



Landeshauptstadt
Mainz

aktiv älter werden

Veranstaltungen

Juni – September 2026



Ihre Ansprechpartner*innen vor Ort

Pflegestützpunkt Mainz Altstadt, Oberstadt

Jägerstraße 37, 55131 Mainz

Beratungsgebiet:

Altstadt und Oberstadt

Fax: 06131-60049-87

Tel.: 06131-60049-85 und -86

Pflegestützpunkt Mainz Bretzenheim

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz

Beratungsgebiet:

Bretzenheim, Lerchenberg, Drais, Marienborn

Fax: 06131-93258-23

Tel.: 06131-93258-21 und 22

Pflegestützpunkt Mainz Hartenberg-

Münchfeld Wilhelm-Theodor-Römheld-Str. 34,
55130 Mainz

Beratungsgebiet:

Hartenberg-Münchfeld, Finthen

Fax: 06131-7776-72

Tel.: 06131-21645-63

Pflegestützpunkt Mainz Mombach

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Beratungsgebiet:

Mombach, Gonsenheim

Fax: 06131-69311-22

Tel.: 06131-69311-20 und -21,

Pflegestützpunkt Mainz Neustadt

Lessingstraße 12 a, 55118 Mainz

Beratungsgebiet:

Neustadt, Ebersheim

Fax: 06131-66938-62

Tel.: 06131-66938-60,

Pflegestützpunkt Mainz Weisenau

Wilhelm-Theodor-Römheld-Str. 34, 55130 Mainz

Beratungsgebiet:

Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim

Fax: 06131-7776-72

Tel.: 06131-21645-63,



Rufen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie mit uns einen Termin. Weitere Infos unter:
www.pflegestuuetzpunkte-rlp.de

aktiv älter werden

Veranstaltungen

Juni 2026

bis September 2026

Allgemeine Hinweise

Dieser Seniorenveranstaltungskalender bietet Ihnen interessante Angebote für die Monate Juni bis September 2026, die uns von den Institutionen, Vereinen und ehrenamtlichen Anbieterinnen und Anbietern bis zum Redaktionsschluss (April 2026) mitgeteilt wurden.



Barrierefrei erreichbare Orte sind gekennzeichnet mit „BF“.

Sonderveranstaltungen	
Landeshauptstadt Mainz und Mobile Bücherei	S. 3
Einzelveranstaltungen	
Juni	S. 7
Juli	S. 23
August	S. 29
September	S. 36
Regelmäßige Termine	
Begegnung und Geselligkeit	S. 48
Computer und Technik	S. 62
Bildung und Wissen	S. 68
Kultur und Kreativität	S. 75
Gesundheit und Bewegung	S. 89
Beratung und Unterstützung, inkl. Ehrenamt und Engagement	S. 104

Eine große Auswahl weiterer Veranstaltungen (Kultur, Feste, Märkte, Bildung, Wissenschaft, Messen, Gesundheit, Wirtschaft, Sonstiges) erhalten Sie auf www.mainz.de

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 und erfragen Sie Kosten.

Veranstaltungen der Landeshauptstadt Mainz

30. Seniorensommerfest

Herzliche Einladung zum 30. Seniorensommerfest am Sonntag, den 30. August 2026 auf dem Mainzer Marktplatz mit vielfältigem Bühnenprogramm, Aktionen und Informationsständen. Aktuelle Informationen im Internet: www.kiss-mainz.de

Seniorenwanderungen

Ein Angebot von „Aktiv älter werden“, Landeshauptstadt Mainz

Nehmen Sie teil an einer ca. 2,5-stündigen Wanderung. Die Veranstaltung endet mit Ende der Wanderung. Wer möchte, kann im Anschluss gemeinsam in eine Gaststätte einkehren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit einkehren wollen, damit die Wanderführer:innen entsprechend Plätze reservieren können.

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regen-/ Sonnenschutz, Trinkwasser für den Eigenbedarf, Geld für die Fahrt und die Einkehr. Das Angebot ist kostenfrei und wird ehrenamtlich getragen.

Treffpunkt jew. am Hotel Hammer, Bahnhofsplatz 6, 55116 Mainz
Termine (immer donnerstags) in den Sommer- und Herbstmonaten:

11.6.2026: Wanderung „Kostheim - Domäne Mechtildshausen“

10.9.2026: Wanderung „Biebrich - Schierstein“

15.10.2026: Wanderung „Finthen - Layenhof - Wackernheim“

12.11.2026: Wanderung „Lerchenberg - Drais - Finthen“

Informationen und Anmeldung, Telefon 06131 122755, Regina Müller, Aktiv älter werden, E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen 65+

Eine Veranstaltung von „Aktiv älter werden“
und dem Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz

Angeleitet durch die erfahrene Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin Marlene Gebhart lernen Sie durch praktische Übungen, besser mit der Angst vor Gefahren außer Haus umzugehen und selbstbewusster aufzutreten.

Sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos teilnehmen.

Termine, jeweils 9:00 – 13:00 Uhr

Montag, 22.6.2026

Haus der Jugend,
Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Donnerstag, 10.9.2026

Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff,
Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen

Montag, 26.10.2026

Haus der Jugend,
Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Wegen begrenzter Teilnehmerinnenzahl in den Kursen bitte unbedingt verbindlich anmelden, Telefon 06131 12-2755, Regina Müller
E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

Sonderveranstaltungen

Seniorenkino im Capitol Kino

Zusammen mit dem Seniorenbeirat der Stadt Mainz präsentiert das Capitol an festgelegten Terminen ab 14:00 Uhr einen besonderen Film für Seniorinnen und Senioren (ab 60) aus Mainz und Umgebung.

Ort: Capitol Kino, Neubrunnenstraße 9, 55116 Mainz, *BF*

Weiter Infos: Telefon 06131 8382131

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

Es wird empfohlen die Tickets im Voraus zu kaufen oder zu reservieren.

Es gibt nummerierte Plätze. Eintritt: 8,00 Euro (inkl. Glas Sekt/ Saft)

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

Dienstag, 30.6.2026, 14:00 Uhr (Einlass ab 13:30 Uhr)

Seniorenkino: „Casablanca“

Casablanca, zur Zeit des Zweiten Weltkriegs: Der Amerikaner Rick Blaine führt eine gut besuchte Bar. Immer wieder einmal tauchen Europa-Flüchtlinge auf ihrem Weg nach Amerika auf, schließlich auch der vor den Nazis geflohene Widerstandskämpfer Victor Laszlo.

In seiner Begleitung: Ilsa, seine Frau, frühere Geliebte von Rick. Der ansonsten coole Rick ist an seiner schwächsten Stelle getroffen. Soll er Victor und seiner immer noch geliebten Ilsa die begehrten Ausreisevisa verschaffen und damit sich womöglich selbst in Gefahr bringen?

Drama, USA, 98 Minuten, Regie: Michael Curtiz, Darsteller: Claude Rains, Conrad Veidt, Humphrey Bogart, Ingrid Bergman, Paul Henreid

**

Zum Vormerken: **Herbstkonzert für Seniorinnen und Senioren mit dem Musikverein 1966 Mainz-Marienborn e.V.**

Sonntag, 4.10.2026, 15:00 – 17:00 Uhr im Haus der Jugend,

Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz, nähere Informationen auf Seite 47.

Sonderveranstaltungen

Sonderveranstaltungen der Mobilen Bücherei

Vorlese-Stunde Frühjahr 2026 der Mobilen Bücherei Mainz: „Ei Gude, wie? – Geschichten vom Glück menschlichen Miteinanders“ bis 12. Juni 2026

Geschichten, die berühren, verbinden und schöne Erinnerungen wecken: Mit der Vorlese-Stunde im Frühjahr 2026 lädt die Mobile Bücherei Mainz Seniorinnen und Senioren herzlich zu einer besonderen Veranstaltungsreihe im Mainzer Stadtgebiet ein. Unter dem Motto „Ei Gude wie? - Geschichten vom Glück menschlichen Miteinanders“ erwarten die Besucherinnen und Besucher heitere, nachdenkliche und anregende Texte, die zum Zuhören, Mitfühlen, Erinnern und Erzählen einladen. Die Vorlese-Stunden schenken Freude, Abwechslung und persönliche Begegnung und schaffen Raum für gute Gespräche über das, was Menschen miteinander verbindet.

Die Mobile Bücherei Mainz bringt Bücher, Geschichten und Begegnung zu älteren Menschen in Mainz. Mit ihren Angeboten möchte sie Teilhabe fördern und Einsamkeit entgegenwirken. Dazu gehören Buchlieferungen, Besuchs- und Vorlesedienste sowie offene Veranstaltungsformate für Seniorinnen und Senioren.

Die Vorlese-Stunde ist eines dieser Angebote und findet zweimal jährlich, im Frühjahr und im Herbst, unter einem wechselnden Motto statt. Ehrenamtliche Vorleserinnen und Vorleser der Mobilen Bücherei Mainz gestalten die einzelnen Termine mit viel Herz und persönlichem Engagement. Veranstalter sind die jeweiligen Einrichtungen vor Ort, organisiert und geplant wird die Reihe von der Mobilen Bücherei Mainz.

Die Teilnahme ist kostenlos. Einige Vorlesestunden fanden bereits im Mai statt, Termine im Juni finden Sie in der Übersicht auf Seite 120 und im Internet: www.bibliothek.mainz.de, Kontakt Mobile Bücherei Mainz: Telefon 06131 624 8501, E-Mail: info@mobile-buecherei-mainz.de

Einzelveranstaltungen im Juni

Einzelveranstaltungen im Juni

Dienstag, 2.6.2026, 15:30 – 16:30 Uhr

Web-Seminar: Die elektronische Patientenakte – Was ist zu beachten?

Die Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) ist mit Fragen verbunden: Wie bekomme ich die elektronische Patientenakte? Wer kann meine Akte einsehen? Was ist, wenn ich keine elektronische Patientenakte möchte? Kann ich diese auch ohne ePA-App nutzen und wo werden die Daten gespeichert? Antworten auf diese Fragen gibt die Verbraucherzentrale in einem Web-Seminar.

Die Teilnahme ist kostenlos (mit PC/Tablet und Internetzugang).

Anmeldung: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen>

Verbraucherzentrale RLP e.V., Seppel-Glückert-Passage 10, 55116

Mainz, Telefon 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

Donnerstag, 4.6.2026, 17:00 Uhr

Entzündung eines Kohlenmeilers

Das Handwerk des Kohleherstellens ist uralte. Bei Wildbratwurst und Getränken können Sie miterleben, wie ein Kohlenmeiler angezündet wird. Ort: Lennebergwald, Grünes Haus, Im Wald 21, 55257 Budenheim

Sonntag, 7.6.2026, 14:30 Uhr

Barrierefreie Führung „Magenza – Das jüdische Mainz“ BF

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

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Einzelveranstaltungen im Juni

Dienstag, 9.6.2026, 20:00 – 21:30 Uhr

„Lesben, Schwule und Bisexuelle im Alter“

Lesben, Schwule und Bisexuelle gibt es in allen Lebensaltern – aber nicht in allen gleich sichtbar. Das hängt eng mit der gesellschaftlichen Akzeptanz dieser Themen zusammen, die die meiste Zeit des Lebens der jetzt Betagten und Hochbetagten nicht gegeben war. Viele teilen die Erfahrung, stigmatisiert, kriminalisiert und in die Unsichtbarkeit gedrängt worden zu sein, und fürchten sich auch im Alter vor Ausgrenzung. Aber auch die Generation derer, die sich seit den 1970er-Jahren ein selbstbestimmtes schwules, lesbisches oder bisexuelles Leben erkämpft haben, besucht mittlerweile Einrichtungen der Seniorenarbeit oder sucht Alternativen in homosexuellen Alten-WGs. Was hat ihre Biografie geprägt? Wie können Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit sensibel mit dem Thema umgehen? Wie können sie ein Klima der Offenheit auch für Schwule, Lesben und Bisexuelle schaffen? Fragen wie diesen widmet sich der Themenabend. Kurs-Nr.: XH12172 Kosten: 13,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich. Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Mittwoch, 10.6.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Kreativ-Raum „Ahoi – Papierschiffchen eingerahmt“

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

Einzelveranstaltungen im Juni

Mittwoch, 10.6.2026, 18:30 Uhr

Vortrag und Lesung „Ein guter Abschied? Blick auf das Lebensende in der Literatur“ im Rahmen von „Mainz liest ein Buch“

Die stadtweite Initiative „Mainz liest ein Buch“ befasst sich im Juni mit dem Buch „Oben Erde, unten Himmel“ von Milena M. Flašar. Motiv des Romans ist die Einsamkeit, der einsame Tod. In der Veranstaltung werden Fragen gestellt wie diese: Wie gehen Menschen mit dem eigenen Lebensende um? Und wie begegnen wir der Einsamkeit am Lebensende? Im Roman „Oben Erde, unten Himmel“ werden Sterbefälle geschildert, die die Sterbeort-Reinigerinnen und -Reiniger bei ihrer Arbeit rekonstruieren oder an eigene Erlebnisse erinnern. Dabei werden auch die individuellen Vorgeschichten dieser einsamen Tode nähergebracht und es entstehen sehr unterschiedliche Szenarien.

Die Veranstaltung der Mobilien Bücherei Mainz und Wissenschaftlichen Stadtbibliothek Mainz greift einzelne Fälle auf und setzt sie in Dialog mit Ausschnitten anderer Werke der Literatur, mit Fragen wie: Wo finden sich Parallelen? Und wo liegen ganz andere Perspektiven? Wie gehen die Personen mit ihrem bevorstehenden Ende um? Wie bereiten sie sich darauf vor? Und erhalten sie fürsorgliche Unterstützung durch ihr Lebensumfeld? In den ausgewählten Zitaten aus Romanen, Gedichten, Kurzgeschichten und Überlieferungen lassen sich vergleichbare Sichtweisen zu „Oben Erde, unten Himmel“ erkennen, aber auch ganz gegensätzliche Aussagen. Die vielfältigen Textstellen regen die Zuhörerinnen und Zuhörer an, sich selbst mit dem Thema auseinanderzusetzen. Die Texte werden von Ann-Christin Krumm und Erik Borner vorgetragen, moderiert von Ursula Nawrath und Elisabeth Berninger-Rentz. Der Eintritt ist frei, ohne Anmeldung.

Einsamkeit, besonders in der zweiten Lebenshälfte, ist auch das Thema des Vereins Mobile Bücherei Mainz, der diese Veranstaltung konzipiert hat. Im Anschluss an den literarischen Teil der Veranstaltung wird in

Einzelveranstaltungen im Juni

einer kurzen Präsentation die Arbeit des Vereins vorgestellt, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Seniorinnen und Senioren am literarischen Leben teilhaben zu lassen und ihnen Wege aus der Einsamkeit zu eröffnen. Zudem werden gerne Fragen zu den Angeboten beantwortet.
Kontakt: Telefon 06131 122476 Ursula Nawrath
Wissenschaftl. Stadtbibliothek, Lesesaal, Rheinallee 3B, 55116 Mainz

Eine weitere Veranstaltung im Rahmen der Reihe findet ebenfalls statt am Mittwoch, 10.6.2026, 17:00 Uhr

„Workshop: Einsamkeit verstehen – Begegnung erleben“

„Mainz liest ein Buch“ im Café Maleté: „Oben Erde, unten Himmel“ von Milena Michiko Flašar. Einsamkeit betrifft viele, auch oft leise und unsichtbar. In Flašars Roman entstehen Verbindung und Nähe langsam. Dies ist ein Impuls für den kostenfreien, ca. zweistündigen Workshop. Neben einem kurzen Einblick in die Thematik soll es darum gehen Einsamkeit zu enttabuisieren und zu reflektieren. Ziel ist zu erfahren, was für jeden und jede selbst „echte“ Verbindung ausmacht.
Anmeldung bis 3.6., Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler,
E-Mail: b.rollbuehler@caritas-mz.de; Ort: Caritas-Haus St. Rochus, Stadtteilzentrum, Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Donnerstag, 11.6.2026, 9:30 Uhr

Seniorenwanderung „Kostheim – Domäne Mechthildshausen“

Ein Angebot von „Aktiv älter werden“ Landeshauptstadt Mainz
Nehmen Sie teil an einer ca. 2,5-stündigen Wanderung. Die Veranstaltung endet mit Ende der Wanderung. Wer möchte, kann im Anschluss gemeinsam in eine Gaststätte einkehren.
Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regen-/ Sonnenschutz, Trinkwasser für den Eigenbedarf, Geld für die Fahrt und die Einkehr.
Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofsplatz 6, 55116 Mainz
Eine Anmeldung ist erforderlich; für Anmeldung und weitere Infos:
Telefon 06131 228082, E-Mail: amanda@schein-mz.de

Einzelveranstaltungen im Juni

Donnerstag, 11.6.2026, 10:30 Uhr

Vortrag: „Schenken und Erben aus steuerlicher Sicht“

Durch die sogenannte vorweggenommene Erbfolge kann Vermögen bereits zu Lebzeiten übertragen werden, etwa Immobilien, Geld oder Firmenanteile. Das schafft frühzeitig Klarheit, verhindert Streit und nutzt steuerliche Freibeträge optimal. Im Vortrag von Steuerberater Paul Offenberg werden die steuerlichen Grundlagen des Erbschaftssteuergesetzes erläutert und am Beispiel einer Immobilienübertragung aufgezeigt, wie Vermögen optimal frühzeitig übertragen werden kann. Johanniter Vitalzentrum (im Bürgerhaus), Hebbelstraße 2, 55127 Mainz- Lerchenberg, *BF*

Freitag, 12.6.2026, 15:00 Uhr

„Gespräch: Eltern – Kinder – generationenübergreifende fördernde Kommunikation, Toleranz und Akzeptanz von Entscheidungen“

Heranwachsende Jugendlichen leben in einer anderen Gesellschaft als ihre Eltern. Welche Einflüsse haben Schule, Freunde, soziale Netzwerke KI und Politik? Tradition und gesellschaftliche Erwartungen der Eltern werden als Korsett empfunden. Der Alltag der Eltern ist oft voll mit Verpflichtungen, Arbeit und Stress. Aus Angst vor Konflikten werden klärende Gespräche häufig vermieden. Im anregenden Austausch möchten wir an diesem Nachmittag (Dauer ca. zwei Stunden) erfahren, wie das Loslassen der Kinder für beide Generationen harmonisch, respektvoll und in gegenseitiger Achtung und Toleranz gelingen kann. Anmeldung bis 3.6., Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler, E-Mail: b.rollbuehler@caritas-mz.de, Ort: Caritas-Haus St. Rochus, Stadtteilzentrum, Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Freitag, 12.6.2026, 18:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Kunststoff Bildungspfad“, *BF*

„Polymere können Erstaunliches – Kunststoffe der Zukunft?“. Mit diesem Leitgedanken gibt das Max-Planck-Institut für Polymerforschung

Einzelveranstaltungen im Juni

Einblicke in die Welt der Polymere. Kunststoffe sind fast überall und spalten die Geister: Müllberge einerseits, Polymere als Wertstoffe andererseits. Welches Potential auch für die Zukunft in ihnen steckt, macht der Pfad deutlich. Zahlreiche, teils interaktive Stationen führen durch die Geschichte, durch erstaunliche Anwendungen und laden zur kritischen Auseinandersetzung ein. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Treffpunkt: Ackermannweg 10, Haupteingang MPI (Universität)

Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145

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

Samstag, 13.06.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

„Der Rosengarten im Stadtpark, seine Blüten und seine Gestalt im Wandel der Zeit“

In der langen Zeitspanne von 101 Jahren hat sich der Mainzer Rosengarten in seiner Gesamtansicht und im Sortenbestand der Rosen stark verändert. Von den Sorten der ersten Stunde ist keine mehr vorhanden. Rosenfarben und -formen sind abhängig von Moden. Heute steht die Rosenzucht außerdem vor den Herausforderungen des Klimawandels.

Treffpunkt: Am Rosengarten/An der Favorite, 55131 Mainz

Kurs-Nr.: XH22005 Kosten: 14,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Samstag, 13.6.2026, 11:00 – 14:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Gäste können dann auf besondere Weise Musik und die Vielfalt des PCK erleben, ob bei Mitmach-Aktionen, offene Proben oder Auftritten. Bei dieser Gelegenheit können auch Instrumente ausprobiert werden.

Peter-Cornelius-Konservatorium der Stadt Mainz, Binger Straße 18,

55122 Mainz, BF Telefon 06131 25008-25,

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

www.pck-mainz.de

Einzelveranstaltungen im Juni

Samstag, 13.6.2026, 14:00 – 18:00 Uhr

Workshop „Verbundenheit nach dem Tod neu verstehen“

Das kostenfreie Angebot widmet sich dem Thema „Unsere Beziehung im Wandel“ und Fragen wie etwa: Wie war unsere Beziehung? Was bleibt, was verändert sich? Was ist noch offen?

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, endet das gemeinsame Leben, doch die Beziehung bleibt. Sie wandelt sich, lebt in Erinnerungen, in Fragen, in dem, was unausgesprochen blieb. Dieses Angebot lädt ein, innezuhalten, sich kreativ und achtsam mit der Verbindung zur verstorbenen Person auseinanderzusetzen. Verdeutlicht wird auch: Das Gefühl von Einsamkeit ist nicht gleichbedeutend mit Alleinsein. Sie entsteht, wenn ein Bedürfnis nach Verbundenheit nicht erfüllt ist.

Treffpunkt: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft,

Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz-Gonsenheim

Mit Anmeldung über die Homepage www.mainzer-hospiz.de

Mainzer Hospizgesellschaft / Silke Kaufmann

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

Samstag, 13.6.2026, 15:00 Uhr

Sommerfest der Öffentlichen Bücherei- Anna Seghers mit Info-Stand der Mobilen Bücherei Mainz

Kennen Sie schon die Angebote des Vereins Mobile Bücherei Mainz?

Der Verein möchte älteren Menschen Teilhabe an kulturellen Angeboten und Erlebnisse der Begegnung ermöglichen: Ein Buch-Lieferservice für hausgebundene Seniorinnen und Senioren, ein Vorlese- und Besuchsdienst für hausgebundene oder sehbehinderte Menschen und regelmäßige Vorlese-Veranstaltungsreihen im ganzen Stadtgebiet für Seniorinnen und Senioren gehören zum Angebot.

Beim Sommerfest der Öffentlichen Bücherei-Anna Seghers haben Sie die Möglichkeit, den Verein näher kennenzulernen und Fragen zu stellen. Zudem gibt es Gelegenheit, an einem Quiz teilzunehmen und sein Glück zu versuchen am Glücksrad, mit schönen Buchpreisen.

Einzelveranstaltungen im Juni

Kontakt: Telefon 06131 122476 Ursula Nawrath

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

Öffentliche Bücherei Anna Seghers, Anna Seghers-Platz, 55118 Mainz

Samstag, 13.6.2026, 16:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Bleichentour – zwischen Kneipen und Palästen“, BF

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 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, 14.6.2026, 10:30 Uhr

Führung: „Wir und der Wald“

Rundgang zur waldigen Kulturgeschichte von Arminius bis Beuys. Auf diesem Rundgang (ca. 3 bis 4 km) geht es um die Kulturgeschichte rund um den Wald. Die Strecke wird begleitet von Zitaten und Geschichte(n). Wald-Naturschutzzentrum Ober-Olm, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm www.wnz-ober-olm.rlp.de

Einzelveranstaltungen im Juni

Sonntag, 14.6.2026, 13:00 Uhr

Workshop für Erwachsene: „Picasso-Collage“

Lust auf kreative Betätigung, Begegnung mit den Originalen und eine erfahrene Anleitung? Das Landesmuseum Mainz bietet Workshops in kleinen Gruppen für Erwachsene an. Vorkenntnisse benötigen Sie keine, nur Lust auf Ausprobieren. Sie haben dabei die Auswahl zwischen verschiedenen Themen und Techniken. Kosten: 40,00 Euro inkl. Eintritt und Material, Tickets online oder an der Museumskasse Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF* Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de www.landeshmuseum-mainz.de

Sonntag, 14.6.2026, 13:00 Uhr

Stadtführung „Mogontiacum - eine römische Stadt“

Zweistündige thematische Führung vom Legionslager zur bedeutenden Hauptstadt von Obergermanien. 500 Jahre römischer Einfluss hinterließen bis heute eindrucksvolle Spuren in Mainz. Die Führung beginnt bei den Resten des römischen Theaters, das einst als größtes Bühnentheater nördlich der Alpen galt. Weiter geht es zum Grabdenkmal des Drusus, dem Stiefsohn von Kaiser Augustus, und anschließend zum spätantiken Römertor auf dem Kästrich. Preis: 16,00, erm. 14,00 Euro Treffpunkt: Haupteingang Bahnhof Römisches Theater Mainz Veranstalter: mainzplus GmbH, Rheinstraße 68, 55116 Mainz Telefon 06131 242 827, E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com www.mainz-tourismus.com

Sonntag, 14.6.2026, 15:00 Uhr

„Café Patrönchen“

Barrierefreies Nachbarschaftscafé im Garten der Alten Patrone mit Musik von „Ruby & Bergmann“ (Folk, Pop, Jazz und Latin), Büchertauschbörse, Fairtrade-Kaffee, Tee und selbstgebackenen Kuchen. Am Judensand 69, 55122 Mainz

Einzelveranstaltungen im Juni

Sonntag, 14.6.2026, 18:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Auf Goldsuche im Goldenen Mainz“, BF

Vom Gedanken an das „Goldene Mainz“ ausgehend können die Gäste Objekten begegnen, welche die Geschichte der Stadt, der Erde, des Universums und die eigene Geschichte reflektieren. Den Weg kreuzen Goldgräber, Kurfürsten, Wissenschaftler, Alchimisten, Künstler und Fragen: Woher stammt das Gold? Wem gehört es als Vorkommen in der Erde oder zufällig gefundener Hort? Kosten: 10,00 Euro
Treffpunkt: Brunnenanlage am Rheinufer, neben Hilton-Hotel
Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145
E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de | www.geographie-fuer-alle.de

Dienstag, 16.6.2026, 18:00 Uhr

Eröffnung der Kabinettausstellung „Reise nach... Rom!“

Die Sommerausstellung im Grafischen Kabinett bringt den Zauber Italiens nach Mainz. Die Schau folgt Künstlerinnen und Künstlern aus Deutschland, den Niederlanden und Frankreich der letzten 400 Jahre in die Stadt am Tiber, zeigt aber auch den Blick italienischer Künstler auf die Metropole. Zur Ausstellungseröffnung ist der Eintritt frei.
Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, BF
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landemuseum-mainz.de

Mittwoch, 17.6.2026, 10:30 Uhr

Vortrag und Gespräch „Schutz vor neueren Betrugsmaschen“

Ob Enkeltrick, falscher Polizeibeamter oder Schockanruf: Telefonbetrug ist zu einem weit verbreiteten Kriminalitätsphänomen geworden, das vor allem ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger betrifft. Hierüber informiert die Mainzer Polizeihauptkommissarin Eva Koch.
Mit Anmeldung bis 15.6.2026, Telefon 06131 807550
Nachbarschaftscafé Maluki
John-F. Kennedy Straße 23, 55122 Mainz

Einzelveranstaltungen im Juni

Mittwoch, 17.6.2026, 16:00 – 17:00 Uhr

Rundgang „Erzähl mir was!“

Die Kunsthalle Mainz lädt ein zu einem kostenlosen Rundgang für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Im Sinne der teilhabeorientierten Vermittlung stehen die Geschichten und Assoziationen der Besucherinnen und Besucher im Mittelpunkt. Das sinnliche Erleben und die Freude an Kunst gehen nicht verloren, auch wenn es Menschen zunehmend schwerer fällt, sich zu erinnern oder zu orientieren. Wir möchten Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen oder Begleitpersonen einladen, schöne Momente in der Ausstellung zu erleben. Wir sprechen in einer einfachen Sprache, wir nehmen uns Zeit für alle Gedanken, Fragen und Erinnerungen. Wir nehmen barrierefreie Wege. Anmeldung, Tel.: 06131 126938, E-Mail: weber@kunsthalle-mainz.de
Kunsthalle Mainz, Am Zollhafen 3-5, 55118 Mainz *BF*

Mittwoch, 17.6.2026, Uhrzeit auf Anfrage

„Benefiz-Schlemmerabend“

Genuss und Geselligkeit für den guten Zweck am Abend im und für das „Rochus“, bei dem man international schlemmen kann und gut unterhalten wird. Weitere Informationen bitte erfragen, auch zum Preis. Tel. 06131 626727 B. Rollbühler, E-Mail: b.rollbuehler@caritas-mz.de
Caritas-Haus St. Rochus, Stadtteilzentrum, Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz, Internetseite: www.caritas-mainz.de/spende-engagement/sie-moechten-spenden/spendenprojekte/essenverbindet

Freitag, 19.6.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Öffentliches Sommerfest für Jung und Alt in und um das Mehrgenerationenhaus

Bei freiem Eintritt erwartet die Gäste ein buntes Programm mit Musik, Tanzaufführungen, Boule, Schach, Kaffee, Kuchen und vielem mehr im Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“
Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen, *BF*

Einzelveranstaltungen im Juni

Samstag, 20.6.2026, 14:00 Uhr

Themenführung „Das Römische Mainz“

Die Führung 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, *BF*
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landmuseum-mainz.de

Sonntag, 21.6.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Der Mainzer Rosengarten“, *BF*

Rosen gelten als Königin der Blumen und Zeichen der Kunst und Kultur. Die Gäste lernen die Geschichte und Entwicklung des Rosengartens kennen. Mit der ersten deutschen Rosenschau 1925 wurde der Grundstein für den heutigen Garten gelegt. Die Jubiläumsschau 1935 und der Umbau in den 60er-Jahren veränderte sein Aussehen, auch heute fasziniert die dortige Rosenpracht. Kosten: 10,00 Euro
Treffpunkt: Eingang Rosengarten (Mainzer Oberstadt)
Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145
E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de | www.geographie-fuer-alle.de

Montag, 22.6.2026, 9:00 – 13:00 Uhr

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen 65+

Eine Veranstaltung von „Aktiv älter werden“ und dem Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz. Angeleitet durch die erfahrene Selbstbehauptungs- und -verteidigungstrainerin Marlene Gebhart lernen Sie durch praktische Übungen, besser mit der Angst vor Gefahren außer Haus umzugehen und selbstbewusster aufzutreten. Sportliche Fitness ist nicht erforderlich, auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos teilnehmen. Verbindliche Anmeldung: Telefon 06131 12-2755, Regina Müller, E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de
Veranstaltungsort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Einzelveranstaltungen im Juni

Dienstag, 23.6.2026, nachmittags

Kulturspaziergang in Finthen

Bei freiem Eintritt sind die Teilnehmenden im Stadtteil unterwegs.
Informationen, Anmeldung: Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie
„Römerquellen-Treff“ Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen, *BF*
Telefon 06131 629909 Andrea Stinner
E-Mail: andrea.stinner@regionale-diakonie.de
<https://www.diakonie-rhein Hessen.de/rat-und-angebote/in-staedten-und-gemeinden/mehrgenerationenhaeuser/mgh-mainz>

Dienstag, 23.6.2026, 18:00 Uhr

Führung durch die Ausstellung „Shalom am Rhein“

Erfahren Sie mehr über 1000 Jahre jüdisches Leben in Rheinland-Pfalz – von den SchUM-Gemeinden in Speyer, Worms und Mainz, die im Mittelalter das gesamte europäische Judentum prägten, bis in die Gegenwart. Kosten: Museumseintritt (6,00 Euro, erm. 5,00 Euro)
Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF*
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landeshmuseum-mainz.de

Mittwoch, 24.6.2026, 15:00 Uhr

„Selbstbestimmt entscheiden, Patientenverfügung verständlich erklärt“

Gut ist, sich Gedanken darüber zu machen, was wirklich wichtig ist – auch in Situationen, in denen man selbst sich vielleicht nicht mehr äußern kann. An diesem Nachmittag wird erklärt, wie eine Patientenverfügung aufgebaut ist und worauf es beim Formulieren ankommt. Medizinische, rechtliche und persönliche Fragen haben dabei Platz.
Referent: Karl-Heinz Pastoors von „Nachbarn füreinander e.V.“
ZMO, Karl-Zörgiebel-Straße 8, 55128 Mainz-Bretzenheim

Einzelveranstaltungen im Juni

Mittwoch, 24.6.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

Web-Seminar: „Im Alter gesund durch die Hitze – Tipps und Tricks für heiße Sommertage“

Heiße Tage, Hitzewellen, tropisch warme Nächte und hohe Luftfeuchtigkeit belasten den Körper stark. Besonders achtsam müssen ältere Menschen sein: ihr Stoffwechsel ist verlangsamt, das Durstempfinden lässt nach, sie schwitzen tendenziell weniger, womit der Temperatúrausgleich des Körpers beeinträchtigt ist. Darüber hinaus nehmen viele ältere Menschen regelmäßig Medikamente ein, deren Wirkung sich durch die Hitze verändern kann. Im Web-Seminar erhalten Interessierte hilfreiche Tipps, um gut und gesund durch die heißen Sommertage zu kommen. Die Teilnahme ist kostenlos (mit PC/Tablet und Internetzugang). Anm: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen>
Verbraucherzentrale RLP e.V., Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz, Telefon 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

Mittwoch, 24.6.2026, 18:30 Uhr

Lesung mit der Mainzer Autorin Henriette Clara Herborn

Wissenschaftl. Stadtbibliothek, Lesesaal, Rheinallee 3B, 55116 Mainz

Mittwoch, 24.6.2026, 19:00 Uhr

„Das neue Bestattungsgesetz in Rheinland-Pfalz“

Am 27.9.2025 ist in Rheinland-Pfalz ein neues Bestattungsgesetz in Kraft getreten. Es gilt als das liberalste Bestattungsgesetz Deutschlands und bietet neue Formen der Bestattung. Doch was genau ist jetzt erlaubt, an welche Regeln muss man sich trotzdem hierbei halten und was ist sonst noch zu bedenken? Bardo Zöllner, Gemeindereferent der kath. Kirche und Pfarrerin Merle Große von der ev. Kirche klären Sie darüber auf. Die kostenfreie Veranstaltung wird organisiert vom Seniorennetzwerk Finthen und findet statt im Agnes-Pfeiffer-Saal der kath. Kirche St. Martin, Borngasse 1, 55126 Mainz-Finthen, *BF*

Einzelveranstaltungen im Juni

Donnerstag, 25.6.2026, 17:00 – 18:15 Uhr

Web-Seminar: „Anbieterwechsel im Strom- und Gasvertrag“

Eine Untersuchung der Verbraucherzentrale RLP zeigt: Ein Wechsel aus der Grundversorgung in einen Sondervertrag kann sich deutlich lohnen. Im Web-Seminar erfahren Sie, worauf beim Wechsel des Energieversorgers zu achten ist und welche Preisniveaus als fair gelten können. Wichtig zu wissen: Bei Preiserhöhungen steht Kundinnen und Kunden in der Regel ein Sonderkündigungsrecht zu. Die Teilnahme ist kostenlos (mit PC/Tablet und Internetzugang). Anmeldung: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen> Verbraucherzentrale RLP e.V., Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz, Telefon 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de

Donnerstag, 25.6.2026, 18:00 Uhr

Führung der Projektgruppe „Vom Kräuterbuch zur Pflanzenkraft“

Ulla Reske, Kuratorin des Gutenberg-Museums trifft Prof. Anja Stöffler von der Hochschule Mainz, den Direktor des Naturhistorischen Museums Dr. Bernd Herkner und die Projektmitarbeiterin Katharina Kasinger zu einem Gespräch über die Exponate und einem Blick hinter die Kulissen. Kosten: Museumseintritt

Gutenberg-Museum MOVED, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz

Donnerstag, 25.6.2026, 18:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Kunststoff Bildungspfad“, BF

„Polymere können Erstaunliches – Kunststoffe der Zukunft?\": Mit diesem Leitgedanken gibt das Max-Planck-Institut für Polymerforschung Einblicke in die Welt der Polymere. Welches Potential auch für die Zukunft in ihnen steckt, macht der Pfad deutlich. Zahlreiche, teils interaktive Stationen führen durch die Geschichte, durch erstaunliche Anwendungen und laden zur kritischen Auseinandersetzung ein. Die Teilnahme ist kostenfrei. Treffpunkt: Ackermannweg 10, Haupteingang MPI (Universität), Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145

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

Einzelveranstaltungen im Juni

Samstag, 27.6 und Sonntag, 28.6.2026, jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

Römerwochenende

Die I. Roemercohorte Opladen schlägt im Innenhof des Landesmuseums Mainz ihr Zeltlager auf und nimmt die Gäste mit auf eine Zeitreise ins 1. nachchristliche Jahrhundert. Kosten: Museumseintritt (6,00 / 5,00 Euro)
Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF*
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landmuseum-mainz.de

Weitere Tipps:

Natur-Stadtpaziergänge „Wildes Mainz“ und Ausstellung „Flora“

Nächste Termine: 3.6., 17.6., 1.7., 15.7., 29.7., 12.8., 26.8., 9.9., 23.9.

Mit „Wildes Mainz“ wird naturwissenschaftliches Wissen lebendig. Jede Tour wird zu einer Überraschung, denn je nach Jahreszeit wachsen unterschiedliche Pflanzenarten zwischen dem Mainzer Pflaster oder verschiedene Tierarten tummeln sich im Großstadtdschungel. Die Naturexperten des Museums erzählen zu jeder Tier- und Pflanzenart eine eigene Geschichte. Auch Steine, Minerale und geologische Spuren sind mit im Fokus. Im Rahmen der multimedialen Ausstellung „Flora“* werden ebenfalls Touren angeboten, speziell mit Blick auf Heilpflanzenwissen des Mittelalters. Die Spaziergänge sind anmelde- und kostenfrei.

Treffpunkt ist jeweils um 17:00 Uhr vor dem Eingang des Naturhistorischen Museums, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz

* Die Sonderausstellung „Flora. Wenn aus Wurzeln Wunder wachsen“ beleuchtet das komplexe Verhältnis von Mensch, Gesundheit und Pflanze. Inszeniert wurde Schau von Studierenden der Hochschule Mainz in Kooperation des Gutenberg-Museums und des Naturhistorischen Museums. Öffnungszeiten: Mo – So 9:00 – 18:00 Uhr
Ort: Gutenberg-Museum MOVED, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz

Einzelveranstaltungen im Juli

Einzelveranstaltungen im Juli

Donnerstag, 2.7.2026, 17:30 – 19:30 Uhr

Denkanstöße-Stadtführung „Stille Ecken und Glücksorte“

Beim kostenfreien, ruhigen und inspirierenden Altstadt-Spaziergang „auf den Spuren des Glücks“ besuchen wir ausgewählte Orte, verbinden sie mit Stadtgeschichten, Blickachsen, stillen Winkeln und Momenten, die Mainz von einer besonders wohltuenden Seite zeigen. Die Tour wird moderiert von Autorin Stefanie Jung und einer Vertreterin des Christophorus-Hospizes. Dadurch entsteht ein Wechsel zwischen Stadt-Impulsen, Geschichten, Denkanstößen und Perspektiven auf das, was Menschen als „Glück“ empfinden. Mit atmosphärischem Ausklang bei Wein, auch gern alkoholfrei. Treffpunkt in der Altstadt wird nach Anmeldung mitgeteilt, über das Buchungssystem auf www.mainzer-hospiz.de | Mainzer Hospizgesellschaft, Silke Kaufmann
Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Samstag, 4.7.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Bier in Mainz:

Vom Eis in der Hand bis zum Prickeln im Bauchnabel“ BF

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);
Geographie für Alle e.V.
Telefon 06131 3925145, E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de
www.geographie-fuer-alle.de

Einzelveranstaltungen im Juli

Sonntag, 5.7.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Mayence et la France – interaktive Reise durch das französische Mainz“, BF

Die Gäste können sich auf eine Reise durch Mayence begeben und viel erleben: Entdecken Sie die Hauptstadt von Mont-Tonnerre, sorgen Sie für Verständigung zwischen französischen Besatzern und Mainzer Bürgerinnen und Bürgern nach den Weltkriegen, bauen Sie die Stadt neu auf! Auch Sprachforschung darf nicht fehlen. Kosten: 10,00 Euro
Treffpunkt: Innenhof Kurfürstliches Schloss, Zugang Große Bleiche
Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145
E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de | www.geographie-fuer-alle.de

Montag, 6.7.2026 und 13.7., jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

„Internet für Seniorinnen und Senioren“, zweiteiliger Kurs

Kostenfreie Einführung in die Nutzung des Internets für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse in zwei Teilen. Hilfreich sind Grundkenntnisse in der Handhabung von Tastatur und Maus.
Anmeldung erforderlich, Telefon 06131 12 23 62 (vormittags)
E-Mail: oeffentliche.buecherei@stadt.mainz.de
Zentrale der Öffentlichen Bücherei Mainz, Anna-Seghers-Platz, Bonifaziustürme, 55116 Mainz, BF

Freitag, 10.7.2026, 19:00 – 23:00 Uhr

Kreativ-Raum „Lange Nacht des Glücks aus Papier“

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. Sie können flexibel kommen und gehen.
Veranstaltungsort: wird eine Woche vorher per E-Mail mitgeteilt
Die Anmeldung über www.mainzer-hospiz.de ist erforderlich.
Mainzer Hospizgesellschaft / Annedore Böckler-Markus
Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Einzelveranstaltungen im Juli

Samstag, 11.7.2026 und Sonntag, 12.7.2026 jeweils ab 10:00 Uhr

„Neuspektiven 06“

Zum sechsten Mal lädt die Kulturbäckerei zum partizipativen Kunstfest „Neuspektiven 06“ ein – mit guten Gelegenheiten zum Mitdenken, Mitgestalten und Miterleben und mit vielen Aktionen zum Mitmachen für alle Altersgruppen. Ort: Goetheplatz in der Mainzer Neustadt

Samstag, 11.7.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Der Flugplatz am Layenhof – Vom Geheimprojekt zum erfundenen Stadtteil“, BF

Wo heute Schafe grasen und Sportflugzeuge starten, wurde einst im Verborgenen Krieg geführt. Der Flugplatz am Layenhof war Geheimprojekt und Militärbasis, aber auch Motorsport- und Konzertarena und ist beinahe ein ganz neuer Stadtteil von Mainz geworden. Auf dem Rundgang folgen die Gäste dem Funktions- und Bedeutungswechsel der vergangenen 100 Jahre. Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Am Tower 1, Am Flugplatz 36, 55126 Mainz

Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145

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

Samstag, 11.7.2026, 16:30 – 20:30 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.

Ort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz, BF

Anmeldung über www.mainzer-hospiz.de, das Angebot ist kostenfrei.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

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

Einzelveranstaltungen im Juli

Sonntag, 12.7.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Legende und Wahrheit“ BF

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 die Fastnacht. Lernen Sie die „wahren“ Feinheiten der 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

Montag, 20.7.2026, 12:30 – 13:00 Uhr

„Lunch & Learn: Genießen statt Wegwerfen – Tipps zur Lebensmittelrettung“

Jährlich landen Millionen Tonnen von Lebensmitteln im Müll – oft völlig unnötig. Im Web-Seminar erfahren Sie, was jede und jeder im Alltag aktiv gegen Lebensmittelverschwendung tun kann und wie durch bewussteres Einkaufen, richtige Lagerung und kreative Resteverwertung weniger Lebensmittel in der Tonne landen. Nebenbei lässt sich dabei auch Geld sparen. Die Teilnahme ist kostenlos (mit PC/Tablet und Internetzugang). Anm.: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen>
Verbraucherzentrale RLP e.V., Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz, Telefon 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

Dienstag, 21.7.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Web-Seminar: „Klimaschutz mit Messer und Gabel“

Unser Essen beeinflusst das Klima mehr als viele denken. Im Web-Seminar erfahren Sie, wie sich schon mit kleinen Veränderungen im Alltag die persönliche Klimabilanz deutlich verbessern lässt. Dabei geht es auch um die Frage, warum regionale und saisonale Produkte besser fürs Klima sind, wie man Lebensmittelverschwendung vermeiden kann und worauf Klimalabels im Supermarkt wirklich hinweisen.

Einzelveranstaltungen im Juli

Die Teilnahme ist kostenlos (mit PC/Tablet und Internetzugang).

Anmeldung: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen>

Verbraucherzentrale RLP e.V., Seppel-Glückert-Passage 10, 55116

Mainz, Telefon 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

Samstag, 25.7.2026, 14:00 Uhr

Kuratorinnen-Führung durch die Ausstellung „Reise nach...Rom“

Erfahren Sie von der Kuratorin Annett Sandfort mehr über die aktuelle Ausstellung im Grafischen Kabinett mit Werken von Künstlerinnen und Künstlern aus den letzten 400 Jahren.

Kosten: Museumseintritt (6,00 / 5,00 Euro) + 2,00 Euro Führungsgebühr

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF*

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Sonntag, 26.7.2026, 10:30 – 13:30 Uhr

Ressourcenorientierte Wanderung für Trauernde

Bei diesem kostenfreien Angebot machen sich die Teilnehmenden auf den „Sieben-Weiher-Weg“. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter oder Hitze über 30°C. Bitte Getränke und Vesper mitbringen und an wetterfeste Kleidung denken.

Treffpunkt: Friedhof in Mainz-Finthen (Kettelerstraße 66)

Die Anmeldung über www.mainzer-hospiz.de ist erforderlich.

Mainzer Hospizgesellschaft / Ulrike Schmidt-Bommas

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

Sonntag, 26.7.2026, 14:00 Uhr

Führung durch die Ausstellung „Shalom am Rhein“

Erfahren Sie mehr über 1000 Jahre jüdisches Leben in Rheinland-Pfalz, von den SchUM-Gemeinden in Speyer, Worms und Mainz, die im Mittelalter das gesamte europäische Judentum prägten, bis in die Gegenwart. Kosten: Museumseintritt (6,00 Euro, erm. 5,00 Euro)

Einzelveranstaltungen im Juli

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF*
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landeseuseum-mainz.de

**

Weitere Tipps:

Mainzer Musiksommer

Der Mainzer Musiksommer gastiert in historischen Mainzer Stätten, die jede Veranstaltung zu einem besonderen Erlebnis machen. In Kirchen wie St. Stephan mit ihren Chagall-Fenstern verschmelzen Musik und Architektur auf faszinierende Weise. Auch St. Ignaz bietet einen Raum, in dem Klänge und spirituelle Aura harmonieren. Exklusive Orte wie die Aula des bischöflichen Priesterseminars sind normalerweise gar nicht zugänglich. In der Sektkellerei Kupferberg wiederum trifft die Musik auf eine reiche Geschichte und die Kultur der ganzen Region.

Ergänzend zum musikalischen Programm ab 11. Juli 2026 werden auch exklusiven Führungen vor den jeweiligen Konzerten angeboten. Sie dauern etwa eine Stunde und bieten Einblicke in die historischen Hintergründe der einzigartigen Spielorte. Die Führungen können beim Kauf von Konzertkarten mit gebucht werden. Weitere Informationen zu den Terminen, Gästen und Orten finden Sie im Internet:
www.mainz-klassik.de

Rochus-Wallfahrt auf dem Rochusberg Bingen am 18.8.2026

Mit gemeinsamer An- und Abreise im Bus und Teilnahme am Wallfahrtsgottesdienst der Seniorinnen und Senioren im Bistum Mainz
Veranstalter: Club 60+ St. Canisius, Kosten: 20,00 Euro
Anmeldung bis 30.7.2026, Telefon 06131 45532 oder 0171 65 86713

Einzelveranstaltungen im August

Einzelveranstaltungen im August

Sonntag, 2.8.2026, 14:30 Uhr

Barrierefreie Führung „Magenza – Das jüdische Mainz“ BF

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

Kosten: 10,00 Euro, Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz

Geographie für Alle e.V. Telefon 06131 3925145, E-Mail:

info@geographie-fuer-alle.de | www.geographie-fuer-alle.de

Dienstag, 4.8.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

Web-Seminar: „Hilfe, ein Inkasso-Brief! Was jetzt?“

Inkassodienstleister verlangen für einfache Mahnschreiben häufig unverhältnismäßig hohe Gebühren. Im Web-Seminar erfahren Sie, wie Inkassoforderungen funktionieren, was die rechtlichen Grundlagen sind, welche Kosten gerechtfertigt sind und wie man sich gegen überhöhte Gebühren wehrt. Die Teilnahme ist kostenlos (mit PC/Tablet und Internetzugang). Anm.: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen>,

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V., Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz, Telefon 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de

www.vz-rlp.de

Tipp: Neben den hier genannten Online-Veranstaltungen bietet die Verbraucherzentrale auch zu anderen Terminen spannende Themen als kompakte Kurse sowie weitere Tipps zum Nachlesen an.

Sonntag, 9.8.2026, 13:00 Uhr

Stadtführung „Mogontiacum, eine römische Stadt“

Zweistündige thematische Führung vom Legionslager zur bedeutenden Hauptstadt von Obergermanien. 500 Jahre römischer Einfluss hinter-

Einzelveranstaltungen im August

ließen bis heute eindrucksvolle Spuren in Mainz. Die Führung beginnt bei den Resten des römischen Theaters, das einst als größtes Bühnentheater nördlich der Alpen galt. Weiter geht es zum Grabdenkmal des Drusus, dem Stiefsohn von Kaiser Augustus, und anschließend zum spätantiken Römertor auf dem Kästrich.

Treffpunkt: Haupteingang Bahnhof Römisches Theater Mainz

Preis: 16,00 Euro, erm. 14,00 Euro

Veranstalter: mainzplus GmbH, Rheinstraße 68, 55116 Mainz

Telefon 06131 242 827, E-Mail: gaestefuehrung@mainzplus.com

www.mainz-tourismus.com

Dienstag, 11.8.2026, 15:00 Uhr

Vortrag zum Thema Gesundheit und Organspende

„Warum Bananen nicht nur für die Herzgesundheit vom Affen gut sind“ und „Organspende – es ist nie zu spät“: Diesen Themen widmet sich Dr. med. Christoph Lembens in einem spannenden Vortrag.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Telefon 99 88 -107 Verwaltung, 06131 99 88 -200 Susanne Zander,

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

seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten, Konferenzraum 4. OG,

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz-Oberstadt, *BF*

Dienstag, 11.8.2026, 18:00 Uhr

Führung durch die Ausstellung „Shalom am Rhein“

Erfahren Sie mehr über 1000 Jahre jüdisches Leben in Rheinland-Pfalz, von den SchUM-Gemeinden in Speyer, Worms und Mainz, die im Mittelalter das gesamte europäische Judentum prägten, bis in die Gegenwart. Kosten: Museumseintritt (6,00 Euro, erm. 5,00 Euro)

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF*

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Einzelveranstaltungen im August

Freitag, 14.8.2026, 17:00 Uhr

„Sommerabend“

Gemütliches Beisammensein im Garten des „Rochus“, bei Musik, leckeren Getränken und Snacks. Caritas-Haus St. Rochus, Stadtteilzentrum, Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz
Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler,
E-Mail: b.rollbuehler@caritas-mz.de

Freitag, 14.8.2026, 17:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Mainz 360°: Quartier am Fichteplatz“, BF

Von einem Platz oder Ort in der Stadt aus können Gäste bei Führungen der Reihe „Mainz 360°“ die Umgebung betrachten und sich mit der Geschichte beschäftigen. Um zu erkunden, was dem ausgewählten Ort eine besondere Aura verleiht, wird auch in Seitenstraßen und Hinterhöfe geblickt. In nur einer Stunde wird dabei die Energie dieser Orte erfahrbar. Eingebettet in eine jahrtausendealte Kulturlandschaft ist das Quartier am Fichteplatz ein Symbol für moderne Stadtentwicklung in den 1920er Jahren, doch auch mit Sanierungsproblemen heutzutage. Kosten: 9,00 Euro, Treffpunkt: Bushaltestelle Fichteplatz
Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145
E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de | www.geographie-fuer-alle.de

Samstag, 22.8.2026, 13:00 Uhr

Workshop für Erwachsene: „Abstrakte Reliefbilder“

Lust auf kreative Betätigung, Begegnung mit den Originalen und eine erfahrene Anleitung? Generell bietet das Landesmuseum Mainz Workshops in kleinen Gruppen für Erwachsene an. Vorkenntnisse benötigen Sie keine. Kosten: 40,00 Euro inkl. Eintritt und Material, Tickets im Onlineshop des Museums oder an der Museumskasse Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, BF
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landesmuseum-mainz.de

Einzelveranstaltungen im August

Samstag, 22.8. und Sonntag, 23.8.2026, ab 11:00 Uhr

„Good rotations: Drechsler im WNZ“

Erleben Sie Drechsler aus der Region in Aktion und erwerben Sie ein handgemachtes Souvenir aus Ober-Olmer-Wald-Holz! Die Rheinhessen-Drechsler treffen sich zum traditionellen Sommerfest im Forsthaus Ober-Olm und tauchen die Halle in Späne. Zu sehen gibt es tagsüber Vorführungen an Drechselbänken, zur Herstellung verschiedener Gebrauchs- und Deko-Gegenstände, sowie Ausstellungsstücke der Drechsler. Eine gute Gelegenheit zu erfahren, was aus einem Stück Holz alles entstehen kann und den Drechslern bei ihrem Handwerk zuzuschauen. Alle frisch vor Ort gedrechselten Gegenstände werden gegen eine Spende zugunsten des Waldnaturschutzes abgegeben, für die Umweltbildung der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW). Wald-Naturschutzzentrum Ober-Olm, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm, *BF*

Weitere Termine: www.wald.rlp.de/wnz-forsthaus-ober-olmer-wald

Sonntag, 23.8.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Der Flugplatz am Layenhof – Vom Geheimprojekt zum erfundenen Stadtteil“, *BF*

Wo heute Schafe grasen und Sportflugzeuge starten, wurde einst im Verborgenen Krieg geführt. Der Flugplatz am Layenhof war Geheimprojekt und Militärbasis, aber auch Motorsport- und Konzertarena und ist beinahe ein ganz neuer Stadtteil von Mainz geworden. Auf dem Rundgang folgen die Gäste dem Funktions- und Bedeutungswechsel der vergangenen 100 Jahre: vom getarnten Nachtjägerhafen der NS-Zeit über das Finther Army Airfield bis hin zum heutigen Spannungsfeld aus Naturschutz, Wohnraum und ziviler Luftfahrt. Kosten: 10,00 Euro
Treffpunkt: Am Tower 1, Am Flugplatz 36, 55126 Mainz
Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145
E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de
www.geographie-fuer-alle.de

Einzelveranstaltungen im August

Freitag, 28.8.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Kreativ-Raum „Freundschaftsbänder knüpfen“

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. Sie können flexibel kommen und gehen.

Veranstaltungsort: wird eine Woche vorher per E-Mail mitgeteilt

Mit Anmeldung auf der Homepage www.mainzer-hospiz.de

Mainzer Hospizgesellschaft / Annedore Böckler-Markus

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

Samstag, 29.8.2026, 14:00 – 18:00 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 Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen, mit Basiswissen, Orientierung sowie einfachen Handgriffen.

Gemeindezentrum St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz, *BF*

Kostenfrei, mit Anmeldung auf der Homepage www.mainzer-hospiz.de

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

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

Samstag, 29.8.2026, 11:00 – 16:00 Uhr

„Sommerfest Berliner Siedlung“

Die Stadtteil-AG Mainz-Oberstadt lädt alle Interessierten herzlich zum Sommerfest in der Berliner Siedlung ein! Geboten werden viele Info-Stände, Mitmachangebote und ein buntes Programm für Groß und Klein, Alt und Jung. Für das leibliche Wohl wird ebenfalls gesorgt sein.

Der Eintritt ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Veranstaltung findet statt rund um die ev. Thomasgemeinde, Berliner Straße 37, 55131 Mainz

Einzelveranstaltungen im August

Falls Sie vorab Fragen haben, wenden Sie sich gern an Jessica Kaloianis (Sozialplanung, Amt für soziale Leistungen), Telefon 06131 122452
E-Mail: jessica.kaloianis@stadt.mainz.de

Samstag, 29.8.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Quer durch de Gaade – Vom Mainzer Tunnel bis zum Kupferberg“, BF

Bei einer Exkursion durch Geschichte und Geschichten, quer über den Kästrich, können die Gäste Sichtbares und Verdecktes entdecken, viel Neues und Interessantes erfahren. Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Gautor, Gaustraße, 55116 Mainz

Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145

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

www.geographie-fuer-alle.de

Sonntag, 30.8.2026, 11:00 Uhr

Jubiläumsfeier: „75 Jahre Zweckverband Lennebergwald“

Jubiläumsfeier mit neuer Ausstellung des Waldinformationszentrums, Fotoausstellung und Vorstellung des neuen Maskottchens „Lenny“
Lennebergwald, Grünes Haus, Im Wald 21, 55257 Budenheim

Weitere Informationen hierzu und auch zu anderen Themen und Terminen finden Sie auf den Internetseiten www.lennebergwald.de

Sonntag, 30.8.2026, 14:00 Uhr

Kuratorinnen-Führung durch die Ausstellung „Reise nach... Rom“

Erfahren Sie von der Kuratorin Annett Sandfort mehr über die aktuelle Ausstellung im Grafischen Kabinett mit Werken von Künstlerinnen und Künstlern aus den letzten 400 Jahren.

Kosten: Museumseintritt (6,00 / 5,00 Euro) + 2,00 Euro Führungsgebühr

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

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Einzelveranstaltungen im August

Sonntag, 30.8.2026, ganztags

30. Seniorensommerfest

auf dem Mainzer Marktplatz mit vielfältigem Bühnenprogramm, Aktionen und Informationsständen; aktuelle Informationen im Internet: www.kiss-mainz.de

Montag, 31.8.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Web-Seminar: „Alltagshelfer unter der Lupe:

Wie sicher sind Vorratsdosen & Co.?“

Küchenutensilien, Vorratsbehälter und Verpackungen sind aus unserem Alltag kaum wegzudenken – sie schützen Lebensmittel und sorgen für sichere Aufbewahrung. Manchen Materialien bergen jedoch oft wenig bekannte Risiken, die für unsere Gesundheit bedenklich sein können. Hierbei ist die sachgemäße Verwendung meist von entscheidender Bedeutung. Im Web-Seminar werden verschiedene Materialien und ihre Vor- und Nachteile unter die Lupe genommen, praxisnahe Empfehlungen zur sachgemäßen Verwendung gegeben und es wird aufgezeigt, wie man gesundheitliche Risiken minimieren kann. Die Teilnahme ist kostenlos (mit PC/Tablet und Internetzugang).
Anmeldung: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen>
Verbraucherzentrale RLP e.V., Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz, Telefon 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

**

Weitere Tipps:

Übersicht „Feste feiern nach Mainzer Art“

Das ganze Jahr über laden kleine und große Feste in der Innenstadt und den Stadtteilen dazu ein, fröhlich zu sein und gemeinsam zu feiern. Einen Überblick über Termine, Anlässe und Orte bietet das Faltblatt „Feste feiern nach Mainzer Art“, auch im Internet: www.mainz.de

Einzelveranstaltungen im September

Einzelveranstaltungen im September

Mittwoch, 2.9.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Web-Seminar: „Strom vom Balkon“

Photovoltaikanlagen haben sich in Rheinland-Pfalz längst etabliert. Doch nicht jeder Haushalt hat ein Dach oder das nötige Budget für eine große Photovoltaikanlage. Eine Alternative sind kleine, steckerfertige Solarmodule für Balkon, Terrasse oder Vordach. Mit einem Stecker-solargerät können auch Mieterinnen und Mieter oder Wohnungseigentümerinnen und -eigentümer ihren eigenen Solarstrom erzeugen. Im Web-Seminar erfahren Sie, welche Erträge zu erwarten sind und wie der eigene Strom optimal genutzt werden kann. Außerdem erhalten Sie Informationen über die Vorgaben, die bei der Installation eingehalten werden müssen. Die Teilnahme ist kostenlos (mit PC/Tablet und Internetzugang). Anmeldung: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen>
Für weitere Informationen: Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen, Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz
Telefon 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

Mittwoch, 2.9.2026, 18:30 Uhr

Buchvorstellung

Dr. Christoph Winterer stellt das Buch vor „Mainzer Fleuronée: Hochgotische Buchkunst aus dem 14. Jahrhundert“
Wissenschaftl. Stadtbibliothek, Lesesaal, Rheinallee 3B, 55116 Mainz

Dienstag, 8.9.2026, 15:00 – 19:00 Uhr

Basis-Pflegeworkshop

für Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte

In herausfordernden Situationen wie plötzlichen Krankheitsereignissen oder altersbedingten Einschränkungen sind Angehörige oft die Ersten, die ihre Hilfe und Unterstützung anbieten. Damit Sie Ihre Rolle als Pflegende oder Pflegender bestmöglich ausfüllen können, bieten wir

Einzelveranstaltungen im September

Ihnen professionelle Unterstützung und Beratung in der Pflege. Unser Workshop vermittelt Ihnen das nötige Fachwissen und zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie die Lebensqualität pflegebedürftiger Personen verbessern und Folgeerkrankungen verhindern können. Gleichzeitig legen wir großen Wert auf Ihre eigene Gesundheit und geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, um die Pflege langfristig und zufriedenstellend zu gestalten. Dieser Workshop dient als Einstieg und soll Hemmungen im Umgang mit Pflegebedürftigen reduzieren. Wir erarbeiten gemeinsam das Lagern und Mobilisieren von eingeschränkten Personen, besprechen Gefahren und Hilfsmittel. Praktische Übungen bauen Ängste ab und geben die Möglichkeit zum Austausch.
Kurs-Nr.: XI12163 Kosten: 39,00 Euro (10 % erm. mit Mainz-Pass)
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Mittwoch, 9.9.2026, 16:00 Uhr

„Wohin mit meinem digitalen Nachlass?!“

Unsere Gesellschaft und unser Leben werden immer digitaler. Die Nutzung von E-Mail-Konten, Profilen in sozialen Netzwerken, Kommunikation über Messenger-Dienste wie WhatsApp & Co. sind nur ein paar Beispiele dafür. Doch was passiert mit unseren Online-Konten und -Verträgen, wenn eine Person verstorben ist oder aufgrund von Krankheit oder Unfall nicht mehr selbst handeln und entscheiden kann? Wer verwaltet oder kündigt diese Verträge dann? Andrea Steinbach von der Verbraucherzentrale klärt Sie an diesem Nachmittag darüber auf, was Sie bei der Verwaltung Ihres digitalen Nachlasses alles bedenken müssen und wie Sie am besten festhalten, was damit geschehen soll. Die kostenfreie Veranstaltung wird organisiert vom Seniorennetzwerk Finthen und findet statt im Agnes-Pfeiffer-Saal der kath. Kirche St. Martin, Borngasse 1, 55126 Mainz-Finthen, BF

Einzelveranstaltungen im September

Mittwoch, 9.9.2026, 17:30 – 19:30 Uhr

Denkanstöße-Stadtführung „Stille Ecken und Glücksorte“

Beim kostenfreien, ruhigen und inspirierenden Altstadt-Spaziergang „auf den Spuren des Glücks“ besuchen wir ausgewählte Orte, verbinden sie mit Stadtgeschichten, Blickachsen, stillen Winkeln und Momenten, die Mainz von einer besonders wohltuenden Seite zeigen. Die Tour wird moderiert von Autorin Stefanie Jung und einer Vertreterin des Christophorus-Hospizes. Dadurch entsteht ein Wechsel zwischen Stadt-Impulsen, Geschichten, Denkanstößen und Perspektiven auf das, was Menschen als „Glück“ empfinden. Mit Ausklang bei Wein, auch gern alkoholfrei. Treffpunkt in der Altstadt: wird nach Anmeldung mitgeteilt, erforderlich über www.mainzer-hospiz.de
Mainzer Hospizgesellschaft, Silke Kaufmann
Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Donnerstag, 10.9.2026, 9:00 – 13:00 Uhr

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen 65+

Eine Veranstaltung von „Aktiv älter werden“
und dem Frauenbüro der Landeshauptstadt Mainz

Angeleitet durch die erfahrene Selbstbehauptungs- und verteidigungs-trainerin Marlene Gebhart lernen Sie durch praktische Übungen, besser mit der Angst vor Gefahren außer Haus umzugehen und selbstbewusster aufzutreten. Sportliche Fitness ist nicht erforderlich, auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können gern teilnehmen. Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Römerquellen-Treff, Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen

Wegen begrenzter Teilnehmerinnenzahl in den Kursen bitte unbedingt verbindlich anmelden, Telefon 06131 12-2755, Regina Müller
E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

Einzelveranstaltungen im September

Donnerstag, 10.9.2026, 9:30 Uhr

Seniorenwanderung „Biebrich – Schierstein“

Ein Angebot von „Aktiv älter werden“ der Landeshauptstadt Mainz
Nehmen Sie teil an einer ca. 2,5-stündigen Wanderung. Die Veranstaltung endet mit Ende der Wanderung. Wer möchte, kann im Anschluss gemeinsam in eine Gaststätte einkehren.

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regen-/ Sonnenschutz, Trinkwasser für den Eigenbedarf, Geld für die Fahrt und die Einkehr.

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich; für Anmeldung und weitere Infos:
Telefon 06134 63209, E-Mail: davekastel@gmail.com

Freitag, 11.9.2026, 10:00 Uhr

Mehrgenerationen-Frühstück

Bei freiem Eintritt wird ein vielfältiges und gesundes Frühstück geboten.
Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“
Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen

Zudem werden „**Seniorentage im Mehrgenerationenhaus**“ angeboten, mit Veranstaltungen und Ausflügen im September und Oktober. Infos:
Telefon 06131 629909 Andrea Stinner

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

<https://www.diakonie-rhein Hessen.de/rat-und-angebote/in-staedten-und-gemeinden/mehrgenerationenhaeuser/mgh-mainz>

Freitag, 11.9.2026, 16:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Bleichentour – zwischen Kneipen und Palästen“ BF

Das „Bleichenviertel“ teilt sich in das Regierungsviertel mit vielen rheinland-pfälzischen Ministerien, Deutschhaus (Landtag) und Staatskanzlei (Zeughaus) sowie ein lebendiges interkulturelles Viertel westlich der Bauhofstraße/Schießgartenstraße. Hier lebt und arbeitet ein hoher Anteil an Menschen mit Migrationshintergrund. Gaststätten, inter-

Einzelveranstaltungen im September

nationale Lebensmittelgeschäfte, Friseure und zahlreiche kleine Läden prägen das Bild. Die Tour zeigt die Geschichte des Viertels auf und geht auf aktuelle Probleme in der Stadtentwicklung ein. Kosten: 10,00 Euro
Treffpunkt: Kurfürstliches Schloss Mainz, Eingang D.-v.-Isenburg-Straße
Geographie für Alle e.V. Telefon 06131 3925145
E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de | www.geographie-fuer-alle.de

Samstag, 12.9.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Gutenberg und die Reformation“, BF

Keine Reformation und evangelische Kirche ohne den Buchdruck – darin ist sich die Wissenschaft einig. Aber wie eng verzahnt waren Buchdruck und Theologie tatsächlich? Der Rundgang beleuchtet das Leben von Johannes Gutenberg und Martin Luther und zeigt die Weiterentwicklung des Buchdrucks in der Zeit der Reformation auf.
Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Ruine St. Christoph, Hintere Christofsgasse 3, 55116 Mainz
Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145
E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de | www.geographie-fuer-alle.de

Sonntag, 13.9.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Hinter Schloss und Riegel – Gefängnisse in Mainz“, BF

Ehemalige Zuchthäuser und Gefängnisse in der Altstadt zeigen, wie sich die Haftbedingungen seit römischer Zeit gewandelt haben. Körperstrafen und Meutereien werden vorgestellt und das sprichwörtliche „fidele Gefängnis“, mit spannenden Einblicken in die Geschichte.
Kosten: 10,00 Euro, Treffpunkt: Holzstraße, Ecke Rheinstraße, Holzturm
Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145

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

Tipp: Neben den in der Broschüre genannten Führungen werden auch weitere Themen und Termine angeboten, auch in Wiesbaden.

Einzelveranstaltungen im September

Mittwoch, 16.9.2026, 12:00 – 17:00 Uhr

ÖPNV-Trainingstag

Die Mainzer Mobilität bietet wieder ihren großen ÖPNV-Trainingstag für mobilitätseingeschränkte Personen an. Nutzen Sie die Gelegenheit an praktischen Übungen teilzunehmen und hilfreiche Tipps speziell für Ihre Bedürfnisse zu erhalten. Außerdem gibt es die Gelegenheit sich mit Fahrpersonal, Expertinnen, Experten und Vertretungen von Verbänden auszutauschen. Auch Menschen ohne Einschränkungen sind eingeladen einen Eindruck zu bekommen, wie es ist, mit Einschränkung im ÖPNV unterwegs zu sein (z.B. mit Rollstuhl oder Augenbinde). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Veranstaltung findet auf dem Gutenbergplatz vor dem Staatstheater (BF) statt.

Mittwoch, 16.9.2026, 12:30 – 13:00 Uhr

„Lunch & Learn: Digitaler Nachlass – Was passiert mit meinen Daten?“

E-Mails, soziale Netzwerke, Online-Konten und digitale Verträge gehören für viele Menschen zum Alltag. Doch was geschieht mit diesen digitalen Spuren, wenn man selbst nicht mehr darüber entscheiden kann? Wer erhält Zugriff auf wichtige Daten und Konten und welche Verantwortung kommt auf Angehörige zu? Im „Lunch & Learn“ erfahren Sie, worauf Sie beim digitalen Nachlass achten sollten. Die Teilnahme ist kostenlos (mit PC/Tablet und Internetzugang).
Anmeldung: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen> Für weitere Informationen: Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz
Telefon 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

Mittwoch, 16.9.2026, 18:30 Uhr

Buchvorstellung

Treffpunkt Stadtbibliothek der Mainzer Bibliotheksgesellschaft mit Buchvorstellung „100 Jahre Mainzer Hofsänger“
in Kooperation mit dem Nünnerich-Asmus-Verlag
Wissenschaftl. Stadtbibliothek, Lesesaal, Rheinallee 3B, 55116 Mainz

Einzelveranstaltungen im September

Donnerstag, 17.9.2026, 10:30 Uhr

Vortrag: „Schenken und Erben aus steuerlicher Sicht“

Durch die sogenannte vorweggenommene Erbfolge kann Vermögen bereits zu Lebzeiten übertragen werden, etwa Immobilien, Geld oder Firmenanteile. Das schafft frühzeitig Klarheit, verhindert Streit und nutzt steuerliche Freibeträge optimal. Im Vortrag von Steuerberater Paul Offenberg werden die steuerlichen Grundlagen des Erbschaftssteuergesetzes erläutert und am Beispiel einer Immobilienübertragung aufgezeigt, wie Vermögen optimal frühzeitig übertragen werden kann. Johanniter Vitalzentrum (im Bürgerhaus), Hebbelstraße 2, 55127 Mainz- Lerchenberg, *BF*

Freitag, 18.9.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

„Seniorenmeile Mombach“

Das Seniorennetzwerk Mainz-Mombach lädt wieder alle Interessierten herzlich zur Seniorenmeile ein! Geboten werden viele Infostände, Mitmach-Angebote und ein buntes Programm. Für das leibliche Wohl wird ebenfalls gesorgt sein. Der Eintritt ist kostenfrei, ohne Anmeldung. Die Veranstaltung findet auf der Franz-Vlasdeck-Anlage (hinter dem AWO-Seniorenzentrum Ursel Distelhut) statt. Die barrierefreien Toiletten im Seniorenzentrum können genutzt werden.

Falls Sie vorab Fragen haben, wenden Sie sich gern an Sandra Bittmann, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindegewest^{plus},
Telefon 06131 123245, E-Mail: sandra.bittmann@stadt.mainz.de

Freitag, 18.9.2026, 15:30 – 18:00 Uhr

Offener Garten zum Mithelfen und Aussähen: Naschbeet bepflanzen

Gartenaktionen für alle, die keinen Garten haben oder nicht genug davon bekommen. Der Nutz-Lehrgarten ist für alle da. Gemeinsam packen wir bei verschiedenen Projekten und in der Gartenpflege an. Wald-Naturschutzzentrum Ober-Olm, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm
Weitere Termine: www.wald.rlp.de/wnz-forsthaus-ober-olmer-wald

Einzelveranstaltungen im September

Freitag, 18.9.2026, 16:00 – 20:00 Uhr

Infoveranstaltung im Rahmen der „Tage der offenen Tür“

Was Freie Religion ist und welche Missverständnissen es gibt: Zu diesen Themen ist eine Informationsveranstaltung geplant. Die Freireligiös-Humanistische Gemeinde beschreibt sich selbst als „Zusammenschluss von Menschen mit individuellem Glauben oder Nichtglauben, also eine Gemeinde der Vielfalt.“ Diese steht für die Werte Mitmenschlichkeit, Naturverbundenheit und Weltoffenheit. Wer mehr darüber erfahren möchten, kann dies zur kostenlosen, interaktiven Infoveranstaltung im Rahmen der „Tage der offenen Tür“ der Gemeinde.

Zudem ist ein offener Seniorentreff geplant für Montag, 21.9.2026 ab 14 Uhr, mit gemütlichem Beisammensein bei Getränken und Snacks in geselliger Runde. Eine telefonische Anmeldung hierzu ist erwünscht.

Ort: Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz
Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz Neustadt
Telefon 06131 674940 Amy Bröder, E-Mail: info@fgmz.de

Freitag, 18.9.2026, 18:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Auf Nachtwache in Mainz“, BF

In der Kurfürstenzeit war der Gewaltbote (Gewalt steht für Verwaltung) für die Sicherheit der Stadt verantwortlich. Zu seinen Aufgaben zählten unter anderem Feuerschutz, Überwachung des Bettelwesens und Aufsicht der Bürgermiliz. Der Gewaltbote war von Adel und nicht mit Nachtwächtern zu vergleichen. Wie die nächtliche Ordnung gewährleistet wurde, erfahren Gäste vom Gewaltboten auf seinem abendlichen Kontrollgang durch die Kurfürstliche Residenzstadt „Meyntz“.

Kosten: 14,00 Euro, Treffpunkt: Leichhof

Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145

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

Informationen, auch zu anderen Themen: www.geographie-fuer-alle.de

Einzelveranstaltungen im September

Samstag, 19.9.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Workshop: „Mit Hornissen jagen“

Warum interessieren sich Hornissen nicht für Limonade, besuchen uns aber manchmal abends im Haus? Haben sie Feinde? Wo leben sie im Winter? Und warum sind manche Hornissenarten streng geschützt, während andere intensiv bekämpft werden? Wir suchen rund um das WNZ Orte auf, die auch von Hornissen regelmäßig besucht werden. Dabei beobachten wir ihre Jagd auf Insekten in der Pastinaken-Blüte, begleiten sie zum Fallobst und verfolgen ihre Jagd auf Bienen am nahegelegenen Bienenstand. Wir folgen ihnen zu ihrem Nest und beobachten die Wächterinnen am Flugloch bei der Kontrolle der heimkehrenden Arbeiterinnen. Sollte sich ein Hornissenvolk sogar in der eigens von uns eingerichteten Beobachtungsstation angesiedelt haben, so können wir, gefahrlos und ohne die Hornissen zu stören, auch einen Blick ins Innere des Nests wagen. Der Workshop wird geleitet von den Wespenfachberatern Andreas Wolf und Mareike Alicke. Schutzkleidung wird gestellt, Ferngläser dürfen gerne mitgebracht werden. Mit Anmeldung. Wald-Naturschutzzentrum Ober-Olm, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm www.wald.rlp.de/wnz-forsthaus-ober-olmer-wald

Sonntag, 20.9.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

„Gut kochen ohne Rezept“: Kochkurs für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kochkurs lernen Sie die Welt der mediterranen Küche kennen und erfahren mehr über ihre zahlreichen gesundheitlichen Vorteile. Gemeinsam üben wir das Kochen ohne Rezept und fördern unsere Kreativität in der Küche. Auf dem Speiseplan steht ein köstliches Menü aus frischem Lachs, Dinkelnudeln und Zucchini Salat. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für den kreativen Umgang mit regionalen Zutaten, um künftig noch abwechslungsreicher kochen zu können. Kurs-Nr.: XI83210 Kosten: 73,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich. Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Einzelveranstaltungen im September

Donnerstag, 24.9.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativ-Raum „Gemalte Steinbotschaften“

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, Anmeldung erforderlich: www.mainzer-hospiz.de
Mainzer Hospizgesellschaft / Annedore Böckler-Markus
Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Donnerstag, 24.9.2026 bis Montag, 28.9, jeweils 15:00 – 19:00 Uhr

Ausstellung „Common Ground“

Unter dem Titel „common ground“ stellen 15 aktuelle und ehemalige Künstlerinnen und Künstler der Ateliergemeinschaft Waggonfabrik im „K-LAB“ der Kulturbäckerei aus. Im Atelierhaus sind unterschiedliche künstlerische Positionen vertreten, von Malerei über Grafik, Bildhauerei, Fotografie bis hin zu Installations- und Videokunst.
Ort: K-Lab, Karoline-Stern-Platz 11, 55118 Mainz

Samstag, 26.9.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

Der Rosengarten im Herbst

1925 feierlich eröffnet und oft umgestaltet, ist der Mainzer Rosengarten mit seinen Skulpturen, seiner räumlichen Aufteilung und nicht zuletzt durch die Vielfalt an Rosensorten ein besonderes Juwel. Erfahren Sie bei dieser Führung Interessantes über die Geschichte des Rosengartens, seine Rosensorten und Gestaltungsmerkmale.
Treffpunkt: Am Rosengarten/An der Favorite, 55131 Mainz

Kurs-Nr.: XI22005 Kosten: 16,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Einzelveranstaltungen im September

Sonntag, 27.9.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Auf Goldsuche im Goldenen Mainz“, BF

Vom Gedanken an das „Goldene Mainz“ ausgehend können die Gäste Objekten begegnen, welche die Geschichte der Stadt, der Erde, des Universums und die eigene Geschichte reflektieren. Den Weg kreuzen Goldgräber, Kurfürsten, Wissenschaftler, Alchimisten, Künstler und Fragen wie „Woher stammt das Gold?“ Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Brunnenanlage am Rheinufer, neben Hilton-Hotel

Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145

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

Mittwoch, 30.09.2026, 16:00 Uhr

„Pflegebedürftig, und jetzt?!“

Pflegebedürftigkeit tritt häufig plötzlich ein und oft steht man dann vor den Fragen: „Wie geht es jetzt weiter?“ und „Wo muss ich anfangen?“ Deshalb lädt das Seniorennetzwerk Finthen alle Interessierten ein, sich vorab kostenfrei über das Thema zu informieren. Diana Maier, Pflegeberaterin des Pflegestützpunktes, wird über verschiedene Fragen zum Thema Pflegebedürftigkeit aufklären, angefangen bei „Wie beantrage ich einen Pflegegrad?“, über „Was fange ich jetzt mit dem Pflegegrad an?“, bis hin zu „Wie komme ich an die Hilfen, die ich benötige?“ Der Nachmittag wird organisiert vom Seniorennetzwerk Finthen, Ort:

Agnes-Pfeiffer-Saal (kath. Kirche) Borngasse 1, 55126 Mainz-Finthen, BF

Bei Fragen wenden Sie sich gerne vorab an Diana Maier, Telefon 06131 2164563, E-Mail: diana.maier@pfligestuetzpunkte-rlp.de

Mittwoch, 30.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Web-Seminar: „Heizen mit Wärmepumpe“

Wärmepumpen werden künftig eine zentrale Rolle bei der Beheizung von Wohngebäuden spielen, sowohl im Neubau als auch im Bestand. Sie können in den meisten Bestandsgebäuden technisch effizient und wirtschaftlich betrieben werden. Allerdings müssen in der Praxis

Einzelveranstaltungen im September

bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, damit dies gelingt. Im Web-Seminar erfahren Sie, ob und unter welchen Voraussetzungen eine Wärmepumpe als neue Heizung in Frage kommt. Ein Energieberater erklärt die Funktion der Wärmepumpe, welche Anforderungen das Gebäude und die Heizkörper erfüllen sollten, welche Fördermöglichkeiten bestehen und ob eine Kombination mit einer Photovoltaikanlage sinnvoll ist. Die Teilnahme ist kostenlos (PC/Tablet und Internetzugang).
Anmeldung: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen>

Für weitere Informationen: Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen, Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz
Telefon 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

Vorschau

Sonntag, 4.10.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Herbstkonzert für Seniorinnen und Senioren mit dem Musikverein 1966 Mainz-Marienborn e.V.

Unter der musikalischen Leitung von Nico Leikam werden Sie weltbekannte Filmmelodien, Konzertmärsche, Swing- und Fernsehmelodien hören. Eintritt: 5,00 Euro, MainzPass-Inhaber frei!

Ort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Kartenvorverkauf ab 3.9.2026 (immer donnerstags)

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

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

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

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

Für weitere Tipps und Termine rund um Veranstaltungen in Mainz im Zeitraum von Juni bis September 2026 und darüber hinaus nutzen Sie gern den Veranstaltungskalender auf www.mainz.de

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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, *BF*

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Montag

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)

montags, 18:00 – 20:00 Uhr

Skat-Treff – geselliges Skatspielen für Frauen und Männer

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*, Telefon 06131 629909

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

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

Montagstreff – nicht nur für Ältere, *BF*

Am 1.6.2026 Thema „Johannes Gutenberg“, Referentin: Daphne Neu,

Pfarrheim St. Alban, An der Goldgrube 44, 55131 Mainz, kostenfrei

Telefon 06131 53061 Pfarrbüro Oberstadt

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

Seniorentreff

1.6.2026	„Was Märchen über mich erzählen“
6.7.2026	„Was gibt meinem Leben einen Sinn?“
3.8.2026	Thema wird noch bekannt gegeben
7.9.2026	Spielenachmittag

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

montags, (meist) 1 x im Monat

Begegnung und Geselligkeit mit der FG Mainz

8.6.2026	Mittagsspaziergang , Beginn: 14:00 Uhr mit Fahrt nach Nauheim, gemeinsam wollen wir dort an der frischen Luft in Bewegung bleiben. Dabei kann erzählt, fotografiert oder die Aussicht genossen werden. Tempo und Länge der Strecke passen sich den Teilnehmenden an.
29.6.2026	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. Wir würden uns über eine Vergrößerung der Gruppe freuen, kommen Sie gerne dazu.

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

10.8.2026	Mittagsspaziergang , Beginn: 14:00 Uhr mit Fahrt nach Nauheim, Beschreibung wie s.o.
24.8.2026	Seniorentreff , Beginn: 14:00 Uhr, gemütliches Beisammensein bei Getränken und Snacks in geselliger Runde, Beschreibung wie s.o.
7.9.2026	Abendspaziergang , Beginn: 17:00 Uhr, gemeinsam wollen wir an der frischen Luft in Bewegung bleiben. Es kann erzählt, fotografiert oder die Aussicht genossen werden. Tempo und Länge der Strecke passen sich den Teilnehmenden (auch mit Rollstuhl oder Rollator) an.
21.9.2026	Seniorentreff , Beginn: 14:00 Uhr, gemütliches Beisammensein bei Getränken und Snacks in geselliger Runde. Der Austausch steht im Vordergrund. Der „Tag der offenen Tür“ ist dazu gedacht, mal reinschauen, ob die Veranstaltung gefallen könnte.

Kosten: freier Eintritt, Anmeldung erwünscht

Treffpunkt: Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz Neustadt

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

jeden 2. Montag im Monat, 14:30 Uhr

Seniorencafé

Bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee (Spenden erbeten) laden wir zum geselligen Beisammensein und gemütlichen Austausch ein.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

jeden 3. Montag im Monat, 15:00 Uhr

Cinémalete (Filmcafé)

Ein kleines Kinoerlebnis bei Kaffee und Plätzchen im Stadtteil.

Caritas-Haus St. Rochus, Stadtteilzentrum, Emrichruhstraße 33, 55120

Mainz, Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger

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

Dienstag

dienstags, 14:00 – 17:30 Uhr

Beisammensein und Skat für Männer und Frauen

AWO Begegnungsstätte Laubenheim – offener Seniorentreff

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz-Laubenheim

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 – 17:00 Uhr

Café Malete – das Mombacher Bürgercafé

für gemütliche Stunden, Kuchen, Kaffee, kalte und warme Getränke zu günstigen Preisen im 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 im Schönbornsaal im Kolpinghaus Mainz, Holzstraße 19, 55116 Mainz, *BF*

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Mit Anmeldung, Telefon 06131 383414 Irmgard Papenberg
E-Mail: kolpingsfamilie-mainz@t-online.de

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

Seniorenkaffee

Gebühr: 4,00 Euro, Informationen zu den Terminen und Anmeldung
im Pfarrbüro St. Pankratius, Telefon 06131 509030

E-Mail: Pfarrei.St-Pankratius-Hechtsheim@bistum-mainz.de

Katholisches Gemeindehaus St Pankratius, Georg-Büchner-Straße 1,
55129 Mainz Hechtsheim, *BF*

Mittwoch

mittwochs 9:30 – 11:30 Uhr (Termine: 1.7.2026 und ab September)

Frauenfrühstück

Es wartet ein schön gedeckter Frühstückstisch auf Sie – nehmen Sie sich
Zeit für ein gemeinsames Frühstück in geselliger Frauenrunde ab „60+“.

Veranstaltungsort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten, Oberstadt
Göttelmannstraße 45 (weißer Bungalow), 55131 Mainz, *BF*

Kosten: freier Eintritt, Anmeldung: Telefon 06131 9988-200 oder -107

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

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

Internationales Frauenfrühstück

Willkommen sind Frauen aller Nationen, Kulturen und Altersgruppen,
die Lust haben sich bei Kaffee und Tee 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

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr (3.6, 10.6, 1.7, 8.7, 15.7, 22.7,
5.8, 12.8, 19.8, 2.9, 9.9, 16.9, 23.9.2026)

Offenes Café im Nachbarschaftscafé Maluki

John-F. Kennedy Straße 23, 55122 Mainz

Telefon 06131 807550 Alda Flaspöhler-Pregitzer

mittwochs, 14:00 – 16:30 Uhr

Spielemittwoch

Die Gruppe von Seniorinnen und Senioren trifft sich regelmäßig zum Spielen und freut sich über neue Mitspielerinnen und Mitspieler. Keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei, Getränke im Café erhältlich. Nachbarschaftscafé Miteinander, An der Krimm 17, 55124 Mainz-Gonsenheim, *BF*, Veranstalter: Zuhause in Mainz-Gonsenheim

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

Kaffee und Spiele-Nachmittag

offener Seniorentreff in der AWO Begegnungsstätte, Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz-Laubenheim, Tel. 06131 6368309

mittwochs, 14:00 – 17:00 Uhr

Café Malete – das Mombacher Bürgercafé

für gemütliche Stunden, Kuchen, Kaffee, kalte und warme Getränke zu günstigen Preisen im 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 in geraden Kalenderwochen), 14:00 – 17:00 Uhr

Kaffeenachmittag für Seniorinnen und Senioren

Gutgelaunte Senioren und Seniorinnen treffen sich zu einem gemütlichen Plausch bei Kaffee und Kuchen mit Imbiss danach. Freier Eintritt, Speisen und Getränke nach Preisliste, Anmeldung erbeten:

Telefon 06131 69 38 743 (AB), E-Mail: info@awo-mainz-weisenau.de

AWO Begegnungsstätte Weisenau, Karl-Trau-Str. 16, 55130 Mainz, *BF*

mittwochs, 14:30 Uhr

Offenes Café

Kommen Sie vorbei und genießen Sie selbstgebackenen Kuchen im Gemeinschaftsraum, Turmstraße 59, 55120 Mainz, *BF*
Telefon 06131 807309 Monika Schwaben-Dickgreber
Telefon 06131 807207 Silvia Wendel

mittwochs (14-tägig), 14:30 – 16:30 Uhr

Café Miteinander – Für Menschen mit Demenz

Zur Entlastung von pflegenden Angehörige

Eine Erkrankung an Demenz verändert und belastet nicht nur die betroffenen Personen, sondern auch das familiäre und soziale Umfeld. Wir vom „Café Miteinander“ möchten den erkrankten Menschen sowie ihren pflegenden Angehörigen Gutes tun. Bei Kaffee und Kuchen hören wir Gedichte und Geschichten, können erzählen, malen, singen, spielen und mehr. kostenfrei, Anmeldung erforderlich, Telefon 06131 9988-200
Susanne Zander, E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de
AWO Quartierstreff Am Rosengarten, Oberstadt (weißer Bungalow),
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*

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

Senioren-Nachmittage

<p>3.6.2026</p> <p>Thema „Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zu Staub“ mit Exkursion</p>	<p>Das Abschiednehmen ist ein sensibler Moment im Leben. Dabei gibt es viel zu bedenken und zu entscheiden. Dazu kommt, dass in RLP 2025 ein neues Bestattungsgesetz in Kraft gesetzt wurde. Seitdem haben sich die Möglichkeiten der Bestattungsformen vervielfältigt. Beim Besuch im Bestattungsinstitut können Fragen gestellt werden, auch mit Blick auf die Verschiedenheit der Urnen und Särge. Hinterher wird es Raum und Zeit geben, bei herzhaftem Gebäck und einem Umtrunk darüber ins Gespräch zu kommen.</p>
---	--

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

1.7.2026 Thema „Der Haus- notruf mit den Johannitern“	Für viele Menschen ist es im Alter wichtig, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Was aber tun, wenn man doch einmal Hilfe braucht oder in eine Notfallsituation kommt? Hier gibt es Infos für Zuhause und unterwegs.
25.8.2026 ausnahmsweise am Dienstag; mit Besuch von Senior:innen aus Finthen in Mombach	„Es sind Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.“ Es gibt Informationen über Geschichte, Kultur und Entwicklung des Mombacher Stadtteils und der Evangelischen Kirchengemeinde, was gerne durch alle Teilnehmenden ergänzt werden darf. Natürlich gibt es auch wieder Zeit für Gespräche bei einer sommerlich-erfrischenden Stärkung.

Ohne Anmeldung, kostenfrei

Evangelische Kirchengemeinde Mombach

Pestalozziplatz 2, 55120 Mainz, *BF*

Telefon 06131 684400 Gemeindebüro

E-Mail: friedenskirche-mombach@ekhn.de

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

Senioren-Nachmittage

mit Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen sowie thematischen Programm. Geplant sind folgende Termine: 10.6. zum Thema: „Die jungen und die alten Alten: Wie uns der Generationenwandel betrifft“, mit Dr. Henning von Vieregge

Weitere Termine: 8.7., 12.8., 9.9., 14.10., 11.11., 9.12.2026

Jede und jeder ist willkommen, Anmeldung ist nicht nötig, kostenfrei

Ev. Auferstehungskirche, Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz, *BF*

Telefon 06131 320972, E-Mail: senioren@auferstehungsgemeinde.de

4. Mittwoch im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

im Gemeindesaal der Emmauskirche, Im Münchfeld 2, 55122 Mainz, *BF*

mittwochs, 15:00 – 17:30 Uhr

Spieletreff am Mittwoch

Spiele, Informationen, Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

Kuchenspenden sind herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Johanniter Vitalzentrum (im Bürgerhaus),

Hebbelstraße 2, 55127 Mainz- Lerchenberg, *BF*

mittwochs, 15:15 Uhr

Bridge-Spielkreis

Hans-Böckler-Straße 3, 55128 Mainz

Telefon 06131 363577

Donnerstag

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr (25.6., 30.7., 27.8., 24.9.2026)

Offenes Café

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

Bürger kochen für Bürger: Ein ehrenamtliches Team kocht ein frisches Mittagessen für Sie, siehe Speiseplan, 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

18.6.2026	Hackbraten, Erbsen und Karotten, Salzkartoffeln
16.7.2026	Leberkäse und Kartoffelsalat
20.8.2026	Gyros mit Zaziki, Reis und Krautsalat
17.9.2026	Gemüsesuppe mit Würstchen

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, 14:00 – 18:00 Uhr

Cafédrale

mit Kuchen, Kaffee und anderen Getränke auf Spendenbasis in der evangel. Kirche, Marc-Chagall-Straße 41C, 55127 Mainz-Drais, BF

donnerstags, 14:30 Uhr

Donnerstagscafé

Im Nachbarschaftscafé Schöne Zeit bieten Aktive oft selbstgebackenen Kuchen zum Selbstkostenpreis an. Ort: Westring 46 a, 55120 Mainz

donnerstags, 17:30 – 19:30 Uhr (nächste Termine 25.6., ab September)

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.

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

AWO Quartierstreff Am Rosengarten, Oberstadt (weißer Bungalow)
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*

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

donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr (nächste Termine 18.6., ab September)

Leseabend

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bereiten ein bunt gestaltetes Leseprogramm vor, Austausch mit Publikum ist erwünscht.

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten, Konferenzraum 4. OG,
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, Oberstadt, *BF*

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

donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr (meist 1 x im Monat)

„Come together. Zusammen kommen!“

Die kostenfreie Veranstaltungsreihe der evangelischen Innenstadtgemeinden bietet ein abwechslungsreiches Programm und die Möglichkeit, nach Impulsen und Informationen ins Gespräch zu kommen, miteinander unterwegs zu sein und Gemeinsames zu erleben.

Raum in der Altmünsterkirche, Münsterstraße 25, 55116 Mainz, *BF*
oder Exkursionen zu anderen Orten; geplant sind folgende Termine:

25.6.2026	„Besuch im Heinrich-Egli-Haus“ (Fritz-Kohl-Straße 14) Andreas Geiger informiert über diese Herberge und das Wohnheim für Männer in sozialen Notlagen
13.8.2026	„Die Reformation und die Frauen“ Prof. Dr. Bettina Braun aus Mainz berichtet über Nonnen, Pfarrfrauen, Predigerinnen und Mütter
24.9.2026	„Überraschungsfilm“ ausgewählt und vorgestellt von Pfarrer Hendrik Maskus

Freitag

freitags, 10:00 – 12:00 Uhr

Frauencafé

mit Kaffee und kleinem Frühstück in geselliger Runde
Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“
Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*, Telefon 06131 629909
E-Mail: mgh-mainz.rheinhessen@regionale-diakonie.de

freitags, 14:00 Uhr

Spiele-Nachmittag im Gemeinschaftsraum der Wohnbau Mainz GmbH
Turmstraße 59, 55120 Mainz, *BF*
Telefon 06131 807309 Monika Schwaben-Dickgreber
Telefon 06131 807207 Silvia Wendel

freitags, 14:00 – 17:00 Uhr

Singkreis im Seniorentreff

Alle Mainzer Seniorinnen und Senioren, die Freude 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

freitags, 14:00 – 18:00 Uhr

Cafédrale

mit Kuchen, Kaffee und anderen Getränke auf Spendenbasis in der
evangel. Kirche, Marc-Chagall-Straße 41C, 55127 Mainz-Drais, *BF*

3. Freitag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Seniorencafé

mit thematischen Programmpunkt, Kaffee, Kuchen und Austausch
Gemeindezentrum der ev. Maria-Magdalena-Gemeinde, bitte auch akt.
Ankündigungen beachten zu Ausflügen im Juni und August, Juli Urlaub
Hebbelstraße 60, 55127 Mainz-Lerchenberg, *BF*

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 werden Unternehmungen geplant und durchgeführt. Anfallende Kosten für Aktivitäten sind selbst zu zahlen. Wechselnde Treffpunkte. Veranstalter: GPS, Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, *BF* Schwerpunkt. dementielle Erkrankungen, Drechslerweg 13, 55128 Mainz, Informationen zum Programm und Treffpunkt, Anmeldung, Telefon 06131 7896800, Christiane Hinrichs-Landua

Samstag / Sonntag

samstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Cafédrale

mit Kuchen, Kaffee und anderen Getränke auf Spendenbasis in der evangel. Kirche, Marc-Chagall-Straße 41C, 55127 Mainz-Drais, *BF*

sonntags, monatlich, 15:00 – 17:00 Uhr (14.6., 5.7., 2.8., 6.9.2026)

„Café Patrönchen“

Barrierefreies Nachbarschaftscafé im Garten der Alten Patrone mit Fairtrade-Kaffee, Tee, selbstgebackenen Kuchen und Programm.

Am Judensand 69, 55122 Mainz

sonntags, 15:00 Uhr (Termine bitte erfragen)

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 Mobilitäts-einschränkungen ein, zu Plätzen zu fahren, die sie schon lange nicht mehr gesehen haben und mit denen sie schöne Erinnerungen verbinden. Es gibt keine festen Termine.
- Senioren und Seniorinnen aus Mainz können anrufen oder per E-Mail anfragen. Das Team organisiert dann individuelle Ausfahrten nach Wunsch, mit etwas zeitlichem Vorlauf.
- Die Möglichkeiten für gemeinsame Entdeckungstouren durch das schöne Mainz sind (fast) unbegrenzt. Dies kann ein einmaliger Ausflug sein oder sich regelmäßig wiederholen.
- Geschulte Ehrenamtliche des Malteser Hilfsdienstes holen Menschen aus Mainz zu Hause ab und erleben mit ihnen (auch je nach Wetter) eine ein- bis zweistündige Ausfahrt.
- Die Fahrradrikscha bietet einen leichten Einstieg und Platz für maximal zwei Personen. Durch den unterstützenden Elektroantrieb bleibt 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.

Die Ausfahrt ist für die Fahrgäste gratis; der Dienst basiert auf 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

zweiteiliger Kurs, Montag, 6.7.2026 und 13.7., 10:00 – 12:00 Uhr

„Internet für Seniorinnen und Senioren“

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

Anmeldung erforderlich, Telefon 06131 12 23 62 (vormittags)

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

Ort: Zentrale der Öffentlichen Bücherei Mainz, Anna-Seghers-Platz, Bonifaziustürme, 55116 Mainz, *BF*

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.

Anmeldung ist erforderlich. Telefon 0152 34545090 Rita Markgraf

Ort: AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

montags, 15:00 – 17:00 Uhr

(nächste Termine 2026: 1.6., 15.6., 29.6., weitere bitte erfragen)

„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 beim Johanniter Vitalzentrum, E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Ort: Vitalzentrum im Bürgerhaus, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz, *BF*

dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr (9.6.2026 und weitere Termine)

Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

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

Gerät haben. Mit Anmeldung, weitere Termine ab Juli bitte erfragen.
Telefon 06131 470487 Familie Veit (Anrufbeantworter, mit Rückruf)
E-Mail: digibo.veit@web.de

Ort: Caritas-Haus St. Rochus, Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

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

Computer-Sprechstunde (Januar – November)

Lassen Sie sich von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern des Vereins Neustadt im Netz Fragen beantworten zu Laptop, Smartphone, Tablet und vielen anderen Themen im Umgang mit der Technik.

Mit Anmeldung: Telefon 06131 6367034, E-Mail:

sprechstunde@mainz-neustadt.de | www.nin.mainz-neustadt.de

Ort: Mainzer Rentnerbund e.V., Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Digital-Sprechstunde im Café Stern (Januar – November)

Ein weiteres Angebot des Vereins Neustadt im Netz e.V., s. Info zur Computer-Sprechstunde. Mit Anmeldung: Telefon 06131 6367034,

E-Mail: sprechstunde@mainz-neustadt.de www.nin.mainz-neustadt.de

Ort: Karoline-Stern-Platz 3, Nachbarschaftscafé Stern, 55118 Mainz

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Digital-Sprechstunde am Zollhafen (Januar – November)

Ein weiteres Angebot des Vereins Neustadt im Netz e.V., s. Info zur Computer-Sprechstunde. Mit Anmeldung: Telefon 06131 6367034,

E-Mail: sprechstunde@mainz-neustadt.de www.nin.mainz-neustadt.de

Ort: Rheinallee 76, Gemeinschaftsraum Paulinum, 55118 Mainz

2. Donnerstag des Monats, 10:00 – 11:30 Uhr

Smartphone- und PC-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Der Offener Kanal (OK) TV Mainz bietet in Kooperation mit den

„Gemeindeschwestern plus“ Unterstützung bei Fragen rund um den PC, Laptop, Smartphone oder Tablet an. Sie wollen wissen, wie Sie Apps,

Schreib-, Bildbearbeitungsprogramme oder andere Anwendungen richtig nutzen? Bei diesen und all Ihren Alltagsproblemen im Umgang mit den neuen Medien erhalten Seniorinnen und Senioren kostenlos Hilfe. Die Beraterinnen und Berater sind „Digital-Botschafterinnen und Digital-Botschafter Rheinland-Pfalz“.

Eine Anmeldung ist erforderlich, Telefon 06131 469936 mit Anrufbeantworter. Bitte hinterlassen Sie Ihren Namen und Rufnummer, gerne auch eine E-Mail-Adresse. Wir melden uns dann bei Ihnen.
Ort: Landesmedienanstalt, Wallstraße 11, 55122 Mainz, *BF*

Donnerstags, 1 x im Monat, 15:45 – 17:15 Uhr
(11.6., 9.7., 13.8., 10.9.2026)

Digitale Beratung rund um Smartphone, Tablet und Laptop

Das Quartiersmanagement der Wohnbau Mainz bietet Seniorinnen und Senioren in Gonsenheim Termine zur Einzelberatung zu PC, Laptop, Smartphone und Tablet an. Die Beratung zu allen Fragen rund um digitale Medien übernehmen ehrenamtliche Digital-Botschafter:innen. Mit Anmeldung bei Quartiersmanagerin Wiebke Biermann, Telefon 06131 – 807 556, E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de
Ort: Nachbarschaftscafé Kunterbunt, Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz-Gonsenheim, *BF*

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

PC-Sprechstunde (Januar – November)

Lassen Sie sich von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern des Vereins Neustadt im Netz Fragen beantworten zu Laptop, Smartphone, Tablet und vielen anderen Themen im Umgang mit der Technik. Mit Anmeldung: Telefon 06131 6367034, E-Mail: sprechstunde@mainz-neustadt.de | www.nin.mainz-neustadt.de
Ort: Caritaszentrum Delbrêl, Aspeltstraße 10, 55118 Mainz

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, eine Anmeldung ist nicht nötig, doch bitte beachten Sie: Pro Reparaturtermin kann nur ein Gegenstand pro Besucher und Besucherin repariert werden, ganz davon ausgeschlossen sind elektrische Großgeräte.

Auch wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, ist willkommen.

Ort: Windmühlenschule, 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. Lassen Sie sich kostenlos beraten.

Regelmäßige Termine, auf Anfrage, Anmeldung ist erwünscht:

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

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

Ort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten, Bungalow

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, BF

Angebote des „Netzwerk Weisenau“

dienstags, 15:30 – 17:30 Uhr Computer-Kurs

Einzelberatung im Offenen Donnerstagstreff, 15:15 – 17:00 Uhr

Kurse, Seminare, Workshops, Vorträge zu Themen wie Bedienung von Endgeräten, Internetsicherheit, Datenschutz, Verbraucherschutz, Kommunikation, Anwendungen am PC und mobil

Mit Anmeldung, Telefon 06131 81239 Emma Braininger-Knodt,

E-Mail: e.braininger-knodt@caritas-mainz.de | www.caritas-mainz.de

Ort: Friedrich-Ebert-Straße 57b, 55130 Mainz

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.

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner, Annica Haryono

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

Ort: Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“, Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*

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

Zudem ist an der Universität Mainz eine „**Silver Surfer-Fachtagung**“ geplant für den 16. Juli 2026, zum Thema „Digitalisierung und Demokratie“, weitere Informationen dazu im Internet: www.zww.uni-mainz.de/tagungen-und-workshops/silver-surfer-fachtagung/

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 -Botschafter: Offene Treffs, Sprechstunden, Hausbesuche kostenlos, einsteigerfreundlich, mit individueller Hilfestellung, Medienanstalt Rheinland-Pfalz, Telefon 06131 279675, digitalbotschafter@medienanstalt-rlp.de www.digitalbotschafter-rlp.de

ePA-Coaches Rheinland-Pfalz

Durch das Engagement der ePA-Coaches wird die digitale und gesundheitliche Teilhabe älterer Menschen gestärkt – für mehr Selbstbestimmung und eine bessere medizinische Versorgung im Alter.

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist ein wichtiger Schritt in Richtung einer modernen, vernetzten Gesundheitsversorgung. Sie ermöglicht es Patientinnen und Patienten, ihre medizinischen Dokumente (wie Befunde, Röntgenbilder und Medikationspläne) digital zu speichern und jederzeit darauf zuzugreifen. Die Vorteile sind: mehr Transparenz, Zeitersparnis und eine bessere Kommunikation zwischen allen Beteiligten.

Das Projekt „ePA-Coaches Rheinland-Pfalz“ hilft älteren Menschen, die elektronische Patientenakte sicher und selbst-bestimmt zu nutzen. Ehrenamtliche Digital-Botschafterinnen und -Botschafter werden zu ePA-Coaches geschult, um älteren Menschen den Zugang zur ePA zu erleichtern und sie bei der Einrichtung sowie Nutzung zu unterstützen.

Die ePA-Coaches bieten niedrigschwellige Hilfsangebote an – von persönlichen Sprechstunden über Schulungen bis hin zu Hausbesuchen. Alle Angebote sind kostenlos. Ebenso bieten ePA-Coaches in Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz Unterstützung an. Sprechstunden sind geplant, mit Anmeldung. Bitte Termine erfragen.

Verbraucherzentrale, Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz, *BF*
Telefon 06131 28 48 0, E-Mail: info@vz-rlp.de
www.verbraucherzentrale-rlp.de

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, etwa 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.

Kurs-Empfehlungen aus dem vhs-Programm, mehrmalige Angebote

Beginn: Donnerstag, 3.9.2026, 18:15 – 19:45 Uhr, 10 Termine

Kurs „Was heißt „etwas wissen“?“

Zielgruppe: alle, die sich für Philosophie und Theologie interessieren.

Die Erkenntnistheorie gehört zu den meistdiskutierten und bis heute einer einvernehmlichen Lösung harrenden Problemen der Philosophie.

Der griechische Philosoph Platon (427 – 347) hat sich in seinem Dialog „Theätet“ mit diesem Thema beschäftigt. Gesprächspartner sind Sokrates und der junge Mathematiker Theätet. Nach der kritischen Auseinandersetzung mit dem Relativismus/Sensualismus wird ein Weg aufgezeigt, der zu einer Lösung des Problems führt. Der Dialog ist geeignet, in philosophisches Denken einzuführen. Wir lesen und interpretieren gemeinsam ausgewählte Texte.

Kurs-Nr.: XI62120 Kosten: 97,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Montag, 7.9.2026 und Montag, 14.9.2026, jeweils 9:00 – 11:00 Uhr

Kurs „Ernährung für Aktive 50+“

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und eine gute Ernährung wird immer wichtiger. In dieser Workshop-Reihe erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen kann, die Gesundheit zu stärken und beim Sport leistungsfähig zu sein.

1. Kurstag: Grundlagen zu Makro- und Mikro-Nährstoffen für Muskelmasse, Regeneration und Verletzungsprophylaxe

2. Kurstag: aktuelle Empfehlungen der Forschung bei typischen Beschwerden (keine individuelle Ernährungsberatung)

Kurs-Nr.: XI83007 Kosten: 47,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Beginn: Montag, 7.9.2026, 14:00 – 16:00 Uhr 8 Termine

Kurs „Schauspielen für ältere Menschen“

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 kommen Ihre individuellen Stärken zur Geltung und Sie lernen, Ihre Fähigkeiten auszubauen. Mit Spaß und Humor werden Sie professionell dabei unterstützt. Theaterspielen bietet gerade für ältere Menschen neben vielen Möglichkeiten zur Kreativität und persönlichen Weiterentwicklung auch sozialen Austausch. Außerdem hält Sie das körperlich und geistig fit. Trauen Sie sich!

Kurs-Nr.: XI65270 Kosten: 158,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Studieren 50 Plus und Gasthören

an der Johannes Gutenberg Universität Mainz

Das Programm Studieren 50 Plus ist ein Angebot des Zentrums für Wissenstransfer und Weiterbildung (ZWW) an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Es richtet 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. Aktuell werden Veranstaltungen aus fünf Themenbereichen angeboten:

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

Kurs-Empfehlung aus dem Programm im Sommersemester:

3 Termine: Di, 9.6., 23.6., 10:15 – 13:45 Uhr; 30.06., 10:15 – 15:00 Uhr

„Die Wahrheit nämlich ist dem Menschen zumutbar“:

Zugänge zu Texten Ingeborg Bachmanns

Im Juni 2026 jährt sich der Geburtstag der österreichischen Schriftstellerin Ingeborg Bachmann zum 100. Mal. Dies soll laut Ausschreibung des ZWW „den Anlass bieten, sich den Texten einer Autorin eingehender zuzuwenden, die an den sprachkritischen Tendenzen der Nachkriegsliteratur ebenso teilhatte wie an den Fortschreibungen von kritischen, existentiellen und moralischen Befragungen einer Gesellschaft, an der sie Kontinuitäten eines (Alltags-)Faschismus sowie eine prekäre Lage des (schreibenden, weiblichen) Subjekts und ein Zurückgewiesenwerden jeder Suche nach Zugehörigkeit ausmachte.“

Mit zeitnaher Anmeldung, Gebühr: 90,00 Euro

Stiftungshaus, Johann-Friedrich-von-Pfeiffer-Weg 2, 55128 Mainz, *BF*

Das traditionelle **Semesterabschlussfest** mit Informationsveranstaltung zu Angeboten für das Wintersemester 2026/27 ist geplant für Freitag, den 10.7.2026, von 14:00 bis 16:30 Uhr im Stiftungshaus, Johann-Friedrich-von-Pfeiffer-Weg 2, Universität Mainz

Kontakt: ZWW-Team „Studieren 50 Plus und Gasthören an der JGU“
Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Zentrum für Wissenstransfer und Weiterbildung (ZWW), Forum Universitatis 1, 55099 Mainz

Telefon 06131 39 22133 (vormittags)

E-Mail: studieren-50-Plus@zww.uni-mainz.de | www.zww.uni-mainz.de

**

SuCoNetwork e.V.

SuCoNetwork e.V. bringt Menschen zusammen, die ihre Erfahrung, ihr Wissen und ihre Ideen für eine nachhaltige Zukunft einsetzen. Als gemeinnütziges Netzwerk orientiert sich SuCoNetwork an den 17

Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen und möchte dazu beitragen, positive Veränderungen für Menschen, Unternehmen und Umwelt anzustoßen. Im Netzwerk treffen Engagement, Fachwissen und der Wunsch zusammen, gemeinsam etwas Sinnvolles zu bewegen.

Mit dem SuCoNetwork Fachthemen-Forum lädt der Verein regelmäßig zu spannenden Einblicken in zentrale Zukunfts- und Nachhaltigkeitsthemen ein. In der monatlichen Online-Reihe geben Expertinnen und Experten praxisnahe Impulse, ordnen Entwicklungen ein und schaffen Raum für Austausch, Fragen und neue Perspektiven.

1. Montag im Monat, 18:00 – 19:00 Uhr (außer August)

SuCoNetwork Fachthemen-Forum

Monatliche Online-Veranstaltungsreihe von SuCoNetwork e.V. zu aktuellen Nachhaltigkeitsthemen mit Expertinnen und Experten aus Praxis, Wissenschaft und Gesellschaft. Die Teilnahme ist kostenlos und offen für alle. Anmeldung über das Kontaktformular auf der Website.

Mo, 1.6.2026 18:00 Uhr	„Mein Vogel- freundlicher Garten“ mit Thomas Weimar	„Sei die Veränderung, die Du in der Welt sehen willst“: Dieser Gedanke steht im Fokus des Vortrags. Thomas Weimar zeigt praxisnah, wie sich mit kleinen Naturmodulen in Gärten jeder Größe Lebensräume für Vögel und andere Arten schaffen lassen.
Mo, 6.7.2026 18:00 Uhr	„Leadership und Innovation im Zeichen von Diversität“ mit Dagmar Fischer-Neeb	Der Vortrag beleuchtet, wie Führungskräfte und Mitarbeitende sich weiterentwickeln können, welche Bedeutung lebenslanges Lernen hat und warum diverse Teams eine wichtige Grundlage für neue Ideen, Zusammenarbeit und Veränderungsfähigkeit sind.

	August	Sommerpause
Mo, 7.9.2026 18:00 Uhr	„Wie die Stadt Oldenburg, Niedersachsen, die Menschen proaktiv in Sachen Wärme-wende mit-nimmt“ mit Melanie Peschel	Wie kann kommunale Wärmewende so gestaltet werden, dass Menschen gut informiert, beteiligt und mitgenommen werden? Der Vortrag zeigt am Beispiel von Oldenburg, wie strategische Kommunikation, Orientierung und Beteiligung dazu beitragen können, Veränderungen verständlich zu machen und die Wärmewende sozial verträglich zu begleiten.

SuCoNetwork e.V., Mainz, E-Mail: info@suconetwork.com
www.suconetwork.com

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr

(3.6., 10.6., 17.6., 24.6.; 1.7., 8.7., 15.7.; 2.9., 9.9., 16.9., 23.9., 30.9.)

„Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT-Gehirntraining“

mit Helga Weichselbaum

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

Eine Anmeldung ist erforderlich beim Johanniter Vitalzentrum,
Telefon 06131 7207944, E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Ort: Vitalzentrum im Bürgerhaus, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz, *BF*

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

ERT (English Round Table Mainz)

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

Cost free – you only pay what you eat and drink

Eine Anmeldung ist erforderlich, auch wegen mögl. Abweichungen.

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

Ort: Pizzeria Venezia, Auf der Langen Lein, 55120 Mainz, *BF*

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 5,00 Euro pro Monat bzw. 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). Sie finden die Seniorenwerkstatt im Haus B, in den Räumen B 0.03 bis B 0.05. Die Öffnungszeiten richten sich nach den einzelnen Gruppenangeboten. Die Kreativangebote der Seniorenwerkstatt präsentieren sich zwei Mal im Jahr mit einem Verkaufsmarkt in der vhs Mainz: zur Frühjahrs-Ausstellung zwei Wochen vor Ostern und zur Adventsausstellung; bitte die Aushänge beachten.

In Gonsenheim (Stadtteiltreff) und in Laubenheim (AWO-Begegnungsstätte) finden je zwei Angebote der „Seniorenwerkstatt vor Ort“ statt.

Die Teilnahme an diesen Gruppen ist kostenfrei. Sie zahlen nur das Material, das Sie verbrauchen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

vhs-Seniorenwerkstatt vor Ort

Hier finden Sie die Angebote der Seniorenwerkstatt vor Ort in Gonsenheim und Laubenheim.

montags 9:45 – 12:00 Uhr

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

Wir lernen Materialien und Malfertigkeiten kennen und wie daraus Bilder entstehen, die Freude machen und zum Nachdenken anregen.

Wir malen unter Anleitung Blumenbilder, Lesezeichen, Grußkarten, Wand-Deko und schreiben auf Karten Namen in japanischer Schrift.

Auch auf Holz oder Karton können Bilder entstehen. Kurs-Nr.: XH17043

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

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? Zudem lassen sich Gräser, Moos, Zapfen, Zeitungspapier und vieles mehr verwenden, auch für Stempel und Schablonen. Als Grundlage nutzen wir Acrylfarbe. Was Sie sonst alles verwenden können, um wunderschöne Bilder entstehen zu lassen, entdecken wir gemeinsam. Sie können auch gern Ihren eigenen Ideen folgen. Kurs-Nr.: XH17041, AWO Begegnungsstätte, 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.: XH17031
Stadtteiltreff (Am Sportfeld 7 g), 55124 Mainz-Gonsenheim
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, von bekannten und beliebten Klassikern bis zu neuen Spielen. Wir werden das gemeinsame Spiel als soziale Kommunikationsform wiederentdecken. Das Angebot richtet sich besonders an Teilnehmende, die mit dem Gedanken spielen, sich einer Spielgruppe anzuschließen oder eine solche zu gründen. Kurs-Nr.: XH17033
Stadtteiltreff (Am Sportfeld 7 g), 55124 Mainz-Gonsenheim
Bei Interesse gerne melden: Telefon 06131 2625-235 Franziska Wienzek
E-Mail: franziska.wienzek@vhs-mainz.de

montags, 15:00 Uhr (monatlich: 1.6., 6.7., 3.8., 7.9.2026)

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

Ein einstündiger Rundgang durch einen unbekannteren 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, *BF*

www.st-stephan-mainz.de

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr (11.8. – 29.9.2026)

Flötenkreis

Wer Flöte spielen kann (Sopran-, Alt-, Tenor- oder Bassflöte) und Spaß am gemeinsamen Musizieren hat, ist herzlich eingeladen. Im Flötenkreis, Kurs-Nummer 1-26K003, erarbeiten wir gemeinsam mehrstimmige Musikstücke aus verschiedenen Epochen.

Kosten: 52,00 Euro, Ermäßigung möglich

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Rochusstraße 9, 55116 Mainz

Telefon 06131 253 294, E-Mail: fbs.mainz@bistum-mainz.de

www.familienbildung-mainz.de

dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Offener Näh-Treff

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

„Römerquellen-Treff“, Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

dienstags, 12:30 Uhr

„KIM – Kunst in der Mittagspause“

Kurzvorstellung eines besonderen Einzelstücks, einer Fragestellung oder einer besonderen Gruppe von Kunstwerken durch eine Expertin oder einen Experten des Landesmuseums. Kosten: 3,00 Euro

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF*
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landmuseum-mainz.de

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Handarbeitskreis für Seniorinnen und Senioren

Dienstagnachmittags klappern Nadeln in der Tagesstätte: Bei geselliger Unterhaltung wird gestrickt und gehäkelt. Gern können andere Handarbeiten ausgeführt und angefangene Arbeiten mitgebracht werden. Der Eintritt ist frei, Kaffee und Kuchen sind preisgünstig erhältlich. Tagesstätte der AWO Weisenau, Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz, *BF*
Telefon 06131 81631 Gerlinde Oechsler (für Fragen zum Handarbeitskreis), E-Mail: Wolle@awo-mainz-weisenau.de
www.awo-mainz-weisenau.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

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 (6,00 Euro, erm. 5,00 Euro)
Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF*
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landmuseum-mainz.de

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

Aus Konzertsaal und Oper

im Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

mittwochs, 15:00 Uhr (monatlich: 17.6., 15.7., 19.8., 16.9.2026)

Bibel im Farbenrausch: Chagalls Fenster in St. Stephan

Einstündige Einführung zu Entstehung, Motiven 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, *BF*

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, Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Tel. 06131 626711 Kron da Silva, E-Mail: k.kron-da-silva@caritas-mz.de

mittwochs, 18:00 – 21:00 Uhr

(oft 2 x monatlich: 3.6., 17.6., 19.8., 2.9., 16.9.2026)

„Schreibtreff“

Der Schreibtreff richtet sich an alle, die für sich selbst oder andere schreiben wollen, ganz gleich, auf welchem Level und in welcher Form. Zusammen werden Schreibroutinen entwickelt und ein Forum für „Schreibmensen“ aufgebaut. Ab 20 Uhr gibt es im offenen Schreib-Talk auch für weitere Gäste die Möglichkeit, sich über die Texte und das Schreiben auszutauschen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ort: „K-Lab“ der Kulturbäckerei, Karoline-Stern-Platz 11, 55118 Mainz

donnerstags, 10:00 Uhr

conSens Seniorenmagazin für Mainz – Redaktions-Sitzungen

11.6.2026 Kritik Ausg. 2/2026, Themensammlung Ausg. 3/2026

16.7.2026 Schlussredaktion Ausgabe 3/2026 (Herbst)

10.9.2026 Kritik Ausg. 3/2026, Themensammlung Ausg. 4/2026

Das Redaktionsteam trifft sich im Mainzer Stadthaus. Ohne Verpflichtung zur Abgabe von Artikeln wird entspannt über redaktionelle Inhalte diskutiert. Wir würden uns freuen, wenn Sie an unseren Redaktionstreffen mit Vorschlägen und Anregungen unverbindlich teilnehmen. Die aktuelle Ausgabe finden Sie auf der Internetseite:

www.consens-seniorenmagazin.de

Treffpunkt: Stadthaus Große Bleiche, Otto-Schott-Raum,

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1, 55116 Mainz, *BF*

conSens-Medien-Verlag, E-Mail: consens-medien@t-online.de

donnerstags, 12:30 Uhr

„KIM – Kunst in der Mittagspause“

Kurzvorstellung eines besonderen Einzelstücks, einer 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, *BF*

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

www.landeshmuseum-mainz.de

donnerstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Stricknadel trifft Häkelnadel

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

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

Seniorenberatung Turngemeinde Gonsenheim, Telefon 06131 470074

Frauke Braun (Info), E-Mail: seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de

donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr (18.6., 20.8., 17.9.2026)

„Malen mit Pflanzenfarben: Vom Beet zum Bild“

Färberpflanzenverarbeitung und gemeinsames Malen: Wir ernten, pressen, kochen und verarbeiten Färberpflanzen aus dem Forsthausgarten und malen ökologische Kunstwerke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung per E-Mail: a.boesch@web.de
Wald-Naturschutzzentrum Ober-Olm, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr (zwischen Sommer- und Herbstferien)

Aquarellmalerei

Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse treffen sich zum Malen in geselliger Runde. Die Tage werden noch festgelegt, bitte nachfragen
Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Rochusstraße 9, 55116 Mainz, BF
Telefon 06131 253 294, E-Mail: fbs.mainz@bistum-mainz.de,
www.familienbildung-mainz.de

donnerstags, 19:00 – 21:00 Uhr (monatlich: 11.6., 9.7., 13.8., 10.9.2026)

„Art after Work“

Kunst für alle mit den Künstlerinnen Jutta Mertens und Sabine Felker. Zum Feierabend gemeinsam künstlerisch-kreativ werden, neue künstlerische Techniken ausprobieren oder an eigenen Projekten arbeiten und darüber ins Gespräch kommen. Die Teilnahme ist kostenfrei und erfordert keine Vorkenntnisse.

Ort: „K-Lab“ der Kulturbäckerei, Karoline-Stern-Platz 11, 55118 Mainz

Zudem bietet die Kulturbäckerei dort **„Collage Mayence“** an, kostenfrei einmal im Monat, abwechselnd freitags und am Wochenende
Nächste Termine: Samstag 13.6., 11:00 Uhr, Freitag 24.7., 19:00 Uhr, Samstag 29.8., 11:00 Uhr und Freitag 18.9.2026, 19:00 Uhr

Bei Collage Mayence entsteht etwas Neues. Gemeinsam wird zu einem Thema kreativ gearbeitet. Mit Kleber, Schere und Stiften (bitte mitbringen) öffnet sich der Weg in die Welt der Schnipsel und Farben.

freitags, 15:00 Uhr (monatlich: 27.6., 31.7., 28.8., 25.9.2026)

„Hoch hinauf zum Türmer Schneider“

Einstündige Besichtigung der vier Glocken und der Türmer-Wohnung mit Geschichten aus einem einsamen Türmer-Leben. Kosten: 4,00 Euro, Mit Anmeldung im Pfarrbüro, Telefon 06131 231640
Treffpunkt: St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz
www.st-stephan-mainz.de

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

Literatur-Runde

In gemütlicher Runde kann man sich (kostenfrei) über aktuelle Bücher austauschen, die auch als Hörbuch verfügbar sind; mit Anmeldung: Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler
E-Mail: b.rollbuehler@caritas-mz.de
Treffpunkt: Caritas-Haus St. Rochus, Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

samstags, 12:05 Uhr

(6.6., 20.6., 27.6.; 4.7., 18.7., 25.7.; 8.8., 22.8.; 5.9., 12.9., 19.9.)

Orgel-Intermezzo mit geistlichem Impuls

Eintritt frei, St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz, *BF*
www.st-stephan-mainz.de

samstags, 12:05 Uhr

Konzert des Mainzer Orgel-Zyklus'

Eintritt frei, Termine und Mitwirkende:

- 13.6. Julia Kohler
- 11.7. Christiane Goeke-Goos
- 1.8. Mechthild Bitsch-Molitor und Christian Ballandt
- 15.8. Ralph Hammes und Dr. Detlef Jung
- 29.8. Kerstin Huwer
- 26.9. Hijoo Moon

St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz, *BF*
www.st-stephan-mainz.de

sonntags, 12:05 Uhr

Kurzführung zu den Chagall-Fenstern

Marc Chagalls letztes und größtes Glaskunstwerk, neun Kirchenfenster voller Farbenpracht, kostenfrei erläutert nach der Elf-Uhr-Messe.

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

www.st-stephan-mainz.de

Konzerte des Peter-Cornelius-Konservatorium

Fr	19.6.2026 18:00 Uhr	Konzertabend der Studienvorbereitenden Ausbildung
Fr	17.7.2026 19:00 Uhr	Kammermusikabend Gruppe der 12
Di	18.8.2026 19:00 Uhr	Konzertabend der Studienabteilung
Fr	28.8.2026 18:00 Uhr	Konzert der Musikschule
Di	1.9.2026 19:00 Uhr	Konzertabend der Studienabteilung
Mi	16.9.2026 18:30 Uhr	Erwachsenen- Konzert
So	20.9.2026 15:00 Uhr	Kammermusikkonzert der Studienabteilung
Di	22.9.2026 19:00 Uhr	Semesterabschluss- Konzert
Fr	25.9.2026 18:00 Uhr	Konzert der Musikschule

Veranstaltungsort: Peter-Cornelius-Konservatorium der Stadt Mainz
Cornelius-Saal, Binger Straße 18, 55122 Mainz, *BF* | www.pck-mainz.de

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

Telefon 06131 25008-25, E-Mail: pck-veranstaltungen@stadt.mainz.de

Kosten: Eintritt frei – Spenden erbeten

Zudem lädt das Peter-Cornelius-Konservatorium für Samstag,

13.6.2026, 11:00 – 14:00 Uhr ein zum **Tag der offenen Tür**

Gäste können dabei auf besondere Weise Musik und die Vielfalt des PCK erleben, ob bei Mitmach-Aktionen, offene Proben oder Auftritten.

Weitere Konzertangebote, darunter Klassenvorspiele, finden Sie auf den Internetseiten des PCK: www.pck-mainz.de

Kulturveranstaltungen mainzplus Citymarketing (Auswahl)

Do	4.6.2026 20:00 Uhr	Jeff Hamilton Trio Frankfurter Hof
Sa	5.9.2026 18:30 Uhr	„Tribute to Rock“ KUZ
Sa	12.9.2026 20:00 Uhr	„Traumkonzert“ von Felix Räuber Frankfurter Hof
So	13.9.2026 19:00 Uhr	„Plewka & Smedtje“ KUZ
So	13.9.2026 20:00 Uhr	„Traumkonzert“ von Felix Räuber Frankfurter Hof
Fr	18.9.2026 20:00 Uhr	Thorsten Havener: „Alles Kopfsache“ Frankfurter Hof
So	20.9.2026 18:00 Uhr	„A tribute to ABBA“ KUZ
Sa	26.9.2026 20:00 Uhr	„All about Joel“, Tribute-Band KUZ
Sa	26.9.2026 20:00 Uhr	„The Pink Floyd experience“ Frankfurter Hof

mainzplus Citymarketing GmbH, Veranstaltungsorte:

Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55 oder

Kulturzentrum (KUZ), Dagobertstraße 20b, 55116 Mainz, BF

Info zu Tickets: Telefon 06131 242-914 | www.frankfurter-hof-mainz.de

Veranstaltungen des Bischöflichen Dom- und Diözesanmuseums Mainz

So	7.6.2026 11:30 – 12:30 Uhr	„1000 Jahre in 60 Minuten“ Rundgang durch das Dommuseum zu unterschiedlichen Themen und Exponaten (Führung für Erw.: 5,00 Euro zzgl. erm. Eintritt)
So	7.6.2026 14:00 – 15:00 Uhr	„Die Welt der wahren Schätze“ Führung durch den Mainzer Domschatz Führung: 5,00 Euro zzgl. erm. Eintritt
Mi	10.6.2026 15:00 – 15:30 Uhr	„30 Minuten Kunst“ Präsentation ausgewählter Objekte aus dem Museumsdepot, Führung: 5,00 Euro
Sa	27.6.2026 15:00 – 16:00 Uhr	Öffentliche Domführung Baugeschichte und ausgewählte Denkmäler des Doms stehen in Fokus der Führung (5,00 Euro)
So	5.7.2026 11:30 – 12:30 Uhr	„1000 Jahre in 60 Minuten“ Rundgang durch das Dommuseum zu unterschiedlichen Themen und Exponaten Führung für Erw.: 5,00 Euro zzgl. erm. Eintritt
So	5.7.2026 14:00 – 15:00 Uhr	„Die Welt der wahren Schätze“ Führung durch den Mainzer Domschatz Führung: 5,00 Euro zzgl. erm. Eintritt
Sa	25.7.2026 15:00 – 16:00 Uhr	Öffentliche Domführung Baugeschichte und ausgewählte Denkmäler des Doms stehen in Fokus der Führung (5,00 Euro)

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

So	2.8.2026 11:30 – 12:30 Uhr	„1000 Jahre in 60 Minuten“ Rundgang durch das Dommuseum zu unterschiedlichen Themen und Exponaten Führung für Erw.: 5,00 Euro zzgl. erm. Eintritt
So	2.8.2026 14:00 – 15:00 Uhr	„Die Welt der wahren Schätze“ Führung durch den Mainzer Domschatz Führung: 5,00 Euro zzgl. erm. Eintritt
Sa	29.8.2026 15:00 – 16:00 Uhr	Öffentliche Domführung Baugeschichte und ausgewählte Denkmäler des Doms stehen in Fokus der Führung (5,00 Euro)
So	6.9.2026 11:30 – 12:30 Uhr	„1000 Jahre in 60 Minuten“ Rundgang durch das Dommuseum zu unterschiedlichen Themen und Exponaten Führung für Erw.: 5,00 Euro zzgl. erm. Eintritt
So	6.9.2026 14:00 – 15:00 Uhr	„Die Welt der wahren Schätze“ Führung durch den Mainzer Domschatz Führung: 5,00 Euro zzgl. erm. Eintritt
Mi	9.9.2026 15:00 – 15:30 Uhr	„30 Minuten Kunst“ Präsentation ausgewählter Objekte aus dem Museumsdepot, Führung: 5,00 Euro
So	20.9.2026 13:30 – 14:30 Uhr	„Literarische Domführung“ Führung für Erwachsene: 8,00 Euro (weiterer Termin 15:00 – 16:00 Uhr)

Veranstaltungsort: Bischöflichen Dom- und Diözesanmuseums Mainz
Domstraße 3 (Eingang im Kreuzgang), 55116 Mainz

Barrierefreiheit: Nur im Bereich der Schatzkammer, WC im Kreuzgang

Alle Termine mit verbindlicher Anmeldung per E-Mail.

Telefon 06131 253 344, E-Mail: info@dommuseum-mainz.de
www.dommuseum-mainz.de

Ausstellungen im Landesmuseum

Ergänzend zu den regulären Angeboten gibt es Besonderheiten:

17.6. bis 13.9.2026

Kabinettausstellung: „Reise nach... Rom!

Die Ewige Stadt auf Papier“

Die Kabinettausstellung folgt Künstlerinnen und Künstlern aus Deutschland, den Niederlanden und Frankreich der letzten 400 Jahre in die Stadt am Tiber, zeigt aber auch den Blick italienischer Künstler auf die Metropole. Mit dem Stift, der Feder oder dem Pinsel ausgeführte Zeichnungen dienten als Motivvorrat, wurden als Studienblätter, zur Dokumentation oder als autonome Zeichnungen für Sammlerinnen und Sammler angefertigt.

bis 15.11.2026

Ausstellung: „Fußballfieber!

Fußballgeschichte(n) aus Rheinland-Pfalz“

Wussten Sie, dass das erste offizielle Finale um die Deutsche Fußball-Meisterschaft der Frauen 1974 im Mainzer Bruchweg Stadion ausgetragen wurde? Und was hat es eigentlich mit Fritz-Walter-Wetter auf sich? Anlässlich der Fußball-Weltmeisterschaft der Männer rollt auch im Landesmuseum Mainz der Ball. Die Ausstellung bietet einen unterhaltsamen und zugleich informativen Besuch für Fans, Familien und diejenigen, die etwas zum Fußball erfahren möchten.

„Shalom am Rhein“: 1000 Jahre Judentum am Rhein

Die Schau führt durch über 1000 Jahre jüdisches Leben in Rheinland-Pfalz, von den SchUM-Gemeinden in Speyer, Worms und Mainz, die im Mittelalter das europäische Judentum prägten, bis in die Gegenwart.

Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF*
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de,
www.landeshmuseum-mainz.de

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

jeden 1. Montag im Monat, 9:30 – 10:30 Uhr (1.6., 6.7., 3.8.2026)

„Walk and Talk“ im Großen Sand

Entspannter Spaziergang mit Impulsen für gemeinsame Gespräche.

Treffpunkt: Bushaltestelle Am Polygon im Westring/Mombach

Veranstalter: Caritas Haus St. Rochus, Telefon 06131 626711

Yvonne Mensinger, E-Mail: y.mensinger@caritas-mz.de

montags, 10:00 – 11:00 Uhr

(8.6., 15.6., 22.6., 29.6.; 3.8., 10.8., 17.8., 24.8., 31.8.2026)

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

unter der Leitung von Karl-Heinz Schimpf vom Sportclub Lerchenberg

Eine Anmeldung ist erforderlich beim Johanniter Vitalzentrum,

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

Ort: Vitalzentrum im Bürgerhaus, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz, *BF*

montags, 10:00 – 11:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren: QiGong

Über langsam fließende Bewegungsausführung zur Entspannung von Körper und Geist.

Ort: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V., Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 –

16:00 Uhr) oder 01573-3254386, E-Mail: info@mombacher-

turnverein.de | www.mombacher-turnverein.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+

Turngemeinde 1861, Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz-Gonsenheim, BF
Telefon 06131 41106, E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de
www.tgm-gonsenheim.de

montags, 10:00 – 11:30 Uhr, Beginn: Montag, 3.8.2026, 3 Termine
und Beginn 31.8.2026, 8 Termine

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 in bequemer Kleidung wechseln sich mit kurzen Entspannungsphasen ab. Mit Anmeldung.

Kurs-Nr.: XH81485 Kosten: 42,00 Euro; Kurs-Nr.: XI81483, 112,00 Euro;
Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de | www.vhs-mainz.de

montags, 10:00 – 11:00 Uhr, Beginn 31.8.2026, 5 Termine

„Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren“

Yoga auf dem Stuhl ist ein sanfter Weg, um körperlich beweglich und entspannt zu bleiben. Aufgrund der langsamen und achtsamen Bewegungen werden Verletzungen minimiert und das Gefühl zum eigenen Körper gestärkt. Gerade für ältere Menschen und solche, die in ihrer körperlichen Bewegung eingeschränkt sind, ist Yoga ein wunderbarer Zugang zu mehr Lebensqualität und führt zu psychischer Entspannung und mehr Gelassenheit. Sie benötigen bequeme Kleidung.

Kursort: Bürgerhaus, Am Heuergrund 6, 55129 Mainz-Hechtsheim

Kurs-Nr.: XI81480 Kosten: 51,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

montags, 13:30 – 14:30 Uhr

Gymnastik für Ältere

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

(8.6., 22.6., 6.7., 20.7., 3.8., 17.8., 31.8., 14.9., 28.9.2026)

Kegelkreis

mit Gerhard Dietz, Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Über eine Anmeldung würden wir uns freuen.

Weitere Informationen unter Telefon 06131 34781

Treffpunkt: Kegelbahn des Postsportvereins (am Bruchweg)

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

montags, 17:30 – 18:30 Uhr

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

zur Stärkung der Rückenmuskulatur und mit Haltungstraining.

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen und Menschen mit

Behinderung, fördert Fitness, Prävention und soziale Teilhabe.

Turnhalle Zitadelle, Zitadellenweg, 55131 Mainz

Veranstalter: Behindertensportgemeinschaft Mainz e.V.,

Geschäftsstelle, Telefon 06131 2814476 oder 0160 8130080

E-Mail: info@bsgmainz.de, www.bsgmainz.de

montags, 17:30 – 18:15 Uhr

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

Sitzgymnastik im Franz-Stein-Haus, Rektor-Forestier-Straße 4, BF

Veranstalter: Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

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

www.tgm-gonsenheim.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; *BF*. Mombacher Turnverein 1861 e.V. Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 – 16:00 Uhr) oder 01573-3254386, E-Mail: info@mombacher-turnverein.de | www.mombacher-turnverein.de

montags, 18:45 – 19:45 Uhr

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

Funktionelles Krafttraining für Junggebliebene in der Maler-Becker-Schule, *BF*, Veranstalter: Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim Telefon 06131 41106, E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de www.tgm-gonsenheim.de

dienstags

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

8:20 – 9:20 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
9:30 – 10:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
11:00 – 12:00 Uhr	Sitzgymnastik
18:00 – 19:30 Uhr	Laufen gegen Depressionen

TGM-Sportangebot

11:15 – 12:00 Uhr	Reha Lungensport
16:30 – 17:45 Uhr	Rehasport Herz, Übungsgruppe
17:45 – 19:00 Uhr	Rehasport Herz Trainingsgruppe
18:00 – 19:00 Uhr	Hatha-Yoga

Turngemeinde 1861, Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz-Gonsenheim, *BF*
Telefon 06131 41106, E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de
www.tgm-gonsenheim.de

dienstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

9:00 – 10:00 Uhr	Gym60+
10:00 – 11:00 Uhr	„Sanfte Bewegung – starke Knochen“
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

MTV-Sportzentrum, gr. Halle, Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz, *BF*
Eine Anmeldung ist erforderlich: Mombacher Turnverein 1861 e.V.
Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 – 16:00 Uhr) oder 01573-3254386
E-Mail: info@mombacher-turnverein.de
www.mombacher-turnverein.de

dienstags, 9:30 – 10:30 Uhr und 10:45 – 11:45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren

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

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Stuhlgymnastik, MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

MTV-Eintrachthalle, große Halle, *BF*, Hauptstraße 51, 55120 Mainz
Eine Anmeldung ist erforderlich: Mombacher Turnverein 1861 e.V.,
Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 – 16:00 Uhr) oder 01573-3254386
E-Mail: info@mombacher-turnverein.de
www.mombacher-turnverein.de

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

Schlusseinkehr. Die Strecken liegen 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 (nächste Termine: 16.6., 23.6., 30.6.; 7.7., 14.7., 21.7., 28.7.; 4.8., 11.8., 18.8., 25.8.; 1.9., 8.9., 15.9., 22.9., 29.9.)

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

Kursangebot mit Tanz- und Bewegungspädagogin Anja Wrulich.

Kosten: 40,00 Euro (für jeweils 4 Termine)

Ort: Vitalzentrum im Bürgerhaus, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz, *BF*

Eine Anmeldung ist erforderlich beim Johanniter Vitalzentrum:

E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr (nächste Termine 2026:

2.6., 30.6.; 7.7., 14.7., 21.7., 28.7.; 25.8.; 1.9., 8.9., 15.9., 22.9., 29.9.)

Sturzprophylaxe und Bewegung

bei gutem Wetter im Freien, mit Gabi Frank-Mantowski

Ort: Vitalzentrum im Bürgerhaus, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz, *BF*

Eine Anmeldung ist erforderlich beim Johanniter Vitalzentrum,

E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

mittwochs

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

8:30 – 9:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

11:00 – 12:00 Uhr Rehasport Herz, Nachfolgegruppe

9:45 – 10:45 Uhr Seniorengymnastik

16:30 – 17:30 Uhr Reha-Lungensport

18:00 – 20:00 Uhr Boule für Anfänger und Fortgeschrittene

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim, Kirchstraße 45-47 (div.

Kursräume), 55124 Mainz, *BF*, Telefon 06131 41106

E-Mail: info@tgm-gonsenheim.de | www.tgm-gonsenheim.de

mittwochs, 9:30 – 10:30 Uhr

Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren

TGS 1899 Gonsenheim e.V., Jahnstraße 8, 55124 Mainz

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

www.tgs-gonsenheim.de

mittwochs, 10:00 – 10:45 Uhr

Fit und clever mit dem MTV

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

Ort: AWO-Seniorenzentrum Ursel-Distelhut-Haus

Bernhard-Winter-Straße 33, 55120 Mombach, *BF*

Ein Angebot des Mombacher Turnvereins 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 – 16:00 Uhr) oder 01573-3254386

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

mittwochs

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

10:00 – 11:00 Uhr Präventive Frauengymnastik (*BF*)

17:00 – 18:00 Uhr Stretching (*BF*)

19:00 – 20:30 Uhr Taiji

MTV-Sportzentrum, Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 – 16:00 Uhr) oder 01573-3254386

E-Mail: info@mombacher-turnverein.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 Mehr-

generationenhaus und gehen gemeinsam zum Bouleplatz in Finthen. Boulekugeln sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“ Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen, *BF*
Telefon 06131 629909 (Infos, akt. Termine werden kurzfristig genannt)

mittwochs, 17:15 – 18:15 Uhr und 18:15 – 19:15 Uhr

Koordinations-Training, Gymnastik und Spiele

um Gleichgewicht und Beweglichkeit zu trainieren, mit amüsanten Gruppenübungen für Fitness und Wohlbefinden. Das Angebot fördert Fitness, Prävention und soziale Teilhabe.

Turnhalle Gutenberg-Gymnasium Mainz, An der Philipppsschanze 5

Veranstalter: Behindertensportgemeinschaft Mainz e.V.,

Geschäftsstelle, Telefon 06131 2814476 oder 0160 8130080

E-Mail: info@bsgmainz.de, www.bsgmainz.de

mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Senioren: Gymnastik für Männer

MTV-Eintrachthalle, große Halle, *BF*, Hauptstraße 51, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 – 16:00 Uhr) oder 01573-3254386

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags, 9:00 – 10:30 Uhr und 10:30 – 12:00 Uhr

Aktiv gegen Osteoporose mit Kraftsport

Gezielter Kraftaufbau zur Osteoporose-Prävention. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen und Menschen mit Behinderung. Ort:

Kraftsportraum d. Universität Mainz, Albert-Schweitzer-Straße 22

Veranstalter: Behindertensportgemeinschaft Mainz e.V.,

Geschäftsstelle, Telefon 06131 2814476 oder 0160 8130080

E-Mail: info@bsgmainz.de, www.bsgmainz.de

donnerstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

9:30 – 11:00 Uhr Walking

18:00 – 19:30 Uhr Nordic-Walking

Treffpunkt: 14-Nothelfer-Kapelle, Gonsenheimer Wald, *BF*

Mombacher Turnverein 1861 e.V., Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 – 16:00 Uhr) oder 01573-3254386, E-Mail: info@mombacher-turnverein.de | www.mombacher-turnverein.de

donnerstags

TGS-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

9:30 – 10:30 Uhr Fitnessgymnastik 60+ (gemischte Gruppe)

13:30 – 14:30 Uhr Fitnesstraining für Frauen 60+

19:00 – 21:00 Uhr Fitnesstraining für Männer 60+

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. Mit Anmeldung, Telefon 06131 476254 Gabriele Michel (Bewegungsbegleiterin), E-Mail: gabimichel@online.de
Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“
Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*

donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr (27.8. – 1.10.2026)

„Yoga 60+“

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen! Yoga ist eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Methode Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, um die Lebensqualität zu verbessern sowie neue Energie zu

schöpfen. Yoga hält die Gelenke beweglich und stärkt die Muskulatur. Das Ausführen der Übungen unterstützt das seelische Wohlbefinden und hilft Stress abzubauen. Die Übungen werden an die Bedürfnisse von Menschen ab 60 angepasst und verständlich angeleitet.

Kurs Nr. 1-26G032, Kosten: 62,50 Euro, Ermäßigung möglich

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Rochusstraße 9, 55116 Mainz

Telefon 06131 253 294, E-Mail: fbs.mainz@bistum-mainz.de,

www.familienbildung-mainz.de

donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr, Beginn 3.9.2026, 8 Termine

Kurs „Yoga für Ältere“

Für den Start in den Tag eignet sich Yoga sehr gut. Der Geist wird aktiviert, der Körper gekräftigt und gut gedehnt. Man fühlt sich im Körper mehr zu Hause und genießt dadurch eine innere Ruhe und Gelassenheit. In diesem Kurs werden Körper- und Atemübungen speziell auch im Hinblick auf die Bedürfnisse älterer Menschen praktiziert. Über Gleichgewichtsübungen erlangt der Körper Sicherheit im Stand und in der Bewegung. Jede Kurseinheit schließt mit einer Endentspannung ab.

Kurs-Nr.: XI81487 Kosten: 112,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

donnerstags, 10:30 – 11:45 Uhr, Beginn 10.9.2026, 8 Termine und

donnerstags, 12:00 – 13:15 Uhr, Beginn 10.9.2026, 8 Termine

Kurs „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 unterschiedlicher Entspannungsformen mit und ohne Musik sowie der Einsatz verschiedener Handgeräte.

Kurs-Nr.: XI86185 (10:30 – 11:45 Uhr) bzw. XI86186 (12:00 – 13:15 Uhr)

Kosten: 94,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

donnerstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

11:00 – 12:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

18:00 – 19:00 Uhr Haltung und Bewegung

MTV-Sportzentrum, Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz, *BF*

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 – 16:00 Uhr) oder 01573-3254386

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags, 15:00 Uhr (bitte Termine erfragen)

Draußen aktiv: Boulespielen in netter Gesellschaft

Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Das Angebot ist wetterabhängig. Treffpunkt am Bouleplatz neben dem SCL-Gelände.

Ort: Sportclub Lerchenberg e.V., Rilkeallee 58, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich beim: Johanniter Vitalzentrum,

E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

1. Donnerstag im Monat, 15:00 Uhr

Malteser Stadtspaziergänge

Begleitete Bewegung in der Natur ist Balsam für Körper, Seele und Geist. Die ca. einstündigen kostenfreien Spaziergänge durch Mainz bieten kurze Einblicke in die Geschichte und Kultur der Stadt. Wir erkunden gemeinsam Bekanntes und Unbekanntes, mit Cafébesuch zum Ausklang. Wir ermöglichen allen die Wegstrecke und Dauer zu bewältigen. Die Treffpunkte sind i.d.R. mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, um Anmeldung wird gebeten. Termine im Überblick:

11.6.2026 Botanischer Garten

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

2.7.2026 Neustadt

6.8.2026 Im Grünen

3.9.2026 (Alt) Gonsenheim

Malteser Hilfsdienst e.V. Telefon 0151 46251149 Sibille Borger,

E-Mail Sibille.Borger@malteser.org

donnerstags 16:00 – 16:45 und 17:00 – 17:45 Uhr

Reha-Sport Orthopädie

Turngemeinde 1861, Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz-Gonsenheim, *BF*

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

www.tgm-gonsenheim.de

donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr

TGM-Sportangebot „Boule für Fortgeschrittene“

auf Anfrage, auf dem Grünstreifen der TGM

Turngemeinde 1861, Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz-Gonsenheim, *BF*

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

www.tgm-gonsenheim.de

donnerstags 18:30 – 20:00 Uhr

TGM-Sportangebot Indica

Turngemeinde 1861, Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz-Gonsenheim, *BF*

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

www.tgm-gonsenheim.de

freitags, 9:00 – 10:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren

MTV-Sportzentrum, große Halle, *BF*, Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 – 16:00 Uhr) oder 01573-3254386

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

freitags, 9:00 – 10:00 Uhr

Nordic Walking 60+ (gemischte Gruppe)

TGS 1899 Gonsenheim e.V., Treffpunkt: Jahnstraße 8, 55124 Mainz

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

www.tgs-gonsenheim.de

freitags, 10:00 – 11:00 Uhr

Sturzprophylaxe für Seniorinnen und Senioren (gemischte Gruppe)

TGS 1899 Gonsenheim e.V., Jahnstraße 8, 55124 Mainz

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

www.tgs-gonsenheim.de

sonntags, 18:30 – 20:00 Uhr

TGM Tanz Breitensport

Turngemeinde 1861, Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz-Gonsenheim, *BF*

E-Mail: tanz@tgm-gonsenheim.de

www.tgm-gonsenheim.de

Haben Sie Lust zu Tanzen?

Tipp: Tanztee im Lerchenberger Bürgerhaus

Nächste Termine: 21.6., 23.8., 20.9., 25.10., 22.11.2026

Die Kooperation des Johanniter Vitalzentrums mit dem Tanz-Club Rot-Weiß Casino Mainz e.V. und der Landeshauptstadt Mainz bringt den traditionellen Seniorentanztee ins Bürgerhaus Lerchenberg zurück.

Auf dieser „Tanzfläche voller Lebensfreude“ im Theo-Riedel-Saal sind Seniorinnen und Senioren aus dem Stadtteil und der gesamten Region eingeladen, gemeinsam beschwingte Stunden zu verbringen. Egal, ob sie „den perfekten Walzer aufs Parkett legen“, einen flotten Discofox tanzen oder in geselliger Runde zur Musik wippen möchten – die Freude an der Bewegung und das Miteinander sind im Fokus.

Zudem bietet sich Gelegenheit, alte Bekannte zu treffen, neue Kontakte zu knüpfen und die Leidenschaft für das Tanzen zu teilen. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht um die GEMA-Gebühren für die Musik zu zahlen und die schöne Tradition langfristig zu sichern.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Denn was wäre ein Tanznachmittag ohne eine gemütliche Kaffeepause? Die Johanniter übernehmen den Verkauf von frischem Kaffee und hausgemachtem Kuchen.

Der Erlös unterstützt somit direkt die soziale Arbeit vor Ort.

Ort: Bürgerhaus Mainz-Lerchenberg, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz, *BF*

Merken Sie sich gern schon den Termin vor für die „Senioren disco“ mit geselligem Beisammensein mit Musik aus allen Jahrzehnten zum Tanzen, am 16.10.2026, 17 Uhr, bei freiem Eintritt im Johanniter Vitalzentrum, Bürgerhaus, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz, *BF*

Weitere ausgewählte Tanz-Anbieter:

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

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

Ausflugs-Tipp:

Minigolf-Spielen zum halben Preis für „Ü60“

Die Minigolfanlage im Hartenbergpark hat in der wärmeren Jahreszeit geöffnet. Bis 3. Oktober gibt es ein Angebot mit vergünstigten Preisen: Montags können Menschen ab 60 Jahren dort zum ermäßigten Eintrittspreis von 3,00 Euro spielen.

Veranstaltungsort: Minigolfanlagen im Mainzer Hartenbergpark

Am Lungenberg 16, 55122 Mainz

E-Mail: kontakt@mgc-mainz.de

www.mgc-mainz.de

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Gemeineschwester^{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 Gemeineschwester^{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 Gemeineschwester^{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
Maria Ettinger	06131 12-2326 maria.ettinger@stadt.mainz.de	Oberstadt

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, *BF*

Pflegestützpunkte in Mainz

Die Pflegestützpunkte sind ein kostenloses Beratungsangebot für behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige.

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

Weitere Informationen im Internet: ww.pflegestuuetzpunkte.de

In der Landeshauptstadt Mainz stehen Ihnen in den Beratungsstellen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zur Verfügung. Die Beratungsstellen sind dabei bestimmten Stadtteilen zugeordnet.

Beratungsgebiet Mainz-Altstadt, Oberstadt

Jägerstraße 37, 55131 Mainz

Telefax 06131 60049-87, Telefon 06131 60049-86 Sina Prömper

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

Telefon 06131 60049-85 Sabine Theis

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

Beratungsgebiet Mainz-Bretzenheim, Drais, Lerchenberg, Marienborn

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz

Telefax 06131 93258-23, Telefon 06131 93258-22 David Nork

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

Telefon 06131 93258-21 Christine Söhn

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

Beratungsgebiet Mainz-Hartenberg-Münchfeld, Finthen und Beratungsgebiet Mainz-Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz

Telefax 06131 7776-72, Telefon 06131 21645-63 Diana Maier

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

Beratungsgebiet Mainz-Mombach, Gonsenheim

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefax 06131 69311-22, Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler

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

Beratungsgebiet Mainz-Neustadt, Ebersheim

Lessingstraße 12 a, 55118 Mainz

Telefax 06131 66938-62, Telefon 06131 66938-60 Galina Leonow

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

Landesberatungsstelle

Barrierefrei Bauen und Wohnen Rheinland-Pfalz

Die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen berät seit 1995 mit einem erfahrenen Architektenteam in der Landeshauptstadt Mainz und in ganz Rheinland-Pfalz zu allen Themen des barrierefreien Bauens und Wohnens sowie zur Wohnraumverbesserung durch Umbau und Modernisierung. Träger ist die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz (Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz *BF*) Kooperationspartner die Architektenkammer Rheinland-Pfalz. Die Beratung ist kostenfrei und anbieterneutral. Das Beratungsangebot umfasst je nach Anliegen:

- Persönliche Beratung in unseren Beratungsstellen
- Vor-Ort-Beratung bei Ratsuchenden zu Hause
- Telefonische Kurzberatung
- Schriftliche Beratung

Neben der individuellen Beratung informiert die Landesberatungsstelle landesweit in Vorträgen, Webinaren und Informationsveranstaltungen über alle Aspekte der Barrierefreiheit. Das Beratungsangebot wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung des Landes Rheinland-Pfalz.

Telefon 06131 28 48-71, E-Mail: barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de
www.barrierefrei-rlp.de

Silbernetz verbindet

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

1. Silbertelefon: Die kostenfreie Rufnummer 0800 4 70 80 90

ist täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar. Rufen Sie an – die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenfrei. Finden Sie ein offenes Ohr und Ermutigung auch ohne akute Krise. Wir freuen uns auf das Gespräch.

2. Silbernetz-Freundschaft:

Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Regelmäßig ausgiebig mit demselben freundlichen Menschen telefonieren. Wir vermitteln Ihnen eine Telefonfreundschaft, die zu Ihren Wünschen passt. Lassen Sie sich zuverlässig einmal in der Woche anrufen. Über 0800 4 70 80 90 teilen Sie uns Ihr Interesse daran mit, für Dritte geht das leider nicht. Im GenerationenTandem verbinden wir Ältere aus Seniorenheimen mit jüngeren Menschen zum Gespräch.

3. Silber-Info:

Wie erfährt man von Angeboten für Seniorinnen und Senioren vor Ort? Die Silberinfo behält den Überblick und bahnt für Sie den Weg durch den Informationsdschungel. Silbernetz vermittelt deutschlandweit Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe in Ländern und Kommunen an die Anrufenden am Silbertelefon.

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

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

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

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

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

Energiekostenberatung „Armut vorbeugen – Energiekosten prüfen“

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

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz, BF
Telefon 0800 60 75 700 (kostenfreie Nummer)
E-Mail: energiekosten@vz-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: Telefon 0152 34545090
Rita Markgraf, Seniorensicherheitsberaterin
Ort: AWO Seniorentreff, Wilhelm-Leuschner-Straße 14,
55130 Mainz-Laubenheim

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

Perspektive für Sorge und Pflege zu Hause

Selbstfürsorge, Hilfe und Unterstützung, gute Kommunikation und
gelingendes Miteinander mit Pflegebedürftigen. Die Austauschgruppe
für pflegende Angehörige ist ein kostenfreies Angebot.
Wie wird es weitergehen? Wer Nahestehende umsorgt oder pflegt
steht vor zahlreichen Fragen: Wie ist auf Dauer eine gute Versorgung
gewährleistet? Wie gehe ich mit Veränderungen um? Welche Rolle
kann und will ich übernehmen? Wo finde ich Hilfe und unterstützende

Angebote? Wie kann meine Sorge- und Pflegearbeit mit der Arbeit professioneller Pflegekräfte kombiniert werden? Was kann ich tun für ein gelingendes Miteinander, gerade auch mit Menschen mit Demenz? Welche Pflegeleistungen stehen uns zu? Wie sorge ich regelmäßig für Auszeiten und für meine eigene Gesundheit? Diese und weitere Fragen können die Teilnehmenden im gemeinschaftlichen Austausch klären. Für fachlichen Input kann die Gruppe auf Referent:innen zurückgreifen.

Ort: Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz,
Parcusstraße 8, 55116 Mainz, BF

Telefon 0160 3278721 Matthias Greubel

E-Mail: Pflegeselbsthilfe@gmail.com | www.pflegeselbsthilfe-rlp.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

gemütlicher Treffpunkt

Mit Tee, Kaffee und Gebäck können die Gäste den Nachmittag gemeinsam verbringen, „zum Schwätzen, Spielen, Verabreden“.

Ort: 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 Juli und September)

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 (in Kooperation mit dem Zentrum für Familien St. Nikolaus) Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva,

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

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

Offene Sprechstunde der 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.

Ort: 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.

Telefon 06131 9988- 205 Britta Werner

Ort: AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*

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

Zeit miteinander teilen – Einladung zum Spielen und Gestalten

Gesund und fit in jedem Lebensalter: Das wünschen sich viele, doch nicht immer ist dies die Realität. Egal, ob mit oder ohne Einschränkung, bei diesem kostenfreien Angebot haben wir miteinander Spaß am Spielen. Bei Karten-, Brett- und Gesellschaftsspielen oder evtl. auch Bewegung draußen im Park genießen wir die Zeit miteinander. Dabei halten wir spielerisch Geist und Körper fit. Spiele öffnen Räume und sind Brücken zwischen Menschen mit und ohne Einschränkung. Anregungen für zu Hause nehmen wir mit. Wir stellen uns auch der Realität: Nahestehende oder wir selbst können hilfebedürftig sein oder werden. Wie gehen wir damit um? Wie sorgen wir vor? Eingeladen sind Menschen jeden Alters, mit und ohne jegliche Einschränkungen. Spielvorschläge und Ideen sind sehr gerne willkommen.

Ort: Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz,
Parcusstraße 8, 55116 Mainz, *BF*

Telefon 06131 143 30 92, E-Mail: pflageselbsthilfe@kiss-mainz.de
www.pflageselbsthilfe-rlp.de

mittwochs, 14:30 – 15:30 Uhr (10.6., 8.7., 12.8., 9.9.2026)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Drais

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

Ort: Caritas-Altenzentrum Maria Königin, Clubraum
Seminarstraße 4, 55127 Mainz, *BF*

Telefon 06131 26554845 Kim-Sue Jung-Schneider

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

1. Donnerstag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr (3.6., 2.7., 6.8., 3.9.2026)

„Senioren-Lotsen“ des Seniorennetzwerks Mainz-Finthen

Das Seniorennetzwerk Mainz-Finthen möchte den Finther Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren eine ortsnahe Möglichkeit bieten Informationen und Unterstützung für das Leben im Alter zu erhalten. Das

Angebot ist kostenfrei. Die Sprechstunde findet statt im Bürgerhaus, Am Obstmarkt 24, 55126 Mainz, im Raum Kirchborn. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich, auch die Toilette. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, doch ggf. kann es zu Wartezeiten kommen.

Falls Sie vorab Fragen haben, wenden Sie sich gern an Sandra Bittmann, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindegewalt^{plus},
Telefon 06131 123245, E-Mail: sandra.bittmann@stadt.mainz.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 Seniorenbeirates ist geplant für den 18.6.2026, Beginn 15:00 Uhr.

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

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr (11.6., 16.7., 20.8., 24.9.2026)

Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Marienborn

Beratung und Hilfen für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema Pflegebedürftigkeit. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort: Treffpunkt Marienborn, Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz, *BF*
Telefon 0174 5302745 Christiane Gerhardt
E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de
www.treffpunkt-marienborn.de

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

(11.6.; 16.7., 23.7., 30.7.; 6.8., 13.8., 20.8., 27.8.; 3.9., 10.9.2026)

Außensprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Gonsenheim

Ort: Café Kunterbunt, Zu-Hause-in-Mainz

Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz, BF

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler

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

Telefon 06131 69311-20 Britta Vogt

E-Mail: britta.vogt@pflugestuetzpunkte-rlp.de

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.

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, 10:00 – 12:00 Uhr

Gemeinsame Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus} und Pflegestützpunkt in Mainz-Laubenheim

Der Pflegestützpunkt Weisenau und die Gemeindeschwester^{plus} führen

eine gemeinsame Sprechstunde durch, vorherige telefonische

Anmeldung erforderlich, Telefon 06131 21645-63, Diana Maier;

Telefon 06131 12-3583 Tobias Kaiser, Gemeindeschwester^{plus}

Ort: Stadtteilbüro, AWO Begegnungsstätte im Wilhelm-Spies-Haus,

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz- Laubenheim

donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr

(11.6.; 13.8., 20.8., 27.8.; 3.9., 10.9.2026)

**Außensprechstunde des Pflegestützpunktes
im Stadtteiltreff in Mainz-Gonsenheim**

Ort: Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz, *BF*

Anmeldung nicht nötig, kostenfrei, Kontakt zu den Pflegeberaterinnen:

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler

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

Telefon 06131 69311-20 Britta Vogt

E-Mail: britta.vogt@pflgestuetzpunkte-rlp.de

jeden 1. Donnerstag im Monat (ab März), 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 Landes-

programm Gemeindeschwester^{plus}, besucht Sie auch gern Zuhause.

Ort: Stadtteilladen 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 Gemeinde-

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

Ort: Treffpunkt Marienborn, Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz, *BF*

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

Ortsverwaltung Mainz-Bretzenheim, Bahnstraße 8-12, 55128 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Telefon 06131 12-3242 Gemeindegewest^{plus}

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

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

(11.6., 9.7., 13.8.2026, September entfällt, weitere Termine im Herbst)

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

Tel. 06131 9988-0, Mail: seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Ort: AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, BF

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

(5.6., 3.7., 7.8., 4.9.2026)

Gesprächskreis für Trauernde

Zeit der Begegnung für alle, die einen geliebten Menschen durch Tod verloren haben. Das Angebot ist kostenfrei.

Ort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz, BF

Mit Anmeldung auf der Homepage www.mainzer-hospiz.de

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
- 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 Herunterladen bereit auf der Internetseite: www.bibliothek.mainz.de

Angebote für Senioreneinrichtungen

Unser Informationsblatt für Senioreneinrichtungen umfasst Medienangebote und Serviceleistungen, die die Öffentliche Bücherei in Kooperation mit der Mobilien Bücherei in Mainz anbietet.

Auch Medienlieferungen für Senioreneinrichtungen sind möglich.

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

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

www.bibliothek.mainz.de

Öffentliche Bücherei Anna Seghers in den Bonifaziustürmen,

Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz, *BF*, Öffnungszeiten:

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

Donnerstag 10:00 – 19:00 Uhr, Samstag 10:00 – 13:00 Uhr

Mobile Bücherei Mainz – Ein Besuchs- und Vorleseangebot für ältere Menschen in Mainz inklusive Buchlieferservice

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

- Wir versorgen Sie mit Literatur und lesen Ihnen vor.
- Unsere Bücherbotinnen und Boten bringen Bücher, Hörbücher und andere Medien, ausgewählt nach Ihren Interessen, zur Ausleihe ins Haus.
- Auf Wunsch nehmen sich unsere ehrenamtlichen Vorleserinnen und Vorleser Zeit für Sie, zum Vorlesen und für ein Gespräch.
- Das Angebot ist kostenlos, bis auf die Jahresgebühr der Bücherei von 12,00 Euro pro Jahr.

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Zweimal pro Jahr finden stadtweit an vielen Orten Vorlese- und Gesprächsnachmittage der Mobilen Bücherei für ältere Menschen statt. Sie stehen immer unter einem Motto, bei dem alle Zuhörerinnen und Zuhörer ihre Erfahrungen, Erlebnisse und Erinnerungen einbringen können und miteinander ins Gespräch kommen. Die aktuelle Reihe im Frühsommer steht unter dem Motto „Ei Gude wie? - Geschichten vom Glück menschlichen Miteinanders“. Einige Vorlesestunden fanden bereits im Mai statt, Termine im Juni finden Sie in der Übersicht:

Di	2.6.2026 10:30 Uhr	zeit.raum Carl-Zeiss-Straße 13, 55129 Mainz-Hechtsheim Anm.: Arthur Tomczyk, Telefon 0157 8062 9522, E-Mail: arthur.tomczyk@inbetrieb-mainz.de
Mi	3.6.2026 15:00 Uhr	Pro Seniore Residenz Frankenhöhe Kelterweg 1, 55129 Mainz-Hechtsheim Anmeldung: Rezeption, Telefon 06131 99557
Mo	8.6.2026 15:00 Uhr	Nachbarschaftscafé Schöne Zeit Westring 46a, 55120 Mainz-Mombach Anmeldung: Telefon 06131 807207, E-Mail: wendel@wohnbau-mainz.de
Fr	12.6.2026 14:00 Uhr	Altentagesstätte Mainzer Rentnerbund Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz-Neustadt Anm: Klaus Heering, Telefon 06131 229421

Für Fragen zur Mobilen Bücherei Mainz:

Telefon 06131 6248501, E-Mail: info@mobile-buecherei-mainz.de

Bürozeiten des ehrenamtlichen Büroteams:

Montag 10:00 - 11:30 Uhr

Dienstag 14:00 - 15:30 Uhr

Donnerstag 15:00 - 16:30 Uhr

Tipps zum 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

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

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

Kennzeichnung zur Barrierefreiheit im Heft



Mit „BF“ gekennzeichnete Veranstaltungs-orte basieren auf der entsprechenden Rückmeldung der jeweiligen Einrichtungen bzw. Anbieter.

Bitte erfragen Sie ggf. vorab, ob auch weitere im Heft genannte Orte mit Rollstuhl erreichbar sind und ob es dort auch barrierefreie Toiletten gibt.

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: <https://www.mainz.de/angebote-entdecken/soziales-und-gesellschaft/alt-und-jung/besuchs-und-begleitdienste> Gerne können Sie die Broschüre auch anfordern: Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen
Telefon 06131 12-3625, E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.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: <https://www.mainz.de/angebote-entdecken/soziales-und-gesellschaft/alt-und-jung/aktiv-aelter-werden>

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, Terminverschiebungen und Kosten.



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: stock.adobe.com – Robert Kneschke

Druck:
Druckerei Schwalm GmbH

Stand: April 2026