



Landeshauptstadt
Mainz

aktiv älter werden

Veranstaltungen

Oktober 2026 – Januar 2027



Ihre Ansprechpartner*innen vor Ort

Pflegestützpunkt Mainz Altstadt, Oberstadt

Jägerstraße 37, 55131 Mainz

Beratungsgebiet:

Altstadt und Oberstadt

Tel.: 06131-60049-85 und -86

Pflegestützpunkt Mainz Bretzenheim

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

Beratungsgebiet:

Bretzenheim, Lerchenberg, Drais, Marienborn

Tel.: 06131-93258-21 und 22

Pflegestützpunkt Mainz Hartenberg-Münchfeld

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

Beratungsgebiet:

Hartenberg-Münchfeld, Finthen

Tel.: 06131-21645-63

Pflegestützpunkt Mainz Mombach

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Beratungsgebiet:

Mombach, Gonsenheim

Tel.: 06131-69311-20 und -21

Pflegestützpunkt Mainz Neustadt

Lessingstraße 12 a, 55118 Mainz

Beratungsgebiet:

Neustadt, Ebersheim

Tel.: 06131-66938-60

Pflegestützpunkt Mainz Weisenau

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

Beratungsgebiet:

Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim

Tel.: 06131-21645-63



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

aktiv älter werden

Veranstaltungen

Oktober 2026

bis Januar 2027

Allgemeine Hinweise

Dieser Seniorenveranstaltungs-kalender bietet Ihnen interessante Angebote für die Monate Oktober 2026 bis Januar 2027, die uns von den Institutionen, Vereinen und ehrenamtlichen Anbieterinnen und Anbietern bis zum Redaktionsschluss (August 2026) mitgeteilt wurden.



Barrierefrei erreichbare Orte sind gekennzeichnet mit „BF“.

Sonderveranstaltungen	
Landeshauptstadt Mainz und Mobile Bücherei	S. 3
Einzelveranstaltungen	
Oktober	S. 7
November	S. 21
Dezember	S. 32
Januar	S. 34
Regelmäßige Termine	
Begegnung und Geselligkeit	S. 36
Computer und Technik	S. 52
Bildung und Wissen	S. 58
Kultur und Kreativität	S. 73
Gesundheit und Bewegung	S. 91
Beratung und Unterstützung, inkl. Ehrenamt und Engagement	S. 105

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

Sonntag, 4.10.2026, 15 – 17 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 Euro, MainzPass-Inhaber frei

Ort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz

Kartenvorverkauf (immer donnerstags) 10 – 12 Uhr im Büro des Mainzer Seniorenbeirates, Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zi. 501a
Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz, Telefon 06131 12-2755 (Do 10 – 12 Uhr)
Eine Veranstaltung von „aktiv älter werden“ in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Mainz.

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Frauen 65+

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

nächster Termin: Montag, 26.10.2026, 9 – 13 Uhr

Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 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. Das Angebot ist kostenfrei, derz. mit Warteliste. Sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos teilnehmen.

Bitte verbindlich anmelden, Telefon 06131 12-2755 Regina Müller,
E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

Adventsnachmittag und Kreppelkaffee

Der Kartenvorverkauf hierfür beginnt am 5. November 2026,
danach immer donnerstags, 10 – 12 Uhr im Büro des Seniorenbeirates
Stadthaus Kaiserstraße, Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zi. 501a
Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz
Infos: Telefon 06131 12-2734 (Do 10 – 12 Uhr) oder 12-2755

Mittwoch, 2.12.2026, 14.30 Uhr (Einlass ab 14 Uhr)

Adventsnachmittag für Seniorinnen und Senioren

Weihnachtliches Bühnenprogramm, u.a. mit dem Vokalensemble
Intermezzo unter der Leitung des Musikdirektors F.J. Dieter.

Veranstaltungsort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz
Kosten: 5 Euro, für MainzPass-Inhaber:innen frei

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

Dienstag, 19.1.2027, 15.11 Uhr (Einlass 14.11 Uhr) und

Mittwoch, 20.1.2027, 15.11 Uhr (Einlass 14.11 Uhr)

Traditioneller Kreppelkaffee

der Mainzer Freischützengarde mit fastnachtlichem Bühnenprogramm

Veranstaltungsort: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz
Kosten: 5 Euro, MainzPass-Inhaber:innen frei (ggf. Restkarten v. Ort)

Eine Veranstaltung der Mainzer Freischützengarde in Kooperation
mit der Landeshauptstadt Mainz – Team Leben im Alter und dem
Seniorenbeirat.

Seniorenkino im Capitol Kino

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

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

Weiter Infos, auch zum geplanten Programm: 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 Euro (inkl. Glas Sekt/ Saft)

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

Kreativer Workshop für Seniorinnen und Senioren

Termine: 4.11.2026 und 18.11.2026, jeweils von 15 – 17 Uhr

Mit Aquarellfarben und einfachen Collage-Techniken entstehen individuelle Bilder und kreative Arbeiten. Im Vordergrund stehen sinnliche Erfahrung, gemeinsames Erleben und ein niedrigschwelliger Zugang zum kreativen Ausdruck – ohne Leistungsdruck oder künstlerische Vorkenntnisse. Kursleitung: Sybille Beiler-Matthäi, Kunsttherapeutin, Entfaltungsraum Mainz

Ort: kreuzpunkt im Viertel, Annemarie-Renger-Straße 1g, 55130 Mainz

Das Angebot ist kostenfrei. Wegen begrenzter Teilnahmeplätze im Kurs bitte unbedingt verbindlich für beide Kurstermine anmelden, Telefon 06131 12- 19771 oder E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

Sonderveranstaltungen

Sonderveranstaltungen der Mobilen Bücherei

Interaktive Seniorenveranstaltungen der Mobilen Bücherei

Mainz e.V. „Geschichten im Ohr – Musik im Herzen:

Wohlfühlgeschichten über Musik und Tanz“

vom 19. Oktober bis 27. November 2026

Auch im Herbst 2026 bringt die Mobile Bücherei Mainz Geschichten, Musik, Rätsel und Begegnungen in viele Einrichtungen in Mainz: „Geschichten im Ohr – Musik im Herzen“, unter diesem Motto erwartet die Teilnehmenden eine lebendige Reise durch die Welt von Musik und Tanz mit fröhlichen Geschichten, bekannten Liedern, einem Schlager-Quiz und Bewegungselementen. Sie werden vieles wiedererkennen, wie die erste Tanzstunde, den Tanz in den Mai, die fastnachtlichen Tanz-Mariechen und die Schlager der 70er Jahre. Zuhören, Mitmachen, Mitsingen und Erzählen ergeben einen Wohlfühlmix für das Publikum. Bei jeder Veranstaltung gibt es Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, eigene Erinnerungen und Erfahrungen zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen. Das vielseitige heitere Programm sorgt für Wohlfühlmomente und ein Gefühl von Gemeinschaft.

Die Termine der Vorlese-Reihe finden Sie vorab auf der Internetseite der Öffentlichen Bücherei- Anna Seghers: <https://bibliothek.mainz.de/oeffentlichebuecherei/spezielle-serviceangebote>

Gedruckte Flyer liegen aus in der Zentrale und den Stadtteilbüchereien der Öffentlichen Bücherei-Anna Seghers. Unterstützt wird die Veranstaltungsreihe von lokalen Partnern. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung beim jeweiligen Veranstalter erforderlich ist! Bei Fragen zum Programm wenden Sie sich bitte an Ursula Nawrath, Telefon 06131 12 2476

Einzelveranstaltungen im Oktober

Einzelveranstaltungen im Oktober

Donnerstag, 1.10.2026, 11.30 Uhr

„Bewegung im Park“

Ohne Anmeldung kann man im Laubenheimer Park an gymnastischen Übungen teilnehmen, um in Gemeinschaft Körper und Geist fit zu halten. Die Übungen werden im Stand und Gang durchgeführt. Das Angebot ist kostenfrei, besondere Fitness ist nicht erforderlich. Park in 55130 Mainz-Laubenheim, gegenüber vom Bahnhof
Telefon 06131 881377, E-Mail: info@tv-Laubenheim.de
www.tv-laubenheim.de

Donnerstag, 1.10.2026, 14.30 Uhr

„Führung durch das Isis- und Magna Mater Heiligtum“

Im Untergeschoss der Römerpassage kann man die Überreste eines römischen Heiligtums besichtigen. In der Führung erkunden wir den Heiligtumsbezirk und lernen, was es mit den „Fluch-Täfelchen“ auf sich hat. Wir fahren gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“, Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen
Mit Anmeldung, Telefon 06131 629909 Andrea Stinner

Donnerstag, 1.10.2026, 14 – 18 Uhr

„Letzte Hilfe-Kurs“

Der kostenfreie Kurs richtet sich an alle, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.
Ort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft
Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz, BF
Anmeldung über www.mainzer-hospiz.de
Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser
Telefon 06131 235531, E-Mail: kontakt@mainzer-hospiz.de

Einzelveranstaltungen im Oktober

Tipp: Einen weiteren Kurs dieser Art bietet die Hospizgesellschaft an am Samstag, 10.10.2026 von 14 – 18 Uhr in der Primus Apotheke, Bovoloner Allee 4, 55271 Stackeden-Elsheim

Donnerstag, 1.10.2026, 18 – 19 Uhr

Web-Seminar „Essen auf Rädern – die Qual der Wahl“

Die Verbraucherzentrale RLP möchte Seniorinnen und Senioren bei der Wahl von „Essen auf Rädern“ unterstützen, kostenfrei im Web-Seminar. Anmeldung: www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Sonntag, 4.10.2026, 11 – 16 Uhr

Workshop: „Wildkräuter und Naturkosmetik“

In diesem Workshop können Sie Badekugeln mit den optimalen Wirkstoffen für sich zusammenstellen. Mit leichten Rezepten werden gesunde und umweltschonende naturkosmetische Produkte wie Lippenbalsam hergestellt. Dabei werden sich die Teilnehmenden mit Wildkräutern und ihrer Heilwirkung beschäftigen und natürlich darf sich jeder und jede etwas für zu Hause mitnehmen. Kosten: 49 Euro
Anmeldung per E-Mail an: erlebnis-momente@posteo.de
Wald-Naturschutzzentrum, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm
www.wnz-ober-olm.rlp.de

Sonntag, 4.10.2026, 15 – 17 Uhr

Tanzcafé für Seniorinnen und Senioren in Hechtsheim

Eine Veranstaltung des Netzwerk Senioren Mainz-Hechtsheim mit der Fachkraft Gemeindeschwester^{plus} und der Landeshauptstadt Mainz, der Eintritt ist frei. Kuchen und Getränke sind gegen Spenden erhältlich. Katholische Kirchengemeinde St. Pankratius, Georg-Büchner-Straße 1, 55129 Mainz-Hechtsheim

Um Anmeldung wird gebeten bis 29.9.2026, Telefon 06131 12-2755 oder per E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

Einzelveranstaltungen im Oktober

Sonntag, 4.10.2026, 15 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 Euro
Treffpunkt: Innenhof Kurfürstliches Schloss, Zugang Große Bleiche
Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V.

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

Mittwoch, 7.10.2026, 18.30 Uhr

Lesung aus dem Roman „Die Reise nach Venedig“

Ein rätselhaftes Foto führt die 50-jährige Ruth nach Venedig. Sie will herausfinden, wer der Mann wirklich gewesen ist, mit dem sie mehr als 30 Jahre zusammengelebt hat. Was sie in Venedig erfährt, stellt alles infrage, woran sie bisher geglaubt hat. Doch mit Selbstbewusstsein nimmt sie ihr Leben dann in die Hand und ergreift die Chance zu einem neuen Glück. Lesung mit Brigitta Dewald-Koch, der Eintritt ist frei.
Wissenschaftliche Stadtbibliothek, Rheinallee 3B, 55116 Mainz
Der Lesesaal (im 2. OG) ist mit dem Aufzug erreichbar, bitte klingeln.
Telefon 06131 122691, E-Mail: stb.info@stadt.mainz.de

Samstag, 10.10.2026, 13 Uhr (Elbestraße) oder 14 Uhr (Mühldreieck)

Ausflug zur Weinbergkapelle bei Zornheim

Der „Club 60 bei St. Canisius“ lädt ein zu einer Fahrt nach Zornheim. Dort erfährt man von einer Wein- und Kulturbotschafterin Wissenswertes über die Kapelle, die der Unternehmer Eckes gestiftet hat. Es gibt Erläuterungen zu Idee, Architektur und eine kurze Besinnung.
Kosten: 7 Euro für Führung und Auslagen, zudem Fahrtkosten.
Mit Anmeldung bis 3.10.2026, Telefon 06131 45532

Einzelveranstaltungen im Oktober

Sonntag, 11.10.2026, 14 Uhr

Führung „Vom mittelalterlichen Spa zur High-Tech-Medizin“, BF

Die renommierte Medizinerin Dr. Ursula Stüwe zeigt bei dieser Führung in der Altstadt, wie sich die medizinische Versorgung der Mainzer Bevölkerung im Laufe der Jahrhunderte entwickelt hat. Kosten: 10 Euro
Treffpunkt: Jockel-Fuchs-Platz

Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V.

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

Dienstag, 13.10.2026, 18 Uhr

Vortrag „Mainz – Reichenau – St. Gallen:

Spuren von Erzbischof Hatto I. als Bauherr“

Referent: Dr. Guido Faccani, Basel/Mainz. Der Vortrag mit freiem Eintritt findet in Präsenz und Online statt. Anmeldung erforderlich bis 12.10. 12 Uhr, per E-Mail an: anmeldung@gdke.rlp.de
Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, BF
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landeshmuseum-mainz.de

Mittwoch, 14.10.2026, 15 – 17.30 Uhr

Info-Nachmittag „Hausnotruf“

Ältere Menschen leben oft allein und werden in ihren Bewegungen unsicherer. Der Johanniter-Hausnotruf ermöglicht ein sicheres Leben in den eigenen vier Wänden. Es reicht ein Knopfdruck, um einen Notruf auszulösen, ohne langes Suchen nach dem Telefon. Ein kleines, wasserdichtes Sendegerät (getragen um den Hals oder als Armband) übermittelt bei Bedarf unkompliziert und schnell das Notsignal. Das Team berät Sie umfassend und lebenspraktisch zu den Angeboten. Eintritt frei, mit Kaffee und Kuchen. Mit Anmeldung bis 8.10. per E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Johanniter Vitalzentrum, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz-Lerchenberg, BF

Einzelveranstaltungen im Oktober

Mittwoch, 14.10.2026, 16 – 18 Uhr und

Donnerstag, 15.10.2026, 10 – 12 Uhr

Kreativ-Raum „Stempel und Geschenkpapier gestalten“

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

Donnerstag, 15.10.2026, 9.30 Uhr

Seniorenwanderung „Finthen – Layenhof – Wackernheim“

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, Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Informationen und Anmeldung, Telefon 06131 12-2755, Regina Müller,

Aktiv älter werden, E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.de

Freitag, 16.10.2026, 17 Uhr

Seniorendisco

geselliges Beisammensein mit Musik aus allen Jahrzehnten zum Tanzen, keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei

Johanniter Vitalzentrum, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz-Lerchenberg, BF

Einzelveranstaltungen im Oktober

Samstag, 17.10.2026, 13 – 16 Uhr

Workshop für Erwachsene: „Picasso-Collage“

Kosten: 40 Euro pro Person inkl. Eintritt und Material

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

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

www.landessmuseum-mainz.de

Sonntag, 18.10.2026, 10.30 – 13 Uhr

Führung: „Eichen, Stelen und Raketen“

Auf dem Rundgang (ca. 2,5 km) zur Geschichte des Ober-Olmer Waldes

teilt Waldpädagogin Anne Böschén ihr Wissen zu Wald, Naturschutz,

Landschaftskunst und Militärgeschichte, Kosten: 5 Euro, Kinder frei

Wald-Naturschutzzentrum, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

www.wnz-ober-olm.rlp.de

Sonntag, 18.10.2026, 11.30 – 17.30 Uhr

„Die faszinierende Vielfalt der heimischen Pilzwelt“

Für einen Tag verwandelt sich das Wald-Naturschutzzentrum im Ober-

Olmer Wald in eine Bühne für die erstaunliche Welt der Pilze. Regionale

Pilzspezialistinnen und -spezialisten präsentieren eine große Auswahl

frisch gesammelter Pilzarten und geben spannende Einblicke in ihre

Bestimmung, ihre ökologische Rolle sowie ihre kulturelle und

medizinische Bedeutung. Die Ausstellung lädt zum Staunen, Fragen-

stellen und Lernen ein. Ein Naturerlebnis direkt bei Mainz, das zeigt,

wie vielfältig und faszinierend die Wälder vor unserer Haustür sind.

Wald-Naturschutzzentrum, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

www.wnz-ober-olm.rlp.de

Sonntag, 18.10.2026, 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

Einzelveranstaltungen im Oktober

Ghettos, Denkmäler und Fragmente der zerstörten Hauptsynagoge erinnern an Glanz und Elend von 1000 Jahren jüdischen Lebens hier.

Kosten: 10 Euro, Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz

Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V.

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

Sonntag, 18.10.2026, 15 Uhr

Barrierefreie Führung „Georg Forster – Weltumsegler, Universitätsbibliothekar und Revolutionär“, BF

Der berühmte Weltreisende, Naturforscher, Schriftsteller und renommierte Bibliothekar der hiesigen Universität wurde 1792 zu einem tatkräftigen Unterstützer der Mainzer Republik. Begleiten Sie uns zu seinen Wirkungsstätten in Mainz. Kosten: 10 Euro

Treffpunkt: Neue Universitätsstraße 5 (neben Proviantmagazin)

Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V.

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

Dienstag, 20.10. 2026, 15 Uhr

Vortrag zum Thema Krebsvorsorge

Dr. med. Christoph Lembens hält einen spannenden Vortrag zur Krebsvorsorge und warum sie in jedem Lebensabschnitt notwendig ist.

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, seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Dienstag, 20.10.2026, 18 Uhr

Vortrag „Kontinuitäten und Vergessen“

Die Mainzer Museums-Sammlungen unter Karl Heinz Esser. Referentin:

Dorothee Glawe, Hamburg. Der Vortrag mit freiem Eintritt findet in

Präsenz und Online statt. Anmeldung erforderlich bis 19.10. 12 Uhr,

Einzelveranstaltungen im Oktober

per E-Mail an: anmeldung@gdke.rlp.de

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

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Mittwoch, 21.10.2026, 16 Uhr

Rundgang „Erzähl mir was!“

Die Kunsthalle Mainz lädt ein zum Rundgang für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung durch die Ausstellung „Freund*innenschaft“. Im Sinne der teilhabe-orientierten Vermittlung stehen die Geschichten und Assoziationen der Gäste im Mittelpunkt. Kosten: keine

Anmeldung: Telefon 06131 126938, E-Mail: mail@kunsthalle-mainz.de

Kunsthalle Mainz, Am Zollhafen 3-5, 55118 Mainz, *BF*

Mittwoch, 21.10.2026, 18.30 Uhr

Lesung aus dem Roman „Straßenköter“

1975: während in Stammheim der Prozess gegen die Führungsriege der RAF beginnt, schlägt sich der junge, unpolitische Marlon, der vor Jahren aus dem Kinderheim ausgebüxt ist, in Hamburg als Kleinkrimineller durch. Als er sich dann aber als Fluchtwagenfahrer bei einem Banküberfall beteiligt, ist plötzlich nicht nur die Polizei hinter ihm her – auch die Schwerverbrecher, mit denen er sich eingelassen hat, wollen ihm an den Kragen. Und die Politik holt ihn doch noch ein, als er sich mit einem Mal den Knarren von Terroristen ausgesetzt sieht, die ihre einsitzenden Kampfgefährten befreien wollen. Marlon hetzt durch ein aufgeheiztes Land und ist dabei auf der Suche nach seinem verschwundenen Vater. Lesung mit Jürgen Heimbach, Eintritt frei, Teil der Veranstaltungsreihe „Treffpunkt Stadtbibliothek der Mainzer Bibliotheksgesellschaft“.

Wissenschaftliche Stadtbibliothek, Rheinallee 3B, 55116 Mainz

Der Lesesaal (im 2. OG) ist mit dem Aufzug erreichbar, bitte klingeln.

Telefon 06131 122691, E-Mail: stb.info@stadt.mainz.de

www.bibliothek.mainz.de

Einzelveranstaltungen im Oktober

Freitag, 23.10.2026, 10 – 12 Uhr

Rollator-Training mit der Verkehrswacht Mainz-Bingen e.V.

Wir laden Sie zu einem Rollator-Training ein: Wie wende ich meinen Rollator sicher mit einer Hand? Wie meistere ich Bordsteine und andere Hindernisse? Welche Haltung entlastet Rücken und Gelenke? Diese und mehr Fragen beantworten wir gerne. Außerdem bauen wir einen kleinen Übungsparcours auf mit verschiedenen Alltagssituationen.

Ort: Nachbarschaftscafé Kunterbunt, Rektor-Forestier-Straße 4

55122 Mainz-Gonsenheim, klingeln bei „Nachbarschaftscafé“, *BF*

Das Training ist kostenfrei, mit Anmeldung vorab: Zuhause in Mainz-Gonsenheim, Quartiersmanagement Wohnbau Mainz, Telefon: 06131 807 556, Wiebke Biermann, E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de

Freitag, 23.10.2026, 14 – 17 Uhr

Seniorenmeile Finthen

Das Seniorennetzwerk Mainz-Finthen lädt 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.

Veranstaltungsort: Foyer des Bürgerhauses, Am Obstmarkt 24, 55126 Mainz-Finthen, *BF*, mit barrierefreien Toiletten.

Falls Sie vorab Fragen haben, wenden Sie sich gern an Sandra Bittmann, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester^{plus},

Telefon 06131 12 32 45, E-Mail: sandra.bittmann@stadt.mainz.de

Freitag, 23.10.2026, 18 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

Einzelveranstaltungen im Oktober

Nachtwächtern zu vergleichen. Wie die nächtliche Ordnung gewährleistet wurde, erfahren Gäste vom Gewaltboten auf seinem abendlichen Kontrollgang durch die Kurfürstliche Residenzstadt „Meyntz“.

Treffpunkt: Leichhof, Kosten: 14 Euro

Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V.

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

Freitag, 23.10.2026, 19 Uhr

Vortrag „Spalierobst, eine fast vergessene Obstkultur“

Abendvortrag über Spalierobstbau mit anschließender Fragerunde.

Referent Reiner Wahl ist Landschaftsgärtnermeister, Spezialist und Fachmann für Spalierobstbau, Dozent der Königlichen Gartenakademie in Berlin-Dahlem und Buchautor. Er vertiefte sein Wissen zu Spalier- und Formobst bei Aufenthalten im Potager du Roi in Versailles sowie im Jardin du Luxembourg in Paris. Er berät Planungsbüros in der Gartendenkmalpflege, gibt Seminare und Fachvorträge im In- und Ausland und ist aktiv im Netzwerk Küchengarten. Kostenfrei, Spenden erbeten

Wald-Naturschutzzentrum, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

www.wnz-ober-olm.rlp.de

Freitag, 23.10.2026 – Sonntag, 25.10.2026

Eröffnung der neuen „Kulturbäckerei“

Vom 23. bis 25. Oktober 2026 feiert das neue Zentrum für Kunst, Kultur und Begegnung „Kulturbäckerei“ seinen Start in der Mainzer Neustadt. Es werden Konzerte, Aufführungen, Performances, Ausstellungen und Installationen geboten. Aktuelle Informationen s.ug. Internetseite.

Freitag, 23.10.: Festakt mit Konzert

Samstag, 24.10. und Sonntag, 25.10.: Vielfältiges Programm mit Angeboten aus vielen Sparten der Kunst und Kultur zum Mitmachen, Mitreden und Miterleben für Menschen jeden Alters, darunter am

Einzelveranstaltungen im Oktober

Samstag, 24.10.2026, 13 – 17 Uhr

Kreativworkshop „Reif für Collage“

mit Anna Kieburg (Collage Mayence) und dem Team aktiv älter werden. Bringen Sie gerne Zeitschriften aus den 50er- und 60er-Jahren mit, die verarbeitet werden dürfen. Außerdem gibt es dann einen Stand der Fachkräfte Gemeindeschwester^{plus} und eine Fotoausstellung aus dem Senioren-Netzwerk Neustadt. Das Angebot ist kostenfrei.

www.annakieburgart.de

Der Eintritt zum Eröffnungsfest ist frei. www.kulturbaeckerei-mainz.de
Weitere Angebote finden Sie in der Rubrik „Kultur und Kreativität“.

Ort: Kulturbäckerei, Zentrum für Kunst, Kultur und Begegnung
Rheinallee 111A, 55118 Mainz-Neustadt, BF

Samstag, 24.10.2026, 10 – 16 Uhr

Seminar „Spalierobst, Spalier- bzw. Formobstschnitt und Erziehung an Kernobst“

Vertiefendes Obstbaumschnitt-Seminar zu Spalierobst mit Reiner Wahl, s. S. 16. Neben Schnitt und Erziehung werden Themen wie Sorten, Unterlagen, Standort, Boden, Düngung und Gerüstbau behandelt. Vorkenntnisse im Obstbaumschnitt empfehlenswert. Kosten: 90 Euro
Wald-Naturschutzzentrum, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm
www.wnz-ober-olm.rlp.de

Sonntag, 25.10.2026, 10.30 – 14.30 Uhr

Ressourcenorientierte Wanderung für Trauernde

Bei diesem kostenfreien Angebot treffen sich die Teilnehmenden um 10.30 Uhr an der Drehbrücke im Winterhafen in Mainz. Die Gruppe folgt der Drei-Brücken-Wanderung, die Strecke ist knapp 10 Kilometer lang. Es bietet sich die Möglichkeit, durch Impulse ins Gespräch zu kommen. Die Anmeldung über www.mainzer-hospiz.de ist erforderlich. Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Einzelveranstaltungen im Oktober

Sonntag, 25.10.2026, 11 – 16 Uhr

„Alles rund um den Apfel“ mit Saftpresen, Schnittberatung und Sortenbestimmung

Wir sammeln zusammen Äpfel rund um das Forsthaus und pressen sie zu leckerem, regionalem Apfelsaft! Wer will, kann auch etwas davon kaufen und in eigenen Flaschen mitnehmen. An Ständen können die Gäste verschiedene Apfelsorten kennenlernen, ihren Apfel bestimmen lassen, sich anhand mitgebrachter Bilder zum Schnitt ihres Obstbaumes beraten lassen und mehr erfahren über die Klimabilanz verschiedener Äpfel. Ein Vortrag informiert über das „Guldentaler Streuobstland“.

Wald-Naturschutzzentrum, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

:

www.wnz-ober-olm.rlp.de

Dienstag, 27.10.2026, 18 Uhr

Talkrunde „Anstoß zur Gleichberechtigung“

Über die Erfahrungen von Frauen im Fußball, Machtstrukturen und die Frage, wer die Regeln bestimmt. Moderation: Mara Pfeiffer, Eintritt frei
In Kooperation mit dem Institut Français Mainz, Reihe „Parlons-en!“

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

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Dienstag, 27.10.2026, 18 Uhr

Vortrag „Sicher und selbstbestimmt in den eigenen 4 Wänden“

Sie oder Ihre Angehörigen beschäftigen sich mit dem Thema Wohnumfeld-Anpassung bei drohender oder bestehender Mobilitätseinschränkung? Sie haben Fragen zum Thema sicheres und selbstbestimmtes Wohnen, solange es geht, in der eigenen Wohnung oder dem eigenen Haus? Sie suchen Rat und wertvolle Tipps, um die Sicherheit gerade von älteren oder gehandicapten Menschen zu erhöhen? Dieser Vortrag wird Sie aufklären, erste Fragen beantworten und Ihnen Möglichkeiten und Förderungen aufzeigen, wie Sie das

Einzelveranstaltungen im Oktober

Lebensumfeld Ihren Bedürfnissen entsprechend anpassen können.

Folgende Punkte werden besprochen:

- Barrieren und Stolperfallen erkennen und beseitigen
- Anlaufstellen für Wohnberatung kennenlernen
- Sicherheitssysteme für das Leben zu Hause
- Ängste und Unsicherheiten auflösen

Kurs-Nr.: XI12165, Kosten: 17 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

Dienstag, 27.10.2026, 19 Uhr

Abendveranstaltung: „Wenn das Leben sich verändert – Demenz und palliative Begleitung am Lebensende“

Ein kostenfreies Angebot im Rahmen der Reihe „Würde bis zuletzt – Gespräche über das Lebensende“. Diese lädt dazu ein, sich mit den

Fragen rund um Sterben, Tod, Vorsorge und Abschied auseinanderzusetzen – offen, respektvoll und ohne Scheu vor schwierigen Themen.

An drei Abenden kommen Fachleute und erfahrene Begleiterinnen und Begleiter miteinander ins Gespräch und geben Orientierung, praktische Informationen und Raum für Ihre Fragen. Moderation: Reinhold Schäfer
Ausführliche Beschreibungen zu den Abenden finden Sie auf Seite 118.
Ev. Gemeindezentrum, Lion-Feuchtwanger-Straße 14-16, 55129 Mainz

Donnerstag, 29.10.2026 Start: 15:30 Uhr

Senioren-sicherheitstraining zum Thema „Enkel-Trick“

Der Senioren-sicherheitsbeauftragte informiert über den sogenannten „Enkeltrick“. Er erklärt, wie Betrüger vorgehen, welche Warnzeichen es gibt und wie sich ältere Menschen wirksam vor dieser Betrugsmasche schützen können. Der Eintritt ist frei.

„Kreuzpunkt im Viertel“, Annemarie-Renger-Straße 1g, 55130 Mainz, BF
E-Mail: kreuzpunkt@bistum-mainz.de | www.bistummainz.de/kirchort

Einzelveranstaltungen im Oktober

Samstag, 31.10.2026, 18 – 23 Uhr

„Lange Nacht der Heiligen“

Begeben Sie sich im Dom und im Dommuseum auf Taschenlampen-Tour und hören Sie Geschichten von klugen Jungfrauen, barmherzigen Mantelträgern und kämpferischen Drachentöttern. Was ist heilig? Und wie wird man heilig?! Für Familien gibt es eine Tour um 18 Uhr. Mit Vorverkauf der Tickets, Kosten: 10 Euro Erwachsene, 5 Euro Kind
Bisch. Dom- und Diözesanmuseum Mainz, Domstraße 3, 55116 Mainz
www.dommuseum-mainz.de

Weitere Tipps: „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

Zu den beliebten Veranstaltungen im Herbst zählen diese:

Samstag, 24.10. und Sonntag, 25.10.2026

Mainzer Büchermesse

Akademie d. Wissenschaften, Geschwister-Scholl Straße 2, 55131 Mainz

Samstag, 24.10. und Sonntag, 25.10.2026

Fête de la Gastronomie

Gutenbergplatz, Mainz

Sonntag, 25.10.2026

Verkaufsoffener Mantelsonntag

Mainzer Innenstadt

Einzelveranstaltungen im November

Einzelveranstaltungen im November

Dienstag, 3.11.2026, 18 Uhr

Vortrag „Humba im Schatten des Doms“

Zur Fußballfankultur und Fastnacht in Mainz mit PD Dr. Christina Niem, Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Der Vortrag mit freiem Eintritt findet in Präsenz und Online statt. Mit Anmeldung bis 2.11. 12 Uhr, per E-Mail an: anmeldung@gdke.rlp.de

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

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

www.landesmuseum-mainz.de

Dienstag, 3.11.2026, 19 Uhr

Abendveranstaltung: „Ein Mensch ist gestorben – und nun?“

Ein kostenfreies Angebot im Rahmen der Reihe „Würde bis zuletzt – Gespräche über das Lebensende“. Ausführliche Beschreibungen zu diesem Termin und zu zwei weiteren Abenden finden Sie auf Seite 119. Ev. Gemeindezentrum, Lion-Feuchtwanger-Straße 14-16, 55129 Mainz

Mittwoch 4.11. und 18.11.2026, jew. 15 – 17 Uhr

Kreativer Kunstworkshop (s. auch S. 5)

Sybille Beiler-Matthäi (Kunsttherapeutin) lädt ein, Kreativität und Freude am Gestalten zu erleben und sich miteinander auszutauschen.

„Kreuzpunkt im Viertel“, Annemarie-Renger-Straße 1g, 55130 Mainz, *BF*

E-Mail: kreuzpunkt@bistum-mainz.de | www.bistummainz.de/kirchort

Samstag, 7.11.2026, 13 Uhr

Archäologische Waldführung

Führung mit dem Archäologen Leon Hermann. Im Wald zeichnen sich viele Bodendenkmäler noch heute im Gelände ab. Dabei stehen nicht alle im Kontext der jüngeren Nutzung durch die Amerikaner. Bei der Führung erfahren die Teilnehmenden, welche Bodendenkmäler es im

Einzelveranstaltungen im November

Ober-Olmer-Wald gibt und wie man diese erkennen kann.
Wald-Naturschutzzentrum, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm
www.wnz-ober-olm.rlp.de

Montag, 9.11.2026, 18 – 19 Uhr

Vortrag „Tipps zur Testamentsgestaltung“

Erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Testament einen guten Zweck berücksichtigen und so Bleibendes schaffen – mit praxisnahen Tipps zur Testamentsgestaltung. Expertin Susanne Anger, Sprecherin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, beantwortet nach dem Vortrag gern Fragen. Die Initiative ist ein Zusammenschluss von 26 namhaften gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen (u. a. Deutsche Herzzstiftung, Deutsches Kinderhilfswerk, DKMS, Johanniter) und unterstützt Menschen dabei, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken. Kurs-Nr.: XI15243, Kosten: 5 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich. Veranstaltungsort: online, Zoom (mit Computer und Internetzugang). Veranstalter: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, BF Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Dienstag, 10.11.2026, 19 Uhr

„Gut vorbereitet – was am Lebensende geregelt sein soll“

Ein kostenfreies Angebot im Rahmen der Reihe „Würde bis zuletzt – Gespräche über das Lebensende“. Ausführliche Beschreibungen zu diesem Termin und zu zwei weiteren Abenden finden Sie auf Seite 119. Pro Seniore, Frankenhöhe, Kelterweg 1, 55129 Mainz-Hechtsheim

Mittwoch, 11.11.2026, 18 – 21 Uhr sowie Freitag, 13.11.2026, 18 – 21 Uhr und Samstag, 14.11.2026, 9.30 – 16.30 Uhr

Kurs „Einführung ins Ehrenamt zur Hospizbegleitung“

Sie möchten sich ehrenamtlich im Ambulanten Hospizdienst der Mainzer Hospizgesellschaft Christophorus e.V. in der Begleitung Schwerstkranker engagieren? Dann ist es wichtig, sich darauf gut

Einzelveranstaltungen im November

vorzubereiten und sich vorab intensiv mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen. Für Ihren Einstieg als ehrenamtlicher Hospizbegleiter/ ehrenamtliche Hospizbegleiterin ist die Teilnahme an diesem dreiteiligen Kurs Voraussetzung. Kosten: 60 Euro

Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz, BF

Anmeldung über www.mainzer-hospiz.de

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

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

Donnerstag, 12.11.2026, 9.30 Uhr

Seniorenwanderung „Lerchenberg – Drais – Finthen“

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

Anmeldung, Telefon 06131 38 15 27, E-Mail: peterabel1951@web.de

Donnerstag, 12.11.2026, 15 – 18 Uhr

„Verbindungen und Verbundenheit – Loslassen und Festhalten“ Gesprächskreis für Frauen über 70

Wenn wir die 70 überschritten haben, werden Verbindungen immer hilfreicher in unserem Leben: Wen kann ich ansprechen, wenn etwas kaputtgeht? Wer kann mir ein schönes Ausflugsziel, einen lohnenden Film empfehlen? Welcher Arzt, welche Ärztin könnte mir in meiner Situation besonders gut helfen? Auf Fragen wie diese gibt ein gutes Netzwerk oft bessere Antworten als das Internet. Verbundenheit mit der Familie und mit Freundinnen und Freunden schafft Nähe, Vertrauen

Einzelveranstaltungen im November

und Stetigkeit. Das braucht es ganz besonders beim Älterwerden. Was ist Ihnen wichtig? Was macht Ihnen Freude? Was belastet Sie? Was möchten Sie loslassen, woran festhalten? Im Gesprächskreis werden wir uns miteinander austauschen, mit unseren Erfahrungen sowie mit praktischen Tipps. Für eine gemütliche Kaffeepause wird gesorgt.
Kurs-Nr.: XI14410, Kosten: 44 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, 14.11.2026, 9 – 11.15 Uhr

Vortrag „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“

Der Vortrag erklärt die Begriffe Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung und zeigt auf, wie man durch Alter, Unfall oder Krankheit daran gehindert sein kann, eigene Angelegenheiten zu regeln. Ziel soll es sein, nach dem Kurs eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung selbst zu erstellen und zu wissen, wie man diese kostengünstig beglaubigen lassen kann. Darüber hinaus soll in die Thematik der Patientenverfügung eingeführt werden. Mit dieser kann bestimmt werden, was im Krankheitsfall medizinisch unternommen wird bzw. wie auf lebensverlängernde Maßnahmen Einfluss genommen werden kann. Die Referentin ist Rechtsanwältin in Mainz und erklärt die Begrifflichkeiten anhand konkreter Fallbeispiele. Kurs-Nr.: XI15248
Kosten: 28 Euro (10 % erm. mit MainzPass). Mit Anmeldung.
Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, BF
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Sonntag, 15.11.2026, 15 Uhr

Barrierefreie Führung „Mainzer Highlights, Spannendes für Einsteigerinnen und Einsteiger“, BF

Dom, Gutenberg, die Fastnacht – dafür ist Mainz weltberühmt. Die Stadt bietet aber noch viel mehr! Entdecken Sie bekannte und weniger

Einzelveranstaltungen im November

bekannte Highlights im Stadtbild und in der Stadtgeschichte, die das Leben der Mainzerinnen und Mainzer bis heute prägen. Kostenfrei.

Treffpunkt: Marktplatz, Heunensäule

Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V.

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

Montag, 16.11.2026, 14 Uhr

Bewegung im Alter

Im Anschluss an einen Vortrag erwartet die Teilnehmenden ein ganzheitlich ausgerichteter Yoga-Workshop mit Fokus auf Bewegung im Alter. Zudem werden zentrale Fragen zu körperlichen Veränderungen und individuellen Bedürfnissen aufgegriffen. Der kompakte Theorie-Input vermittelt die Bedeutung von Mobilität, Gleichgewicht und Sturzprävention sowie den Zusammenhang zwischen Bewegung, mentaler Fitness und Wohlbefinden. Darauf folgen Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung, Balance und Entspannung. Den Abschluss bilden Reflexion, alltagstaugliche Empfehlungen und Raum für Fragen. Vitalzentrum, Bürgerhaus, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz-Lerchenb., BF
Telefon: 06131 6373313, E-Mail: susanne.riechert@johanniter.de

Dienstag, 17.11.2026, 18 Uhr

Vortrag zu historischem Thema

„Die jüdische mittelalterliche und neuzeitliche Geschichte Kölns“, Referent: PD Dr. Thomas Otten, MiQua, LVR-Jüdisches Museum im Archäologischen Quartier Köln. Der Vortrag mit freiem Eintritt findet in Präsenz und Online statt. Anmeldung bis 16.11. 12 Uhr, per E-Mail an: anmeldung@gdke.rlp.de
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 November

Dienstag, 17.11. und Mittwoch, 18.11.2026

Web-Seminar „Gut versorgt ins hohe Alter“

In zwei aufeinander aufbauenden Web-Seminaren informiert die Verbraucherzentrale RLP An- und Zugehörige kostenfrei bei Fragen rund um eine ausgewogene Ernährung im Alter allgemein sowie bei Mangelernährung, Kau- und Schluckstörungen oder Demenz, Anmeldung: www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Mittwoch, 18.11.2026, 18.30 Uhr

Vortrag „Mittelrhein im Mittelalter“

Informationen von Referent Prof. Dr. Wolfgang Schmid, Eintritt frei.
Wissenschaftliche Stadtbibliothek, Rheinallée 3B, 55116 Mainz
Der Lesesaal (im 2. OG) ist mit dem Aufzug erreichbar, bitte klingeln.
Telefon 06131 122691, E-Mail: stb.info@stadt.mainz.de
www.bibliothek.mainz.de

Mittwoch, 18.11.2026, 15 Uhr

Reisevortrag „Mit dem Schiff entlang der Westküste Grönlands“

Dr. Jochen Dibbern, Mitglied im Fotoclub Mainz, hält einen spannenden Reisevortrag und zeigt außergewöhnlich schöne Fotomotive, kostenfrei
AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten, Konferenzraum 4. OG,
Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, Oberstadt, BF, mit Anmeldung:
Telefon 06131 9988-200, E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de
Telefon 06131 9988-107, seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Donnerstag, 19.11.2026, 18 Uhr

Lesung „Es war einmal“

Nils Friedrich liest aus seinem Fanzine über die jüdische Geschichte des 1. FSV Mainz 05 und kommt mit Michael Bonewitz ins Gespräch über seine Recherchen. Eintritt frei.
Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, BF
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de

Einzelveranstaltungen im November

Samstag, 21.11.2026, 9 – 18 Uhr

„Die nachberufliche Lebensphase aktiv gestalten“

Der Übergang in die nachberufliche Lebensphase bringt große Veränderungen mit sich: neue Freiräume entstehen, vertraute Strukturen lösen sich auf, Beziehungen und eigene Bedürfnisse gewinnen an Bedeutung. Dieses Seminar lädt dazu ein, diesen Lebensabschnitt bewusst zu reflektieren und aktiv zu gestalten. Im Mittelpunkt stehen die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte, das Erkennen persönlicher Stärken sowie die Entwicklung neuer Perspektiven für die Zukunft. Themen sind u.a. Partnerschaft und Freundschaft in der neuen Lebensphase, der Aufbau von Netzwerken und praxisnahe Kommunikationstechniken. Zielgruppe: Frauen und Männer (gerne auch Paare), die sich auf diese Lebensphase vorbereiten oder diese bewusst gestalten möchten. Kurs-Nr.: XI12187, Kosten: 99 Euro. Mit Anmeldung. Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, BF Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Samstag, 21.11.2026, 13 – 16 Uhr

Workshop für Erwachsene: „Ausdrucksstarke Malerei“

Kosten: 40 Euro pro Person inkl. Eintritt und Material
Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, BF
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landeshmuseum-mainz.de

Samstag, 21.11.2026, 15 – 17 Uhr

Schnupperangebot „Yoga Nidra“

Yoga Nidra bietet Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele, um zur Ruhe zu kommen, loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. In dieser Auszeit vom Alltag können Sie an einem Nachmittag erleben, wie Yoga Nidra als geführte Praxis der tiefen Entspannung Körper, Geist und Nervensystem nachhaltig regenerieren kann. Eine Kursreihe hierzu beginnt dann am 26. Januar 2027, Kurs-Nr.: 1-27G001

Einzelveranstaltungen im November

Kosten: 8,50 Euro, Ermäßigung möglich

Katholische Familienbildungsstätte, Rochusstraße 9, 55116 Mainz

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

www.familienbildung-mainz.de

Samstag, 21.11.2026, 15 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. 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 Euro

Treffpunkt: Kurf. Schloss, vor dem Eingang in der D.v.-Isenburg-Straße

Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V.

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

Sonntag, 22.11.2026, 14 – 17.30 Uhr

Eltern- und Großeltern-Café zum Advent

Kreativnachmittag und Austausch über Weihnachtstraditionen für Eltern und Großeltern (nur für Erwachsene). Bald ziehen in viele Wohnungen wieder Adventskalender und Wichtel ein. Ein Spaß für Klein und Groß, aber auch viel Arbeit für engagierte Eltern und Großeltern. Doch woher kommt dieser besondere Kalender und was haben die Wichtel damit zu tun? Wir öffnen unser Museum, machen es zum Begegnungsort und sprechen über Weihnachtstraditionen. Wir bauen

Einzelveranstaltungen im November

gemeinsam einen alternativen Adventskalender und stimmen uns auf die besinnliche Zeit ein. Kosten: 20 Euro inkl. Materialkosten, mit Anmeldung per E-Mail an: info@dommuseum-mainz.de
Bisch. Dom- und Diözesanmuseum Mainz, Domstraße 3, 55116 Mainz
www.dommuseum-mainz.de

Dienstag, 24.11.2026, Beginn 18 Uhr (Einlass 17.30 Uhr)

Mainzer Herzseminar: „Vorhofflimmern erkennen und handeln“

Vorhofflimmern tritt so häufig auf, dass man von einer Volkskrankheit spricht. Bleibt Vorhofflimmern unbehandelt, drohen Schlaganfälle und Herzkomplicationen. Drei Mainzer Kardiologen werden Sie für die Gefahren des Vorhofflimmerns sensibilisieren und über den aktuellen Stand an Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Haus der Jugend (Großer Saal), Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz, *BF*
E-Mail: gesundheitsfoerderung@stadt.mainz.de

Donnerstag, 26.11.2026, 14 – 15.30 Uhr (Einlass: 13.30 Uhr)

Vortrag „Betrug mit Hilfe von KI erkennen und abwehren“

Durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) werden Betrugsversuche wie der „Enkel-Trick“ zunehmend professioneller und täuschend echt. Wie funktionieren diese neuen Maschen? Und wie können wir uns und unsere Mitmenschen effektiv davor schützen? Im Vortrag werden aktuelle Gefahrenlagen beleuchtet und praxisnahe Einblicke in die Funktionsweise KI-gestützter Betrugsmodelle gegeben. Was sind gängige Maschen und wie schnell lassen sich betrügerische Inhalte mit KI erzeugen? Worauf zielen Kriminelle ab und welche Gefahren drohen? Wie kann man sich schützen?

Kostenfreie Veranstaltung des Kommunalen Präventivrates
im Foyer des Stadthauses, Große Bleiche 46, 55116 Mainz, *BF*

Einzelveranstaltungen im November

Donnerstag, 26.11. – Montag, 30.11.2026

„Common Ground“ in der Kulturbäckerei

Künstlerinnen und Künstler aus dem Atelierhaus Waggonfabrik zeigen in den Räumen der Kulturbäckerei eine gemeinsame Werkschau, unter dem Titel „common ground“. Der Eintritt ist frei.

Ort: Kulturbäckerei, Zentrum für Kunst, Kultur und Begegnung

Rheinallee 111A, 55118 Mainz-Neustadt, *BF*

www.kulturbaeckerei-mainz.de

Freitag, 27.11.2026, 19 – 23 Uhr

Kreativ-Raum „Lange Nacht der Sterne“

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

Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz-Gonsenheim

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

Mainzer Hospizgesellschaft / Annedore Böckler-Markus

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

Samstag, 28.11.2026, 14.30 – 17.30 Uhr

Adventsbasar im Karl-Delorme-Haus

Bei freiem Eintritt werden an Ständen handgefertigte Dinge angeboten, zudem gibt es Kaffee und Kuchen, Glühwein und Bratwürste

ASB-Seniorenzentrum, Im Münchfeld 80, 55122 Mainz-Münchfeld, *BF*

Samstag, 28.11.2026 und Sonntag, 29.11.2026, 11 – 13 Uhr

Adventskränze aus Naturmaterialien binden

Wir gestalten nachhaltige Weihnachtsdeko aus der Natur: Biologisch abbaubare Kränze direkt aus dem Wald. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten: 25 Euro, für begleitende Kinder kostenfrei,

Einzelveranstaltungen im November

optionales Kinderangebot: eigene „leuchtende Werkstücke“ aus Ton, Teelicht und Naturmaterialien herstellen, Kosten: 15 Euro

Mit Anmeldung per E-Mail an: a.boesch@web.de

Wald-Naturschutzzentrum, Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

www.wnz-ober-olm.rlp.de

Sonntag, 29.11.2026, 17 Uhr

Weitere Termine am 6.12., 13.12., 20.12., Beginn jeweils 17 Uhr

Barrierefreie Führung „BeSinnliche Weihnachtszeit –

Advent in Mainz mit allen Sinnen erleben“, BF

Begeben Sie sich mit uns auf einen besinnlichen Spaziergang durch das weihnachtliche Mainz zum Genießen. Abgerundet wird das Erlebnis von Geschichten über besondere Bräuche und Heilige, die typisch sind für die Mainzer Advents- und Weihnachtszeit. Kosten: 15 Euro

Treffpunkt: Tritonplatz, Eingang zum Kleinen Haus des Staatstheaters,

Mit Anmeldung: Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V.

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

**

Weitere Tipps:

Freitag, 20.11.2026 und am Wochenende danach

„Mainz liest bunt“ zum Bundesweiten Vorlesetag

an verschiedenen Orten in der Stadt

Donnerstag, 26.11. – Mittwoch, 23.12.2026

Historischer Weihnachtsmarkt

rund um den Mainzer Dom

Donnerstag, 26.11. – Mittwoch, 23.12., sowie 27.12. – 30.12.2026

„Mainzer WinterZeit“-Märkte

in der Mainzer Innenstadt

Einzelveranstaltungen im Dezember

Einzelveranstaltungen im Dezember

Mittwoch, 2.12.2026, 18 – 21 Uhr sowie Freitag, 4.12.2026,
18 – 21 Uhr und Samstag, 5.12.2026, 9.30 – 16.30 Uhr

Kurs „Einführung ins Ehrenamt zur Hospizbegleitung“

Sie möchten sich ehrenamtlich im Ambulanten Hospizdienst der Mainzer Hospizgesellschaft Christophorus e.V. in der Begleitung Schwerstkranker engagieren? Dann ist es wichtig, sich darauf gut vorzubereiten, u.a. mit diesem Einführungskurs. Kosten: 60 Euro Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft, Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz, *BF*; Anmeldung über www.mainzer-hospiz.de Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser
Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Freitag, 4.12.2026, 10 Uhr

Mehrgenerationenfrühstück

Ehrenamtliche bereiten ein gesundes und vielseitiges gemeinsames Frühstück vor. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung; Spenden erbeten. Ort: Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“ Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*
Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Sonntag, 6.12.2026, 17 Uhr

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

Begeben Sie sich mit uns auf einen besinnlichen Spaziergang durch Mainz, mit Geschichten über Bräuche und Heilige, die hier typisch sind. Kosten: 15 Euro Treffpunkt: Tritonplatz / Theater, Mit Anmeldung: Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V.
E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de | www.geographie-fuer-alle.de

Einzelveranstaltungen im Dezember

Montag, 7.12.2026, 14.30 Uhr

„Die Symbolik der Kirche St. Petrus Canisius“

Der „Club 60“ lädt zur Kirchenführung in der Canisius-Kirche. Daran schließt sich die Adventsfeier an, mit Kaffee, mitgebrachten Plätzchen, Adventsliedern und Geschichten. Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten. Mit Anmeldung bis 1.12.2026, Telefon 06131 45532
Treffpunkt: Kirche, Alfred-Delp-Straße 64, 55122 Mainz-Gonsenheim

Samstag, 10.12.2026, 10.30 Uhr

Vortrag: „Schenken und Erben aus steuerlicher Sicht“

Durch die sog. 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 werden die steuerlichen Grundlagen des Erbschaftsteuergesetzes erläutert und am Beispiel einer Immobilienübertragung aufgezeigt, wie Vermögen optimal frühzeitig übertragen werden kann. Mit Anmeldung bis 3.12. per E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de
Johanniter Vitalzentrum, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz-Lerchenberg, BF

Sonntag, 13.12.2026, 17 Uhr und

Sonntag, 20.12.2026, 17 Uhr

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

Begeben Sie sich mit uns auf einen besinnlichen Spaziergang durch Mainz, mit Geschichten über Bräuche und Heilige, die hier typisch sind. Kosten: 15 Euro Treffpunkt: Tritonplatz / Theater, Mit Anmeldung: Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V.
E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de | www.geographie-fuer-alle.de

Tipp: Verweilen Sie nach der Führung noch auf dem Weihnachtsmarkt.

Einzelveranstaltungen im Januar

Einzelveranstaltungen im Januar

Samstag, 9.1.2027, 15 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 mit dem „Reinheitsgebot“ auf sich hat. Mainzer Industriebier dominierte früher, heute erobern neue Mikrobrauereien die Mainzer Bierszene. Bei einem Vertreter der „Neuen“ endet die Reise durch die Biergeschichte.

Kosten: 10 Euro Treffpunkt: Auf dem Platz Hopfengarten (Innenhof)

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

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

Sonntag, 10.1.2027, 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 Euro, Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz

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

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

Mittwoch, 13.1.2027, 15.11 Uhr

Ausflug zum Fastnachtsmuseum Mainz

Der „Club 60“ lädt ein zum gemeinsamen Besuch der Dauerausstellung, mit Führung und Interessantem zur „Fassenacht“. Kosten: 5 Euro, mit Anmeldung bis 8.1.2027, Telefon 06131 45532

Treffpunkt: am Museum, Neue Universitätsstraße 2, 55116 Mainz

Einzelveranstaltungen im Januar

Mittwoch, 27.1.2027, 18 – 21 Uhr sowie Freitag, 29.1.2027, 18 – 21 Uhr und Samstag, 30.1.2027, 9.30 – 16.30 Uhr

Kurs „Einführung ins Ehrenamt zur Hospizbegleitung“

Sie möchten sich ehrenamtlich im Ambulanten Hospizdienst der Mainzer Hospizgesellschaft Christophorus e.V. in der Begleitung Schwerstkranker engagieren? Dann ist es wichtig, sich darauf gut vorzubereiten, u.a. mit diesem Einführungskurs. Kosten: 60 Euro Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft, Im Niedergarten 18, 55124 Mainz, BF; Anmeldung über www.mainzer-hospiz.de Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser Telefon 06131 235531, E-Mail: ehrenamt@mainzer-hospiz.de

Sonntag, 31.1.2027, 15 Uhr

Barrierefreie Führung „Blickpunkt Bretzenheim: historischer Spaziergang durch den Ortskern von Mainz-Bretzenheim“, BF

Die Teilnehmenden dürfen sich auf einen Rundgang freuen, der „das alte Bretzenheim“ in den Blick nimmt. Schwerpunkte sind u.a. das Rathaus, Leben im Kontext des Klosters Dalheim, wirtschaftliche und soziale Veränderungen im alten Ortskern, Spurensuche zur Geschichte der Kirchen und Betrachtungen rund um den Maler Alfred Mumbächer. Treffpunkt: Altes Rathaus in der Rathausstraße, Kosten: 10 Euro Telefon 06131 3925145 Geographie für Alle e.V., E-Mail: info@geographie-fuer-alle.de | www.geographie-fuer-alle.de

Vorschau

Für weitere Tipps und Termine rund um Veranstaltungen in Mainz im Zeitraum von Oktober 2026 bis Januar 2027 und darüber hinaus nutzen Sie gern den Veranstaltungskalender auf www.mainz.de

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Mittagstisch-Angebote im Überblick

Einige Pflegeheime und Treffpunkte bieten die Möglichkeit an ihrem Mittagstisch teilzunehmen:

Bretzenheim

ZMO e.V., Karl-Zörgiebel-Straße 8

einmal im Monat, dienstags, 12 Uhr

Dieses Angebot befindet sich im Aufbau und ist insbesondere für alle Nachbarn gedacht, Telefon 0176 21 55 31 92

Drais

Caritas-Seniorenzentrum Maria-Königin, Seminarstraße 4

Montag – Sonntag, auch an Feiertagen, Kosten: 7,50 bis 9,50 Euro

Anmeldung: bis 9 Uhr für jew. Tag, Telefon 06131 26 55 40 / -840

Gonsenheim

AWO Seniorenzentrum „Jockel Fuchs“, Jacob-Goedecker-Straße 3

Montag – Sonntag, Kosten: 9,50 Euro

Anmeldung: bis 10 Uhr für jew. Tag, Telefon 06131 49 72 500

Mombach

Caritas Haus St. Rochus, Emrichruhstraße 33

jeden 3. Donnerstag im Monat (Abweichungen z.B. bei Feiertagen sind möglich). Das ehrenamtliche Mahlzeit-Team kocht, Kosten: 3,50 Euro

Anmeldung: bis 3 Tage vorher, Telefon 06131 62 67-0 / -11

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a

jeden 1. Samstag im Monat, Kosten: 5 Euro

Anmeldung: bis Donnerstag vor Termin, Telefon 0152 26 02 96 65

Neustadt

Caritaszentrum Delbrêl, Aspeltstraße 10

Montag – Donnerstag, Kosten: 3,50 Euro

Anmeldung: bis 1 Tag vorher 12 Uhr, Telefon 06131 90 83 240

Oberstadt

AWO Seniorenzentrum „Am Rosengarten“

Göttelmannstraße 45

Montag – Sonntag, Kosten: 8 Euro

Anmeldung: bis 10 Uhr für jew. Tag, Telefon 06131 99 88 112

montags bis freitags, 9 – 13 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, 14 – 18 Uhr

Schach-Senioren-Treff

Wald Café, Am Waldfriedhof 14, 55120 Mainz-Mombach

Telefon 06131 473186 Hans Becker (Infos)

montags, 14 – ca. 16.30 Uhr

Spielenachmittag

Eine kleine Gruppe von Seniorinnen und Senioren trifft sich regelmäßig zum Spielen und freut sich über Mitspielerinnen und Mitspieler.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt ist frei.

Nachbarschaftscafé Kunterbunt, Rektor-Forestier-Straße 4,
55122 Mainz-Gonsenheim, klingeln bei „Nachbarschaftscafé“, *BF*
Kontakt: Zuhause in Mainz-Gonsenheim, Quartiersmanagement
Wohnbau Mainz, Telefon 06131 807 556 Wiebke Biermann,
E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de

montags, 18 – 20 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, 15 – 17 Uhr

Montagstreff in der Pfarrgruppe Mainz Oberstadt

5.10.2026	Gemeinsames Singen: Herbstliche Volkslieder mit Heinz Lamby Pfarrsaal St. Alban, An der Goldgrube 44, Mainz, <i>BF</i>
2.11.2026	„Neue Bestattungsformen in Rheinland-Pfalz“ mit Pfarrer Peter Sievers und einer Ansprechperson eines Mainzer Bestattungsunternehmens Pfarrheim Heilig Kreuz, Weichselstraße 60, Mainz, <i>BF</i>
7.12.2026	Advents- und Weihnachtsfeier Pfarrsaal St. Alban, An der Goldgrube 44, Mainz, <i>BF</i>

Alle Veranstaltungen des Montagstreffs sind kostenfrei, um eine
Spende für Kaffee und Kuchen wird gebeten. Die Toiletten sind
barrierefrei zu erreichen. Telefon 06131 53061 Pfarrbüro Oberstadt

1. Montag im Monat, 15 – 17 Uhr

Seniorentreff

5.10.2026	Literaturlesung
2.11.2026	Theatergruppe der VHS
7.12.2026	Wir feiern Advent

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

5.10.2026	Mittagsspaziergang , Beginn: 15 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.
26.10.2026	Seniorentreff , Beginn: 14 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.
2.11.2026	Mittagsspaziergang , Beginn: 14 Uhr mit Fahrt nach Nauheim, gemeinsam wollen wir 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.
16.11.2026	Seniorentreff , Beginn: 14 Uhr, gemütliches Beisammensein, Beschreibung s.o.
7.12.2026	Mittagsspaziergang , Beginn: 14 Uhr zum Mainzer Weihnachtsmarkt, Beschreibung wie s.o.
11.1.2027	Mittagsspaziergang , Beginn: 15 Uhr, Beschreibung s.o.
25.1.2027	Seniorentreff , Beginn: 14 Uhr, gemütliches Beisammensein Beschreibung s.o.

Kostenfreie Angebote, mit Anmeldung:

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

Treffpunkt: Freireligiös-Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz Neustadt

jeden 2. Montag im Monat, 14.30 Uhr (12.10., 9.11., 14.12.2026)

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 2. Montag im Monat, 15 – 17 Uhr (12.10., 9.11., 14.12.2026)

Seniorencafé „Silbermoment“

Angebot des Seniorennetzwerks Mainz-Drais, mit Begegnungen, Gesprächen und schönen Momenten in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen in der „Cafédrale“ der evangelischen Kirche

Marc-Chagall-Straße 41 C, 55127 Mainz-Drais, *BF*

Ansprechpartnerin: Martina Hoche-Schüler, Telefon 0171 7721465,
E-Mail: martina.hoche-schueler@t-online.de
www.cafedrale-mainz.de

jeden 3. Montag im Monat, 15 Uhr

Cinémalete (Filmcafé)

Ein kleines Kinoerlebnis bei Kaffee und Plätzchen im Stadtteil
Caritas-Haus St. Rochus, Stadtteilzentrum, Emrichruhstraße 33, 55120
Mainz, Telefon 06131 626720 Yvonne Mensinger (Mo., Mi., Do.)
E-Mail: y.mensinger@caritas-mz.de

Dienstag

dienstags 10.30 – 12 Uhr (außer in den Schulferien RLP)

Internationales Erzählcafé für Frauen

Herzliche Einladung an alle Frauen zum gemeinsamen Kochen, Kreativ-
sein, zu Ausflügen und vielem mehr. Themen und Ideen zur Gestaltung
können die Teilnehmerinnen einbringen, die Treffen sind kostenfrei.
Caritas-Stadtteilzentrum Netzwerk Weisenau, Friedrich-Ebert-Straße
57b, 55130 Mainz, die Einrichtung ist nicht barrierefrei
Telefon 06131 81239 (AB) Elke Ries, E-Mail: e.ries@caritas-mainz.de

dienstags, 14 – 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 – 17 Uhr

Spielenachmittag

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

dienstags, 14 – 17 Uhr

Café Maleta – 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 626729 (Di., Mi., Fr.)
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*
mit Anmeldung, Telefon 06131 383414 Irmgard Papenberg

dienstags (14-tägig, außer in den Schulferien), 14.30 Uhr

Seniorenkaffee

Gebühr: 4 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*

Dienstag, 15 Uhr (zu besonderen, u.g. Terminen)

Filmnachmittage im Vitalzentrum

Genießen Sie mit Sekt oder Orangensaft und Popcorn einen unterhalt-
samen Nachmittag bei Filmen zum Amüsieren und mit Tiefgang.

Die nächsten Termine und Titel:

6.10.: „Der 100-jährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“

3.11.: „Best exotic marigold hotel“

Kosten: 5 Euro inkl. Getränk und Popcorn, Anmeldung erforderlich
per E-Mail an: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Johanniter Vitalzentrum, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz-Lerchenberg, *BF*

Mittwoch

mittwochs 9.30 – 11.30 Uhr (mehrm. im Jahr; Termin: 2.12.2026)

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

mittwochs, 10 – 11 Uhr

„Alltagsfreunde: leben, bewegen, entdecken mit 60+“

Geselliges, angeleitetes Treffen für Senioren und Seniorinnen mit wechselnden Angeboten wie Mobilisations- und Kräftigungstraining, Gesundheitsvorträgen und Aktivitäten wie Boule oder Lieder-Raten

Veranstaltungsort: Parea-Raum, Annemarie-Renger-Straße 9, 55130 Mainz-Weisenau, BF; die Teilnahme ist kostenfrei

Telefon 06131 6299507, E-Mail: info@aktive-lebenswelten.de

mittwochs, 10 – 12 Uhr (7.10., 14.10., 21.10.,
4.11., 11.11., 18.11., 2.12., 9.12., 16.12.2026)

Offenes Café

im Nachbarschaftscafé Maluki

John-F. Kennedy Straße 23, 55122 Mainz

Telefon 06131 807550 Alda Flaspöhler-Pregitzer

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

Internationales Frauenfrühstück

Willkommen sind Frauen aller Nationen, Kulturen und Altersgruppen, die Lust haben sich bei Kaffee und Tee mit anderen Frauen auszutauschen. Bitte etwas zum Frühstücksbuffet mitbringen.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum), Emrichruhstraße 33,
55120 Mainz, Telefon 06131 626720 Yvonne Mensinger (Mo., Mi., Do.)
E-Mail: y.mensinger@caritas-mz.de

mittwochs, 14 – 16.30 Uhr

Spielenachmittag

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 – 17 Uhr

Kaffee- und Spiele-Nachmittag

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

mittwochs, 14 – 17 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 626729 (Di., Mi., Fr.) Katharina Kron da Silva, E-Mail: k.kron-da-silva@caritas-mz.de

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

(nächste Termine: 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.2026)

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

Ehrenamtl. Leitung des Cafés: Sibille Borger, E-Mail: sb@winbo.de

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

mittwochs, 1 x im Monat, 15 – 17 Uhr

Senioren-Nachmittag

7.10.2026: „Lobsinget dem Herrn, denn er hat sich herrlich bewiesen.“	Singen befreit und macht Spaß. Singen baut Stresshormone ab und setzt Glückshormone frei. Singen tut gut, Körper und Seele. Hat das der Schöpfer nicht großartig geschaffen? Deshalb laden wir im Rahmen von Erntedank ein zum Singen: neue und alte Lieder, Volkslieder und geistliche Lieder. Josch Röger wird uns dabei auf der Gitarre begleiten.
---	---

4.11.2026 „Sicherheit im Alter“	Nähere Informationen erhalten Sie in der Gemeinde.
2.12.2026 Adventsfeier	Nähere Informationen erhalten Sie in der Gemeinde.

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 – 17 Uhr

Senioren-Nachmittag

mit Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen sowie thematischem Programm, kostenfrei. Geplant sind folgende Termine und Themen:

14.10.2026	Dr. Klaudia Wolff: „Chirurgischer Einsatz in der Mitte Afrikas, in Burundi“
11.11.2026	Siegmar Rehorn: „Christus vor Augen gemalt, wie Künstlerinnen und Künstler uns Jesus zeigen“
9.12.2026	Adventsnachmittag Hierfür ist eine Anmeldung nötig

Jede und jeder ist willkommen, eine Anmeldung ist meist nicht nötig.

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

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

4. Mittwoch im Monat, 15 – 17 Uhr

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

Jede und jeder ist willkommen, eine Anmeldung ist nicht nötig.

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

mittwochs, 15 – 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*

Donnerstag

donnerstags, 10 – 12 Uhr (29.10., 26.11.2026)

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.

15.10.2026	Gulasch, Nudeln, Salat
19.11.2026	Frikadellen, Wirsing, Salzkartoffeln
17.12.2026	Hähnchenschenkel, Orangensoße, Reis

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

Telefon 06131 626729 (Di., Mi., Fr.) Katharina Kron da Silva

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

donnerstags, 14 – 18 Uhr

Schach-Senioren-Treff

AWO Tagesstätte Hartenberg-Münchfeld

Alte Patrone, Am Judensand 69, 55122 Mainz

Telefon 06131 473186 Hans Becker

donnerstags, 14 – 18 Uhr

Cafédrale

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

jeden 1. Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Nachbarschaftstreff

für Menschen jeden Alters, die Lust haben sich in Finthen zum freundlichen Austausch zu treffen

Ort: Café Bäckerei Schäfer, Flugplatzstraße 37, 55126 Mainz Finthen

donnerstags, 17.30 – 19.30 Uhr (Termine 1.10., 12.11., 17.12.2026)

Frauenstammtisch

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

AWO Quartierstreff Am Rosengarten, Oberstadt (weißer Bungalow)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*, kostenfrei, Anmeldung:

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

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

donnerstags, 19 – 20 Uhr (nächste Termine: 22.10., 5.11.2026)

Leseabend

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

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

Eine Anmeldung ist erforderlich, kostenfrei, Getränke werden gereicht.

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

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

donnerstags, 19.30 – 21 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:

22.10.2026	„Pflanzen der Bibel“ Vortrag von Prof. Dr. Wolfgang Zwickel aus Mainz
19.11.2026	„Swing gegen den Novemberblues“: musikalisch-literarischer Abend mit dem Mainzer Sax-4-tett
10.12.2026	„...auf dass alle satt werden“: Das Team des Ökumenischen Mittagstischs Altmünster stellt sich vor

Freitag

freitags, 10 – 12 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 Uhr

Spiele-Nachmittag

im Gemeinschaftsraum der Wohnbau Mainz

Turmstraße 59, 55120 Mainz, *BF*

Telefon 06131 807309 Monika Schwaben-Dickgreber

Telefon 06131 807207 Silvia Wendel

freitags, 14 – 17 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 – 18 Uhr

Cafédrale

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

meist 3. Freitag im Monat, 15 – 17 Uhr

Seniorencafé

mit thematischem Programmpunkt, Kaffee, Kuchen und Austausch
bitte auch akt. Ankündigungen beachten

Gemeindezentrum der ev. Maria-Magdalena-Gemeinde,

Hebbelstraße 60, 55127 Mainz-Lerchenberg, *BF*

www.ev-gemeinde-drais-lerchenberg.de

freitags, 1 x im Monat, 17 Uhr

ZAk – Zusammen Aktiv

Das Freizeitangebot richtet sich an Menschen, die vor dem Rentenalter mit Vergesslichkeit (neurokognitiven Veränderungen) zu tun haben,

und deren Partnerinnen und Partner. Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden Aktivitäten geplant und durchgeführt. Wir treffen uns einmal im Monat, an einem Freitag für 3-4 Stunden, der Ort hängt ab von den jeweiligen Aktivitäten. Das Angebot selbst ist kostenfrei. Wenn Kosten für Aktivitäten anfallen, sind diese jeweils selbst zu zahlen.

Veranstalter: GPS, Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, *BF*
Schwerp. dementielle Erkrankungen, Drechslerweg 13, 55128 Mainz,
Informationen zum Programm, Treffpunkt und Anmeldung:
Telefon 06131 7896800, Christiane Hinrichs-Landua, E-Mail:
Christiane.hinrichs-landua@gps-rps.de | www.gps-rps.de

freitags, 19.30 Uhr (27.11.2026 und 29.1.2027)

50 plus – Stammtisch für queere Menschen ab 50

Zwangloses Zusammentreffen (nicht nur) queerer Seniorinnen und Senioren, die sich austauschen möchten über Themen, die sie beschäftigen, für gemeinsame Spiele und zur Freizeitgestaltung.
Bar jeder Sicht, queeres Zentrum, Hintere Bleiche 29, 55116 Mainz, *BF*
Telefon 06131 5540165, E-Mail: info@barjedersicht.de
www.barjedersicht.de

Samstag

samstags, 14 – 18 Uhr

Cafédrale

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

sonntags, monatlich, 15:00 – 17:00 Uhr (nächster Termin: 4.10.2026)

„Café Patrönchen“

Barrierefreies Nachbarschaftscafé im Garten der Alten Patrone mit Fairtrade-Kaffee, Tee, selbstgebackenen Kuchen und Programm.
Am Judensand 69, 55122 Mainz

Ausfahrt mit der Malteser Rikscha

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

- Der Malteser Hilfsdienst e.V. lädt Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ein, zu Plätzen zu fahren, die sie schon lange nicht mehr gesehen haben und mit denen sie schöne Erinnerungen verbinden. 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

jeden 2. Montag im Monat, 14 – 16 Uhr

„Erste Schritte mit dem Smartphone und dem Tablet“

Die individuelle Beratung der Digitalbotschafterin der Medienanstalt RLP für Seniorinnen und Senioren ist kostenfrei und ehrenamtlich.

Anmeldung ist erforderlich. Telefon 0152 3454 5090 Rita Markgraf,

E-Mail: netzawo-markgraf@web.de

AWO Begegnungsstätte Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

montags, 15 – 17 Uhr (Termine: 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12.2026; 4.1., 18.1.2027)

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

Persönliche Beratung und Unterstützung für Seniorinnen und Senioren mit Uli Seifert und Bruno Krauss. Mit Anmeldung per E-Mail:

vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Vitalzentrum, Bürgerhaus, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz-Lerchenb., BF

dienstags, 14.30 – 16.30 Uhr (Termine bitte telefonisch erfragen)

Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit zur kostenfrei Sprechstunde, wenn Sie Fragen zu Funktionen und zum Umgang mit dem Gerät haben. Mit Anmeldung, Telefon 06131 470487 Familie Veit (Anrufbeantworter, mit Rückruf), E-Mail: digibo.veit@web.de

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

jeden 2. Mittwoch im Monat, 15 – 17 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
Mainzer Rentnerbund e.V., Richard-Wagner-Straße 5, 55118 Mainz

Mittwochs, Beginn 13.1.2027, 9 – 12.15 Uhr

Kurs „PC-Einstieg leicht gemacht“

In einfacher, verständlicher Sprache erlernen Sie den Umgang mit der Maus, der Tastatur und der Arbeitsoberfläche Ihres PCs. Im Anschluss werden Sie einen ersten Einblick in die Standard-Anwendungen erhalten und selbstverständlich auch ins Internet schnuppern. Der Spaß am Arbeiten mit dem Computer steht dabei immer im Vordergrund.

Kurs-Nr.: XI33711, Kosten: 246 Euro (5 Termine), mit Anmeldung.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

Mittwochs, monatlich, 10 – 11.30 Uhr (18.11., 16.12.2026, 20.1.2027)

Erste Schritte mit dem Iphone oder Smartphone

Kostenfrei, mit Digitalbotschafterin Gerlinde Dahm, Kontakt:

Telefon 0171 264 9861, E-Mail: di.bo.dahm@icloud.com

Lerchenberg, Stadtteilladen in der Einkaufspassage, Regerstraße,
55127 Mainz-Lerchenberg, *BF*

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15 – 17 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
Karoline-Stern-Platz 3, Nachbarschaftscafé Stern, 55118 Mainz

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15 – 17 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 Rheinallee 76, Gemeinschaftsraum Paulinum, 55118 Mainz

Donnerstags (bis 17.12.2026 und ab 7.1.2027), 11.15 – 12.45 Uhr

Offener Treff mit Fragen rund ums Smartphone

Einmal im Monat zudem mit Vortrag zu Einzelthemen, kostenfrei
Digitalbotschafter:innen Lerchenberg, Stadtteilladen in der Einkaufspassage, Regerstraße, 55127 Mainz-Lerchenberg, BF
Kontakt: Telefon 0157 3520 2696 Helga Handke,
0171 558 5427 Klaus Kaltenbach, 0171 264 9861 Gerlinde Dahm
E-Mail: di.bo.dahm@icloud.com

Tipp: Von September an bieten die o.g. Digitalbotschafter:innen auf dem Lerchenberg auch einen kostenfreien Smartphone-Anfängerkurs an, donnerstags von 10 – 11 Uhr im Stadtteilladen. Fragen Sie bei Interesse gern nach, ob auch ein späterer Einstieg möglich ist.

Donnerstags, 1 x im Monat, 15.45 – 17.15 Uhr

(Termine: 8.10., 12.11., 10.12.2026 und 14.1.2027,)

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.

Kostenfrei, 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

freitags, 1 x im Monat, 18 – 20.30 Uhr

Repair Café Mainz

Zu den Treffen können gemeinsam Reparaturen vorgenommen werden. Eine Anmeldung ist nicht nötig, doch bitte beachten Sie: Pro Reparaturtermin kann nur ein Gegenstand pro Gast repariert werden, ganz davon ausgeschlossen sind elektrische Großgeräte. Auch wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, ist willkommen. Treffpunkt: Windmühlenschule, Generaloberst-Beck-Straße 1, 55129 Mainz
E-Mail: info@repaircafemainz.de | www.repaircafemainz.org

jeden 1. und 3. Samstag im Monat, 15 – 17 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 kostenfrei 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, im Foyer, Bereich Café, Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*

Angebote des „Netzwerk Weisenau“

Computer-Kurs dienstags, 15.30 – 17.30 Uhr

Einzelberatung im Offenen Donnerstagstreff, 15.15 – 17 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-Knodd,

E-Mail: e.braininger-knodd@caritas-mainz.de | www.caritas-mainz.de
Friedrich-Ebert-Straße 57b, 55130 Mainz

Computersprechstunde

Sie haben Fragen zum Umgang mit Tablet, PC oder Handy?

Kommen Sie gerne vorbei. Am Telefon teilen wir Ihnen mit, wann die nächste kostenfreie Computersprechstunde für Seniorinnen und Senioren stattfindet: 06131 629909 Andrea Stinner, Annica Haryono
E-Mail: mgh-mainz.rheinhessen@regionale-diakonie.de

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

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 kostenfrei, einsteigerfreundlich, mit individueller Hilfestellung, Medienanstalt Rheinland-Pfalz, Telefon 06131 279675, digitalbotschafter@medienanstalt-rlp.de
www.digitalbotschafter-rlp.de

Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag

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

Tipp: Zum Thema „ePA-Coaches Rheinland-Pfalz“ finden Sie nähere Informationen auf den Internetseiten der Verbraucherzentrale:
www.verbraucherzentrale-rlp.de

Regelmäßige Termine – Bildung und Wissen

Volkshochschule Mainz

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

Warum überhaupt ein Extra-Programm für ältere Menschen?

Zunächst: Menschen aller Altersstufen sind in allen Kursen der vhs willkommen. Für „ältere Menschen“ bedeutet nicht, dass diese Gruppe von anderen Angeboten ausgeschlossen werden soll. Gemischte Gruppen mit Frauen und Männern, mit Alt und Jung, zeichnen sich durch Lebendigkeit und Dynamik aus. Jüngere arbeiten auf bestimmte Lebensziele hin, Ältere bringen einen reichen Fundus an Lebenserfahrung und angesammeltem Wissen mit. So können die verschiedenen Gruppen voneinander profitieren. Dennoch – es gibt gute Gründe für unsere speziellen Angebote für ältere Menschen:

- Themen, die für Ältere interessant sind –
zum Beispiel: Rentenreform und Erbrecht
- Veranstaltungsformen, die den Bedürfnissen älterer Menschen entgegenkommen – zum Beispiel: die offene Seniorenwerkstatt
- Tageszeiten, die angenehm sind – zum Beispiel:
Kurse am Vor- oder Nachmittag sowie am Wochenende
- Kurse, deren Gestaltung und Lerntempo lockerer und flexibler sind, 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 „Werkstatt für Ältere“ 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 „Werkstatt für Ältere“ 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** (ergänzend zu einmaligen Terminen)

Kurs „Aktive Freizeit“

Beginn: Mittwoch, 14.10.2026, 15 – 16.30 Uhr

Der Kurs gibt älteren Menschen die Möglichkeit zur geistigen Betätigung. Vorträge, Filme und Lesungen über geschichtliche, literarische, künstlerische, rechtliche und medizinische Fragen dienen der Information und Aussprache. Im Programm sind auch Ausstellungsbesuche, Betriebsbesichtigungen und Museumsführungen enthalten.

Kurs-Nr.: XI14803, Kosten: 95 Euro (10 Kurstage), mit Anmeldung.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

**„Lebensspuren – Die eigene Geschichte entdecken und
festhalten“ (für Seniorinnen und Senioren)**

Beginn: Donnerstag, 22.10.2026, 14 – 16 Uhr

Im Kurs lernen Sie die Grundlagen des biografischen Schreibens kennen und nehmen sich Zeit, prägende Lebensphasen, Wendepunkte und Glücksmomente zu reflektieren. Ziel ist es, Erinnerungen zu ordnen, persönliche Stärken wahrzunehmen und neue Perspektiven auf Ihr Leben zu gewinnen, mit Gesprächsimpulsen und Schreibübungen.

Kurs-Nr.: XI62260, Kosten: 115 Euro (6 Termine), mit Anmeldung.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

„Geschichten, die ein Leben spiegeln“

Erinnerungen auszutauschen heißt nicht, in der Vergangenheit zu leben, im Gegenteil: Gemeinsames Erinnern kann den Blick nach vorn öffnen. In dieser Gesprächsreihe lädt der Mainzer Autor Dr. Henning von Vieregge dazu ein, über prägende Erfahrungen des Lebens ins

Gespräch zu kommen: über Kindheit und Jugend, über das Älterwerden und über Fragen, die viele Menschen bewegen, über die aber selten offen gesprochen wird. Der Autor, Jahrgang 1947, schreibt nicht nur leidenschaftlich, sondern hört auch gerne zu. Mit seiner Lebenserfahrung und Neugier moderiert er drei Sonntagsgespräche mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Die Termine können zusammen als Reihe oder auch einzeln besucht werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich, Termine und Kurs-Nummern s. Liste.
Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

1. Gespräch Was hat uns geprägt? Kindheit und Jugend in den 1950er- und 1960er-Jahren Sonntag, 8.11.2026, 11 – 12.30 Uhr Kurs-Nr.: XI14130 Kosten: 16 Euro	Familie, Schule, Freunde oder sogenannte Respektspersonen – viele Einflüsse prägen unsere frühen Jahre. Gleichzeitig war die Generation der Eltern oft noch stark von Krieg, nationalsozialistischer Herrschaft, Flucht, Verlust und Gefangenschaft gezeichnet. Welche Spuren hat diese Zeit in unseren Lebensgeschichten hinterlassen? Im Gespräch mit Dr. Henning von Vieregge tauschen wir Erinnerungen an das Aufwachsen in den 1950er- und 1960er-Jahren aus. Auch wer keine Tagebücher geführt hat, wird dabei feststellen: Viele Erfahrungen ähneln sich, trotz unterschiedlicher Lebenswege.
2. Gespräch Übergänge im Alter Leben zwischen 60 und 85	Der Übergang vom Berufsleben in eine neue Lebensphase ist für viele Menschen eine wichtige Schwelle. Wie gestalten wir diese Zeit? Welche Erwartungen, Freiheiten oder auch Unsicherheiten bringt sie mit sich? Dr. Henning von

Sonntag, 22.11.2026, 11 – 12.30 Uhr Kurs-Nr.: XI14131 Kosten: 16 Euro	Vierregge berichtet aus Interviews mit Menschen zwischen 60 und 85 Jahren. Dabei stellt sich die Frage: Gibt es unterschiedliche Erfahrungen zwischen den „jungen Alten“ und den „älteren Alten“? Und wie wollen wir selbst unser Älterwerden gestalten? Ein Gespräch über Möglichkeiten, Perspektiven und persönliche Erfahrungen.
3. Gespräch Sehr alt werden – Lebenserfahrungen ab 85 Sonntag, 31.1.2027, 11 – 12.30 Uhr Kurs-Nr.: XI14132 Kosten: 16 Euro	Was bedeutet es, sehr alt zu werden? Welche Wünsche, Gedanken und Erfahrungen prägen diese Lebensphase? Für sein aktuelles Buchprojekt hat Dr. Henning von Vierregge Interviews mit Menschen geführt, die 85 Jahre und älter sind. In dieser Gesprächsrunde hören wir von ihren Perspektiven: über Freiheit im Alter, über Vermächtnis, über Wünsche an das Lebensende und über Fragen, die im Alltag oft unausgesprochen bleiben. Im anschließenden Austausch überlegen wir gemeinsam: Wie stellen wir uns diese Lebenszeit vor – und welche Gestaltungsmöglichkeiten sehen wir für uns selbst?

Freitag, 22.1.2027, 9 – 18 Uhr und Samstag, 23.1.2027, 9 – 13 Uhr

„Die dritte Lebensphase bewusst gestalten“

„Wenn man alt ist, muss man mehr tun, als da man jung war“, soll Goethe gesagt haben. Gemeint ist nicht die äußere Aktivität, sondern das innere Wirken: das Innehalten, Nachdenken, Reifen. In diesem Seminar entdecken Sie, welche Potenziale in Ihnen liegen, um diesen Lebensabschnitt bewusst und erfüllend zu gestalten. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Situation, Ziele und Möglichkeiten. Mit Impulsen aus

Coaching, praktischen Übungen und dem Austausch in der Gruppe entwickeln Sie eine stimmige Ausrichtung und konkrete nächste Schritte. Kurs-Nr.: XI12186 Kosten: 119 Euro, mit Anmeldung.

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

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Zentrum für Wissenstransfer und Weiterbildung (ZWW)

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

Telefon 06131 39-22133

Besuchsadresse: Johann-Joachim-Becher-Weg 5, Gebäude: Alte Mensa, Weiterbildungszentrum WBZ, UG: Raum U1-151, 55128 Mainz

Im Internet finden Sie ausführliche Beschreibungen zu den u.g.

Angeboten und die Anmelde-Funktion: www.zww.uni-mainz.de

Kurs-Empfehlung aus dem Programm

Skulptur und Plastik des 20. und 21. Jahrhunderts

a) 19.10.2026 – 8.2.2027, 10.15 – 11:45 Uhr (21.12. und 8.2. entfallen)

b) 19.10.2026 – 8.2.2027, 14.15 – 15.45 Uhr (21.12. und 8.2. entfallen)

Der Kurs zeigt, wie sich die Skulptur im 20. und 21. Jahrhundert von traditionellen Formen über Abstraktion, Bewegung und „Readymades“ bis hin zu Installationen, digitalen Medien und begehbaren Kunstwerken entwickelt hat.

Sophokles

11 Montage im Zeitraum vom 19.10.2026 – 8.2.2027, 16.15 – 17.45 Uhr

Der Kurs gibt einen Überblick über Sophokles' erhaltene Tragödien und widmet sich besonders „Antigone“, „Aias“ und den Oidipus-Stücken sowie den historischen Grundlagen des antiken Theaters.

Philosophie der Lebenskunst

19.10.2026 – 8.2.2027, 12.15 – 13.45 Uhr

Anhand philosophischer Weisheitslehren von der Antike bis zur Gegenwart geht es um die Fragen nach Glück, einem guten Leben und einer verantwortungsvollen Lebensgestaltung.

Descartes' Moralphilosophie und die kurpfälz. Prinzessin Elisabeth

19.10.2026 – 8.2.2027, 16.15 – 17.45 Uhr

Das Seminar beschäftigt sich mit Descartes' Moralphilosophie und seinem Briefwechsel mit Prinzessin Elisabeth von der Pfalz.

Demokratiegeschichte

19.10.2026 – 8.2.2027, 16.15 – 17.45 Uhr

Das Seminar zeichnet die Entwicklung der Demokratie von der Antike über deutsche Freiheits- und Verfassungsgeschichte bis zur Friedlichen Revolution 1989 nach und führt auf Exkursion nach Frankfurt.

Apokalyptik im Alten Testament und außerbiblischer Literatur

11 Montage im Zeitraum 19.10.2026 – 15.2.2027, 14.15 – 15.45 Uhr

Der Kurs untersucht die Entstehung apokalyptischer Vorstellungen anhand alttestamentlicher, antiker und intertestamentarischer Texte mit einem Schwerpunkt auf dem Daniel-Buch.

On the Road – Mehr Filme über das Unterwegssein (Online)

20.10.2026 – 9.2.2027, 10.15 – 11.45 Uhr

Das Seminar untersucht, wie Filme Reisen, Aufbruch, Flucht, Abenteuer, Selbstfindung und andere Formen des Unterwegsseins erzählen.

Der Digitalführerschein DiFü

20.10.2026 und 3.11.2026, 9 – 12 Uhr

Der Workshop führt in den Digitalführerschein ein und vermittelt Grundlagen zu digitalen Themenbereichen, die selbst vertieft werden.

Mies van der Rohe - Leben und Werk (Online)

a) 7 x: 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.; 13.1., 27.1., 10.15 – 11.45 Uhr

b) 7 x: 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.; 15.1., 29.1., 10.15 – 11.45 Uhr

Der Kurs stellt Leben, Architektur und zentrale Werke Mies van der Rohes von seinen Berliner Anfängen bis zur Neuen Nationalgalerie vor.

Einführung in die Grundlagen der Musik

21.10.2026 – 10.2.2027, 14.15 – 15.45 Uhr

Der vierte Teil der Reihe vermittelt musikalische Grundlagen und widmet sich insbesondere den Instrumenten des Orchesters.

Neues aus Pompeji und Herculaneum (Online, 2 Präsenztermine)

21.10.2026 – 10.2.2027, 14.15 – 15.45 Uhr

Neue archäologische Funde und Untersuchungen geben Einblicke in Alltag, Gesellschaft und wirtschaftliche Verhältnisse in Pompeji und Herculaneum vor dem Vulkanausbruch.

Wertschätzende Kommunikation

21.10.2026 – 10.2.2027, 10.15 – 11.45 Uhr

Der Kurs vermittelt Methoden der Gewaltfreien Kommunikation, um Konflikte zu entschärfen, Bedürfnisse wahrzunehmen und Gespräche klar und respektvoll zu führen.

Künstliche Intelligenz

21.10.2026 – 10.2.2027, 9.45 – 11.15 Uhr

Der Kurs zeichnet die Entwicklung der Künstlichen Intelligenz von ihren Anfängen bis zu heutigen Anwendungen generativer KI nach und vermittelt Grundlagen für Einsteiger.

Anwendung der Kern- und Elementarteilchenphysik in der Astrophysik

21.10.2026 – 10.2.2027, 12.15 – 13.45 Uhr

Der Kurs erklärt zentrale Zusammenhänge zwischen Kern- und Teilchenphysik und astrophysikalischen Vorgängen wie Elemententstehung, Supernovae und Neutronensternen.

Herbstliche Vogelzugbeobachtungen (Exkursion)

21.10.2026, 13 – 15.30 Uhr

Die Geschichte der Documenta von 1955 bis heute (Online)

22.10.2026 – 11.2.2027, 14.15 – 15.45 Uhr

Das Seminar verfolgt die Geschichte der Documenta mit Weltkunst in Kassel von 1955 bis heute und beleuchtet ihre Bedeutung für Kunst, Gesellschaft und deutsche Nachkriegsgeschichte.

Deutsche Comics seit 1990 (Online)

22.10.2026 – 25.2.2027 (außer 10.12., 4.2., 11.2.) 15.15 – 16.45 Uhr

Der Kurs stellt die vielfältige Entwicklung der deutschen Comic-Szene seit 1990 und wichtige Künstlerinnen und Künstler vor.

Sinn im Leben

22.10.2026 – 11.2.2027, 10.15 – 11.45 Uhr

Das Seminar beschäftigt sich anhand philosophischer Texte mit der Frage, was dem menschlichen Leben Sinn gibt.

Ursprünge des Liberalismus: Die politische Philosophie von John Locke

22.10.2026 – 11.2.2027, 12.15 – 13.45 Uhr

Anhand von John Lockes politischer Philosophie werden zentrale Grundlagen des Liberalismus wie Freiheit, natürliche Rechte, Eigentum und Gewissensfreiheit untersucht.

Stressfrei(er) leben: Resilienz aufbauen und Stress bewältigen

22.10. und 12.11.2026, 10 – 17 Uhr

Der Praxiskurs vermittelt Wissen über Stress und Resilienz und zeigt mit Übungen, wie persönliche Ressourcen gestärkt und Belastungen besser bewältigt werden können.

Professioneller Journalismus

22.10.2026 – 11.2.2027, 14.15 – 15.45 Uhr

Das Seminar fragt nach professionellem Journalismus in Zeiten von Social Media, KI, Propaganda und neuen Nachrichtenquellen.

Ursprung und Entwicklung der Lehre vom Gerechten Krieg

24.10., 21.11., 12.12.2026, 23.1.2027, 10 – 13 Uhr

Der Kurs verfolgt die Entwicklung der Lehre vom gerechten Krieg von der Antike bis zur Neuzeit und ihre Bedeutung für das Völkerrecht.

Resilient bleiben im Alter

26.10.2026, 9 – 12 Uhr

Das Seminar vermittelt wissenschaftliche Erkenntnisse zu Resilienz im Alter und zeigt Möglichkeiten, persönliche Schutzfaktoren und Gesundheitskompetenz zu stärken.

Der Nahe Osten im 20. und 21. Jahrhundert

30.10. und 31.10.2026, 9.30 – 17 Uhr

Vermittelt werden historische Entwicklungslinien des Nahen Ostens im 20. und 21. Jh., mit Blick auf zentrale Konflikte und politische Akteure.

Wasserstoff als Energieträger der Zukunft

6.11.2026, 10.15 – 11.45 Uhr

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten und Grenzen von Wasserstoff als Energieträger und beleuchtet die aktuelle Forschung zu seiner Nutzung.

Löwengottheiten der Pharaonenzeit

7.11. und 14.11.2026, 9.30 – 15 Uhr

Das Seminar stellt wichtige Löwengottheiten des Alten Ägypten von Apedemak bis Tefnut, ihre Mythen, Eigenschaften und Kult-Orte vor.

Wissenschaft in der Küche

9.11.2026 – 1.2.2027 (außer 14.12., 21.12.), 14.15 – 16.30 Uhr

Der Kurs erklärt mit naturwissenschaftlichen Methoden, wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Temperatur und Zubereitung Geschmack, Aroma und Konsistenz von Lebensmitteln beeinflussen.

Leïla Slimani: Trag das Feuer weiter

19.11., 26.11., 3.12. 10.12., 17.12.2026, 12.15 – 13.45 Uhr

Das Seminar widmet sich Künstlerinnen aus dem Umfeld des „Blauen Reiters“ und untersucht ihre Biografien, Werke und Bedeutung für die expressionistische Kunst.

Grundlagen und neuere Entwicklungen in der Geldpolitik

19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.2026, 14 – 15.30 Uhr

Mitarbeitende der Deutschen Bundesbank vermitteln Grundlagen und aktuelle Entwicklungen der Geldpolitik von europäischen Aufgaben und Bankenaufsicht bis zu Digitalisierung und Bitcoin.

Schmerz und Alter

28.11.2026, 9 – 17 Uhr

Das Seminar informiert über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Schmerzen im Alter, zeigt Mythen auf und vermittelt praktische Strategien für Bewegung, Schmerzbewältigung und Entspannung.

Altern und das veränderte Sehen am Beispiel von Malern

30.11.2026, 10.15 – 11.45 Uhr

Anhand von Beispielen wird untersucht, wie Alter und nachlassende Sehkraft Wahrnehmung und künstlerisches Arbeiten beeinflussen.

Rainer Maria Rilke: Literarisch-musikalische Hommage

1.12.2026, 16 – 18 Uhr

Lesungen aus Rilkes Gedichten und Prosatexten werden mit Musik verbunden und geben Einblicke in seine Gedanken zu Leben und Liebe.

Was sagt die Alterswissenschaft über unser Altern?

7.1. – 4.2.2027, 12.15 – 13.45 Uhr

Das Seminar stellt aktuelle Erkenntnisse vor und beschäftigt sich mit Phasen, Herausforderungen und Möglichkeiten des Älterwerdens.

Charles Darwin - Leben und Werk 2.0

12.1., 19.1., 26.1., 2.2.2027, 14.15 – 15.45 Uhr

Der Kurs betrachtet Darwins Leben und wissenschaftliches Werk anhand ausgewählter Schriften und verbindet diese mit Erkenntnissen aus Evolutionsbiologie, Ökologie und Verhaltensforschung.

Die Mainzer Schriftstellerin Kathinka Zitz-Halein

12.1., 19.1. online, 26.1., 2.2., 9.2. im Stadtarchiv, jew. 14 – 16 Uhr

Das Seminar stellt Leben, literarisches Werk und politisches Engagement der Mainzer Schriftstellerin Kathinka Zitz-Halein vor und arbeitet mit Originaldokumenten aus ihrem Nachlass.

Mascha Kaléko: Literarisch-musikalische Hommage

12.1.2027, 16 – 18 Uhr

Vorgestellt werden Mascha Kalékos Leben, Exilerfahrung und politische Gedichte zwischen Heimatverlust, NS-Zeit und Nachkriegsdeutschland.

Zwischen Rittern und Kanonen

21.1.2027, 9.30 – 15 Uhr

Das Seminar untersucht Rittertum, Kriegsalltag, Waffen, Festungsbau und Strategien an der Schwelle vom Mittelalter zur Neuzeit.

Wasservögel im Winter (Exkursion)

Termin: 29.1.2027, 11 – 13.30 Uhr

SuCoNetwork e.V.

SuCoNetwork e.V. ist ein gemeinnütziges Netzwerk für nachhaltiges Handeln. Wir verbinden Menschen, Wissen, Erfahrungen, Projekte und digitale Werkzeuge, um Nachhaltigkeit verständlich, konkret und wirksam voranzubringen. Dabei orientieren wir uns an den 17 UN-Nachhaltigkeitszielen, fördern Austausch und Mitwirkung und schaffen Räume, in denen aus Ideen gemeinsames Handeln und nachhaltige Wirkung für Gesellschaft, Umwelt und kommende Generationen entstehen.

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 – 19 Uhr

SuCoNetwork Fachthemen-Forum

Monatliche Online-Veranstaltungsreihe von SuCoNetwork e.V. zu aktuellen Nachhaltigkeitsthemen. Expertinnen und Experten aus Praxis, Wissenschaft und Gesellschaft geben Einblicke, ordnen Entwicklungen ein und laden zum Austausch ein. Die Teilnahme ist kostenfrei und offen für alle. Anmeldung über das Kontaktformular:

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

5.10.2026	„Was beeinflusst unser Klima?“ mit Dr. Thomas Karlewski und Dr. Stefan Gürtzgen	Anhand eines Simulationsmodells werden zentrale Faktoren für Treibhausgasemissionen und Klimawandel untersucht. Zugleich werden Maßnahmen vorgestellt, mit denen sich Emissionen reduzieren und die globale Erwärmung begrenzen lassen.
2.11.2026	„Energiewende mit Spaßfaktor: Was wir selbst verändern können“ mit Hans-Jakob Reuter	Die Energiewende betrifft unseren Alltag – von Mobilität und Photovoltaik über Heizen und Smart Home bis zu Windenergie und grünem Wasserstoff. Anhand persönlicher Erfahrungen und Beispiele zeigt Hans-Jakob Reuter Möglichkeiten auf, gibt Orientierung, baut Vorbehalte ab und ermutigt dazu, selbst aktiv zu werden.
7.12.2026	Zum „Climate Reality Leadership Training“ mit Melanie Peschel	Melanie Peschel wurde 2025 als Climate Reality Leader zertifiziert. Sie berichtet von Klimaschutzinitiativen und zeigt, wie Klimawissen vermittelt und Menschen zum Handeln befähigt werden können.

mittwochs, 9.30 – 11 Uhr

(7.10., 14.10., 21.10., 28.10., 2.12., 9.12.2026; 27.1.2027)

„Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT-Gehirntraining“

mit Helga Weichselbaum im „Bürgerhäuschen“

Kosten: 35 Euro für 4 Termine, 87,50 Euro für 10 Termine

Mit Anmeldung: E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Veranstalter: Vitalzentrum, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz-Lerchenb., *BF*

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19 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*

Abweichung im Oktober: „Corfu“, Schillstraße 15, 55131 Mainz

Tipp:

In dieser Broschüre finden Sie auch ausgewählte Bildungs- und Kultur-Angebote von Museen. Zu weiteren Einrichtungen, darunter das Gutenberg- und Naturhistorische Museum oder das Stadtmuseum, erhalten Sie nähere Informationen auf www.mainz.de

Neben der Vorstellung verschiedener Museen mit Fotos finden Sie dort weitere Kontaktdaten und Links zu den jeweiligen Internetseiten.

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

„Werkstatt für Ältere“ an der vhs Mainz

Die „Werkstatt für Ältere“ (Seniorenwerkstatt) bietet 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 kreativen Techniken beschäftigen und zu festen Zeiten stattfinden. Werkstattgruppen gibt es für die Bereiche:

• kreatives Schreiben	• (Figuren-)Theater
• Töpfern	• Nähen
• Specksteinmodellieren	• Filzen
• Werken	• Seidenmalerei
• Musizieren	• 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 Werkstatt können Sie anschließend 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 Werkstatt für Ältere, Telefon: 06131 26 25-235, E-Mail: franziska.wienzek@vhs-mainz.de

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

Sie finden die Werkstatt für Ältere in Haus B, in den Räumen B 0.03 bis B 0.05. Die Öffnungszeiten der Werkstatt richten sich nach den einzelnen Gruppenangeboten, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Kreativangebote der Werkstatt für Ältere präsentieren sich zwei Mal im Jahr mit einem Verkaufsmarkt in der vhs Mainz, s. Aushänge.

Gruppenangebote der Werkstatt für Ältere im Überblick

Schreibwerkstatt montags, 10 – 12 Uhr Kurs-Nummer: XI17001	In diesem Angebot steht das gemeinsame Schreiben im Vordergrund. Es kann an eigenen biografischen Texten gearbeitet oder frei geschrieben werden. Ein Schreibimpuls regt zur Themenfindung an.
Plastisches Gestalten in Speckstein dienstags, 9 – 12.30 Uhr Kurs-Nummer: XI17003	Der weiche, unterschiedlich gefärbte Speckstein wird mit Feilen, Schnitzwerkzeugen und Schleifpapier bearbeitet. Es können kleine Plastiken, Tiere oder abstrakte Formen hergestellt werden.
Werken und Gestalten dienstags, 9 – 12.30 Uhr Kurs-Nummer: XI17005	In offener Projektarbeit wird mit unterschiedlichen Materialien und Ideen gearbeitet. Hierbei werden Anregungen aus der Gruppe aufgegriffen und gemeinsam neue Umsetzungen erarbeitet, die mit pädagogischer Unterstützung ausgeführt werden.
Töpfern und Modellieren montags, 13.30 – 16.30 Uhr Kurs-Nummer: XI17007	Hier können Gefäße, Figuren und dekorative Gegenstände modelliert werden. Alle notwendigen Materialien wie Ton, Glasuren, Modellierhölzer etc. sind vorhanden. Für diese Gruppen sind

mittwochs, 9 – 12.30 Uhr Kurs-Nummer: XI17008	Vorkenntnisse notwendig. Wenn Sie einen Keramikkurs besucht haben und Basiskenntnisse des keramischen Arbeitens besitzen, können Sie hier mit fachlicher Begleitung aktiv werden.
Figurentheater dienstags, 13.45 – 15.30 Uhr Kurs-Nummer: XI17011	Die Figurentheatergruppe der Werkstatt für Ältere tritt in Mainz und Umgebung mit eigenen Inszenierungen auf. Text und Konzeption, der Bau von Figuren und Kulissen, Ton- und Musikaufnahmen und -bearbeitung bis zur fertigen Auf-führung entstehen im Rahmen der Werkstatt. Derzeit wird das Stück „Kalif Storch“ geprobt und aufgeführt. Neue Mitwirkende sind willkommen.
Spielen und Handarbeiten montags, 9 – 12.30 Uhr Kurs-Nummer: XI17013	Hier können Sie Ihre Handarbeiten von zu Hause mitbringen, um in anregender Gesellschaft daran zu arbeiten. Eine Grundausrüstung und Nähmaschinen sind vorhanden. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kombinations-, Konzentrations- und Merkfähigkeit im gemeinsamen Spiel zu schulen. Dazu steht eine Auswahl an Gesellschafts-spielen zur Verfügung. Gerne können Sie auch eigene Spiele mitbringen.
Nadel und Faden mittwochs, 9 – 12.30 Uhr Kurs-Nummer: XI17014	Hier können Sie Ihre Handarbeiten von zu Hause mitbringen, um in anregender Gesellschaft daran zu arbeiten. Parallel dazu finden Sie Nähangebote, die Sie unter Anleitung wahrnehmen können, wie z. B. das Nähen von Stofftieren, Dekorationen oder Haushaltstextilien.

Seidenmalerei und mehr donnerstags, 9 – 12.30 Uhr Kurs-Nummer: XI17017	Sie können Tücher, Schals oder Bilder malen. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken, z. B. mit Wachs, Salz, Gutta oder verdickter Farbe. Themen oder Künstler wie Hundertwasser, Klimt oder Miró inspirieren zur eigenen Farb- und Motivkombination. In offener Projektarbeit beschäftigen wir uns mit weiteren kreativen Gestaltungstechniken rund um Farbe und Pinsel.
Filzen donnerstags, 9 – 12.30 Uhr Kurs-Nummer: XI17019	Das Filzen ist eine uralte Technik. Aus ungesponnener, farbiger Wolle werden Objekte wie Etais, Hand- und Handytaschen, Ketten, Broschen und vieles mehr hergestellt. Für diese Gruppe sind Vorkenntnisse notwendig.
Kreatives Gestalten mit Handlettering freitags, 9 – 12.30 Uhr Kurs-Nummer: XI17021	Im Kurs lernen Sie Stifte, Alphabete und Handlettering-Techniken kennen. Wer mag, kann seine Texte weiter ausgestalten, z.B. mit Fotos, Stempeln, Zeichnungen; hierzu werden Techniken gezeigt. Es besteht auch die Möglichkeit, fertige Seiten zu einem Buch zu binden.
Männer Seniorenband montags, 18 – 20 Uhr Ort: Bretzenheim, Alte Ziegelei Kurs-Nummer: XI17023	Gespielt werden Klassiker aus der Rock- und Pop-Geschichte von ca. 1960 bis heute. Männer ab ca. 60 Jahren, die ein Instrument beherrschen und damit improvisieren können, sind willkommen. Es finden Auftritte in Mainz und Umgebung statt.

Filzen (für Seniorinnen und Senioren)

Beginn: Freitag, 23.10.2026, 9.30 – 11.30 Uhr

Im Kurs lernen Sie Grundlagen des Nass-Filzens kennen und gestalten Schritt für Schritt kleine herbstliche Filzobjekte, Schalen oder textile Accessoires. Gearbeitet wird mit warmen Naturfarben und Schafwolle. Die Technik wird ruhig erläutert und ist auch für Einsteiger:innen geeignet. Der Kurs bietet eine entspannte Arbeitsatmosphäre. Neben der kreativen Gestaltung fördert das Filzen die Feinmotorik, die Wahrnehmung und den Austausch in der Gruppe. Kurs-Nr.: XI63760, Kosten: 93 Euro (4 Termine), mit Anmeldung. Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Werkstatt für Ältere vor Ort

Hier finden Sie die Angebote der Werkstatt für Ältere vor Ort in Laubenheim und in Weisenau. Die Teilnahme an diesen Gruppen ist kostenfrei. Sie zahlen lediglich das Material, das Sie verbrauchen.

montags 9.45 – 12 Uhr

„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.: XI17042 AWO Begegnungsstätte, Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

montags 9.45 – 12 Uhr

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.: XI17040, AWO Begegnungsstätte, Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

donnerstags, 10 – 11.30 Uhr

„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.: XI17032 Tagesstätte der Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverein Weisenau, Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz-Weisenau, BF

freitags, 10 – 11.30 Uhr

Kreativwerkstatt

Hier können Sie unter Anleitung kreativ werden. Wir besprechen, was Sie machen möchten und legen gemeinsam fest, wann wir was machen. Kurs-Nr.: XI17030, Tagesstätte der AWO, Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz-Weisenau, BF

Bei Interesse melden Sie sich gern bei Franziska Wienzek, Telefon 06131 2625-235, E-Mail: franziska.wienzek@vhs-mainz.de

Weiterer Kontakt bei Interesse an den Kursen in Mainz-Weisenau: Telefon 06131 69 38 743 (bitte auf Anrufbeantworter sprechen)
E-Mail: info@awo-mainz-weisenau.de | www.awo-mainz-weisenau.de

Regelmäßige Angebote der Kulturbäckerei

Zentrum für Kunst, Kultur und Begegnung in der Mainzer Neustadt.

(monatlich, meist 3. Dienstag des Monats, 24.11., 15.12.2026)

Mittagskino

Das Mittagskino zeigt Filme zu aktuellen, gesellschaftlichen Themen. Die Vorführungen werden von einer kurzen Einführung begleitet. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Gespräch, um sich über das Gesehene auszutauschen. Der Eintritt ist frei.

Rheinallee 111A, 55118 Mainz-Neustadt, *BF*

(mittwochs 2 x im Monat, 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.2026)

Schreibtreff

Der Schreibtreff setzt da an, wo Schreibkurse aufhören: Zusammen werden Schreibroutinen entwickelt und ein Forum für schreibende Menschen aufgebaut. Der Eintritt ist frei.

K-Lab, Karoline-Stern-Platz 11, 55118 Mainz, *BF*

(monatlich, donnerstags, Termine: 8.10., 12.11., 10.12.2026)

„ArtAfterWork“

Zum Feierabend gemeinsam kreativ werden, neue künstlerische Techniken ausprobieren oder an eigenen Projekten arbeiten und darüber ins Gespräch kommen.

K-Lab, Karoline-Stern-Platz 11, 55118 Mainz, *BF*

(monatlich, donnerstags, Termine: 22.10., 19.11.2026)

„DenkPause“

Offener philosophischer Gesprächskreis, bei dem wir den Dingen auf den Grund gehen wollen. Im Mittelpunkt stehen Fragen, die uns alle betreffen und auf die es selten einfache Antworten gibt.

K-Lab, Karoline-Stern-Platz 11, 55118 Mainz, *BF*

(monatlich, freitags oder samstags, Termine: 31.10., 27.11., 19.12.)

„CollageMayence“

Mit Kleber, Schere und Stiften öffnet sich beim kreativen Arbeiten mit Papier der Weg in die fantastische Welt der Schnipsel und Farben.

K-Lab, Karoline-Stern-Platz 11, 55118 Mainz, *BF*

Uhrzeiten und aktuelle Ankündigungen finden Sie im Internet:

www.kulturbaeckerei-mainz.de

montags 15 – 17.30 Uhr (außer in den Schulferien RLP)

Kreatives in Handarbeit, offener Handarbeitstreff

Neue und angefangene Stücke können hier in gemeinsamer Runde fertiggestellt werden, mit Tipps und Anleitung, kostenfrei.

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

Telefon 06131 81239 (AB) Elke Ries, E-Mail: e.ries@caritas-mainz.de

montags, 15 Uhr (monatlich: 5.10., 2.11., 7.12.2026; 4.1.2027)

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

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

Kosten: 4 Euro, Anmeldung ist nicht erforderlich

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

www.st-stephan-mainz.de

dienstags, 10 – 11.30 Uhr (20.10. – 15.12.2026)

Flötenkreis

Wer Flöte spielen kann (Sopran-, Alt-, Tenor- oder Bassflöte) und Spaß am gemeinsamen Musizieren hat, ist herzlich eingeladen. Im Flötenkreis erarbeiten wir mehrstimmige Musikstücke aus div. Epochen.

Kurs-Nummer 1-26K004, Kosten: 58,50 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

dienstags, 10 – 12 Uhr

Offener Näh-Treff

Die Gruppe unterstützt sich gegenseitig und ist offen für neue Ideen und Anregungen. Nähmaschinen sind vorhanden.

„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 Euro

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

dienstags, 14 – 17 Uhr

Handarbeitskreis für Seniorinnen und Senioren

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. Telefon 06131 81631 Gerlinde Oechsler (für Fragen zum Handarbeitskreis), E-Mail: Wolle@awo-mainz-weisenau.de

Tagesstätte der AWO Weisenau, Karl-Trau-Straße 16, 55130 Mainz, BF
www.awo-mainz-weisenau.de

dienstags, 15 – 17 Uhr

Fototreff von Hobbyfotografen

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

Kostenfrei im Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626729 (Di., Mi., Fr.) Katharina Kron da Silva

E-Mail: k.kron-da-silva@caritas-mz.de (Info zu freien Plätzen)

jeden 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr

Treffpunkt Kunst

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

Kosten: Museumseintritt (6 Euro, erm. 5 Euro)

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

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

mittwochs (14-tägig), 10 – 12 Uhr

Aus Konzertsaal und Oper

Kostenfreie Einführung in interessante Musikstücke aus Klassik und Oper. Ein Ehrenamtlicher lässt teilhaben an seinem Wissen rund um Musikstile, auch mit Erinnerungen an Gedenktage. Eigene Lieblingsstücke und Musikerlebnisse können gerne geteilt werden, zudem bleibt Zeit, um sich zu unterhalten, bei Kaffee und Kaltgetränken.

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

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

mittwochs, 15 Uhr (monatlich: 14.10., 11.11., 16.12.2026; 13.1.2027)

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 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 – 17 Uhr

Handarbeitstreff „Fleißige Finger“

Häkeln, stricken, nähen in geselliger Runde. Die Handarbeiten werden zu diversen Veranstaltungen verkauft, für wohltätige Zwecke.

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

Telefon 06131 626729 (Di., Mi., Fr.) Katharina Kron da Silva,

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

donnerstags, 10 Uhr

conSens Seniorenmagazin für Mainz – Redaktions-Sitzungen

22.10.2026 Schlussredaktion Ausgabe 4/2026 (Winter)

10.12.2026 Kritik Ausg. 4/2026, Themensammlung Ausg. 1/2027

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 besonderen Gruppe von Kunstwerken durch eine Expertin oder einen Experten des Landesmuseums. Kosten: 3 Euro

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

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

www.landesmuseum-mainz.de

donnerstags, 15 – 17 Uhr

Stricknadel trifft Häkelnadel

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

Seniorenberatung Turngemeinde Gonsenheim, Telefon 06131 470074

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

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

donnerstags, 19 – 20.30 Uhr (22.10. – 10.12.26)

Aquarellmalerei „Herbstimpressionen“ und Drucktechnik

Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse treffen sich zum Malen in geselliger Runde. Wir werden nach Wunsch pur mit Aquarellfarbe malen, eine kleine Auflage drucken und diese mit Aquarellfarbe individuell kolorieren. Kosten: 60 Euro, Ermäßigung möglich.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Rochusstraße 9, 55116 Mainz, *BF*

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

www.familienbildung-mainz.de

freitags, 15 Uhr (monatlich: 30.10., 27.11., 18.12.2026; 29.1.2027)

„Hoch hinauf zum Türmer Schneider“

Einstündige Besichtigung der vier Glocken und der Türmer-Wohnung mit Geschichten aus einem einsamen Türmer-Leben. Kosten: 4 Euro, Anmeldung per E-Mail: touristik.st-stephan-mainz@bistum-mainz.de
Treffpunkt: St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz

freitags, 1x im Monat 15 – 17 Uhr (9.10., 13.11.2026, 15.1.2027)

Senioren-Winterkino – Filmnachmittag

In den Wintermonaten sind alle Filmbegeisterten aus der Nachbarschaft in Gonsenheim zu Kinonachmittagen eingeladen, mit einem schönen Film in gemütlicher Atmosphäre. Einlass ist um 14.45 Uhr,

mit Einführung. Eine Anmeldung ist nötig, max. 20 Gäste sind möglich.
Der Eintritt ist frei, Getränke sind günstig erhältlich, Spenden erbeten.
Ort: Nachbarschaftscafé Miteinander, An der Krimm 17, 55124 Mainz-Gonsenheim, bitte klingeln bei „Café Miteinander“, BF.
Zuhause in Mainz-Gonsenheim, Quartiersmanagement Wohnbau
Telefon 06131 807 556, E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de

samstags, 12.05 Uhr (im Oktober)

Orgel-Intermezzo mit geistlichem Impuls

Eintritt frei, St. Stephan, Kleine Weißgasse 12, 55116 Mainz, BF

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

Kulturveranstaltungen mainzplus Citymarketing (Auswahl)

mainzplus Citymarketing GmbH, Veranstaltungsorte:

Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55, Kulturzentrum (KUZ), Dagobertstraße 20b oder Rheingoldhalle, Rheinstraße 66, 55116 Mainz, BF

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

Fr	2.10.2026 20 Uhr	Bernd Stelter: „Reg dich nicht auf. Gibt nur Falten!“ Frankfurter Hof
Sa	3.10.2026 20 Uhr	Coldplay Tribute Show KUZ
So	4.10.2026 19 Uhr	Run Rig Experience: „50 Years of Runrig“ KUZ

Regelmäßige Termine – Kultur und Kreativität

So	4.10.2026 18 Uhr	Hagen Rether: „Liebe“ Rheingoldhalle
Fr	9.10.2026 20 Uhr	Peter Heppner & Band Frankfurter Hof
Sa	17.10.2026 20 Uhr	Denis Wittberg und seine Schellack Solisten Frankfurter Hof
Sa	24.10.2026 20 Uhr	Klaus Hoffmann: „Ich bin“ Frankfurter Hof
Di	27.10.2026 20 Uhr	Stoppok: „Rund-Reise“ Frankfurter Hof
Do	29.10.2026 20 Uhr	„Cavewoman: Theatercomedy mit Ramona Krönke“ im Frankfurter Hof
Fr	30.10.2026 19 Uhr	Internationale Pianisten: Yulianna Avdeeva Frankfurter Hof
Mi	4.11.2026 20 Uhr	Irish Folk Festival Frankfurter Hof
Do	5.11.2026 20 Uhr	Jamie Baum Quartett & Anke Helfrich Trio Frankfurter Hof
Fr	6.11.2026 20 Uhr	Andreas Kümmert Frankfurter Hof
Fr	6.11.2026 20 Uhr	Scala & Kolacny Brothers KUZ
Sa	7.11.2026 20 Uhr	Classic Clash Frankfurter Hof
Di	10.11.2026 20 Uhr	The High Kings Frankfurter Hof
Do	12.11.2026 20 Uhr	Pippo Pollina Frankfurter Hof
Do	12.11.2026 20 Uhr	Julius Fischer KUZ
Di	17.11.2026 20 Uhr	Red Hot Chili Pipers Frankfurter Hof

Sa	21.11.2026 20 Uhr	Die BigMainzelBand Frankfurter Hof
Fr	27.11.2026 20 Uhr	Christoph Sonntag Frankfurter Hof
So	29.11.2026 19 Uhr	Josef Harder Rheingoldhalle
Fr	11.12.2026 20 Uhr	Johann von Bülow und Walter Sittler: „Ich gebe Ihnen mein Ehrenwort!“ im Frankfurter Hof
Do	14.1.2027 19 Uhr	Dirk von Lowtzow KUZ
Sa	23.01.2027 19 Uhr	Tribute to Metal KUZ

Konzerte des Peter-Cornelius-Konservatoriums

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

Fr	30.10.2026 18 Uhr	Konzert der Musikschule Fachgruppe Gitarre
Mi	18.11.2026 18 Uhr	Preisträgerkonzert des Jugendförderwettbewerbs
Fr	20.11.2026 18.30 Uhr	„After-Work“ Dozentenkonzert
Di	1.12.2026 19 Uhr	Abschlusskonzert „Gruppe der 12“
Mi	4.12.2026 19 Uhr	Weihnachtskonzert der Chorabteilung

Kosten: Eintritt frei – Spenden erbeten

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

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

Ausstellung in der Kunsthalle Mainz mit Führungen

In der Gruppenausstellung „Freund*innenschaft“ werden bis 10.1.2027 Werke gezeigt wie Fotografien, Skulpturen, Videos, Klanginstallationen und Mitmach-Angebote. Internationale Künstlerinnen und Künstler lenken den Blick auf die Beziehungen, die wir im Alltag knüpfen: zu Nachbarinnen und Nachbarn, Vereins- und Bandmitgliedern, Arbeitskolleginnen und -kollegen, Schulkameradinnen und -kameraden und zu Familienangehörigen. Sie beschäftigen sich mit „Freund*innenschaft“ als Ort der Kraft, Kreativität und Empathie, aber auch der Spannung und des Kompromisses. Zudem lädt die Kunsthalle sonntags um 14 Uhr zu öffentlichen Rundgängen ein, Termine: 4.10., 11.10., 25.10., 1.11., 8.11., 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.2026 sowie am 3. und 10.1.2027.

Kunsthalle Mainz, Am Zollhafen 3–5, 55118 Mainz, BF
www.kunsthalle-mainz.de

Veranstaltungen des Bischöflichen Dom- und Diözesanmuseums Mainz

Weitere Angebote finden Sie im vorderen Termin-Teil dieser Broschüre.

Mi	21.10.2026	„Kunst und Kreppel“ Nicht jedes Kunstobjekt oder Schriftstück ist auf den ersten Blick eindeutig als Original, Kopie oder Fälschung zu erkennen. Wir bewegen uns im Spannungsfeld zwischen Original und Fälschung. Sie entwickeln einen „Kennerblick“ und werden Originale, Kopien und Fälschungen aus einer ganz neuen Perspektive sehen. Kosten: 10 Euro
	4.11.2026	
	18.11.2026	
	2.12.2026	
	16.12.2026	
	13.1.2027	
	27.1.2027	
	Jew. 15 – 16.30 Uhr	

So	4.10.2026	„Die Welt der wahren Schätze“ Entdecken Sie mit uns den Mainzer Domschatz und seine bewegte Geschichte. Zwischen Gold, Silber, Edelsteinen und feinstem Textil aus über 1000 Jahren gibt es Überraschendes zu sehen. Führung: 5 Euro zzgl. erm. Eintritt
	6.12.2026	
	14 – 15 Uhr	

Veranstaltungsort: Bischöfliches 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, Telefon 06131 253 344,

E-Mail: info@dommuseum-mainz.de

www.dommuseum-mainz.de

Ausstellungen im Landesmuseum und Führungen

Überblicksführung

Samstag, 31.10.2026, 14 Uhr Sonntag, 29.11.2026, 14 Uhr

Sonntag, 20.12.2026, 14 Uhr

Erfahren Sie in dieser Führung mehr über die Geschichte des Landesmuseums und die Highlights der Dauerausstellung.

Ergänzend zu den regulären Angeboten gibt es Besonderheiten:

„Shalom am Rhein“: 1000 Jahre Judentum am Rhein, Führungen

Dienstag, 6.10.2026, 18 Uhr Sonntag, 25.10.2026, 14 Uhr

Dienstag, 3.11.2026, 18 Uhr Dienstag, 1.12.2026, 18 Uhr

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 Euro, erm. 5 Euro)

Sonderausstellung „Fußballfieber“ (bis 15.11.2026)

Fußballgeschichte(n) aus Rheinland-Pfalz, Führungen

Sonntag, 11.10.2026, 14 Uhr Dienstag, 13.10.2026, 18 Uhr

Sonntag, 25.10.2026, 15 Uhr (Kuratorinnen-Führung)

Sonntag, 8.11.2026, 11 Uhr

Die Ausstellung bietet einen unterhaltsamen und informativen Besuch für Fans, Familien und diejenigen, die etwas zum Fußball erfahren möchten. Kosten inkl. Museumseintritt (8 Euro, erm. 7 Euro)

Sonderausstellung „Life for a Masterpiece“ (ab 19.11.2026)

„Work in Progress. Life for a Masterpiece – Friedemann Hahn sieht Vincent van Gogh“, Führungen

Dienstag, 24.11.2026, 18 Uhr Sonntag, 13.12.2026, 14 Uhr

Dienstag, 15.12.2026, 18 Uhr (Kuratorinnen-Führung)

Kosten inkl. Museumseintritt (8 Euro, erm. 7 Euro)

**Sonderausstellung „Menschen. Mode. Moral“ (ab 2.12.2026)
im Grafik-Kabinett, zu Daniel Nikolaus Chodowiecki**

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

Tipp: Auf www.mainz.de, den Internetseiten der Landeshauptstadt Mainz, können Sie viele weitere kulturelle Angebote entdecken.

Dort finden Sie auch Informationen rund um Theater, Kabarett und darstellende Künste in Mainz, mit Veranstaltungsterminen.

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

Bitte beachten Sie neben den hier genannten Terminen auch weitere Angebote der verschiedenen Einrichtungen. Oft handelt es sich um Kursreihen mit Teilnahme-Möglichkeit an wöchentlichen Terminen.

Unter anderem bietet die TGM Gonsenheim auch Kurse mit mehreren Terminen an zu Pilates, Beckenboden-Training, Senioren-Tanz-Fitness, Qigong, Yoga und Achtsamkeit. Weitere Informationen zum zeitlich begrenzten Zusatz-Kursangebot im Internet: www.tgm-gonsenheim.de

Informieren Sie sich im Internet auch gern über aktuelle Angebote der Behindertensportgemeinschaft Mainz: www.bsgmainz.de

und des Blinden- und Sehbehindertenvereins Rheinhessen:

<https://bsv-rheinhessen.de> mit Info-Telefon: 06131 277 33 29

jeden 1. Montag im Monat, 9.30 – 10.30 Uhr

„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 626720 Yvonne

Mensing (Mo., Mi., Do.), E-Mail: y.mensing@caritas-mz.de

montags, 10 – 11.30 Uhr, Beginn: Montag, 9.11.2026, 8 Termine

Kurs „Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren“

Yoga verhilft zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Die Achtsamkeit gegenüber dem Körper ist ein wichtiger Schwerpunkt. Körperübungen wechseln sich mit kurzen Entspannungsphasen ab.

Kurs-Nr.: XI81484 Kosten: 112 Euro, mit Anmeldung.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

montags, 10 – 11 Uhr

(19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12., 14.12., 21.12.)

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

unter der Leitung von Karl-Heinz Schimpf vom Sportclub Lerchenberg

Mit Anmeldung per E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

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

montags, 10 – 11 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 – 16

Uhr) oder 01573-3254386, E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

montags

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

10 – 11 Uhr	Seniorengymnastik
11.15 – 12.15 Uhr	Power Yoga
17 – 18 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, 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 – 16 Uhr

(12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12., 21.12.2026)

Kegelkreis

mit Gerhard Dietz, Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Über eine Anmeldung würden wir uns freuen.

Mit Anmeldung per E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Weitere Informationen unter Telefon 06131 34781

Treffpunkt: Kegelbahn des Postsportvereins (am Bruchweg)

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

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 Senior:innen: Starker Rücken, online

Bei verschiedenen Beschwerden am Rücken hilft oftmals Bewegung.

Wir geben online Tipps, mobilisieren und kräftigen die Rücken-

muskulatur. Eine Anmeldung ist über die Internetseite erforderlich; *BF*.

Mombacher Turnverein 1861 e.V. Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16

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

dienstags

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

8.20 – 9.20 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
9.30 – 10.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
11 – 12 Uhr	Sitzgymnastik
18 – 19.30 Uhr	Laufen gegen Depressionen

TGM-Sportangebot

11.15 – 12 Uhr	Reha Lungensport
16.30 – 17.45 Uhr	Rehasport Herz, Übungsgruppe
17.45 – 19 Uhr	Rehasport Herz Trainingsgruppe
18 – 19 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 – 10 Uhr	Gym60+
10 – 11 Uhr	„Sanfte Bewegung – starke Knochen“
15 – 16 Uhr	Gym60+ für Einsteigerinnen und Einsteiger
18 – 19 Uhr	Wirbelsäulengymnastik und Pilates
19 – 20 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 – 16 Uhr) oder 01573-3254386

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 – 11 Uhr

Stuhlgymnastik, MTV-Sportangebot für Senior:innen

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

dienstags, 10 – 11 Uhr

„Ich bewege mich, mir geht es gut“

Bewegung von Kopf bis Fuß: Quigong, Atemübungen, Stretching,
Sturzprophylaxe, kleine Tänze zum Abschluss zur Konzentration und
Koordination, Treffpunkt: Weisenauer Tor, im Volkspark am Fort
Weisenau, Göttelmannstraße, Mainz
Kontakt: Telefon 06131 60 24 800 Renate Kiefer,
E-Mail: rennrein.kiefer@arcor.de

dienstags, 10 Uhr

Senior:innen-Wandergruppe der Naturfreunde Mainz

Unter dem Motto „fröhlich, fit und aktiv im Alter“ treffen sich wöchentlich Seniorinnen und Senioren, um gemeinsam, überwiegend im Stadtbusbereich, zu wandern. Viele gute Ziele sind verbunden mit einer Schlusseinkehr. Die 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 (Termine bitte erfragen)

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

Kursangebot mit Tanz- und Bewegungspädagogin Anja Wrulich.

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

Mit Anmeldung per E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

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

dienstags, 11 – 12 Uhr (nächste Termine:

im Nachbarschaftscafé Kunterbunt: 13.10., 10.11., 8.12.2026

und im Café Miteinander: 27.10., 24.11.2026, 19.1.2027)

Gedächtnistraining mit der Quartiersmanagerin

In gemütlicher Atmosphäre regen wir gemeinsam unser Gedächtnis an, zum Beispiel mit Spielen wie „Stadt, Land, Fluss“ in verschiedenen Varianten, „Buchstabensalat“ und vielem mehr.

Nachbarschaftscafé Kunterbunt, Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz-Gonsenheim, klingeln bei „Nachbarschaftscafé“, *BF*

Café Miteinander, An der Krimm 17, 55124 Mainz, *BF*

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Falls die Veranstaltung ausfällt, gibt es nur einen Aushang im jeweiligen Haus. Rufen Sie gerne zur Sicherheit an: Zuhause in Mainz-Gonsenheim, Quartiersmanagement Wohnbau Mainz, Telefon: 06131 807 556
Wiebke Biermann, E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de.

dienstags, 1. und 3. im Monat, 15 – 16 Uhr

Qigong (Bewegungsangebot)

Qigong ist eine Methode, bei der Sie durch langsame, fließende Bewegungen und kontrollierte Atmung Ihren Körper kräftigen. Das ist im Stehen wie im Sitzen möglich. Das Angebot ist kostenfrei, ohne Anmeldung, im Nachbarschaftscafé Kunterbunt, Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz-Gonsenheim, klingeln bei „Nachbarschaftscafé“, *BF*
Kontakt: Zuhause in Mainz-Gonsenheim, Quartiersmanagement Wohnbau Mainz, Telefon 06131 807 556, Wiebke Biermann
E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de

dienstags, 16 – 17 Uhr

Gesundheit und Bewegung

Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren bei freiem Eintritt

Ort: Leben in Gemeinschaft, An den Reben 31d Mitte, 55122 Mainz, *BF*

Weitere Informationen: Telefon 0152 53446735 Brigitte Schworm,

E-Mail brigitte-schworm@web.de

dienstags, 17 – 18 Uhr (nächste Termine: 13.10., 20.10., 27.10.,
3.11., 8.12., 15.12.2026; 12.1., 19.1., 26.1.2027)

Sturzprophylaxe und Bewegung

mit Gabi Frank-Mantowski, bei gutem Wetter im Freien

Mit Anmeldung per E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

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

mittwochs

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

8.30 – 9.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
11 – 12 Uhr	Rehasport Herz, Nachfolgegruppe
9.45 – 10.45 Uhr	Seniorengymnastik
16.30 – 17.30 Uhr	Reha-Lungensport
18 – 20 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 – 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 – 16 Uhr) oder 01573-3254386

info@mombacher-turnverein.de | www.mombacher-turnverein.de

mittwochs, 10 – 11 Uhr

„Alltagsfreunde: leben, bewegen, entdecken mit 60+“

Kostenfreies, angeleitetes Treffen für Senioren und Seniorinnen mit wechselnden Angeboten, wie Mobilisations- und Kräftigungstraining, Gesundheitsvorträge und Aktivitäten wie Boule oder Lieder-Raten.

Parea-Raum, Annemarie-Renger-Straße 9, 55130 Mainz-Weisenau, *BF*

Kontakt: Telefon 06131 6299507, E-Mail: info@aktive-lebenswelten.de

mittwochs

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

10 – 11 Uhr Präventive Frauengymnastik (*BF*)

17 – 18 Uhr Stretching (*BF*)

19 – 20.30 Uhr Taiji

MTV-Sportzentrum, Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz, Telefon 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr) E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

mittwochs, 10 – 11 Uhr

„Fit und bewegt zur Musik“ am Frauenlobplatz, für Alt und Jung

Treffpunkt: Frauenlobplatz, ggü. vom Café, Forsterstraße 23, Mainz

Telefon 06131 35 442 Gudrun Hedtler, E-Mail: gughana@gmx.de

mittwochs, 10 – 11.30 Uhr

Interkulturelle Laufgruppe für Frauen ab 65 Jahren

Wir laufen durch den Volkspark, Stadtpark und / oder bis zum Rhein.

Zwischendurch machen wir Bewegungsübungen. Laufstöcke werden bei Bedarf vorgehalten. Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit willkommen!

Treffpunkt: Volkspark (Wasserspielplatz), Göttelmannstraße, Weisenau

Eine Anmeldung ist erforderlich bei Landeshauptstadt Mainz,

Gemeindeschwester^{plus}, Telefon 06131 12 32 42 Zakia Amallah

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

mittwochs, 10.30 – 11.45 Uhr, Beginn: Montag, 21.10.2026, 6 Termine

Kurs „Yoga auf dem Stuhl“

Yoga auf dem Stuhl ist eine achtsame Form des Yoga, die im Sitzen und Stehen praktiziert wird. Der Stuhl bietet Sicherheit und Unterstützung in geschütztem Rahmen, die Übungen werden individuell angepasst.

Kurs-Nr.: XI81481 Kosten: 70 Euro, mit Anmeldung.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

mittwochs, 18 – 20 Uhr

MTV-Sportangebot für Senioren: Gymnastik für Männer

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

Mombacher Turnverein 1861 e.V. Tel. 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)

oder 01573-3254386, E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

9.30 – 11 Uhr Walking

18 – 19.30 Uhr Nordic-Walking

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

Mombacher Turnverein 1861 e.V., Tel. 06131 7327224 (Mi 14 – 16 Uhr)
oder 01573-3254386, E-Mail: info@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 – 20 Uhr Fitnesstraining für Männer 70+

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

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

www.tgs-gonsenheim.de

donnerstags, 10 – 11 Uhr

„Ich bewege mich, mir geht es gut“

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

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

donnerstags, 10 – 11 Uhr (nächste Termine: 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.2026)

Sanftes Yoga für mehr Mobilität und Wohlbefinden

unter der Anleitung von Susanne Riechert, Yoga-Lehrerin und -Personal Trainerin. Durch die Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers findet auch unser Geist zur Ruhe und wir können zu Entspannung und Regeneration finden. Alle Übungen können individuell angepasst werden, Matten und Hilfsmittel sind vor Ort vorhanden.

Kosten: 60 Euro für 4 Termine

Mit Anmeldung per E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Vitalzentrum, Bürgerhaus, Hebbelstraße 2, 55127 Mainz-Lerchenb., BF

donnerstags, 10 – 11.30 Uhr, Beginn: 19.11.2026, 8 Termine

Kurs „Yoga für Ältere“

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.: XI81488 Kosten: 112 Euro, mit Anmeldung.

Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz

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

donnerstags, 10 – 11.15 Uhr (22.10. – 10.12.2026,)

„Yoga 60+“

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. Die Übungen im Kurs werden an die Bedürfnisse von Menschen ab 60 angepasst und verständlich angeleitet.

Kurs Nr. 1-26G033, Kosten: 84 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

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

11 – 12 Uhr Wirbelsäulengymnastik

18 – 19 Uhr Haltung und Bewegung

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

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags 16 – 16.45 und 17 – 17.45 Uhr

Reha-Sport Orthopädie

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

donnerstags 18 – 20 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 Uhr

TGM-Sportangebot Indiacca

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

freitags, 9 – 10 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 – 16 Uhr) oder 01573-3254386
E-Mail: info@mombacher-turnverein.de
www.mombacher-turnverein.de

freitags, 9 – 10 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 – 11 Uhr

Sturzprophylaxe für Ältere (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 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: 25.10., 29.11.2026

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. 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

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

Regelmäßige Termine – Beratung und Unterstützung

Gemeindeschwester^{plus}

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

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

GS+	Telefon und E-Mail	Stadtteile
Zakia Amallah	06131 12-3242 zakia.amallah@stadt.mainz.de	Bretzenheim Drais Lerchenberg Marienborn
Sandra Bittmann	06131 12-3245 sandra.bittmann@stadt.mainz.de	Finthen Gonsenheim Hartenberg- Münchfeld Mombach
Michaela Daum	06131 12-19799 michaela.daum@stadt.mainz.de	Altstadt Neustadt

Maria Ettinger	06131 12-2326 maria.ettinger@stadt.mainz.de	Oberstadt
Tobias Kaiser	06131 12-3583 tobias.kaiser@stadt.mainz.de	Ebersheim Hechtsheim Laubenheim Weisenau

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

Pflegestützpunkte in Mainz

Die Pflegestützpunkte sind ein kostenfreies 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: www.pflegestuetzpunkte.de

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

Beratungsgebiet Mainz-Altstadt, Oberstadt

Jägerstraße 37, 55131 Mainz

Telefon 06131 60049-86 Sina Prömper

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

Telefon 06131 60049-85 Sabine Theis

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

Beratungsgebiet Mainz-Bretzenheim, Drais, Lerchenberg, Marienborn

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz

Telefon 06131 93258-22 Davina Nork

E-Mail: davina.nork@pflegestuetzpunkte-rlp.de

Telefon 06131 93258-21 Christine Söhn

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

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

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz

Telefon 06131 21645-63 Diana Maier

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

Beratungsgebiet Mainz-Mombach, Gonsenheim

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler

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

Beratungsgebiet Mainz-Neustadt, Ebersheim

Lessingstraße 12 a, 55118 Mainz

Telefon 06131 66938-60 Galina Leonow

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

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informiert unabhängig über Verbraucherrechte, Energie, Ernährung, Finanzen und den sicheren Umgang mit digitalen Angeboten. Auch in Online-Veranstaltungen gibt sie praktische Tipps für den Alltag und hilft dabei, Risiken zu erkennen und selbstbewusste Entscheidungen zu treffen. Die u.g. kostenfreien Veranstaltungen finden von Oktober 2026 bis Januar 2027 online statt.

Kontakt: Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

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

Anmeldung: www.vz-rlp.de/veranstaltungen

Freitag, 2.10.2026, 12.30 – 13 Uhr

Lunch & Learn: „Genießen statt Wegwerfen.“

Tipps zur Lebensmittelrettung“

Wie lässt sich Lebensmittelverschwendung durch bewussten Einkauf, richtige Lagerung und kreative Resteverwertung vermeiden?

Montag, 5.10.2026, 12.30 – 13 Uhr

Lunch & Learn: „Nahrungsquelle Meer“

Im Mittelpunkt stehen Fisch, Muscheln, Krebstiere und Algen sowie deren gesundheitliche und ökologische Aspekte. Außerdem geht es um nachhaltigen Fischfang und die „Gute Fischliste“.

Dienstag, 13.10.2026, 12.30 – 13 Uhr

Lunch & Learn: „Das bringt das neue Recht auf Reparatur“

Das Seminar informiert über die seit August 2026 geltenden neuen Rechte bei Reparaturen und erklärt, welche Pflichten Hersteller haben und wie Verbraucher ihre Ansprüche durchsetzen können.

Mittwoch, 21.10.2026, 18 – 19.30 Uhr

Web-Seminar: „Fenster energetisch sanieren – Energie sparen“

Erklärt wird, wann sich der Austausch von Fenstern und Türen lohnt, worauf bei Materialien und Montage zu achten ist und welche Fördermöglichkeiten bestehen.

Mittwoch, 28.10.2026, 16 – 17.30 Uhr

Web-Seminar: „Tipps zum Schutz vor Cybercrime“

Das gemeinsame Web-Seminar von Landeskriminalamt und Verbraucherzentrale zeigt, wie Cyberangriffe erkannt und Schäden durch sichere Passwörter, Passwortmanager, Antivirensoftware und Datensicherungen verhindert werden können.

Donnerstag, 29.10.2026, 18 – 19.30 Uhr

**Web-Seminar: „In Zukunft barrierefrei! – Basiswissen
barrierefreie und altersgerechte Wohnumgebung“**

Vermittelt werden Grundlagen zur barrierefreien und altersgerechten Gestaltung von Hauseingang, Bad, Wohn- und Küchenbereich sowie Infos zu Hilfsmitteln, Assistenzsystemen und Fördermöglichkeiten.

Montag, 2.11.2026, 18 – 19 Uhr

Web-Seminar: „Digitale Vorsorge- und Nachlassregelung“

Das Seminar zeigt, wie Online-Konten, Verträge und Zugangsdaten für den Fall von Krankheit oder Tod geregelt werden können und worauf bei der digitalen Vorsorge zu achten ist.

Dienstag, 3.11., 10 – 11 Uhr und Donnerstag, 5.11.2026, 15 – 16 Uhr

Web-Seminar: „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“

Die Veranstaltung informiert darüber, wie sich persönliche Vorstellungen für rechtliche, finanzielle und gesundheitliche Angelegenheiten mit Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung festhalten lassen.

Mittwoch, 4.11.2026, 18 – 19.30 Uhr

Web-Seminar: „Welche Heizung passt zu mir?“

Vorgestellt werden verschiedene Heizsysteme, mit Blick auf Kosten, Umweltwirkungen, gesetzliche Vorgaben sowie mögliche Förderungen.

Mittwoch, 11.11.2026, 15.30 – 17 Uhr

Web-Seminar: „KI verbrauchersicher einsetzen“

Wie kann Künstliche Intelligenz im Alltag sinnvoll genutzt werden und worauf ist bei Datenschutz, Falschinformationen und Risiken zu achten?

Donnerstag, 12.11.2026, 17 – 18 Uhr

Web-Seminar: „Black Friday – So gelingt die Schnäppchenjagd“

Das Seminar vermittelt Tipps, wie echte Rabatte von Lockangeboten unterschieden und Spontankäufe vermieden werden können.

Mittwoch, 18.11.2026, 14 – 15 Uhr

Web-Seminar: „Sicher gegen Abzocke“

Vorgestellt werden aktuelle Betrugsmaschen wie Fake-Shops, dubiose Inkassoschreiben und betrügerische Nachrichten, um dies zu erkennen.

Mittwoch, 18.11.2026, 18 – 19.30 Uhr

Web-Seminar: „Energetische Gebäudesanierung“

Der Vortrag informiert über energetische Maßnahmen an Gebäudehülle und Heizung, sinnvolle Sanierungsschritte sowie wichtige Förderprogramme und Möglichkeiten mit Wärmepumpen.

Mittwoch, 25.11.2026, 18.30 – 20 Uhr

Web-Seminar: „Klartext über Nahrungsergänzungsmittel“

Das Seminar gibt einen Überblick über Nahrungsergänzungsmittel, ihre rechtlichen Rahmenbedingungen und mögliche gesundheitliche Risiken.

Mittwoch, 2.12.2026, 18 – 19.30 Uhr

Web-Seminar: „Heizen mit Wärmepumpe“

Erklärt werden Voraussetzungen, Funktionsweise und Kosten von Wärmepumpen. Zudem werden Informationen geboten zu Fördermöglichkeiten sowie zur Kombination mit Photovoltaik.

Freitag, 11.12.2026, 12.30 – 13 Uhr

Lunch & Learn: „Wie sicher sind Vorratsdosen & Co.?“

Das Kurzseminar nimmt Materialien von Küchenutensilien und Vorratsbehältern unter die Lupe und gibt Empfehlungen für eine sichere Verwendung und die Vermeidung gesundheitlicher Risiken.

Mittwoch, 20.1.2027, 18.30 – 20 Uhr

Web-Seminar: „Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht“

Gezeigt wird, wie sich mit kleinen, alltagstauglichen Veränderungen eine langfristige und nachhaltige Ernährungsweise entwickeln lässt.

Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen RLP

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/>

Menschen mit Demenz im Alltag zu Hause begleiten

Die Malteser bieten Unterstützung direkt bei Ihnen zu Hause

Nutzen Sie unser Angebot, wenn Sie

- für einen Menschen mit Demenz
Abwechslung im Alltag wünschen
- jemanden suchen, der spazieren geht, vorliest oder spielt
- zu Hause strukturierende und zuverlässige
Unterstützung brauchen
- sich als Angehörige Entlastung und Freiraum wünschen

Unsere geschulten Demenzbegleiterinnen und Demenzbegleiter kommen nach Hause und sorgen für Abwechslung, Aktivität und Sicherheit.

Malteser Hilfsdienst e.V., E-Mail: demenzdienst@malteser-mainz.de
Telefon 0175 7550706 Sophia Muntermann, bei Interesse und Fragen können Sie gerne auch direkt per WhatsApp Kontakt aufnehmen
Internet: www.malteser-mainz.de

montags bis freitags, 10 – 16 Uhr

Hilfe-Telefon für nachbarschaftliche Unterstützung

Das Hilfe-Telefon des Vereins für nachbarschaftliche Unterstützung ist montags bis freitags von 10 bis 16 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 Euro/Stunde, Anfahrtspauschale 7 Euro
Infos und wöchentlicher Treffpunkt jeden Dienstag 15 – 17 Uhr
im ZMO, Karl-Zörgiebel-Straße 8, 55128 Mainz-Bretzenheim,
Nachbarn füreinander e.V. Telefon 06131 205 8068
info@nachbarn-fuereinander.de | www.nachbarn-fuereinander.de

montags bis donnerstags, 10 – 16 Uhr

Beratung „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

4. Montag im Monat, 14 – 16 Uhr

Senioren-Sicherheitsberatung

Kostenfreie, ehrenamtliche Beratung der Sicherheitsberaterin für
Senioren und Informationen zu Fragen der Kriminalprävention.
Eine Anmeldung ist erforderlich: Telefon 0152 3454 5090 Rita Markgraf,
Senioren-sicherheitsberaterin, E-Mail: netzawo-markgraf@web.de
Ort: AWO Begegnungsstätte, Wilhelm-Leuschner-Straße 14,
55130 Mainz-Laubenheim

montags, 6 Termine, 17.30 – 19.30 Uhr
(26.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12.2026, 11.1.2027)

Trauergruppe für Menschen ab 50 Jahre nach Partnerverlust

Die begleitete Gruppe richtet sich an Menschen über 50 Jahre, die ihren
Partner bzw. Partnerin verloren haben und darüber mit anderen
Betroffenen ins Gespräch kommen möchten. Die Gruppe bleibt über

einen längeren Zeitraum zusammen. Durch die Verbindlichkeit der Teilnahme und den Charakter der „Geschlossenheit“ kann eine vertraute Atmosphäre entstehen, um eine Strecke des Trauerweges gemeinsam zu gehen. Kosten: 25 Euro für alle sechs Treffen

Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz, *BF*

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

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

2. und 4. Dienstag im Monat, 11 – 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.

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, 12 – 14 Uhr (monatl., 20.10., 17.11., 15.12.2026; 19.1.2027)

Gemeinsamer Mittagstisch im Stadtteil

Unter dem Motto „Gemeinsam isst man weniger allein“ bietet der Verein Nachbarn füreinander e.V. in Zusammenarbeit mit dem ZMO in Mainz-Bretzenheim einen gemeinsamen „geselligen Mittagstisch“ einmal monatlich an. Er dient zum gegenseitigen Kennenlernen im Stadtteil und bringt Menschen bei gutem Essen zusammen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Mahlzeit ist für die Gäste kostenfrei.

Wer Interesse hat im Koch-Team mitzumachen, kann sich gern melden:

Telefon 0176 21553192, E-Mail: vorsitz@nachbarn-fuereinander.de

Ort: ZMO, Karl-Zörgiebel-Straße 8, 55128 Mainz

www.nachbarn-fuereinander.de

dienstags, 15 – 17 Uhr

Gemütlicher Treffpunkt

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

Ort: ZMO, Karl-Zörgiebel-Straße 8, 55128 Mainz

Nachbarn füreinander e.V., Telefon 06131 205 8068, E-Mail:

info@nachbarn-fuereinander.de | www.nachbarn-fuereinander.de

dienstags, 15 – 17 Uhr

Allgemeine Lebensberatung

Sie suchen Rat? Sie haben Fragen? Wir helfen Ihnen kostenfrei 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 626729 (Di., Mi., Fr.) Katharina Kron da Silva,

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

dienstags, 15 – 17 Uhr (im Oktober und Dezember)

Offene Sprechstunde der Alltagslotsinnen und -lotsen

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

Keine Terminvereinbarung nötig.

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

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

Offene Sprechstunde der Alltagslotsinnen und -lotsen

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

Keine Terminvereinbarung nötig.

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

Telefon 06131 626729 (Di., Mi., Fr.) Katharina Kron da Silva,

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

dienstags, 19 Uhr, 3 Termine (27.10., 3.11., 10.11.2026)

„Würde bis zuletzt – Gespräche über das Lebensende“

Über das Lebensende sprechen viele Menschen erst, wenn sie dazu gezwungen sind, wenn eine schwere Erkrankung eingetreten ist oder wenn ein Mensch gestorben ist. Dabei kann es entlastend sein, sich früher mit diesen Fragen zu beschäftigen:

Was wünsche ich mir für meine letzte Lebensphase?

Wer darf für mich entscheiden, wenn ich es selbst nicht mehr kann?

Was hilft, wenn ein nahestehender Mensch an Demenz erkrankt?

Und was ist eigentlich zu bedenken, wenn jemand zu Hause stirbt?

Die Gesprächsreihe lädt dazu ein, sich mit den Fragen rund um Sterben, Tod, Vorsorge und Abschied auseinanderzusetzen – offen, respektvoll und ohne Scheu vor schwierigen Themen. An drei Abenden kommen Fachleute und erfahrene Begleiterinnen und Begleiter miteinander ins Gespräch und geben Orientierung, praktische Informationen und Raum für Ihre Fragen. Moderation der Veranstaltungen: Reinhold Schäfer

Termine und Themen im Überblick:

27.10.2026 19 Uhr „Wenn das Leben sich verändert – Demenz und palliative Begleitung am Lebensende“	Eine Demenzerkrankung oder Krankheiten, die unweigerlich zum Tode führen, stellen Betroffene und ihre Angehörigen vor viele Herausforderungen. Das Miteinander verändert sich, Vertrautes geht verloren, neue Formen der Nähe und Begleitung werden wichtig. Ein Abend über den Umgang mit Demenz, die Begleitung in belastenden Lebensphasen und die Frage, was Menschen am Lebensende guttut und ihre Würde erhält.
Evangelisches Gemeindezentrum, Lion-Feuchtwanger Straße 14-16 55129 Mainz-Hechtsheim	Fragen, die an diesem Abend Raum haben: Wie gehen wir mit Wesensveränderungen um? Wie steht es um die Entscheidungsfähigkeit eines Menschen mit Demenz? Was heißt eigentlich palliative Begleitung – geht es da nur ums Sterben? Wie erkenne ich, was mein Angehöriger am Lebensende braucht?

	Begleiter in letzten Lebensphasen informieren: Monika Keidl, Demenznetzwerk Mainz-Bingen, Prof. Dr. Martin Weber, Palliativmediziner i.R.
3.11.2026 19 Uhr „Ein Mensch ist gestorben – und nun?“ Evangelische Gemeindezentrum, Lion-Feuchtwanger Straße 14-16 55129 Mainz-Hechtsheim	Wenn ein Angehöriger stirbt, steht neben der Trauer oft vieles im Raum: praktische Entscheidungen, organisatorische Schritte und Unsicherheiten in einer Ausnahmesituation. Dieser Abend gibt Orientierung für die ersten Stunden und auch danach – rund um Abschied, Bestattung und Trauer. Fragen, die sich stellen können: Was gibt es zu bedenken, wenn jemand zu Hause stirbt? Wie können wir den Abschied gestalten? Braucht es eine kirchliche Trauerfeier? Was kostet eine Beerdigung eigentlich? Helfer in Zeiten von Abschied und Trauer berichten: Michael Tomaszewski, Katholischer Pfarrer Heike Corell, evangelische Pfarrerin Nicole Sieben, Verein Trauernde Eltern und Kinder Rhein-Main e.V. Reinhold Schäfer, Notfallseelsorger
10.11.2026 19 Uhr	Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Bestattungswünsche, Patientenverfügung und weitere wichtige Unterlagen: Vieles lässt sich vorab in Ruhe regeln. Ein Abend über Entscheidungen, die Klarheit schaffen können.

„Gut vorbereitet – was am Lebensende geregelt sein sollte“ Pro Seniore, Seniorenresidenz, Frankenhöhe, Kelterweg 1 55129 Mainz- Hechtsheim	Fragen, die viele beschäftigen: Wozu brauche ich eine Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung? Wer entscheidet für mich, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann? Was regelt das neue Bestattungsgesetz? Kann ich meine eigene Bestattung schon festlegen? Was sind die Risiken des digitalen Erbes? Menschen aus der Praxis geben Orientierung Ulrike Cohnen, Rechtsanwältin Sina Müller-Cunradi, Leitung Grünewald * Baum Bestattungen
---	--

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 10 – 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 1433092, E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de
www.pflegeselbsthilfe-rlp.de

mittwochs, 14.30 – 15.30 Uhr (14.10., 11.11., 9.12.2026)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Drais

Beratung und Hilfen für gesetzlich Pflegeversicherte rund um das Thema Pflegebedürftigkeit an jedem 2. Mittwoch im Monat.

Ort: Caritas-Seniorenzentrum Maria-Königin, Clubraum

Seminarstraße 4, 55127 Mainz-Drais, BF

Telefon 06131 26554845 Kim-Sue Jung-Schneider

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

1. Donnerstag im Monat (außer an einem Feiertag,

nächste Termine: 8.10., 5.11., 3.12.2026)

„Senioren-Lotsen“ Mainz-Finthen

Das Seniorennetzwerk Mainz-Finthen möchte Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren eine ortsnahe Möglichkeit bieten, Informationen und Unterstützung für das Leben im Alter zu erhalten. Das Angebot ist kostenfrei. Sie finden die „Senioren-Lotsen“ im Bürgerhaus, Am Obstmarkt 24, 55126 Mainz-Finthen im Raum Kirchborn. Die Räume inkl. Toilette sind barrierefrei zugänglich. 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 Gemeindeschwester^{plus},

Telefon 06131 123245, E-Mail: sandra.bittmann@stadt.mainz.de

donnerstags, 10 – 12 Uhr (s. auch Terminhinweis)

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 ist geplant für Mittwoch, den 28. Oktober 2026, Beginn 15 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 – 12 Uhr) oder 0174 5302745
E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de, www.mainz.de

donnerstags, 10 – 12 Uhr (nächste Termine: 19.11., 17.12.2026)

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 oder 06131 36 4461 Christiane Gerhardt
E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de
www.treffpunkt-marienborn.de

Außensprechstunde des Pflegestützpunktes in Gonsenheim

Bitte informieren Sie sich, ob diese weiterhin regelmäßig und kostenfrei donnerstags angeboten wird, wie bisher im Café Kunterbunt, Zu-Hause-in-Mainz, Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz, *BF* bzw. im Stadtteiltreff Gonsenheim, Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz, *BF*
Kontakt: Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim,
Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler

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

Tel. 06131 69311-20 Britta Vogt, britta.vogt@pflgestuetzpunkte-rlp.de

jeden 1. Donnerstag im Monat, 10 – 12 Uhr

Offene Sprechstunde der Gemeindeschwester^{plus} Neustadt

Kostenfreies, präventives Angebot für ältere Menschen, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen. Frau Daum, 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 12-19799, Gemeindeschwester^{plus}
E-Mail: michaela.daum@stadt.mainz.de

jeden 2. Donnerstag im Monat, 10 – 12 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}
Stadtteilbüro, AWO Begegnungsstätte im Wilhelm-Spies-Haus, Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz- Laubenheim

jeden 1. Donnerstag im Monat (ab März), 14.30 – 16 Uhr

Offene Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus} Lerchenberg

Kostenfreies, präventives Angebot für ältere Menschen, die noch keine Pflege brauchen, sich aber eine unterstützende Beratung in diesem Lebensabschnitt wünschen. Frau Amallah, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester^{plus}, besucht Sie auch gern Zuhause.
Ort: Stadtteilladen Lerchenberg, Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

und jeden 2. Donnerstag im Monat, 14.30 – 16 Uhr

Offene Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus} Marienborn

Kostenfreies, präventives Angebot, s.o. Beschreibung, auch im Treffpunkt Marienborn, Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz, BF

Kontakt: 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 Uhr

Offene Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus} 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 Gemeindeschwester^{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 Gemeindeschwester^{plus}

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

donnerstags, 22.10. – 19.11.2026, 18 – 20 Uhr (5 Abende)

Online-Grundkurs „Rechtliche Betreuung“ für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer, Bevollmächtigte und Interessierte

In fünf Modulen werden theoretische und praktische Kenntnisse zum Führen einer rechtlichen Betreuung oder zur Ausübung einer Vollmacht vermittelt. Erfahrene Referentinnen und Referenten aus der Betreuungspraxis vermitteln Basiswissen zu allen wichtigen Themenfeldern und geben erprobtes Rüstzeug an die Hand. Alle Materialien zum Kurs werden online zur Verfügung gestellt. So können die Teilnehmenden wichtige Inhalte nach Beendigung des Live-Seminars noch einmal im eigenen Arbeitstempo nacharbeiten. Der Grundkurs wird über die Online-Plattform Zoom angeboten und ist kostenfrei.

Anbieter: die Mainzer Betreuungsvereine

Telefon 06131 9502504, E-Mail: info@paritaetischer-btv.de

www.die-mainzer-betreuungsvereine.de

Einzelgespräche für Trauernde

In der Geschäftsstelle der Mainzer Hospizgesellschaft können (neben div. weiteren Angeboten) auch persönliche Einzelgespräche mit den Trauerbegleiterinnen vereinbart werden. Telefon 06131 235531

jeden 1. Freitag im Monat, 15.30 – 17 Uhr
(2.10., 6.11., 4.12.2026)

Gesprächskreis für Trauernde

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

Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

Im Niedergarten 18 (Studio), 55124 Mainz, *BF*

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

Mainzer Hospizgesellschaft / Silke Kaufmann

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

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 – 15.30 Uhr,

Do 15 – 16.30 Uhr, Fr 10.30 – 12 Uhr)

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

www.ehrenamtsbuero-mainz.de

Tipp: Sie möchten sich für die Demokratie engagieren und in Ihrer Nachbarschaft etwas bewegen, wissen aber noch nicht genau, wo Sie anfangen sollen? „EddiE“ ist ein Online-Angebot, das Sie dabei unterstützt, eine Organisation für Ihr Ehrenamt in Mainz zu finden.
<https://eddie-mainz.de/>

Angebote der Öffentlichen Bücherei Anna Seghers

Aktivierungstaschen Demenz

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 kostenfrei.

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 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 kostenfrei 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

Ein Informationsblatt für Senioreneinrichtungen umfasst Medienangebote und Serviceleistungen, die die Öffentliche Bücherei in Kooperation mit der Mobilen 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 – 12 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 – 18 Uhr
Donnerstag 10 – 19 Uhr, Samstag 10 – 13 Uhr

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

Die Mobile Bücherei e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der in Kooperation mit der Stadt Mainz arbeitet.

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

- Wir versorgen Sie mit Literatur und lesen vor!
- Unsere Ehrenamtlichen vom Besuchs- und Vorlesedienst nehmen sich gerne für Sie Zeit, nach Ihren Wünschen vorzulesen und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.
- Der Besuchsdienst ist kostenfrei.
- Die Bücher-Botinnen und -Boten bringen Bücher, Hörbücher, Zeitschriften und andere Medien nach Ihren Interessen zur Ausleihe ins Haus. Das Angebot ist (bis auf die Jahresgebühr der Öffentlichen Bücherei von 12.-Euro pro Jahr) kostenfrei.
- Interaktive Vorleseveranstaltungen für Ältere finden zweimal pro Jahr an vielen Orten in Mainz statt. Fünf-Minuten-Geschichten, Reime, Lieder und Rätsel zu einem ausgewählten Thema führen neben dem Vorlesen auch zu Austausch und Gespräch in netter Runde. Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Anmeldung und Fragen zur Mobilen Bücherei Mainz e.V.:

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

„Hechtsheim liest“

Ein neues Angebot für Seniorinnen und Senioren in Hechtsheim.

Aus dem Kreis der Organisatoren des Netzwerks Senioren Hechtsheim hat sich ein Lesekreis gebildet, der ab Oktober 2026 zweimal pro Monat eine Vorlesestunde organisiert. Am 1. Mittwoch des Monats trifft man sich im „Hofcafé Mooi“ im Weingut Stenner, Grauelstraße 11, BF.

Am 3. Mittwoch im Monat ist „Hechtsheim liest“ bei Pro Seniore auf der Frankenhöhe zu Gast (im Stübli von Haus III – Pflegebereich), BF.

Erfahrene Vorleserinnen und Vorleser tragen kurze Texte vor und kommen dann gerne mit den Anwesenden ins Gespräch.

Folgende Termine sind geplant:

Mittwoch, 7.10.2026, 15 Uhr („Café Mooi“):

Der Lesekreis „Hechtsheim liest“ stellt sich vor, mit seinem Team, dem Programm und ersten Leseproben

Mittwoch, 21.10.2026, 15 Uhr (Pro Seniore):

Lesestunde in Kooperation mit der Mobilen Bücherei Mainz

Mittwoch, 4.11.2026, 15 Uhr („Café Mooi“):

Lesestunde in Kooperation mit der Mobilen Bücherei Mainz

Mittwoch, 18.11.2026, 15 Uhr (Pro Seniore):

Lesestunde zum Buch „Meenzer Weihnacht“ von Rudi Henkel

Mittwoch, 2.12.2026, 15 Uhr („Café Mooi“):

Lesestunde mit Weihnachtsgeschichten und Gesprächsrunde „Erinnerungen an Weihnachten“

Mittwoch, 16.12.2026, 15 Uhr (Pro Seniore):

Lesestunde mit Weihnachtsgeschichten und Gesprächsrunde „Erinnerungen an Weihnachten“

Mittwoch, 6.1.2027, 15 Uhr („Café Mooi“):

Lesestunde mit Elke Best, Leiterin eines Literaturkreises der Luthergemeinde

Mittwoch, 20.1.2027, 15 Uhr (Pro Seniore):

Lesestunde mit Elke Best vom Literaturkreis der Luthergemeinde

Die Teilnahme ist kostenfrei, mit begrenzter Platzzahl. Veranstaltungen im Pro Seniore sind nur für die Bewohner:innen des Hauses offen. Im „Café Mooi“ sind Gäste aus dem Ort und Umfeld willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen:
Telefon 0172 768 4658 Ulrich Rüther, E-Mail: Ulrich.Ruether@web.de

Tipp 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 Janine Bardoux
Telefon 06131 12-3625, E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Bretzenheim

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

Drais

Senioren-Netzwerk Drais, c/o Martina Hoche-Schüler
Telefon 0171 7721465, E-Mail: martina.hoche-schueler@t-online.de

Ebersheim

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

Finthen

Senioren-Netzwerk Finthen, c/o Janine Bardoux

Telefon 06131 12-3625, E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Gonsenheim

AG Alter Gonsenheim, c/o Colette Smeraldy, Telefon 06131 687501,

E-Mail: c.smeraldy@stadtteiltreff-gonsenheim.de

Hartenberg-Münchfeld

AK Offene Seniorenarbeit Ha-Mü, c/o Janine Bardoux

Telefon 06131 12-3625, E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Hechtsheim

Netzwerk Senioren Mainz-Hechtsheim, c/o Ulrike Cohnen

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

Laubenheim

Senioren-Netzwerk Laubenheim, c/o Janine Bardoux

Telefon 06131 12-3625, E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Lerchenberg

Senioren-Netzwerk Lerchenberg, c/o Susanne Riechert

Telefon 06131 6373313 oder 0160 26 523 55,

E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Marienborn

Senioren-Netzwerk Marienborn, c/o Janine Bardoux,

Telefon 06131 12-3625, E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Mombach

Senioren-Netzwerk Mombach, c/o Lena Philippi

E-Mail: lena.philippi@AWO-Rheinland.de

Neustadt

Senioren-Netzwerk Neustadt, c/o 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 Janine Bardoux:

Telefon 06131 12-3625, E-Mail: janine.bardoux@stadt.mainz.de

Weisenau

Arbeitskreis Senioren, c/o Wolfgang Ludwig

Telefon 06131 81239 oder 831617

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

Tipp:

Donnerstag, 24.12.2026, 15 - 18 Uhr

„Bretzenheimer Weihnachtstreff“

Fühlen Sie sich an diesem besonderen Tag einsam und suchen nette Gesellschaft? Das Senioren-Netzwerk Mainz-Bretzenheim lädt alle Menschen dazu ein, den Heiligabend gemeinsam zu verbringen.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Kontakt: Jutta Unden, jutta_unden@web.de
Treffpunkt: Ortsverwaltung (Bahnstraße, frühere Sparkassen-Filiale)

Nutzen Sie gern auch ähnliche Begegnungsangebote zur Advents- und Weihnachtszeit in anderen Stadtteilen.

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 12-2755, E-Mail: seniorenarbeit@stadt.mainz.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.

Die nächste Ausgabe des Mainzer Seniorenkalenders umfasst Veranstaltungen und Angebote im Zeitraum Februar bis Mai 2027. Redaktionsschluss zum Einreichen ist am 15. November 2026.

Sie erhalten den Veranstaltungskalender

immer ab dem 1. Februar, 1. Juni und 1. Oktober kostenfrei unter anderem in allen Mainzer Ortsverwaltungen sowie an der Pforte im Stadthaus Große Bleiche und Stadthaus Kaiserstraße, in den Ortsverwaltungen, in der öffentlichen Bücherei Anna Seghers, in den Stadtteilbüchereien und im Mainz Store am Marktplatz.

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
Team Leben im Alter
Redaktion: Nicole Weisheit-Zenz,
Regina Müller, Lena Selinger
Telefon 06131 12-2755
06131 12-19771
E-Mail: seniorenkalender@stadt.mainz.de

Bildnachweis:
Titelbild: adobestock - Robert Kneschke

Druck:
Druckerei Schwalm GmbH

Stand: August 2026