 16.11., 30.11., 14.12.2025, 11.1., 25.1.2026)

Kaffee und Kuchen-Sonntag

Beim gemütlichen Kaffeetrinken wird der Austausch gefördert.

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

Telefon 06131 807550 Alda Flaspöhler-Pregitzer

Ausfahrt mit der Malteser Rikscha

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

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

Voraussetzung:

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

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Ausfahrt ist für die Fahrgäste gratis. Der Dienst finanziert sich über Spenden.

Malteser Hilfsdienst e.V. Telefon 06131 2858-580, E-Mail:

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

Regelmäßige Termine – Computer und Technik

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

„Erste Schritte mit dem Smartphone und dem Tablet“

Die individuelle Beratung der Digitalbotschafterin der Medienanstalt

RLP für Seniorinnen und Senioren ist kostenlos und ehrenamtlich.

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Telefon 0152 34545090 Rita Markgraf

montags, 15:00 – 17:00 Uhr

(Termine 2025: 10.11., 24.11., 8.12., 22.12.)

„Fit mit Internet, Computer, Tablet, Smartphone und Handy“

Persönliche Beratung und Unterstützung für Seniorinnen und Senioren
mit Uli Seifert und Bruno Krauss.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus)

Hebbelstraße 2, 55127 Mainz

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

dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr

(11.11., 9.12.2025)

Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

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

Um Anmeldung wird gebeten.

Veranstaltungsort: Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz, Telefon 06131 470487 Familie Veit

(Anrufbeantworter, mit Rückruf), E-Mail: digibo.veit@web.de

Regelmäßige Termine – Computer und Technik

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

Computer-Sprechstunde

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

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Mainzer Rentnerbund e.V.

Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Telefon 06131 6367034

E-Mail: sprechstunde@mainz-neustadt.de

www.nin.mainz-neustadt.de

donnerstags von 10:30 – 12:00 Uhr bzw. – 13:30 Uhr

Smartphone-Treff für Anfänger

und themenbasiertes Treffen für Erfahrene

Der offene, kostenfrei Anfängerkurs betreut Neulinge und unerfahrene Teilnehmer, das Treffen danach richtet sich an Erfahrene.

Stadtteil-Laden Mainz-Lerchenberg, Regerstraße 31, 55127 Mainz

Telefon 06131 124120

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

PC-Sprechstunde

Lassen Sie sich von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern des

Vereins Neustadt im Netz e.V. Fragen zu Laptop, Smartphone, Tablet

und vielen anderen Themen im Umgang mit der Technik beantworten.

Veranstaltungsort: Caritaszentrum Delbrêl, Aspeltstraße 10, 55118 MZ

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Neustadt im Netz e.V.

Telefon 06131 6367034, E-Mail: sprechstunde@mainz-neustadt.de

www.nin.mainz-neustadt.de

Regelmäßige Termine – Computer und Technik

freitags, 1 x im Monat, 18:00 – 20:30 Uhr

Repair Café Mainz

Zu den Treffen in der Windmühlenschule können gemeinsam Reparaturen vorgenommen werden. Kommen Sie gerne einfach vorbei, doch bitte beachten Sie, dass pro Reparaturtermin nur ein Gegenstand pro Besucher und Besucherin repariert werden kann. Von einer Reparatur ausgeschlossen sind: Großgeräte wie Backofen oder Spülmaschine, CD- und DVD-Player, Kaffeevollautomaten, Fernseher und Mikrowellen.

Eine Anmeldung zu unseren Reparaturterminen ist nicht nötig.

Auch wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, ist willkommen.

Veranstaltungsort: Windmühlenschule Mainz

Generaloberst-Beck-Straße 1, 55129 Mainz

Repair Café Mainz

E-Mail: info@repaircafemainz.de

www.repaircafemainz.org

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

Digitalsprechstunde

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

Veranstaltungsort: AWO Seniorenzentrum, Foyer, Bereich Café

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Eine Anmeldung ist erwünscht.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Telefon 06131 9988-200

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

Telefon 06131 9988-107

seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Regelmäßige Termine, auf Anfrage

Regelmäßige Termine – Computer und Technik

Computersprechstunde

Sie haben Fragen zum Umgang mit Tablet, PC oder Handy?
Kommen Sie gerne bei uns vorbei. Am Telefon teilen wir Ihnen mit,
wann die nächste kostenlose Computersprechstunde für Seniorinnen
und Senioren stattfindet.
Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“,
Sertoriusring 31, 55126 Mainz
Telefon 06131 629909 Andrea Stinner, Annica Haryono
E-Mail: mgh-mainz.rheinhessen@regionale-diakonie.de

Regelmäßige Termine, auf Anfrage

Digital-Botschafterinnen und -Botschafter

Sie sind 60 oder älter? Sie möchten den Umgang mit Internet,
Smartphone und Co. lernen? Sie wissen aber nicht, wo Sie anfangen
sollen und wen Sie ansprechen können?
Dann nutzen Sie das Angebot der Digital-Botschafterinnen und
Digital-Botschafter: Offene Treffs, Sprechstunden, Hausbesuche
kostenlos, einsteigerfreundlich, mit individueller Hilfestellung
Medienanstalt Rheinland-Pfalz
Telefon 06131 279675, digitalbotschafter@medienanstalt-rlp.de
www.digital-botschafter.rlp.de

Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag

Dieses kostenfreie modulare Bildungsangebot der Verbraucherzentrale
bietet Informationen zu vielfältigen Möglichkeiten des Internets und gibt
Tipps zur sicheren, souveränen Nutzung. Die Lerneinheiten widmen sich
Themenbereichen wie Unterhaltung, Datensicherheit, Soziale Medien
und Digitale Nachhaltigkeit. E-Mail: smartsurfer@vz-rlp.de
<https://smart-surfer.net/> | www.verbraucherzentrale-rlp.de

Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen

Volkshochschule Mainz

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

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. Jüngere arbeiten auf bestimmte Lebensziele hin, Ältere bringen einen reichen Fundus an Lebenserfahrung und angesammeltem Wissen mit. 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

vhs gegen Einsamkeit

Einsamkeit kann jeden Menschen betreffen und hat Ursachen wie:

- fehlende Sozialkontakte
- finanzielle Einschränkungen
- Mobilitätseinschränkungen

Die zunehmende digitale Kommunikation kann persönliche Begegnungen nicht ersetzen. Echte Verbindungen und ein Gefühl der Zugehörigkeit können am besten im direkten Miteinander entstehen.

Volkshochschulen sind Orte lebenslangen Lernens. Sie sind nicht nur Bildungsstätten, sondern auch Begegnungsräume. Unsere vhs trägt mit gezielten Maßnahmen aktiv dazu bei, Einsamkeit zu reduzieren und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. In der vhs Mainz können Sie in Präsenzkursen andere Menschen kennenlernen und sich einbringen. In der Seniorenwerkstatt können Sie mit Gleichgesinnten Ihr Hobby ausüben, unter fachlicher Anleitung neue Techniken erlernen und finden jederzeit eine Ansprechpartnerin oder einen Ansprechpartner. Wenn Sie einen MainzPass besitzen, können Sie vergünstigt an entsprechend ausgewiesenen Kursen teilnehmen.

Bitte beachten Sie auch die Seniorenwerkstatt und die kostenfreien Angebote der Seniorenwerkstatt vor Ort. An unseren vhs-Kursen in den Stadtteilen und der Seniorenwerkstatt vor Ort können Sie auch teilnehmen, wenn Sie (bspw. aufgrund einer Mobilitätseinschränkung) eher Angebote in Ihrem Stadtteil wahrnehmen. Barrierefreiheit ist uns ein wichtiges Anliegen, an dem wir kontinuierlich arbeiten.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an:

Telefon: 06131 26 25-235 Franziska Wienzek

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

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

Übrigens: Bei uns gilt Hörerausweis = Busticket.

Studieren 50 Plus

„Studieren 50 Plus“ wendet sich an ältere Menschen, die sich im Anschluss an ihr Berufsleben oder die Familienarbeit mit wissenschaftlichen Themen und Fragestellungen auseinandersetzen, aktuelle Forschungsergebnisse kennenlernen und mit Gleichgesinnten diskutieren möchten. Studieren 50 Plus liegt in der Verantwortung des Zentrums für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW) und wird in enger Zusammenarbeit mit den beteiligten Fachbereichen sowie verschiedenen Einrichtungen der Universität realisiert. Aktuell werden über 80 Veranstaltungen aus fünf Themenbereichen angeboten:

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

Ausgewählte Termine finden Sie in der Übersicht im vorderen Heft-Teil, weitere Informationen im Internet: www.zww.uni-mainz.de

**

am 1. Montag im Monat, 18:00 – 19:00 Uhr

SuCoNetwork Fachthemen-Forum „Nachhaltigkeit im Fokus – Themen, Impulse, Perspektiven“

SuCoNetwork e.V. lädt im Rahmen seines Fachthemen-Forums zum Austausch rund um die 17 UN-Nachhaltigkeitsziele (SDGs) ein. Die monatliche Reihe bietet fundierte Impulse und praxisnahe Einblicke um Wissen zu vertiefen und gemeinsam nachhaltige Lösungen zu gestalten. Was erwartet Sie? Impulse mit Praxisbezug: Kompakte Einblicke in Erfahrungen, innovative Projekte und Perspektiven aus verschiedenen Bereichen. Fokus auf Relevanz und Wirkung: Themen

Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen

mit Bezug zu aktuellen Herausforderungen der Nachhaltigkeit. Raum für Austausch, Fragen, Diskussion und Perspektivwechsel.

E-Mail: info@suconetwork.com | www.suconetwork.com

Montag, 3.11.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

Online-Veranstaltung „Photovoltaik“

Online-Diskussion rund um das Thema „Photovoltaik in der Praxis“:

Was hat man beim Einbau erlebt? Was sind Stärken und Schwächen in Betrieb und Pflege? Was ist möglich und worauf sollte man achten?

Die Teilnahme ist kostenlos (mit Computer und Internetzugang).

Anmeldung: www.suconetwork.com/kontakt

Montag, 1.12.2025, 18:00 – 19:00 Uhr

Online-Veranstaltung „Nachhaltige Datenspeicherung im KI-Zeitalter“

Künstliche Intelligenz (KI) und Machine Learning (ML) bauen auf großen Datenmengen, die ständig parat oder zumindest schnell abrufbar sein müssen. Cerabyte ist eine neue Speichertechnologie mit unbegrenzter Datenspeicherung ohne Energiebedarf, kostengünstig, schnell abrufbar. Die Teilnahme ist kostenlos (mit Computer und Internetzugang).

Anmeldung: www.suconetwork.com/kontakt

**

montags 10:30 – 12:00 Uhr (Beginn: 12.1.2026, 13 Kurstage)

Englisch A2/2

Dieser Kurs richtet sich vor allem an ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1.

Sie lernen den differenzierteren Gebrauch der Vergangenheitsformen und wesentliche Formulierungen für den Alltag. Kurs-Nr.: XH54328

Kosten: 188,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen

dienstags 8:45 – 10:15 Uhr (Beginn: 13.1.2026, 13 Kurstage)

Conversation Practice (B1)

Dieser Kurs richtet sich vor allem an ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf dem Niveau B1, die speziell die mündliche Kompetenz stärken möchten. Sie festigen die Kenntnisse, indem Sie sich mit allgemeinen und landeskundlichen Themen beschäftigen und sich darin üben, Ihre Meinung zu äußern und an Diskussionen teilzunehmen. Grammatik wird wiederholt und geübt. Ziel ist es, sicherer im Sprechen zu werden. Kurs-Nr.: XH54375

Kosten: 175,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

dienstags 10:30 – 12:00 Uhr (Beginn: 12.1.2026, 13 Kurstage)

Englisch A2/4

Dieser Kurs richtet sich vor allem an ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf der Stufe A2/3. Sie lernen die Vergangenheitsformen in unterschiedlichen Kontexten einzusetzen. Kurs-Nr.: XH54330

Kosten: 175,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr

(Termine 2025: 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12.)

„Für mehr Leistungsfähigkeit:

Das MAT Gehirntraining“

mit Helga Weichselbaum

Kosten: 26,50 Euro (jeweils für 3 Termine)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus)
Hebbelstraße 2, 55127 Mainz
Telefon 06131 7207944, E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr (13.11.2025, 8.1.2026)

ERT (English Round Table Mainz)

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

Cost free – you only pay what you eat and drink

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

Weihnachtsessen am 11.12.2025 im Restaurant La Fontana

Waldthausenstraße 87, 55126 Mainz-Finthen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

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

freitags 10:30 – 12:00 Uhr (Beginn: 16.1.2026, 13 Kurstage)

Let's Talk (B1)

Dieser Kurs richtet sich vor allem an ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab ca. 60 Jahren mit Kenntnissen auf dem Niveau B1. Sie lernen schon seit einiger Zeit Englisch, fühlen sich aber immer noch unsicher? Gehen Sie mit uns auf Konversationstour und lernen Sie, sich selbstbewusst zu vielen interessanten Themen zu äußern und über Ihre Meinung und Interessen zu sprechen. Der Wortschatz wird gezielt erweitert und wichtige Grammatik wiederholt. Kurs-Nr.: XH54377

Kosten: 175,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Seniorenwerkstatt an der vhs Mainz

Die Seniorenwerkstatt bietet älteren Menschen (ab ca. 60 Jahren) von Montag bis Freitag in speziell ausgestatteten Fachräumen Anregungen zum kreativen Gestalten und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen.

Hier können Sie zwischen Werkstattgruppen wählen, die sich mit speziellen kreativen Techniken beschäftigen und zu festen Zeiten stattfinden. Werkstattgruppen gibt es für die Bereiche:

➤ kreatives Schreiben	➤ Nähen
➤ Töpfern	➤ Filzen
➤ Specksteinmodellieren	➤ Seidenmalerei
➤ Werken	➤ Tuschezeichnen
➤ Musizieren	➤ Acrylmalen
➤ (Figuren-)Theater	➤ Handlettering

Während der Zeiten der Werkstattgruppen können Sie flexibel kommen und gehen. Wollen Sie sich grundlegend in eine kreative Technik einarbeiten, so finden Sie im Programm der Volkshochschule Mainz eine Fülle passender Kurse. In der Seniorenwerkstatt können Sie dann die erlernten Techniken anwenden und weiterentwickeln. Die Personenzahl jeder Werkstattgruppe ist begrenzt. Daher ist eine Anmeldung erforderlich. Hierzu nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Franziska Wienzek (Leiterin der Seniorenwerkstatt) Telefon: 06131 26 25-235.

Der Mitgliedsbeitrag für die Seniorenwerkstatt beträgt 30,00 Euro pro Halbjahr. Sie bezahlen zusätzlich das von Ihnen verbrauchte Material (z. B. Ton, Glasuren, Speckstein) oder bringen es mit (z. B. Stoffe, Garne).

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Sie finden die Seniorenwerkstatt im Haus B, in den Räumen B 0.03 bis B 0.05. Die Öffnungszeiten der Seniorenwerkstatt richten sich nach den einzelnen Gruppenangeboten. Die Kreativangebote der Seniorenwerkstatt präsentieren sich mit einem Verkaufsmarkt in der vhs Mainz, zur Frühjahrs- und Adventsausstellung. Bitte Aushänge beachten!

vhs-Seniorenwerkstatt vor Ort

Angebote der „Seniorenwerkstatt vor Ort“ finden Sie in Gonsenheim und Laubenheim. Die Teilnahme an diesen Gruppen ist kostenfrei. Sie zahlen lediglich das Material, das Sie verbrauchen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Veranstalter ist die Volkshochschule Mainz Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz (Zentrale)
www.vhs-mainz.de

montags 9:45 – 12:00 Uhr

vhs-Seniorenwerkstatt vor Ort: „Drucken und Stempeln mit ungewöhnlichen Materialien“

Wussten Sie, dass Ihr künstlerisches Material (auch) auf Bäumen wächst? Neben Blättern gibt es aber noch viel mehr, das Sie verwenden können, das Sie nur in der Natur oder auch in Ihrem Haushalt aufsammeln müssen: Gräser, Moos, Zapfen oder auch Klopapierrollen, alte Tüten, Bindfäden, Zeitungspapier... Zudem lassen sich mit geringem Aufwand aus einfachsten Materialien Stempel und Schablonen fertigen. Als Grundlage nutzen wir Acrylfarbe. Kurs-Nr.: XH17040
Veranstaltungsort: AWO Begegnungsstätte Laubenheim
Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz
Bei Interesse gerne melden: Telefon 06131 2625-235 Franziska Wienzek
E-Mail: franziska.wienzek@vhs-mainz.de

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

montags 9:45 – 12:00 Uhr

vhs-Seniorenwerkstatt vor Ort: „Sumi e : Malen mit Tusche“

Wir lernen ungewöhnliche Materialien und Malfertigkeiten kennen und wie daraus Bilder entstehen, die Freude machen und zum Nachdenken anregen. Wir malen unter Anleitung Blumenbilder, Lesezeichen, Grußkarten, Wanddekoration, schreiben auf Karten Namen in japanischer Schrift und arbeiten uns immer mehr in diese Techniken ein. Auch auf Holz oder Karton können Bilder entstehen. Kurs-Nr.: XH17042

Veranstaltungsort: AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

Bei Interesse gerne melden: Telefon 06131 2625-235 Franziska Wienzek

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

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr

vhs-Seniorenwerkstatt vor Ort: „Bastel- und Kreativwerkstatt“

Hier können Sie unter Anleitung gemeinsam basteln, stricken, häkeln und mehr. Wir besprechen, was Sie gerne machen möchten. Dann legen wir gemeinsam fest, wann wir was machen. Kurs-Nr.: XH17030

Veranstaltungsort: Gonsenheim, Stadtteiltreff (Am Sportfeld 7 g)

Bei Interesse gerne melden: Telefon 06131 2625-235 Franziska Wienzek

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

donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr

vhs-Seniorenwerkstatt vor Ort: „Wir wollen doch nur spielen“

In der Spielewerkstatt stellen wir alte und neue Spiele vor und spielen. Wir werden das gemeinsame Spiel als soziale Kommunikationsform wiederentdecken. Sie können Spiele vorstellen, die sie schon immer gerne gespielt haben oder schon lange nicht mehr spielen konnten. Von bekannten und beliebten Klassikern bis zu neuen Spielen wird spielend Einblick genommen. Wir freuen uns ausdrücklich, wenn Sie auch eigene

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Spiele mitbringen. Das Angebot richtet sich besonders an Teilnehmende, die mit dem Gedanken spielen, sich einer Spielgruppe anzuschließen oder eine solche zu gründen. Kurs-Nr.: XH17032
Veranstaltungsort: Gonsenheim, Stadtteiltreff (Am Sportfeld 7 g)
Bei Interesse gerne melden: Telefon 06131 2625-235 Franziska Wienzek
E-Mail: franziska.wienzek@vhs-mainz.de

**

montags 11:00 – 13:00 Uhr (Beginn: 3.11.2025, 6 Kurstage)

Kurs „Schauspielen für ältere Menschen ab 60“

Sie wollten schon immer mal Theater spielen, haben sich aber bislang nicht getraut? Sie haben Lust, aus Ihren Lebenserfahrungen Spielszenen und kurze Geschichten zu entwickeln und diese mit Gleichgesinnten auf die Bühne zu bringen? Sie haben vielleicht auch Lust, kleine literarische Texte szenisch umzusetzen? Bei uns ist das möglich! Bei uns kommen Ihre individuellen Stärken zur Geltung und Sie lernen, Ihre Fähigkeiten auszubauen. Mit Spaß und Humor werden Sie professionell dabei unterstützt. Theaterspielen für Menschen ab 60 bietet neben vielen Möglichkeiten zur Kreativität und persönlichen Weiterentwicklung ein soziales Netzwerk, es hält körperlich und geistig fit. Kurs-Nr.: XH65220
Kosten: 112,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

montags 11:00 – 12:30 Uhr oder 14:00 – 15:30 Uhr

(Beginn: 19.1.2026, 16 Kurstage)

Kurs „Fantasievolles Gedächtnistraining“

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie spielerisch und wirkungsvoll Tricks und Techniken zur Erhaltung und Steigerung Ihrer Gedächtnisleistung. Fantasievolle Übungen trainieren das Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie unter anderem Konzentration, Wahrnehmung und

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Denkflexibilität. Zahlreiche Fühl-, Riech- und Schmeck-Übungen sensibilisieren nachhaltig Ihre Sinne. Darüber hinaus erwarten Sie interessante Informationen zur Funktionsweise des Gehirns beim Lernen und Denkanregungen, wie es auf Dauer leistungsfähig bleibt.
Kurs-Nr.: XH12803 (11:00 – 12:30 Uhr), XH12804 (14:00 – 15:30 Uhr)
Kosten: 96,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

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

Kreatives in Handarbeit

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

Bei Fragen gibt es Tipps und Unterstützung.

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

montags, 15:00 Uhr (3.11., 1.12.2025, 5.1.2026)

„Der Kreuzgang von St. Stephan – Juwel spätgotischer Baukunst“

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

Kosten: 4,00 Euro, Anmeldung ist nicht erforderlich

St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Telefon 06131 231640 Kirchengemeinde St. Stephan

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

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

und Anregungen. Nähmaschinen sind vorhanden, Stoff und Schnittmuster bitte selbst mitbringen.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

dienstags und donnerstags, 12:30 Uhr

„KIM – Kunst in der Mittagspause“

Kurzvorstellung eines besonderen Einzelstücks, einer besonderen Fragestellung oder einer besondere Gruppe von Kunstwerken durch eine Expertin oder einen Experten des Landesmuseums.

Kosten: 3,00 Euro

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

www.landesmuseum-mainz.de

jeden 2. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr

Treffpunkt Kunst

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

Kosten: Museumseintritt

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

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

www.landesmuseum-mainz.de

1 x im Monat dienstags, 14:30 Uhr

Film ab! – Filmnachmittag für Ältere

Der Filmnachmittag wurde als spezielles Angebot für ältere Menschen ins Leben gerufen, doch alle Altersgruppen sind zur Teilnahme einge-

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

laden! Er beginnt mit einer Einführung und endet nach der Vorführung mit dem Filmgespräch über die Thematik, die künstlerische und schauspielerische Gestaltung.

4.11.2025 **My Sailor, my Love**

Finnland, Irland, 2022, 103 Minuten, Kurs-Nr. XH65182

2.12.2025 **Vom Ende einer Geschichte**

GB, USA, 2017, 108 Minuten, Kurs-Nr. XH65183

Kosten: 6,00 Euro, inkl. Busticket (gültig 2 Std. vor und nach der Veranstaltung). Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik
Petersstraße 3, 55116 Mainz

Veranstalter: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Infos: www.vhs-mainz.de | www.medien.rlp.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Fototreff von Hobbyfotografen

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

Kostenlos, doch bitte informieren Sie sich, ob Plätze frei sind.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva

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

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

Aus Konzertsaal und Oper

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

mittwochs, 15:00 Uhr (12.11., 17.12.2025, 14.1.2026)

Bibel im Farbenrausch: Einführung in Chagalls Fenster in St. Stephan

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

Kosten: 4,00 Euro, Anmeldung ist nicht erforderlich

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

Telefon 06131 231640 Kirchengemeinde St. Stephan

www.st-stephan-mainz.de

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

Handarbeitstreff „Fleißige Finger“

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

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva

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

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

Seniorenberatung Turngemeinde Gonsenheim

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Telefon 06131 470074 Frauke Braun (Info)
E-Mail: seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de

Freitags, 2 x im Monat, 15:00 Uhr
(14.11., 28.11., 12.12., 26.12.2025, 16.1., 30.1.2026)

„Hoch hinauf zum Türmer Schneider“

Besichtigung der vier Glocken und der Türmer-Wohnung im Stephans-turm mit Türmer-Geschichten und weitem Ausblick über Mainz.

Kosten: 4,00 Euro, mit Anmeldung

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

Telefon 06131 231640, Kirchengemeinde St. Stephan

www.st-stephan-mainz.de

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

Lesekreis

Gemeinsam kann man sich über aktuelle Bücher in gemütlicher Runde in der Wohnzimmerecke des Cafés austauschen.

Zudem werden Ausflüge zu Lesungen und Filmnachmittage geplant.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Kosten: Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler

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

samstags, 14:00 Uhr (15.11., 20.12.2025)

Kostümführung „Beim Jupiter“

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

Kosten: Museumseintritt plus 2,00 Euro

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

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

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

„Chagall am Sonntag“

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

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

Treffpunkt: St. Stephan

Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

Kirchengemeinde St. Stephan

Telefon 06131 231640

www.st-stephan-mainz.de

Konzerte des Peter-Cornelius-Konservatorium

Kosten: Eintritt frei – Spenden erbeten

Veranstaltungsort (außer 5.12. und 8.12.2025):

Peter-Cornelius-Konservatorium der Stadt Mainz

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

Telefon 06131 25008-25

E-Mail: pck-veranstaltungen@stadt.mainz.de

www.pck-mainz.de

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Datum		Veranstaltung
Sa	1.11.2025 18:00 Uhr	Jazz Night @ PCK „Gruppe der 12 meets Whisper Not!“
Mi	19.11.2025 18:00 Uhr	Preisträgerkonzert Jugendförderwettbewerb
Fr	21.11.2025 18:30 Uhr	After-Work Dozentenkonzert Konzert der Dozentinnen und Dozenten des PCK
Mo	24.11.2025 19:30 Uhr	Adventskonzert des Blasorchesters
Di	25.11.2025 19:00 Uhr	Konzertabend der Studienabteilung
Mi	26.11.2025, 18:00 Uhr	Konzert der Musikschule Streicher
Fr	28.11.2025 18:00 Uhr	Konzertabend der Studienvorbereitenden Ausbildung
Di	2.12.2025, 19:00 Uhr	Abschlusskonzert Gruppe der 12
Fr	5.12.2025 18:00 Uhr	Weihnachtskonzert mit Cornelius Brass, Cornelius Strings, PCK-Chören Augustinerkirche, Augustinerstraße 42, 55122 Mainz
Mo	8.12.2025 17:00 Uhr	Musikalischer Adventskalender Auftritt der PCK-Hornklassen auf dem Weihnachtsmarkt Kurfürstliches Schloss, Peter-Altmeier-Allee 9, 55116 Mainz

Kulturveranstaltungen des Frankfurter Hof Mainz (Auswahl)

Veranstalter: mainzplus CITYMARKETING GmbH

Datum		Veranstaltung Preis zzgl. Gebühren
So	2.11.2025 18:00 Uhr	Hagen Rether ab 32,00 Euro
Di	4.11.2025 20:00 Uhr	The Beatles Tribute Show ab 48,00 Euro
Do	6.11.2025 20:00 Uhr	Irish Folk Festival ab 41,90 Euro
Fr	7.11.2025 19:00 Uhr	SWR Kultur – Internationale Pianisten in Mainz: Jean-Efflam Bavouzet ab 25,00 Euro
Sa	8.11.2025 20:00 Uhr	Josef Hader ab 28,30 Euro
So	9.11.2025 19:00 Uhr	Die Udo Jürgens Story ab 40,66 Euro
Sa	15.11.2025 19:00 Uhr	Leo Kottke ab 41,20 Euro
Di	18.11.2025 20:00 Uhr	Gerd Dudenhöffer ab 41,50 Euro (weiterer Termin am 10.12.)
Do	19.11.2025 20:00 Uhr	Thomas Borchert ab 35,30 Euro
So	30.11.2025 19:00 Uhr	Interstellar Overdrive Kat Frankie ab 30,90 Euro ab 46,63 Euro
Mi	3.12.2025 20:00 Uhr	Richard Galliano ab 33,10 Euro

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Fr	5.12.2025 20:00 Uhr	Gregor Meyle & Band ab 52,90 Euro
So	7.12.2025 19:00 Uhr	Florian Schröder ab 28,20 Euro
Sa	13.12.2025 20:00 Uhr	Denis Wittberg und seine Schellack-Solisten ab 32,00 Euro
Fr	19.12.2025 19:00 Uhr	SWR Kultur – Internationale Pianisten in Mainz: Alexandre Tharaud ab 25,00 Euro
Sa	20.12.2025 20:00 Uhr	Maybebob ab 40,80 Euro
So	21.12.2025 19:00 Uhr	Christmas Moments ab 46,85 Euro
Mo	29.12.2025 19:00 Uhr	Nicolai Friedrich ab 46,45 Euro
Di	6.1.2025 20:00 Uhr	Alfons ab 25,90 Euro
Do	8.1.2025 20:00 Uhr	Rüdiger Hoffmann ab 38,50 Euro
Fr	23.1.2025 19:00 Uhr	SWR Kultur – Internationale Pianisten in Mainz: Magdalene Ho ab 25,00 Euro
Sa	24.1.2025 20:00 Uhr	LaLeLu – A Capella Comedy ab 35,30 Euro
Sa	31.1.2025 20:00 Uhr	Andreas Rebers ab 28,20 Euro

Veranstaltungsorte: Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, 55116 Mainz
und Kurfürstliches Schloss, Peter-Altmeier-Allee 9, 55116 Mainz
Telefon 06131 242-914, Informationen zu den Veranstaltungen
erhalten Sie über die Internetseite: www.frankfurter-hof-mainz.de

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

montags 10:00 – 11:30 Uhr (Beginn: 12.1.2026, 8 Kurstage)

Kurs „Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren“

Yoga auf dem Stuhl verhilft uns zu mehr Kraft. Ein wichtiger Schwerpunkt ist die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper. Der Kurs richtet sich an Menschen, die lernen möchten, ihre Beweglichkeit zu verbessern und zu erhalten. Die Körperübungen wechseln sich mit kurzen Entspannungsphasen ab. Kurs-Nr.: XH81482

Kosten: 112,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

montags, 10:00 – 11:00 Uhr

(Termine 2025: 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12., 15.12., 22.12.)

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

unter der Leitung von Karl-Heinz Schimpf vom Sportclub Lerchenberg

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus)

Hebbelstraße 2, 55127 Mainz

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

montags, 10:00 – 11:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren: QiGong

Über langsam fließende Bewegungsausführung zur Entspannung von Körper und Geist.

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

montags 10:15 – 11:45 Uhr (Beginn: 12.1.2026, 9 Kurstage)

Kurs „ZUMBA® Gold und Rückenentspannung“

Dieser Kurs für aktive ältere Menschen sowie alle, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen oder mit Spaß an der Bewegung fit bleiben möchten, kombiniert ZUMBA® Gold mit einer abschließenden Rückenentspannung. Sie lernen zunächst ein anregendes Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer und internationaler Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia, Tango, Flamenco und Bauchtanz, bei dem die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gesteigert wird. Abschließend werden Übungen vermittelt, bei der die Muskeln gedehnt werden. Kurs-Nr.: XH86456 Kosten: 137,00 Euro Eine Anmeldung ist erforderlich. Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

montags

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

10:00 – 11:00 Uhr Seniorengymnastik

11:15 – 12:15 Uhr Power Yoga

17:00 – 18:00 Uhr Gymnastik 50+

18:00 – 18:45 Uhr Sitzgymnastik

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

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

www.tgm-gonsenheim.de

montags 13:00 – 11:45 Uhr (Beginn: 12.1.2026, 9 Kurstage)

Kurs „Seniorinnen- und Senioren-Fitness mit und ohne Stuhl“

Der Stuhl wird als unterstützendes „Sportgerät“ eingesetzt, so lassen sich funktionelle Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung erlernen und durchführen. In Kombination mit Handgeräten lassen sich Knochen und Muskeln stärken. Ein Rundum-Gymnastikprogramm für

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

Ältere mit Bewegungsfreude. Kurs-Nr.: XH86184

Kosten: 108,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

montags, 13:30 – 14:30 Uhr

Gymnastik für Ältere mit Hildegard Satter

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 55124 Mainz

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

www.tgs-gonsenheim.de

montags, 14:00 – 16:00 Uhr

Kegelkreis

mit Gerhard Dietz, Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Weitere Information unter Telefon 06131 34781

Treffpunkt: Kegelbahn des Postsportvereins

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus)

Hebbelstraße 2, 55127 Mainz

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

montags, 18:30 – 19:30 Uhr

MTV-Sportangebot für Seniorinnen u. Senioren: Starker Rücken, online

Bei verschiedenen Beschwerden am Rücken hilft oftmals Bewegung.

Wir geben online Tipps, mobilisieren und kräftigen die

Rückenmuskulatur.

Eine Anmeldung ist über die Internetseite erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

dienstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

9:00 – 10:00 Uhr Gym60+

10:00 – 11:00 Uhr Osteoporose-Gymnastik

15:00 – 16:00 Uhr Gym60+ für Einsteigerinnen und Einsteiger

18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik und Pilates

19:00 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, große Halle,

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

dienstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

9:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:00 – 11:00 Uhr Stuhlgymnastik

Veranstaltungsort: MTV-Eintrachthalle, große Halle

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mombacher Turnverein 1861 e.V., Telefon 06131 7327224

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

dienstags

TGS-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren mit Katja Kowalk

9:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:45 – 11:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik

13:30 – 14:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

TGS 1899 Gonsenheim e.V.
Jahnstraße 8, 55124 Mainz
Telefon 06131 45217, E-Mail: info@tgs-gonsenheim.de
www.tgs-gonsenheim.de

dienstags, ab 8:30 Uhr

Seniorinnen- und Senioren-Wandergruppe des DAV

Die Wandergruppe des Deutschen Alpenvereins (DAV) der Seniorinnen und Senioren trifft sich dienstags zur Wanderung im Mainzer Umland, in Wiesbaden, Frankfurt, Rheingau, Taunus oder im Odenwald. Dauer der Wanderungen: ca. 3-4 Stunden, Streckenlänge 10-13 Kilometer.

Die Hin- und Rückfahrt erfolgen mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Eine gemütliche Schlussrast gehört natürlich dazu.

Treffpunkt: variabel, je nach Ziel

Anmeldung per E-Mail: brigitte.berneburg@dav-mainz.de

www.dav-mainz.de/gruppen

dienstags, 10:00 Uhr

Seniorinnen- und Senioren-Wandergruppe der NaturFreunde Mainz

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

Treffpunkt: Hauptbahnhof Mainz

Naturfreunde Mainz, Telefon 06701 2916 Brigitte Schupp (Info)

dienstags, 10:30 – 11:45 Uhr

(Termine 2025: 4.11., 11.11., 2.12., 9.12., 16.12.)

Kurs „Mit Musik geht alles besser: Tanz dich fit 60 plus“

Kursangebot mit Tanz- und Bewegungspädagogin Anja Wrulich.

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

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

Kosten: 40,00 Euro (für jeweils 40 Termine)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus)

Hebbelstraße 2, 55127 Mainz

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

dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr

(Termine 2025: 4.11., 11.11., 2.12., 9.12.)

Sturzprophylaxe und Bewegung

bei gutem Wetter im Freien, mit Gabi Frank-Mantowski

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus)

Hebbelstraße 2, 55127 Mainz

Telefon 06131 7207944

E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

mittwochs, 10:00 – 10:45 Uhr (bis 18.12.2025)

Fit und clever mit dem MTV

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

Veranstaltungsort: AWO-Seniorenzentrum Ursel-Distelhut-Haus

Bernhard-Winter-Straße 33, 55120 Mombach

Mombacher Turnverein 1861 e.V., Andrea Roth

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

Stuhlgymnastik mit Katja Kowalk

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 55124 Mainz

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

www.tgs-gonsenheim.de

mittwochs

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

10:00 – 11:00 Uhr Präventive Frauengymnastik

17:00 – 18:00 Uhr Stretching

19:00 – 20:30 Uhr Taiji

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

mittwochs 10:30 – 11:45 Uhr oder 12:00 – 13:15 Uhr

(Beginn: 14.1.2026, 11 Kurstage)

Gymnastik für Ältere

Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Menschen, die sich gerne bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Auf dem Lehrplan stehen spezielle Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Gehirnt raining durch Bewegung, die Schulung von Koordination, Reaktion und Ausdauer, das Kennenlernen von Entspannungsformen mit und ohne Musik sowie der Einsatz verschiedener Handgeräte.

Kurs-Nr.: XH86187 (10:30 – 11:45 Uhr) XH86190 (12:00 – 13:15 Uhr)

Kosten: 128,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstaltungsort: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

mittwochs, 13:00 – 15:00 Uhr

Gemeinsam unterwegs

Kleine Wanderungen rund um Mainz-Lerchenberg. Start ab Vitalzentrum oder nach Absprache. Helga Lätsch und Karl-Heinz Fischbach freuen sich auf Sie. Bitte bringen Sie Ihre Getränke für unterwegs mit. Wetterbedingt behalten wir uns vor, Termine abzusagen und benachrichtigen Sie rechtzeitig.

Treffpunkt: Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus)

Hebbelstraße 2, 55127 Mainz

oder nach Absprache

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

mittwochs (14-tägig), 15:00 Uhr

„Boule spielen für alle“

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

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen

Telefon 06131 629909 (Infos, akt. Termine werden kurzfristig genannt)

mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Senioren: Gymnastik für Männer

Veranstaltungsort: MTV-Eintrachthalle, große Halle

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

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

donnerstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

9:30 – 11:00 Uhr Walking

18:30 – 19:30 Uhr Nordic-Walking

Treffpunkt: 14-Nothelfer-Kapelle, Gonsenheimer Wald

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags

TGS-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

9:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Katja Kowalk

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

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

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 55124 Mainz

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

www.tgs-gonsenheim.de

donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr

„Ich bewege mich – mir geht es gut“ für Seniorinnen und Senioren

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.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 06131 476254 Gabriele Michel (Bewegungsbegleiterin)

E-Mail: gabimichel@online.de

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

donnerstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

11:00 – 12:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

18:00 – 19:00 Uhr Haltung und Bewegung

18:55 – 19:55 Uhr Tanzwerkstatt - zeitgenössischer Tanz

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags, 15:00 Uhr

Draußen aktiv: Boulespielen in netter Gesellschaft

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

Treffpunkt: Bouleplatz neben dem SCL-Gelände

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus)

Hebbelstraße 2, 55127 Mainz

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

donnerstags, 17:00 – 19:00 Uhr

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren:

Boule für Fortgeschrittene

Veranstaltungsort: Grünfläche/Breite Straße

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

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

www.tgm-gonsenheim.de

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

freitags, 9:00 – 10:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren:

Wirbelsäulengymnastik

Veranstaltungsort: MTV-Sportzentrum, große Halle

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

freitags, 9:00 – 10:30 Uhr

Nordic Walking 60+ mit Roland Wagner

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 55124 Mainz

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

www.tgs-gonsenheim.de

Haben Sie Lust zu Tanzen?

Ausgewählte Anbieter finden Sie hier:

ADTV Clubtanzschule Willius Senzer

Karmeliterplatz 6, 55116 Mainz

E-Mail: info@willius-senzer.de

www.willius-senzer.de/tanzkurse/senioren

Tanzschule Manfred S

Große Bleiche 17, 55116 Mainz

E-Mail: info@manfred-s.de

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

Tanzraum Mainz

Wallaustraße 78, 55118 Mainz
E-Mail: info@tanzraum-mainz.de
www.tanzraum-mainz.de

TGM Tanz Breitensport

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz
E-Mail: tanz@tgm-gonsenheim.de
www.tgm-gonsenheim.de

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

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

Tanzsport im Postsportverein Mainz e.V.

Dr.-Martin-Luther-King-Weg 17, 55122 Mainz
E-Mail: tanzen@postsvmainz.de
www.postsvmainz.de

Tanzen im Sportverein TV Hechtsheim 1882 e.V.

Nelly-Sachs-Straße 3, 55129 Mainz
E-Mail: mail@tv-hechtsheim.de
www.tv-hechtsheim.de

Tanzen im Turnverein 1846 Mainz-Weisenau e.V.

An der Turnhalle 7, 55130 Mainz
E-Mail: info@tv-weisenau.de
www.tv-weisenau.de

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Gemeindeschwester^{plus}

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

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

GS+	Telefon und E-Mail	Stadtteile
Zakia Amallah	06131 12-3242 zakia.amallah@stadt.mainz.de	Bretzenheim Drais Lerchenberg Marienborn
Sandra Bittmann	06131 12-3245 sandra.bittmann@stadt.mainz.de	Finthen Gonsenheim Hartenberg- Münchfeld, Mombach Oberstadt

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Tobias Kaiser	06131 12-3583 tobias.kaiser@stadt.mainz.de	Altstadt Ebersheim Hechtsheim Laubenheim Neustadt Weisenau
---------------	---	---

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

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

Hilfe-Telefon für nachbarschaftliche Unterstützung

Das Hilfe-Telefon des Vereins für nachbarschaftliche Unterstützung ist montags bis freitags von 10:00 bis 16:00 Uhr besetzt. Die Unterstützung erstreckt sich über verschiedene Bereiche, darunter kleine Hilfen im Haushalt, handwerkliche Unterstützung, Einkäufe, Spaziergänge und vieles mehr für vorwiegend ältere und beeinträchtigte Menschen, die zuhause wohnen und aufgrund ihres Befindens Mithilfe bei der Bewältigung ihrer täglichen Aufgaben und Arbeiten benötigen. Ein Anspruch auf Hilfe besteht nicht. Aufwandsentschädigung für die Hilfe: Abrechnung nach Zeitaufwand im halbstündigen Raster für Hilfe 10,00 Euro/Stunde, Anfahrtspauschale 7,00 Euro

Infos und wöchentlicher Treffpunkt jeden Dienstag 15:00 – 17:00 Uhr
im ZMO, Karl-Zörgiebel-Straße 8, 55128 Mainz-Bretzenheim,
Nachbarn füreinander e.V. Telefon 06131 205 8068
E-Mail: info@nachbarn-fuereinander.de
www.nachbarn-fuereinander.de

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

montags, 1 x im Monat, 14:00 – 15:00 Uhr
(3.11., 1.12.2025, 5.1.2026)

Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Lerchenberg

Beratung und Hilfen für gesetzlich Pflichtversicherte rund um das Thema Pflegebedürftigkeit.

Veranstaltungsort: Stadtteilladen Lerchenberg
Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Kontakt: Pflegestützpunkt Mainz-Bretzenheim, Drais, Lerchenberg,
Marienborn, Zentrale: Ulrichstraße 42, 55128 Mainz
Telefon 06131 93258-22 David Nork
E-Mail: david.nork@pflgestuetzpunkte-rlp.de
Telefon 06131 93258-21 Christine Söhn
E-Mail: christine.soehn@pflgestuetzpunkte-rlp.de

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

Senioren-Sicherheitsberatung

Kostenfreie, ehrenamtliche Beratung der Sicherheitsberaterin für
Senioren und Informationen zu Fragen der Kriminalprävention.
Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim
Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz
Telefon 0152 34545090 Rita Markgraf, Seniorensicherheitsberaterin

montags, 14:30 – 15:30 Uhr
(10.11., 24.11., 8.12.2025)

Außensprechstunde des Pflegestützpunktes im Café Schöne Zeit in Mainz-Mombach

Veranstaltungsort: Café Schöne Zeit, Westring 46a, 55120 Mainz
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.
Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin,
Pflegeberaterin, Case Managerin, DGCC
E-Mail: stefanie.hetzler@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Telefon 06131 69311-20 Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, Gesund-
heitsmanagerin, E-Mail: ilona.jorkowski@pflegestuetzpunkte-rlp.de

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr
(4.11., 11.11., 25.11., 2.12., 9.12., 16.12.2025, 13.1.2026)

Außensprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Gonsenheim

Veranstaltungsort: Zu-Hause-in-Mainz, An der Krimm 17, 55124 Mainz
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.
Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim
Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin,
Pflegeberaterin, Case Managerin, DGCC
E-Mail: stefanie.hetzler@pflegestuetzpunkte-rlp.de
Telefon 06131 69311-20 Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, Gesund-
heitsmanagerin, E-Mail: ilona.jorkowski@pflegestuetzpunkte-rlp.de

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 11:00 – 12:30 Uhr

Perspektive für Sorge und Pflege zu Hause

Austausch (kostenfrei, Anmeldung erbeten) in der Pflege-Selbsthilfe-
gruppe: Wie wird es weitergehen? Wer Nahestehende umsorgt oder
pflegt, steht vor zahlreichen Fragen: Wie ist auf Dauer eine gute
Versorgung gewährleistet? Wie gehe ich mit Veränderungen um?
Welche Rolle kann und will ich übernehmen? Wo finde ich Hilfe und
unterstützende Angebote? Was kann ich tun für ein gelingendes
Miteinander, gerade auch mit Menschen mit Demenz? Wie Sorge ich
regelmäßig für Auszeiten und für meine eigene Gesundheit?
KISS Mainz, Parcusstraße 8, 55116 Mainz
Telefon 0160 3278721 Matthias Greubel
E-Mail: Pflegeselbsthilfe@gmail.com

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Offene Sprechstunde des Vereins Nachbarn füreinander e.V.

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

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

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

Nachbarn füreinander e.V.

Telefon 06131 205 8068

E-Mail: info@nachbarn-fuereinander.de

www.nachbarn-fuereinander.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Allgemeine Lebensberatung

Sie suchen Rat? Sie haben Fragen? Wir helfen Ihnen kostenlos bei Problemen mit Behörden, schwierige Anträge auszufüllen und bei der Vermittlung an Fachberatungen in Ihrer Nähe.

Terminvereinbarung ist möglich

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler,

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

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva,

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

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

Offene Sprechstunde der Alltagslotsinnen und -lotsen

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

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

(in Kooperation mit dem Zentrum für Familien St. Nikolaus)
Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz
Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva,
E-Mail: k.kron-da-silva@caritas-mz.de

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

Offene Sprechstunde der Alltagslotsinnen und -lotsen

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

Keine Terminvereinbarung nötig.

Zentrum für Familien St. Nikolaus

(in Kooperation mit dem Caritas Haus St. Rochus)

Hauptstraße 151, 55120 Mainz

Telefon 06131 2103005 Christiane Rieks

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

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

AWO Demenz-Stammtisch

für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz

Telefon 06131 9988-204 Danijela Dragun

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

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr (5.11. und 3.12.2025,
Ausnahme: Donnerstag 8.1.2026)

Senioren-Sprechstunde des Seniorennetzwerks Mainz-Finthen

Das Senioren-Netzwerk Finthen bietet insbesondere den Finther Seniorinnen und Senioren eine ortsnahe Möglichkeit Informationen und Unterstützung für das Leben im Alter zu erhalten. Das Angebot ist kostenfrei und wird durch die Mitglieder des Senioren-Netzwerks ehrenamtlich getragen.

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

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

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

mittwochs, 14:30 – 15:30 Uhr
(12.11., 10.12.2025, 13.1.2026)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Drais

Beratung und Hilfen für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema Pflegebedürftigkeit.

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

Telefon 06131 26554845 Kim-Sue Jung-Schneider

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

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr
(20.11.2025, 22.1.2026)

Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Marienborn

Beratung und Hilfen für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema Pflegebedürftigkeit.

Veranstaltungsort: Treffpunkt Marienborn

Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 0174 5302745 Christiane Gerhardt

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de
www.treffpunkt-marienborn.de

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr
(13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.2025, 8.1., 15.1.2026)

Außensprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Gonsenheim

Veranstaltungsort: Zu-Hause-in-Mainz
Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.
Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim
Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin,
Pflegeberaterin, Case Managerin, DGCC
E-Mail: stefanie.hetzler@pfligestuetzpunkte-rlp.de
Telefon 06131 69311-20 Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, Gesundheitsmanagerin, E-Mail: ilona.jorkowski@pfligestuetzpunkte-rlp.de

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Sprechstunde des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Mainz

Der Mainzer Seniorenbeirat ist Interessenvertretung und Sprachrohr der älteren Generation. Er setzt sich unter anderem dafür ein, die Lebenssituation älterer Menschen zu verbessern. Zu diesem Zweck pflegt er engen Kontakt zu den städtischen Behörden, insbesondere zum Amt für soziale Leistungen und ist in städtischen Ausschüssen sowie im Stadtrat beratend vertreten. Die nächste öffentliche Sitzung des Seniorenbeirats ist geplant für den 6.11.2025, Beginn 15:00 Uhr.

Büro des Mainzer Seniorenbeirates im Stadthaus Kaiserstraße
Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zi. 501a, Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz
Telefon 06131 12-2734 (Do 10:00 – 12:00 Uhr) oder 0174 5302745
E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de, www.mainz.de

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

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

Offene Sprechstunde der Gemeindeschwester^{plus} in Mainz-Neustadt

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

Veranstaltungsort: Stadtteilbüro Mainzer Neustadt,

Sömmerringstraße 35, 55118 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Telefon 06131 12-3583 Gemeindeschwester^{plus}

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

jeden 2. Donnerstag im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr

Gemeinsame Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus}

und Pflegestützpunkt in Mainz-Laubenheim

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

Veranstaltungsort: Stadtteilbüro Begegnungsstätte im Wilhelm-Spies-

Haus, Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz- Laubenheim

Telefon 06131 12-3583 Tobias Kaiser (Gemeindeschwester^{plus}) ist auf

jeden Fall vor Ort, nach vorheriger Anmeldung auch Diana Maier vom

Pflegestützpunkt, Kontakt: Telefon 06131 21645-63

donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr

(21.8., 28.8., 4.9., 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10. (auf Anfrage), 6.11.,

20.11., 27.11., im Dezember 2025 und Januar 2026 auf Anfrage)

Außensprechstunde des Pflegestützpunktes

im Stadtteiltreff in Mainz-Gonsenheim

An folgenden Terminen sind thematische Info-Runden geplant:

- 4.9. Pflegestützpunkt, was ist das?

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

- 2.10. Allein und Pflege im Alter?
- 6.11. Pflege-Vollmacht-Patientenverfügung

Veranstaltungsort: Stadtteiltreff Gonsenheim

Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler, Dipl. Sozialpädagogin,
Pflegeberaterin, Case Managerin, DGCC

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

Telefon 06131 69311-20 Ilona Jorkowski, Pflegeberaterin, Gesundheitsmanagerin, E-Mail: ilona.jorkowski@pflegestuetzpunkte-rlp.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 14:30 – 16:00 Uhr

Offene Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus} in Mainz-Lerchenberg

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

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

Veranstaltungsort: Stadteilladen Lerchenberg

Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester^{plus}

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

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

Offene Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus} in Mainz-Marienborn

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

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

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

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

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

Offene Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus} in Mainz-Bretzenheim

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

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

Veranstaltungsort: Ortsverwaltung Mainz-Bretzenheim
Bahnstraße 8-12, 55128 Mainz
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen
Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester^{plus}
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, Spenden für Kaffee und Kuchen
AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz
Telefon 06131 9988204 Danijela Dragun
E-Mail: danijela.dragun@awo-rheinland.de

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

jeden 1. Freitag im Monat, 15:30 – 17:00 Uhr
(7.11., 5.12.2025, 16.1.2026)

Gesprächskreis für Trauernde

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

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

Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage
www.mainzer-hospiz.de/Aktuelles&Termine/Termine
ist erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

Telefon 06131 235531, E-Mail: kontakt@mainzer-hospiz.de

Einzelgespräche für Trauernde

In der Geschäftsstelle der Mainzer Hospizgesellschaft können auch persönliche Einzelgespräche mit den Trauerbegleiterinnen vereinbart werden. Telefon 06131 235531

Beratung zur Patientenverfügung

Die Geschäftsstelle der Mainzer Hospizgesellschaft bietet kostenfreie Beratungstermine zum Thema Patientenverfügung an.

Telefon 06131 235531, E-Mail: kontakt@mainzer-hospiz.de

MEM – Mein Engagement in Mainz

Das Ehrenamtsbüro „MEM – Mein Engagement in Mainz“ informiert und berät Menschen, die sich in Mainz engagieren möchten, ob zu Angeboten für Seniorinnen und Senioren oder mit aktiven Älteren.

Diakonisches Werk Rheinhessen, Termine nach Vereinbarung

Telefon 06131 37444501 (Mo 10.30 – 12.30 Uhr, Di 14.00 – 15.30 Uhr,
Do 15.00 – 16.30 Uhr, Fr 10.30 – 12.00 Uhr)

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

www.ehrenamtsbuero-mainz.de

Angebote der Öffentlichen Bücherei Anna Seghers

Büchertaschen und Vorlesestunden

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

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

Augenfreundliche Angebote

Lust auf augenfreundliche Lektüre? Dann sind Großdruckbücher aus der Bücherei genau das Richtige für Sie! Die „Empfehlungsliste Großdruck“ wurde 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 Bibliotheksausweis bitte Personalausweis)

Empfehlungsliste mit Büchern speziell zum Vorlesen für Ältere

Die umfangreiche Liste ist eine Fundgrube für alle, die gerne mit Seniorinnen und Senioren individuell oder in Gruppen Zeit verbringen:

Die Liste enthält eine bunte Auslese von

- Geschichten, Gedichten und Gereimtem
- Lustigem und Jahreszeitlichem
- Märchen, Fabeln und Sagen

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

- Erzählungen, die Erinnerungen an früher wecken
- Reime, Sprichwörter
- Lückentexte zum Vervollständigen.

Mit den vielfältigen Materialien kann man eine Vorlesestunde kurzweilig gestalten. Die ausgewählten Texte führen schnell zu Gesprächen und Gedankenaustausch. Neben den Vorlesetexten sind auch viele Ideen für interaktive Aktionen enthalten. Und ein Tipp zum Schluss: Liederbücher mit alten Volksliedern laden ein, die Vorleserunde gutgelaunt mit Musik zu beschließen. Alle Bücher sind entleihbar. Die gedruckte Empfehlungsliste ist kostenlos in der Öffentlichen Bücherei – Anna Seghers und ihren Stadtteilbüchereien erhältlich und steht zum Download bereit auf der Internetseite:
www.bibliothek.mainz.de.

Angebote für Senioreneinrichtungen

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

Kontakt: Öffentliche Bücherei Anna Seghers
in den Bonifaziustürmen, Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz
Telefon 06131 122659

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

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

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Öffnungszeiten:

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

Donnerstag 10:00 – 19:00 Uhr

Samstag 10:00 – 13:00 Uhr

Mobile Bücherei –

Ein Besuchs- und Vorleseangebot für ältere Menschen in Mainz

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

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

Zweimal pro Jahr finden stadtweit an vielen Orten Vorlese- und Gesprächsnachmittage der Mobilen Bücherei statt. Die nächste Veranstaltungsreihe im Herbst 2025 steht unter dem Motto „Goldener Herbst: Bunte Blätter, Drachen und Kartoffelfeuer“ (siehe Seite 5).

Anmeldung und Fragen zur Mobilen Bücherei:

Telefon 0173 3163568

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

Bürozeiten des ehrenamtlichen Büroteams:

Montag 10:00 – 11:30 Uhr

Dienstag 14:00 – 15:30 Uhr

Donnerstag 15:00 – 16:30 Uhr

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

Regelmäßige Termine – Ehrenamt und Engagement

Die Netzwerke der Seniorenarbeit in Mainz laden zum Mitmachen ein

Mit Unterstützung der Koordinierungsstelle Offene Seniorenarbeit organisieren die Mainzer Senioren-Netzwerke passende Angebote für ältere Menschen im Stadtteil. Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen ihren Stadtteil aktiv mitzugestalten. Melden Sie sich gerne:

Altstadt

Netzwerk Senioren Mainz Altstadt
c/o Herr Oliver Backhaus
E-Mail: oliver.backhaus@mainzer-altenheim.de

Bretzenheim

Senioren-Netzwerk Bretzenheim
c/o Frau Janine Bardoux
Telefon: 06131 12-3625
E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Drais

Derzeit gibt es noch kein Senioren-Netzwerk in Drais.
Interessierte wenden sich bitte an Frau Janine Bardoux:
Telefon: 06131 12-3625
E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Ebersheim

Derzeit gibt es noch kein Senioren-Netzwerk in Ebersheim.
Interessierte wenden sich bitte an Frau Janine Bardoux:
Telefon: 06131 12-3625
E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Regelmäßige Termine – Ehrenamt und Engagement

Finthen

Senioren-Netzwerk Finthen
c/o Frau Janine Bardoux
Telefon: 06131 12-3625
E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Gonsenheim

AG Alter Gonsenheim, c/o Frau Colette Smeraldy
Telefon: 06131 687501
E-Mail: c.smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de

Hartenberg-Münchfeld

AK Offene Seniorenarbeit Ha-Mü
c/o Frau Janine Bardoux
Telefon: 06131 12-3625
E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Hechtsheim

Netzwerk Senioren Mainz-Hechtsheim, c/o Frau Ulrike Cohnen
E-Mail: ulrike.cohnen@stadt.mainz.de

Laubenheim

Senioren-Netzwerk Laubenheim, c/o Frau Janine Bardoux
Telefon: 06131 12-3625
E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Lerchenberg

Derzeit gibt es noch kein Senioren-Netzwerk in Lerchenberg.
Interessierte wenden sich bitte an Frau Janine Bardoux:
Telefon: 06131 12-3625
E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Regelmäßige Termine – Ehrenamt und Engagement

Marienborn

Senioren-Netzwerk Marienborn
c/o Frau Janine Bardoux
Telefon: 06131 12-3625
E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Mombach

Senioren-Netzwerk Mombach
c/o Frau Lena Philippi
E-Mail: lena.philippi@AWO-Rheinland.de

Neustadt

Senioren-Netzwerk Neustadt
c/o Frau Janine Bardoux
Telefon: 06131 12-3625
E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Oberstadt

Derzeit gibt es noch kein Senioren-Netzwerk in der Oberstadt.
Interessierte wenden sich bitte an Frau Janine Bardoux:
Telefon: 06131 12-3625
E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Weisenau

Arbeitskreis Senioren
c/o Herr Wolfgang Ludwig
Telefon: 06131 81239 oder 831617
E-Mail: ludwig.netzwerk-weisenau@caritas-mz.de

Besuchs- und Begleitdienste für ältere Menschen in Mainz

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

Die Landeshauptstadt Mainz stellt Ihnen die Übersicht von Besuchs- und Begleitdiensten auch auf folgender Internetseite zur Verfügung:

mainz.de/leben-und-arbeit/alt-und-jung/besuchs-und-begleitdienste.php.

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

Fahr- und Begleitdienst der Charity Alliance

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

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

Kontakt und Buchung der Fahrten:

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

Bitte Vorwahl von Kaiserslautern beachten!

Weitere Informationen über die Initiative Charity Alliance

www.charity-alliance.de/

Sie erhalten den Veranstaltungskalender

unter anderem in allen Mainzer Ortsverwaltungen sowie an der Pforte im Stadthaus Große Bleiche.

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



Wenn Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone einscannen, gelangen Sie direkt auf die Internetseiten von „aktiv älter werden“.

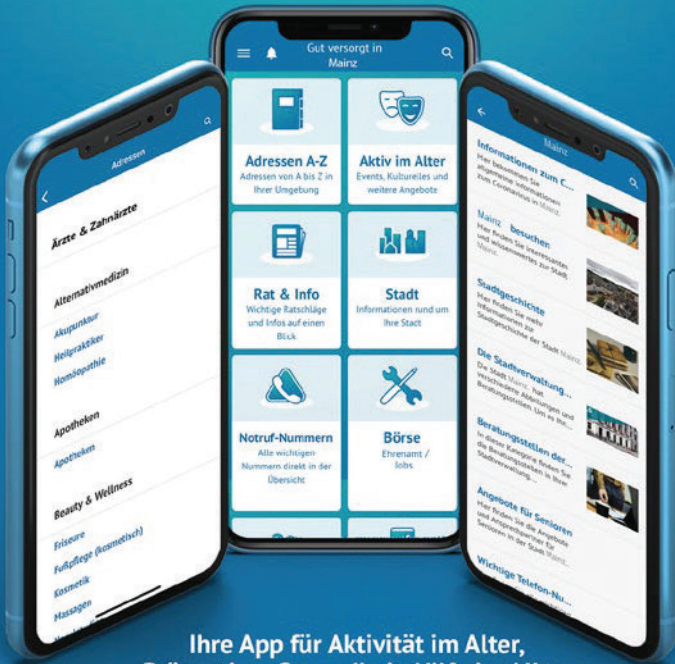
Die Landeshauptstadt Mainz übernimmt keine Gewähr dafür, dass die in dieser Broschüre aufgeführten Veranstaltungen wie angekündigt stattfinden. Bitte informieren Sie sich beim jeweiligen Veranstalter über eventuelle Absagen oder Terminverschiebungen.




Gut versorgt in ...

Gut versorgt in Mainz

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

Informativ
Alles Wissenswerte & wichtige
Anlaufstellen rund um Ihre Stadt

Einfach & Schnell
Bequem mit wenigen Klicks
zum Ziel

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

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



Landeshauptstadt
Mainz



Landeshauptstadt
Mainz

Alle Angaben ohne Gewähr,
Änderungen möglich.

Herausgeberin:
Landeshauptstadt Mainz
Amt für soziale Leistungen
Bereich Offene Seniorenarbeit
Redaktion: Nicole Weisheit-Zenz,
Regina Müller, Janine Bardoux
Tel. 06131 12-2755
E-Mail: Seniorenkalender@stadt.mainz.de

Bildnachweis:
Titelbild: AdobeStock - c_tiena

Druck:
Druckerei Schwalm GmbH

Stand: Oktober 2025