



Landeshauptstadt
Mainz

aktiv älter werden

Veranstaltungen

Februar – Mai 2026



Ihre Ansprechpartner*innen vor
Ort

Pflegestützpunkt Mainz Altstadt, Oberstadt

Jägerstraße 37, 55131 Mainz

Beratungsgebiet:

Altstadt und Oberstadt

Fax: 06131-60049-87

Tel.: 06131-60049-85 und -86

Pflegestützpunkt Mainz Bretzenheim

Ulrichstraße 42, 55128 Mainz

ab Mitte März Umzug, dann

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz

Beratungsgebiet:

Bretzenheim, Lerchenberg, Drais, Marienborn

Fax: 06131-93258-23

Tel.: 06131-93258-21 und 22

Pflegestützpunkt Mainz Hartenberg-Münchfeld

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

Beratungsgebiet:

Hartenberg-Münchfeld, Finthen

Fax: 06131-7776-72

Tel.: 06131-21645-63

Pflegestützpunkt Mainz Mombach

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Beratungsgebiet:

Mombach, Gonsenheim

Fax: 06131-69311-22

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

Pflegestützpunkt Mainz Neustadt

Lessingstraße 12 a, 55118 Mainz

Beratungsgebiet:

Neustadt, Ebersheim

Fax: 06131-66938-62

Tel.: 06131-66938-60,

Pflegestützpunkt Mainz Weisenau

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

Beratungsgebiet:

Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim

Fax: 06131-7776-72

Tel.: 06131-21645-63,



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

aktiv älter werden

Veranstaltungen

Februar 2026

bis Mai 2026

Allgemeine Hinweise

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



Barrierefrei erreichbare Orte sind gekennzeichnet mit „BF“.

Sonderveranstaltungen	
Landeshauptstadt Mainz, Mobile Bücherei, Museumstipps	S. 3
Einzelveranstaltungen	
Februar	S. 9
März	S. 20
April	S. 33
Mai	S. 37
Regelmäßige Termine	
Begegnung und Geselligkeit	S. 41
Computer und Technik	S. 56
Bildung und Wissen	S. 61
Kultur und Kreativität	S. 67
Gesundheit und Bewegung	S. 79
Beratung und Unterstützung	S. 92
Ehrenamt und Engagement	S. 109

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

Seniorenkino im Capitol Kino

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

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

Weiter Infos: Telefon 06131 8382131

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

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

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

Die nächsten Termine und Filme im Überblick, weitere sind in Planung:

Dienstag, 24.2.2026, 14:00 Uhr (Einlass ab 13:30 Uhr)

Film: Amrum

Während der Zweite Weltkrieg endet, versucht der zwölfjährige Nanning auf Amrum, seine ausgebombte Hamburger Familie zu versorgen. Sein Vater, ein hoher Nazi, sitzt in Gefangenschaft, seine Mutter Hille verfällt nach Hitlers Selbstmord in Depressionen. Nanning steht nun allein da und muss trotz großer Knappheit für beide sorgen. Doch die Inselbewohner wissen um die NS-Vergangenheit seiner Eltern, ein Makel, der auch auf ihn fällt. Deutschland 2025, Regie: Fatih Akin

Sonderveranstaltungen

Dienstag, 31.3.2026, 14:00 Uhr (Einlass ab 13:30 Uhr)

Film: Ein Herz und eine Krone

Der Film erzählt die bezaubernde Geschichte der jungen Prinzessin Ann, die dem strengen Protokoll ihres royalen Alltags entflieht und inkognito durch Rom streift. Dabei begegnet sie dem amerikanischen Reporter Joe Bradley, der ihre wahre Identität erkennt – und in ihr zugleich weit mehr sieht als nur eine Schlagzeile. Gemeinsam erleben sie einen unvergesslichen Tag voller Freiheit, Leichtigkeit und heimlicher Zuneigung. Der Film gilt als zeitloser Klassiker des romantischen Kinos, getragen von Charme, Humor und dem Zauber des sommerlichen Rom.

USA 1953, Regie: William Wyler

Stadtwanderungen für Seniorinnen und Senioren

Die Stadtwanderungen für Seniorinnen und Senioren sind ein Angebot der Landeshauptstadt Mainz im Bereich „aktiv älter werden“. Die ca. 2,5-stündige Wanderung schließt jeweils ab mit einer Einkehr in einer Gaststätte. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, Regen-/ Sonnenschutz, Trinkwasser für den Eigenbedarf, Geld für die Fahrt und die Einkehr.

Treffpunkt jew. am Hotel Hammer, Bahnhofsplatz 6, 55116 Mainz
Termine im Überblick:

Donnerstag, 12.3.2026, 9:30 Uhr

Stadtwanderung: „Laubenheim - Laubenheimer Ried – Bodenheim“

Informationen und Anmeldung (erforderlich), Telefon: 06131 228082,
E-Mail: amanda@schein-mz.de

Donnerstag, 9.4.2026, 9:30 Uhr

Stadtwanderung: „Goethestein – Frauenstein“

Informationen und Anmeldung (erforderlich), Telefon: 06134 63209,
E-Mail: davekastel@gmail.com

Sonderveranstaltungen

Donnerstag, 21.5.2026, 9:30 Uhr

Stadtwanderung „Mombach - Dalheimer Weg – Budenheim“

Informationen und Anmeldung (erforderlich), Telefon: 06131 381527,

E-Mail: peterabel1951@web.de

Sonderveranstaltungen der Mobilen Bücherei

Interaktive Seniorenveranstaltungen der Mobilen Bücherei

Mainz: „Ei Gude, wie? – Geschichten vom Glück menschlichen Miteinanders“ vom 27. April bis 12. Juni 2026

Freundschaften, kleine Gesten, zufällige Begegnungen und späte Lieben: Die wertvollen Momente des Miteinanders begleiten uns ein Leben lang. Unter dem fröhlichen Motto „Ei Gude, wie?“ lädt die Mobile Bücherei Mainz Sie im Frühjahr herzlich ein zu einer Vorlese-Reihe voller Wärme, Humor, schöner Erinnerungen und Gelegenheiten zum Austausch. In der neuen Reihe dreht sich alles um die kleinen und großen Glücksmomente des Lebens: alte Freunde, neue Bekanntschaften, langjährige Partnerschaften, Familie, Kinder und Enkelkinder.

Wir hören Geschichten, die Mut machen, zum Schmunzeln bringen und daran erinnern, wie bereichernd menschliche Nähe im Alltag ist. Denn: Man ist nie zu alt, um neue Menschen kennenzulernen – und manchmal beginnt das Glück ganz unerwartet.

Bei jeder Veranstaltung gibt es Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, eigene Erinnerungen zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen. Sprichwörter, kleine Rätsel und vertraute Lieder sorgen für heitere Momente und ein Gefühl von Gemeinschaft.

Sonderveranstaltungen

Die Termine der Vorlese-Reihe finden Sie vorab auf der Internetseite. Die gedruckten Flyer liegen im Frühjahr in der Öffentlichen Bücherei Anna Seghers sowie in den Stadtteilbüchereien aus.

Unterstützt wird die Veranstaltungsreihe von lokalen Partnern, die sich gemeinsam für ein soziales und lebenswertes Mainz einsetzen. Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte beachten Sie, dass eine telefonische Anmeldung beim jeweiligen Veranstalter erforderlich ist!

www.bibliothek.mainz.de

Museums-Tipps:

Sonderausstellung im Gutenberg-Museum MOVED

**„ICH DRUCKE! Signet, Marke und Druckerzeichen
seit dem Zeitalter Gutenbergs“ (bis 22.2.)**

In dieser Sonderausstellung stehen die „Druckerzeichen“ im Fokus, kleine Wort-Bild-Marken, um Drucke zu kennzeichnen. Die „Visitenzeichen“, die bereits von den Nachfolgern Gutenbergs eingeführt wurden, gelten als die Vorläufer der heutigen Verlagslogos.

Kosten: Museumseintritt

Gutenberg-Museum MOVED, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz, *BF*

Telefon: 06131 12 2644, E-Mail: gutenberg-museum@stadt.mainz.de

www.gutenberg-museum.de

Ausstellung im Institut français Mainz (bis 26.2.)

Der Mainzer Fotokünstler Michael Dörr hat sich mit einem Fotoprojekt mit der neuen Städtepartnerschaft zwischen Mainz und Odessa auseinandergesetzt, indem er eine besondere Art von Austausch initiierte: 2025 hat er in Mainz zwei Analogfilme belichtet – einen mit Porträts von Menschen, den anderen mit Stadtansichten. Diese Filme schickte er

Sonderveranstaltungen

nach Odessa, wo der Künstler Dmytro Zhuravel das Prinzip umkehrte und dieselben Filme ungesehen erneut belichtete – zu den Mainzer Gesichtern fügte er Bilder aus Odessa hinzu, zu den Mainzer Stadtansichten Porträts von Odessiten. Im Anschluss gingen die Filme zurück nach Mainz, wo Michael Dörr sie entwickelte. Der Ausstellungstitel „O.M.-M.O.“ verweist auf die Reiseroute, die die Filme zurückgelegt haben, stellvertretend für die beiden Künstler, denen das Reisen in Zeiten des Krieges nicht ohne weiteres möglich ist. Aus diesen zufälligen Zusammenstellungen erwächst eine feine Poesie. Die Fotoserie zeigt einfühlsam, nachdenklich und manchmal humorvoll die Gleichzeitigkeit aktueller Lebensrealitäten in Deutschland und in der Ukraine.

Das Institut français Mainz zeigt in Kooperation mit der Landeshauptstadt Mainz zum einjährigen Bestehen der Partnerschaft zwischen Mainz und Odessa kostenfrei eine Auswahl an Aufnahmen von Michael Dörr und Dmytro Zhuravel, die auf diese Weise entstanden sind.
Salon des Institut français, Schillerstraße 11, 55116 Mainz

Ausstellungen im Landesmuseum

Ergänzend zu den regulären Angeboten gibt es Besonderheiten:

„Shalom am Rhein“: 1000 Jahre Judentum am Rhein (ab 15.1.)

Die Ausstellung führt durch 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.

„Auf zu neuen Werken“: Max Slevogt und Bruno Cassirer (bis 8.3.)

Die Sonderausstellung widmet sich den innovativen Illustrationswerken des berühmten Impressionisten Max Slevogt (1868 – 1932) und seiner Zusammenarbeit mit dem einflussreichen Verleger Bruno Cassirer.

Sonderveranstaltungen

„Geprägt – Geritzt – Geknüllt“: Kunstwerke aus Papier (11.2. – 9.5.)

Kabinettausstellung mit Kunstwerken aus Papier, von Gustl Stark (1917-2009), Lore Bert (*1936), Günter Uecker (1930-2025), Aen Sauerborn (1933-2020), Erwin Wortelkamp (*1938), Eduardo Chillida (1924-2002) sowie der in Mainz geborenen und international beachteten Künstlerin Angela Glajcar (*1970). Die Papierarbeiten dieser und weiterer Künstler werden ergänzt durch Skulpturen aus dem Landesmuseum Mainz.

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

Sonderausstellung im Bischöflichen Dom- und Diözesanmuseum

„Von Albrecht von Brandenburg zu Abraham Roentgen – Meisterwerke von der Spätgotik bis zum Klassizismus“ (bis 17.5.)

Zu den besonders sehenswerten Stücken im Bereich der mittelhheinischen Kunst gehören die Figuren des Memorialportals des Mainzer Doms. Präsentiert wird auch der „Sippenteppich“ aus dem Kloster Maria Cron in Oppenheim und die Triumphkreuzgruppe. Sie ist das optische Pendant zum frisch restaurierten Wurzel Jesse-Retabel, das 1512/13 geschaffen wurde. Mehrere Tafelbilder aus der Werkstatt Lucas Cranachs d. Ä. ergänzen die Präsentation. Erstmals öffentlich zu sehen ist der prachtvolle Spätrenaissance-Rahmen, der die Königin Fastrada verherrlicht, die vierte Ehefrau Karls des Großen. Das Dreh-tabernakel aus dem Altmünsterkloster Mainz zählt zu den schönsten Möbeln des Spätbarocks. Die Globusuhr des Mainzer Paters Alexius Johann weist hin auf das kommende Zeitalter der Wissenschaften.

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum, Domstraße 3, 55116 Mainz
Telefon: 06131 253 344 / 346 E-Mail: info@dommuseum-mainz.de
www.dommuseum-mainz.de

Einzelveranstaltungen im Februar

Einzelveranstaltungen im Februar

Sonntag, 1.2.2026, 14:30 Uhr

Barrierefreie Führung „Magenza – Das jüdische Mainz“ BF

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

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Sonntag, 1.2.2026, 15:00 Uhr

Führung „Frauen und Judentum“

Führung mit Dorothee Glawe durch die Ausstellung „Shalom am Rhein“ anlässlich des Tags des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus

Kosten: 6,00 Euro, erm. 5,00 Euro

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

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Dienstag, 3.2.2026, 14:33 Uhr

„Kreppel-Café“

Närrisches Café Kolping in Kooperation mit CKV, KMV, KKV und Kolping.

Kostümierung ist erwünscht, mit Anmeldung, Telefon: 06131 383414,

Für Programmbeiträge: Telefon 06130 945982 Josefa Reh

Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz, BF

Einzelveranstaltungen im Februar

Dienstag, 3.2.2026, 15:00 – 19:00 Uhr

Basis-Pflegeworkshop für Angehörige, Ehrenamtliche, Interessierte

In herausfordernden Situationen wie plötzlichen Krankheitsereignissen oder altersbedingten Einschränkungen sind Angehörige oft die Ersten, die ihre Hilfe und Unterstützung anbieten. Doch damit Sie Ihre Rolle als Pflegende/-r bestmöglich ausfüllen können, bieten wir Ihnen professionelle Unterstützung und Beratung in der Pflege. Unser Workshop vermittelt Ihnen das nötige Fachwissen und zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie die Lebensqualität pflegebedürftiger Personen verbessern und Folgeerkrankungen verhindern können. Gleichzeitig legen wir großen Wert auf Ihre eigene Gesundheit und geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, um die Pflege langfristig und zufriedenstellend zu gestalten. Dieser Workshop dient als Einstieg und soll Hemmungen im Umgang mit Pflegebedürftigen reduzieren. Wir erarbeiten gemeinsam das Lagern und Mobilisieren von eingeschränkten Personen, besprechen Gefahren und Hilfsmittel. Praktische Übungen bauen Ängste ab und geben die Möglichkeit zum Austausch. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs-Nr.: XH12164, Kosten: 39,00 Euro (10 % erm. mit MainzPass)

Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, *BF*

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

Dienstag, 3.2.2026, 18:00 Uhr

Vortrag „Verfolgung, Verlust und Wiederkehr“

Vortrag von Dorothee Glawe über das Gemälde „Der Gegeißelte Christus“ (1658) von Wolfgang Heimbach anlässlich des Tags des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus. Kostenfreie Teilnahme vor Ort oder per Zoom. Anmeldung mit Angabe der Art der Teilnahme (Präsenz oder online) bis 2.2. 12 Uhr,

E-Mail: 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

Einzelveranstaltungen im Februar

Dienstag, 3.2.2026, 18:30 Uhr

Öffentliche Führung „Auf zu neuen Werken“

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

Kosten: Museumseintritt (8,00 Euro, erm. 7,00 Euro) plus 2,00 Euro

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

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

www.landessmuseum-mainz.de

Donnerstag, 5.2.2026, 18:00 Uhr

Führung „Kleine Bilder im Fokus“

Bei diesem Rundgang geben Studierende der Kunstgeschichte an der JGU Mainz Einblicke in ausgewählte Druckerzeichen der Sonderausstellung „Ich drucke!“ Im Rahmen eines Seminars entstanden die mit Stern markierten Texte in der Sonderausstellung, zu denen die Studierenden an diesem Abend aus ihrer eigenen Perspektive erzählen.

Kosten: Museumseintritt

Gutenberg-Museum MOVED, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz, *BF*

Telefon: 06131 12 2644, E-Mail: gutenberg-museum@stadt.mainz.de

www.gutenberg-museum.de

Samstag, 7.2.2026, 9:00 – 10:30 Uhr

Vortrag „Über die Notwendigkeit eines Testamentes“

Rechtsanwältin Dana Freber erklärt, welche Konflikte ohne Testament entstehen: gesetzliche Erbfolge entspricht oft nicht dem Willen des Erblassers, führt zu Streit in Erbengemeinschaften, überraschenden Miterben und komplizierten Situationen bei Immobilien oder Unternehmen. Ein Testament kann Klarheit schaffen. Kurs-Nr.: XH15246

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

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

Einzelveranstaltungen im Februar

Samstag, 7.2.2026, 15:00 Uhr

Führung durch die Sonderausstellung im Dommuseum

Im Westflügel des Kreuzgang-Obergeschosses gibt es eine neue Abteilung: „Von Albrecht von Brandenburg zu Abraham Roentgen – Meisterwerke von der Spätgotik bis zum Klassizismus“. Präsentiert werden hochkarätige Kunstwerke des 15. bis 18. Jahrhunderts.

Kosten: Museumseintritt erm. 3,00 Euro + 3,00 Euro

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum, Domstraße 3,55116 Mainz

Telefon: 06131 253 344 / 346 E-Mail: info@dommuseum-mainz.de

www.dommuseum-mainz.de

Samstag, 7.2.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Bleichentour – zwischen Kneipen und Palästen“ BF

Das „Bleichenviertel“ ist kein eigener Stadtteil, sondern eher ein Quartier oder Viertel. Es spiegelt an vielen Stellen die Geschichte der über 2000 Jahre alten Stadt Mainz wider. Das Gebiet teilt sich in das Regierungsviertel mit vielen rheinland-pfälzischen Ministerien, dem Deutschhaus (Landtag) und der Staatskanzlei (Zeughaus) sowie ein lebendiges interkulturelles Viertel westlich der Bauhofstraße/Schießgartenstraße. Hier lebt und arbeitet ein hoher Anteil an Menschen mit Migrationshintergrund. Gaststätten, internationale Lebensmittelgeschäfte, Friseure und zahlreiche kleinen Läden prägen das Bild. Die Tour zeigt die Geschichte des Viertels auf und geht auf die aktuellen Probleme in der Stadtentwicklung ein.

Kosten: 10,00 Euro

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

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Einzelveranstaltungen im Februar

Sonntag, 8.2.2026, 14:00 Uhr

Führung durch die Sonderausstellung im Dommuseum

Im Westflügel des Kreuzgang-Obergeschosses gibt es eine neue Abteilung: „Von Albrecht von Brandenburg zu Abraham Roentgen – Meisterwerke von der Spätgotik bis zum Klassizismus“. Präsentiert werden hochkarätige Kunstwerke des 15. bis 18. Jahrhunderts.

Kosten: Museumseintritt erm. 3,00 Euro + 3,00 Euro

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum, Domstraße 3, 55116 Mainz

Telefon: 06131 253 344 / 346 E-Mail: info@dommuseum-mainz.de

www.dommuseum-mainz.de

Sonntag, 8.2.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Fassenacht in Meenz aus de Lamäng“ BF

Eine Sonderführung unseres Urmeenzer Klepperbuben Franz Winkler, über die Meenzer Fastnacht aus de Lamäng (Hosentasche) gesprochen. Freuen Sie sich auf spontane fassenachtliche Anekdoten!

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Schoppestecher Statue, Proviant-Magazin

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Sonntag, 8.2.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Aktion „Ablassbriefe zur Fastnacht“

Teilnehmende haben die Möglichkeit an der Gutenberg-Pressen spaßige Ablassbriefe zu drucken, handgesetzt aus Einzellettern. Wer sich wegen „Vergehen gegen die meenzerische Lebenslust“ sorgt, kann sich ein live gedrucktes und handschriftlich personalisiertes Exemplar ausstellen lassen.

Kosten: Museumseintritt, Museumseintritt + 3,00 Euro pro Brief

Gutenberg-Museum MOVED, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz, BF

Telefon: 06131 12 2644, E-Mail: gutenberg-museum@stadt.mainz.de

www.gutenberg-museum.de

Einzelveranstaltungen im Februar

Montag, 9.2.2026, 18:00 Uhr

Stammtischrunde im Kolpinghaus

Jung und Alt treffen sich zur lockeren Gesprächsrunde über Fastnacht.
Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz, *BF*

Dienstag, 10.2.2026, 18:00 Uhr

Ausstellungseröffnung „Geprägt – Geritzt – Geknüllt“:

Kunstwerke aus Papier

Kabinettausstellung (bis 9.5.2026) mit Kunstwerken aus Papier von u.a. Gustl Stark, Lore Bert, Günter Uecker, Aen Sauerborn, Wortelkamp, Eduardo Chillida sowie Angela Glajcar. Die Papierarbeiten werden ergänzt durch Skulpturen aus dem Landesmuseum Mainz.

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

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

Mittwoch, 11.2.2026, 18:00 Uhr

Fachvortrag im Dommuseum

Dr. Winfried Wilhelmy widmet sich im Vortrag der Neuinterpretation von Lucas Cranachs Gemälde „Christus segnet die Kinder“, als Manifest des Kleriker-Konkubinates. Obwohl vielfach verboten, war dieses im frühen 16. Jahrhundert eine Selbstverständlichkeit. Doch mit Beginn der Reformation wurde es zunehmend in Frage gestellt und von kirchlicher und weltlicher Seite bekämpft. Hiervon handelt, bislang unbekannt, das Gemälde „Christus segnet die Kinder“, das um 1550 in der Werkstatt von Lucas Cranach entstand und im Dommuseum aufbewahrt wird. Der Vortrag entschlüsselt die einzelne Bildelemente und verortet sie vor der zeitgenössischen Diskussion um Ehe und Zölibat.

Kosten: freier Eintritt, Spenden erbeten, mit Anmeldung

Bischöfliches Dom- und Diözesanmuseum, Domstraße 3, 55116 Mainz

Telefon: 06131 253 344 / 346 E-Mail: info@dommuseum-mainz.de

www.dommuseum-mainz.de

Einzelveranstaltungen im Februar

Mittwoch, 18.2.2026, 18:00 Uhr

Aschermittwoch mit Heringessen

Gottesdienst mit Austeilung des Aschenkreuzes, danach traditionelles Heringessen im Schönbornsaal, Anmeldung, Telefon: 06130 945982
Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz, BF

Donnerstag, 19.2.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Kreativ-Raum „Filzen mit der Nadel für Ostern“

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

Veranstaltungsort: wird eine Woche vorher per E-Mail mitgeteilt
Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage www.mainzer-hospiz.de ist erforderlich.

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

Donnerstag, 19.2.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

Web-Seminar: „Warum ein Glasfaseranschluss sinnvoll ist“

Eine schnelle Internetverbindung wird immer wichtiger. In zahlreichen Regionen in Rheinland-Pfalz werden Glasfaseranschlüsse geplant, verlegt und zum Teil massiv beworben. Viele Haushalte fragen daher in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale nach, ob ein Glasfaseranschluss für sie Sinn macht und worauf beim Vertragsabschluss und beim Ausbau zu achten ist. Im Web-Seminar beantwortet Michael Gundall, Telekommunikationsexperte der Verbraucherzentrale, Fragen zum Ausbau und zum Anschluss, etwa zum Thema Router-Verwendung. Die Teilnahme ist kostenlos (mit Computer/Tablet und Internetzugang).
Anmeldung: <https://www.vz-rlp.de/veranstaltungen>

Verbraucherzentrale RLP, Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz
Telefon: 06131 28480, E-Mail: info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

Einzelveranstaltungen im Februar

Freitag, 20.2.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Filmnachmittag für Seniorinnen und Senioren

Für unsere Nachbarschaft in Gonsenheim bieten wir in der Winterzeit Kinonachmittage an, bei denen alle Kinoliebhaber bei freiem Eintritt willkommen sind, sich bei kleinen Snacks und Getränken gemeinsam einen Film anzusehen. Anmeldung erforderlich, Spenden erbeten.

Nachbarschaftscafé Miteinander, An der Krimm 17, 55124 Mainz-Gonsenheim, Veranstalter: Zuhause in Mainz-Gonsenheim, *BF* Quartiersmanagement Wohnbau, Telefon: 06131 807 556, Wiebke Biermann E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de

Donnerstag, 19.2.2026, 18:00 Uhr

Führung „GUTEN Abend im Museum“

Die Führung mit Kuratorin Sarah Zabel handelt von „unbeschriebenen Blättern, fleißigen Bienen, Fabelwesen und Ruhmesfanfaren“. Dabei erfahren Sie, welche unterschiedlichen, spannenden Bezugspunkte hinter den Druckerzeichen der Sonderausstellung „Ich drucke!“ stecken. Die Kuratorinnenführung bietet eine Möglichkeit in die Welt der Druckerzeichen einzutauchen. In die Führung inbegr. sind Umtrunk und Druckaktion. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 20 Personen beschränkt. Es gilt: „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“. Kosten: 10,00 Euro Gutenberg-Museum MOVED, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz, *BF* Telefon: 06131 12 2644, E-Mail: gutenberg-museum@stadt.mainz.de www.gutenberg-museum.de

Freitag, 20.2.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Aktion „Ablassbriefe zur Fastnacht“

Teilnehmende haben die Möglichkeit an der Gutenberg-Pressen spaßige Ablassbriefe zu drucken, handgesetzt aus Einzellettern. Wer sich wegen „Vergehen gegen die Lebenslust“ sorgt, kann sich ein live gedrucktes und handschriftlich personalisiertes Exemplar ausstellen lassen.

Kosten: Museumseintritt, Museumseintritt + 3,00 Euro pro Brief

Einzelveranstaltungen im Februar

Gutenberg-Museum MOVED, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz, *BF*
Telefon: 06131 12 2644, E-Mail: gutenberg-museum@stadt.mainz.de
www.gutenberg-museum.de

Samstag, 21.2.2026, 9:30 – 13:30 Uhr

„Letzte Hilfe-Kurs“

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

Ort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

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

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

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

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

Samstag, 21.2.2026, 14:11 Uhr

Barrierefreie Führung „Die Fastnachtsbeichte – Auf den Spuren von Carl Zuckmayers Lokalnovelle“ *BF*

Die Fastnachtsbeichte gehört bis heute zu den bekanntesten deutschen Novellen und handelt von einem Mord in Mainz zur Fastnachtszeit 1913. Nehmen Sie teil an einer Zeitreise zu den Originalschauplätzen und zeitgenössischen Hintergründen der Novelle.

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Schillerplatz, am Fastnachtsbrunnen

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Einzelveranstaltungen im Februar

Samstag, 28.2.2026, 14:00 Uhr

Überblicksführung durch das Museum

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

Kosten: 6,00 Euro, erm. 5,00 Euro

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

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

Dienstag, 24.2.2026 10:00 – 12:00 Uhr, 9 Termine bis 12.5.

„Abenteuer Alter“ (Infoveranstaltung zum Auftakt)

Altern mit Mut und Schwung gestalten. Kostenfreie thematische Reihe mit Gruppenübungen, Informationen und Einzelaufgaben.

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

Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler

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

Dienstag, 24.2.2026, 17:00 Uhr

Vortrag zum Orden „Die Oblaten der unbefleckten Jungfrau Maria“

Ordensbruder Pater Florian Wieczorek, der in der Pfarrei St. Elisabeth als Seelsorger tätig ist, gibt Einblicke in Geschichte und Auftrag seiner Ordensgemeinschaft. Veranstalter: Club 60+ St. Canisius

Kosten: frei, Spenden erbeten für den Orden

Pfarrzentrum St. Canisius, Alfred-Delp-Straße 64, 55122 Mainz-

Gonsenheim, Anmeldung bis 19.2.2026:

Telefon 06131 45532, 0171 6586713

Dienstag, 24.2.2026, 18:30 Uhr

Öffentliche Führung „Auf zu neuen Werken“

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

Einzelveranstaltungen im Februar

Kosten: Museumseintritt (8,00 Euro, erm. 7,00 Euro) plus 2,00 Euro
Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF*
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de,
www.landessmuseum-mainz.de

Weiterer Führungs-Termin im Landesmuseum, zur Ausstellung
„Auf zu neuen Werken“ am Sonntag, 28.2.2026, 14:00 Uhr

Donnerstag, 26.2.2026, 15:00 – 17:15 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 und Stetigkeit. Das braucht es ganz besonders beim Älterwerden. Was ist Ihnen persönlich besonders wichtig? Was macht Ihnen Freude? Was belastet Sie? Was möchten Sie loslassen, woran festhalten? Neugierig? Dann sind Sie in unserem Gesprächskreis herzlich willkommen! Wir werden uns miteinander austauschen, mit unseren Erfahrungen sowie mit praktischen Tipps. Für eine gemütliche Kaffeepause wird gesorgt. Gern können Sie etwas Gebäck mitbringen.
Kurs-Nr.: XH14411 Kosten: 24,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, *BF*, Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Einzelveranstaltungen im März

Einzelveranstaltungen im März

Sonntag, 1.3.2026, 14:00 Uhr

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

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

Kosten: Museumseintritt (8,00 Euro, erm. 7,00 Euro) plus 2,00 Euro

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

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

www.landessmuseum-mainz.de

Sonntag, 1.3.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Bier in Mainz:

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

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

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Auf dem Platz Hopfengarten (Innenhof);

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Dienstag, 3.3.2026, 18:00 Uhr

Vortrag „Der Briefwechsel von Max Slevogt und Bruno Cassirer“

Vortrag von Dr. Armin Schlechter im Rahmen der Sonderausstellung

"Auf zu neuen Werken". Kostenfreie Teilnahme vor Ort oder per Zoom.

Einzelveranstaltungen im März

Anmeldung mit Angabe der Art der Teilnahme (Präsenz oder online) bis 2.3. 12 Uhr, E-Mail: 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

Donnerstag, 5.3.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Tanztee in Gonsenheim

Das Quartiersmanagement lädt zum Tanztee ein, in Kooperation mit der Offenen Seniorenarbeit der Stadt Mainz. Claudia Krehn-Azghandi aus der Tanzschule Willius Senzer bringt die Gäste in Schwung.

Auch Personen mit Geheinschränkungen (Rollator, Rollstuhl) sind herzlich willkommen! Anmeldung erbeten.

Telefon: 06131 807 556 Wiebke Biermann, Quartiersmanagement,
E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de

Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz, *BF*

Samstag, 7.3.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Vorweggenommene Erbfolge von (privaten) Immobilien

Unter einer vorweggenommenen Erbfolge wird eine Vermögensübertragung unter Lebenden (i. d. R. von Immobilien) verstanden, um bereits zu Lebzeiten das Vermögen des späteren Erblassers zu verteilen. Ziel ist dabei vor allem, die steuerlichen Freibeträge auszuschöpfen, um die Nachkommen nicht unnötig mit Erbschaftsteuer zu belasten und gleichzeitig die lebzeitigen Interessen des Schenkers zu wahren.

Weitere Gründe für eine vorweggenommene Erbfolge können u. a. die Vermeidung eines Sozialhilferegresses für den Fall der Pflegebedürftigkeit des späteren Erblassers und die Versorgung des Schenkers sein.

Mit diesem Vortrag möchte Dana Freber Ihnen Wissen mit an die Hand geben, um selbst einschätzen zu können, ob Ihre Nachkommen mit Erbschaftsteuer belastet werden. Anhand eines Beispiels werden Möglichkeiten aufgezeigt, durch die die Steuerlast erheblich vermindert

Einzelveranstaltungen im März

oder gar ganz vermieden werden kann, und weitere Themen erörtert.
Kurs-Nr.: XH15247 Kosten: 14,00 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de, www.vhs-mainz.de

Montag, 9.3.2026, 12:30 – 13:00 Uhr

„Lunch & Learn: Wann lohnt sich der Kassenwechsel?“

Erhöht eine gesetzliche Krankenkasse ihren Zusatzbeitrag oder erhebt sie ihn erstmalig, haben Versicherte ein Sonderkündigungsrecht und können die Kasse wechseln. Aber auch ohne Erhöhung ist der Kassenwechsel möglich. Bei der Auswahl der neuen Kasse spielen neben dem Preis auch die Leistung und der Service eine Rolle. Im Online-Angebot „Lunch & Learn“ der Verbraucherzentrale erfahren Teilnehmende, wann sie die Kasse wechseln können und worauf sie bei der Wahl der neuen Kasse achten können, damit sich der Wechsel lohnt.

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

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

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

Montag, 9.3.2026, 18:00 Uhr

Ausbildung in Erste Hilfe

Vorbeugung und Reaktion in Zivilschutz- und Katastrophenfall: Diesem Thema widmet sich der Erste-Hilfe-Kurs mit Selbstschutzhinhalten. Vortrag und praktische Übungen in Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst Mainz und dem Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Anmeldung erforderlich, Telefon: 06130 945982
Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz, *BF*

Mittwoch, 11.3.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

Rundgang „Erzähl mir was!“ (weiterer Termin am 17.6. geplant)

Die Kunsthalle Mainz lädt ein zu einem kostenlosen Rundgang für

Einzelveranstaltungen im März

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

Donnerstag, 12.3.2026, 9:30 Uhr

Stadtwanderung: „Laubenheim - Laubenheimer Ried – Bodenheim“

2,5-stündige Wanderung mit abschließender Einkehr in einer Gaststätte. 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 (erforderlich), Telefon: 06131 228082, E-Mail: amanda@schein-mz.de

Donnerstag, 12.3.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Einstiegskurs „ChatGPT für Seniorinnen und Senioren“

In diesem Onlinekurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT schnell und einfach nutzen können, um erstklassige Ergebnisse zu erzielen. Dazu benötigen Sie keine oder nur geringe Vorkenntnisse. Auch beim Einstieg in das digitale Seminar werden Sie unterstützt. Im Kurs erfahren Sie, was ChatGPT alles kann und wofür Sie es grundsätzlich einsetzen können. Außerdem wird Ihnen leicht verständlich erklärt, wie Sie Antworten und

Einzelveranstaltungen im März

Ergebnisse erhalten, die Ihren Wünschen entsprechen. An Beispielen aus der Praxis üben Sie die Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT im Alltag, etwa beim Schreiben von Briefen, E-Mails und festlichen Reden.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie mithilfe von KI fremdsprachige Texte übersetzen, komplizierte Sachverhalte einfach zusammenfassen und eindrucksvolle Bilder erstellen können. Hilfe zur Selbsthilfe, das Entdecken der Möglichkeiten von ChatGPT und der einfache Umgang mit dem KI-Programm stehen im Vordergrund dieses Kurses – und das alles gut erklärt, mit genügend Zeit für Ihre Fragen. Kurs-Nr.: XH33559
Kosten: 65,00 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

Donnerstag, 12.3.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Vortrag „Tipps zur Testamentsgestaltung“

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt? Erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Testament einen guten Zweck berücksichtigen und so Bleibendes schaffen – mit praxisnahen Tipps zur Testamentsgestaltung. Expertin Susanne Anger, Sprecherin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, beantwortet im Anschluss an den Vortrag gern Ihre Fragen. Die Initiative ist ein Zusammenschluss von 25 namhaften gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen (u. a. Amnesty International, Deutsches Kinderhilfswerk, DKMS) und unterstützt Menschen dabei, mit ihrem Erbe Gutes zu bewirken. Kurs-Nr.: XH15244

Kosten: 5,00 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

Einzelveranstaltungen im März

Freitag, 13.3.2026, 17:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Legende und Wahrheit“ BF

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

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Schillerplatz, Fastnachtsbrunnen

Geographie für Alle e.V.

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

www.geographie-fuer-alle.de

Samstag, 14.3.2026, 10:15 Uhr

Kino-Angebot des Palliativnetzwerks

Filme in dieser Reihe handeln von unheilbaren Krankheiten, Sterben, Tod und Trauer. Gezeigt wird „Milla meets Moses“. Im Anschluss moderiert Prof. Dr. Michael Albus ein Gespräch zum Film, beantwortet werden auch Fragen aus dem Publikum.

Veranstaltungsort: Capitol, Neubrunnenstraße 9, 55116 Mainz, BF

Kosten: 10,00 Euro, Vorverkauf über www.arthouse-mainz.de

Für weitere Informationen: Mainzer Hospizgesellschaft,

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

Samstag, 14.3.2026, 18:00 Uhr

Krimilesung und Weinprobe der TGM

Außersportliche Abendveranstaltung mit dem Autor Andreas Wagner.

Kosten: 18,00 Euro, Mitglieder 14,00 Euro, Anmeldung bis 6.3.2026 über die Internetseite der TGM, www.tgm-gonsenheim.de

Tel: 06131 470074, E-Mail: seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz, Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz, BF

Einzelveranstaltungen im März

Sonntag, 15.3.2026, 11:00 Uhr

Kuratoren-Führung „Geprägt – Geritzt – Geknüllt“ mit Annett Sandfort

Führung mit der Kuratorin Annett Sandfort durch die Sonderausstellung mit Kunstwerken aus Papier von Günter Uecker bis Eduardo Chillida.

Kosten: Museumseintritt (6,00 Euro, erm. 5,00 Euro) plus 2,00 Euro

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

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

www.landessmuseum-mainz.de

Dienstag, 17.3.2026, 12:30 – 13:00 Uhr

„Lunch & Learn: Preiswert essen, trinken und genießen“

Die gestiegenen Lebensmittelpreise stellen viele Menschen vor finanzielle Herausforderungen. Wie kann also beim Essen und Trinken Geld eingespart werden? Und ist dabei auch noch eine ausgewogene und vielseitige Ernährung möglich? Im Online-Angebot „Lunch & Learn“ der Verbraucherzentrale erfahren Teilnehmende anhand von zehn goldenen Tipps, wie bewusster Einkauf, richtige Lagerung und kreative Resteverwertung nicht nur den Geldbeutel entlasten, sondern auch zu einem nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln führen.

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

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

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

Dienstag, 17.3.2026, 14:30 Uhr

„Gesprächsforum Altersmedizin“

Café Kolping mit Gesprächsforum Altersmedizin und Referent Dr. med. Christoph Lembens, Thema „vom Winterschlaf in die Frühjahrs Müdigkeit – von Osterspaziergängen und anderen belebenden Aktionen“.

Anmeldung, Telefon: 06131 383414 Irmgard Papenberg

Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz, *BF*

Einzelveranstaltungen im März

Mittwoch, 18.3.2026, 12:30 – 13:00 Uhr

„Lunch & Learn: 50 plus: Genussvoll älter werden“

Der Körper verändert sich, neue Bedürfnisse entstehen. Gerade ab dem 50. Lebensjahr spielt eine ausgewogene Ernährung eine zentrale Rolle, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Genussvolles Essen ist dabei ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Im Online-Angebot „Lunch & Learn“ der Verbraucherzentrale erfahren Sie, wie sich Ernährung im Alltag einfach anpassen lässt und wie man beim Einkaufen die passende Wahl trifft. Die Teilnahme online ist kostenlos.

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

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

Mittwoch, 18.3.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

Informationsveranstaltung zur Pflegeversicherung

Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkt Mainz Altstadt/Oberstadt informieren kostenfrei zu den Leistungen der sozialen Pflegeversicherung. Im Anschluss werden Fragen beantwortet.

Eine Anmeldung ist erforderlich: Telefon 06131 600 49-86

Sina Prömper (Sozialpädagogin, Case Managerin, Pflegeberaterin),

E-Mail: Sina.Proemper@pflagestuetzpunkte-rlp.de

Veranstaltungsort: AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten, Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, BF

Donnerstag, 19.3.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Vortrag „Sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden“

Sie oder Ihre Angehörigen beschäftigen sich mit dem Thema Wohnumfeldanpassung 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

Einzelveranstaltungen im März

erhöhen? Dieser Vortrag wird Sie aufklären, erste Fragen beantworten und Ihnen Möglichkeiten und Förderungen aufzeigen, wie Sie das Lebensumfeld Ihren Bedürfnissen entsprechend anpassen können.

Eine Anmeldung ist erforderlich; 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.: XH12166, Kosten: 15,00 Euro (10 % erm. mit MainzPass)

Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, *BF*

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

Donnerstag, 19.3.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Leseabend

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

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

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten, 4. OG (Konferenzraum)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*

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

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

Samstag, 21.3.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Exkursion zum Rückepferd

Bereits zu Ur-Großmutterns Zeiten wurde Holz mit Pferden aus dem Wald gebracht. Sie werden bis heute für diese Arbeit eingesetzt. Patrick Thomas und sein Pferd Moni bieten Ihnen die Möglichkeit kostenfrei in die faszinierende Welt des Pferderückens Einblick zu nehmen.

Treffpunkt: Vor dem Bürgerhaus Mainz-Lerchenberg, Hebbelstraße

Veranstalter: Wald-Naturschutzzentrum / Forsthaus Ober-Olm

Einzelveranstaltungen im März

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

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

Samstag, 21.3.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Tanzcafé für Seniorinnen und Senioren

Eine Veranstaltung des Seniorennetzwerks Mainz-Altstadt bei freiem Eintritt, mit Claudia Krehn-Azghandi aus der Tanzschule Willius Senzer.

Veranstaltungsort: Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz, *BF*

Auch Personen mit Geheinschränkungen (Rollator, Rollstuhl) sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten: Telefon: 06131 122755, Regina Müller („Aktiv älter werden“, Landeshauptstadt Mainz)

E-Mail: regina.mueller@stadt.mainz.de

Sonntag, 22.3.2026, 15:00 Uhr

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

Ehemalige Zuchthäuser und Gefängnisse in der Altstadt zeigen, wie sich die Haftbedingungen seit römischer Zeit gewandelt haben. Körperstrafen und Meutereien werden vorgestellt und das sprichwörtliche „fidele Gefängnis“, mit spannenden Einblicken in die Geschichte.

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Holzstraße, Ecke Rheinstraße, Holzturm

Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145

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

Dienstag, 24.3.2026, 14:00 Uhr

Führung „Meisterwerke kirchlicher Kunst“

In einer Führung wird die aktuelle Sonderausstellung „Von Albrecht v. Brandenburg bis zu Abraham Röntgen“ erklärt. Danach besteht in einem Café die Möglichkeit zu Begegnung und Austausch.

Kosten: 10,00 Euro (Eintritt, Führung), Veranstaltungsort: Dommuseum

Einzelveranstaltungen im März

Mainz, Domstraße 3, 55116 Mainz, Anmeldung bis 16.3.2026: Telefon 06131 45532, 0171 6586713, organisiert vom Club 60+ St. Canisius

Donnerstag, 26.3.2026, 15:30 – 17:30 Uhr

Kreativ-Raum „Kraniche und Schmetterlingsketten“

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

Veranstaltungsort: wird eine Woche vorher per E-Mail mitgeteilt

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

Mainzer Hospizgesellschaft / Annedore Böckler-Markus

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

Donnerstag, 26.3.2026, 18:00 Uhr

Führung „GUTEN Abend im Museum“

Die Kuratorinnen-Führung „Mit Gutenberg um die Welt“ bietet einen internationalen Blick auf die Sammlung des Gutenberg-Museums.

Zudem können die Gäste erfahren, wie Objekte und Personen aus verschiedenen Teilen der Welt mit der Geschichte des Buchdrucks verbunden sind. Maximal 20 Personen, „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“.

Kosten: 10,00 Euro inkl. Eintritt und Getränk

Gutenberg-Museum MOVED, Reichklarastraße 1, 55116 Mainz, BF

Telefon: 06131 12 2644, E-Mail: gutenberg-museum@stadt.mainz.de

www.gutenberg-museum.de

Samstag, 28.3.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Vortrag und Gespräch: „Die Zukunft der Rentenversicherung“

mit Referent Johannes Reichert, DRV Rheinland-Pfalz, Speyer

Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz, BF

Einzelveranstaltungen im März

Sonntag, 29.3.2026, 14:00 Uhr

Öffentliche Führung „Geprägt – Geritzt – Geknüllt“

Führung durch die gleichnamige Kabinettausstellung mit Kunstwerken aus Papier von Günter Uecker bis Eduardo Chillida.

Kosten: 6,00 Euro, erm. 5,00 Euro

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

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

Sonntag, 29.3.2026, 14:30 Uhr

Barrierefreie Führung „Magenza – Das jüdische Mainz“ *BF*

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

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Heunensäule auf dem Marktplatz

Geographie für Alle e.V.

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

Sonntag, 29.3.2026, 15:00 Uhr

Barrierefreie Führung „Der UFA-Film "Die Fastnachtsbeichte" *BF*

Dieser Film wurde mit Götz George als Hauptdarsteller in Mainz gedreht. Der kleine Klepperbub Franz Winkler nahm 1960 an den Dreharbeiten teil. Inzwischen ist er Major der Kleppergarde und präsentiert im Rahmen des Rundgangs die Originalschauplätze des Films und der Erzählung von Carl Zuckmayer.

Kosten: 10,00 Euro

Treffpunkt: Fischtorplatz, Fischtorbrunnen

Geographie für Alle e.V., Telefon 06131 3925145

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

Einzelveranstaltungen im März

Dienstag, 31.3.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

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

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

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

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

Weitere Informationen: Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen, Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz, *BF*

Telefon: 06131 284871, E-Mail: barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de,
www.barrierefrei-rlp.de

Dienstag, 31.3.2026, 18:00 Uhr

Vortrag „Ein Raum nur für Frauen (?)“

Der Vortrag im Rahmen der Reihe „SchUM Insights“ mit Dr. Friederike Schöpf (Institut für Jüdische Studien der Universität Münster) eröffnet neue Perspektiven auf die Entwicklung von Frauensynagogen in den SchUM-Städten Speyer, Worms und Mainz. Kostenfreie Teilnahme vor Ort oder per Zoom. Anmeldung mit Angabe der Art der Teilnahme (Präsenz oder online) bis 30.3. 12 Uhr, E-Mail: 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

Bis 31.3.2026 Anmeldung möglich zur Erlebniswoche im Kolping-Feriendorf Herbstein Anfang Mai, siehe Information auf Seite 37

Einzelveranstaltungen im April

Einzelveranstaltungen im April

Dienstag, 7.4.2026, 18:00 Uhr

Öffentliche Führung „Shalom am Rhein“

Führung durch die gleichnamige Ausstellung zu 1000 Jahren Judentum in Rheinland-Pfalz. Kosten: 6,00 Euro, erm. 5,00 Euro

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

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

Donnerstag, 9.4.2026, 9:30 Uhr

Stadtwanderung: „Goethestein – Frauenstein“

2,5-stündige Wanderung mit Einkehr in Gaststätte. Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regen-/ Sonnenschutz, Wasser, Geld für Fahrt und Einkehr

Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz

Informationen und Anmeldung (erforderlich), Telefon: 06134 63209, E-Mail: davekastel@gmail.com

Montag, 13.4.2026, 18:00 Uhr

„(Ältere) Menschen als Fußgänger im Straßenverkehr“

Abend mit Informationen der Mainzer Polizei

Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz, *BF*

Dienstag, 14.4.2026, 13:00 – 16:00 Uhr

Kurs „Kleiner Internetführerschein für Seniorinnen“

In diesem praxisnahen, kostenfreien Workshop lernen Seniorinnen einen sicheren und selbstbewussten Umgang mit dem Internet.

Gemeinsam üben wir Grundlagen wie die Nutzung von Suchmaschinen, das Erkennen vertrauenswürdiger Webseiten, sicheres Online-Einkaufen sowie den Schutz persönlicher Daten. Mit Anmeldung.

Frauenzentrum Mainz e.V., Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz, *BF*

Telefon 06131 221263, E-Mail: fz@frauenzentrum-mainz.de
www.frauenzentrum-mainz.de

Einzelveranstaltungen im April

Dienstag, 14.4.2026, 14:00 Uhr

Führung „Museum Castellum Mainz-Kastel“

Eine Führung durch die Gesellschaft für Heimatgeschichte bietet Einblicke in die Mainzer Geschichte, aus der Sicht der anderen Rheinseite, mit gemütlichem Beisammensein im Anschluss.

Kosten: 8,00 Euro für Auslagen und Führung, Veranstaltungsort: Museum Castellum, Reduit am Rheinufer, 55252 Mainz-Kastel
Anmeldung bis 7.4.2026: Telefon 06131 45532, 0171 6586713, organisiert vom Club 60+ St. Canisius

Samstag, 18.4.2026, 9:00 – 11:15 Uhr

Vortrag „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“

Der Vortrag erklärt die Begriffe Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung anhand konkreter Fallbeispiele und zeigt auf, wie man durch Alter, Unfall oder Krankheit daran gehindert sein kann, eigene Angelegenheiten zu regeln. Mit der Patientenverfügung kann bestimmt werden, was im Krankheitsfall medizinisch unternommen wird bzw. wie auf lebensverlängernde Maßnahmen Einfluss genommen werden kann. Die Referentin ist Rechtsanwältin in Mainz und erklärt die Begrifflichkeiten anhand konkreter Fallbeispiele. Kurs-Nr.: XH15248
Kosten: 28,00 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, 19.4.2026, 14:00 Uhr

Öffentliche Führung „Geprägt – Geritzt – Geknüllt“

Führung durch die gleichnamige Kabinettausstellung mit Kunstwerken aus Papier von Günter Uecker bis Eduardo Chillida.

Kosten: 6,00 Euro, erm. 5,00 Euro

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

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

Einzelveranstaltungen im April

Dienstag, 21.4.2026, 14:30 Uhr

Vortrag und Gespräch „Neuere Betrugsmaschen“

Café Kolping mit Referentin Eva Koch von der Polizei Mainz

Anmeldung, Telefon: 06131 383414 Irmgard Papenberg

Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz, *BF*

Mittwoch, 22.4.2026, 12:30 – 13:00 Uhr

„Lunch & Learn: Apfel oder Kapsel – Nahrungsergänzungsmittel“

Nahrungsergänzungsmittel sind heutzutage in fast jedem Haushalt zu finden. Doch welche Produkte sind wirklich sinnvoll, und worauf sollte man achten, um die eigene Gesundheit zu schützen? Im Online-Angebot „Lunch & Learn“ der Verbraucherzentrale erhalten Sie einen verständlichen Überblick über den Markt der Nahrungsergänzungsmittel, lernen rechtliche Rahmenbedingungen kennen und erfahren, welche gesundheitlichen Chancen und Risiken bestehen.

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

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

Verbraucherzentrale, Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

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

Mittwoch, 22.4.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Tanzcafé für Seniorinnen und Senioren

Eine Veranstaltung des Seniorennetzwerk Mainz-Neustadt bei freiem Eintritt, mit Claudia Krehn-Azghandi aus der Tanzschule Willius Senzer.

Veranstaltungsort: Nachbarschaftscafé Stern „Zuhause in Mainz“

Neustadt, Karoline-Stern-Platz 3, 55118 Mainz, *BF*

Auch Personen mit Geheinschränkungen (Rollator, Rollstuhl) sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten: Telefon: 06131 122755, Regina Müller („Aktiv älter werden“, Landeshauptstadt Mainz)
E-Mail: regina.mueller@stadt.mainz.de

Einzelveranstaltungen im April

Sonntag, 26.4.2026, 14:00 Uhr

Überblicksführung durch das Museum

Lernen Sie das Landesmuseum und einige Highlight-Objekte kennen.

Kosten: 6,00 Euro, erm. 5,00 Euro

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

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Dienstag, 28.4.2026, 18:30 Uhr

Öffentliche Führung „Geprägt – Geritzt – Geknüllt“

Führung durch die Kabinettausstellung mit Kunstwerken aus Papier.

Kosten: 6,00 Euro, erm. 5,00 Euro

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

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

www.landeshmuseum-mainz.de

Donnerstag, 30.4.2026, 18:00 Uhr

Gottesdienst mit Bischof, Empfang und Vortrag

Gottesdienst mit Bischof Dr. Peter Kohlgraf im Dom, danach Kolping-Empfang im Erbacher Hof und Vortrag zu Problemen in der Arbeitswelt, in solidarischer, politischer und weltoffener Verbundenheit.

Veranstaltungsorte: Dom, Erbacher Hof, Grebenstraße 24, 55116 Mainz

Donnerstag, 30.4.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Leseabend

Ehrenamtlich Aktive bereiten ein bunt gestaltetes Leseprogramm vor, in Austausch mit dem Publikum über Schriftsteller und Bücher.

Eine Anmeldung ist erforderlich, Kosten: freier Eintritt,

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten, 4. OG (Konferenzraum)

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*, Telefon 06131 9988-200 oder

06131 9988-107 E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de oder

seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Einzelveranstaltungen im Mai

Einzelveranstaltungen im Mai

Besondere Empfehlung: 3. – 8.5.2026

Erlebniswoche im Kolping-Feriendorf Herbstein

Die Kolpingsfamilie Mainz-Zentral und der Bezirk Rheinhessen bieten allen Interessierten eine Auszeit im Vogelsberg an, es fahren Busse.

Anmeldung bis 31.3.2026, Informationen: Telefon 06130 945982

Josefa und Andreas Reh, E-Mail: kolping-mainz@t-online.de

Dienstag, 5.5.2026, 19:00 – 12:00 Uhr

Web-Seminar: „50 plus: Genussvoll älter werden“

Der Körper verändert sich, neue Bedürfnisse entstehen. Gerade ab dem 50. Lebensjahr spielt eine ausgewogene Ernährung eine zentrale Rolle, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Genussvolles Essen ist dabei ein wichtiger Bestandteil gesunder Lebensweise. Im Web-Seminar der Verbraucherzentrale erfahren Sie, wie sich die Ernährung im Alltag gut anpassen lässt und wie man beim Einkaufen die passende Wahl trifft.

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

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

Verbraucherzentrale, Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

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

Donnerstag, 7.5.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Abendkurs: „Omas for Future: mit Herz und Humor für eine lebenswerte Zukunft“

In diesem Kurs lernen wir die Initiative „Omas for Future“ kennen.

Carmen Rinkler und Hans-Peter Müller, die im Kreis Bad Kreuznach in zwei der deutschlandweit über 80 Regionalgruppen aktiv sind, geben Auskunft über die Struktur der Organisation sowie über ihre Motivation, Ziele und Aktivitäten. Wir erfahren, warum sie sich engagieren und mit welchen Aktionen sie vor Ort konkrete Veränderungen anstoßen. Danach spielen wir das Zukunftsquiz der Omas for Future. In

Einzelveranstaltungen im Mai

Gruppen entdecken wir spielerisch Wissenswertes über Klimawandel, nachhaltige Alltagslösungen und innovative Projekte. Spaß, spannende Diskussionen und neue Impulse für den eigenen Alltag sind garantiert. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend voller Engagement, Wissensaustausch und Begegnung. Vielleicht werden auch Sie bald Teil einer wachsenden Bewegung für Klimagerechtigkeit.

Kurs-Nr.: XH24020, Kosten: 15,00 Euro. Anmeldung ist erforderlich.

Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, *BF*

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

Sonntag, 10.5.2026, 11:00 – 13:00 Uhr

Waldspaziergang „Eichen, Stelen und Raketen“

Gemeinsamer Waldspaziergang zur Geschichte des Ober-Olmer Waldes zu den Themen Forst, Naturschutz, Kunst und Militärgeschichte mit Referentin Anne Böschen, staatl. zertifizierte Waldpädagogin, bildende Künstlerin und Dipl. Ing. agrar Umweltsicherung

Kosten: 5,00 Euro

Treffpunkt: Wald-Naturschutzzentrum / Forsthaus Ober-Olm

Am Wald 14, 55270 Ober-Olm

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

Dienstag, 19.5.2026, 13:00 Uhr

Kirchenbesichtigung in Budenheim

In der Reihe „Die Kirchen im Pfarrverbund St. Elisabeth“ wird zunächst die Dreifaltigkeitskirche besucht, die mit dem Nahverkehr erreichbar ist. Nach Kirchenführung und Erläuterungen zum Kirchort Budenheim spaziert die Gruppe zur Pankratiuskirche, wo es ebenfalls eine Führung gibt. Danach besteht die Möglichkeit zur Einkehr in einem Gasthaus.

Kosten: 10,00 Euro für Auslagen und Führung

Treffpunkt: 13:30 Uhr an der Haltestelle Elbestraße in Gonsenheim

Anmeldung bis 10.5.2026: Telefon 06131 45532, 0171 6586713,

organisiert vom Club 60+ St. Canisius

Einzelveranstaltungen im Mai

Dienstag, 19.5.2026, 14:30 Uhr

„Gesprächsforum Altersmedizin“

Café Kolping mit Gesprächsforum Altersmedizin, Referent Dr. med. Christoph Lembens, Thema „Mein Herz verschenken: Organspende“
Mit Anmeldung, Telefon: 06131 383414 Irmgard Papenberg
Kolpinghaus, Holzstraße 19, 55116 Mainz, BF

Donnerstag, 21.5.2026, 9:30 Uhr

Stadtwanderung „Mombach - Dalheimer Weg – Budenheim“

2,5-stündige Wanderung mit Einkehr in Gaststätte. Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Regen-/ Sonnenschutz, Wasser, Geld für Fahrt und Einkehr
Treffpunkt: Hotel Hammer, Bahnhofplatz 6, 55116 Mainz
Informationen und Anmeldung (erforderlich), Telefon: 06131 381527,
E-Mail: peterabel1951@web.de

Samstag, 23.5.2026, ganztags

Mitmachtag „77 Jahre Grundgesetz“

Auch in Mainz gibt es Angebote zum bundesweiten Aktionstag „Der Ehrentag. Für dich. Für uns.“ Dann lädt unter anderen das Team der Mobilen Bücherei zu einer besonderen Kamishibai-Vorlesestunde ein. Mit „Im Dschungel wird gewählt“ erleben Sie eine witzige und zugleich hintergründige Parabel über demokratisches Miteinander. Auch wenn das Buch als humorvolle Geschichte über Demokratie ursprünglich für Kinder geschrieben wurde, hält es Erwachsenen einen Spiegel vor, mit Anspielungen auf allzu menschliche Verhaltensweisen. Ort und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben, u.a. im Internet, in der Öffentlichen Bücherei und in den Stadtteilbüchereien. www.bibliothek.mainz.de

Dienstag, 26.5.2026, 12:30 – 13:00 Uhr

„Lunch & Learn: Nutri-Score – Nährwerte auf den ersten Blick vergleichen“

Wer im Supermarkt die gesündere Wahl treffen möchte, stößt schnell an Grenzen: Zutatenlisten sind oft unübersichtlich und Nährwert-

Einzelveranstaltungen im Mai

tabellen schwer vergleichbar. Der Nutri-Score, die fünfstufige Skala in Ampelfarben, ist mittlerweile auf vielen Lebensmittelverpackungen zu finden. Die vereinfachte Nährwertkennzeichnung reicht von dunkelgrünem A bis rotem E und dient Verbraucherinnen und Verbrauchern als Orientierungshilfe beim Lebensmitteleinkauf. Im Online-Angebot „Lunch & Learn“ der Verbraucherzentrale erfahren Teilnehmende, wie man den Nutri-Score im Alltag sinnvoll nutzt.

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

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

Verbraucherzentrale, Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

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

Samstag, 30.5.2026, 9:00 – 13:00 Uhr

Flohmarkt der TGM

Vielfältiges Angebot mit Vintage-Mode, Antiquitäten, Büchern, Spielzeug und Haushaltsartikeln sowie Gelegenheit für Begegnungen.

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz, Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz

www.tgm-gonsenheim.de

Samstag, 30. Mai 2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Senioren-Infomeile

Die Senioren-Infomeile ist eine Veranstaltung des Senioren-Netzwerkes Bretzenheim. Es gibt Infostände der verschiedenen Angebote für Seniorinnen und Senioren, Bühnenprogramm, unter anderem ein Mitmachangebot mit der Tanzschule Willius Senzer, Kaffee und Kuchen.

Das Senioren-Netzwerk-Bretzenheim freut sich auf Ihr Kommen.

Veranstaltungsort: in und um die Ortsverwaltung Bretzenheim,

Bahnstraße 8-12, 55128 Mainz

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

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

Öffentliches Wohnzimmer

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

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

Montag

montags, 9:30 Uhr

Montagsfrühstück

Gemütliches Miteinander bei einem schmackhaften Frühstücksbuffet.

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

montags, 14:00 – 18:00 Uhr

Schach-Senioren-Treff

Wald Café, Am Waldfriedhof 14, 55120 Mainz-Mombach

Telefon 06131 473186 Hans Becker (Infos)

montags, 18:00 – 20:00 Uhr

Skat-Treff – geselliges Skatspielen für Frauen und Männer

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

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

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

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

Montagstreff – nicht nur für Ältere, *BF*

2.2.2026	„Selbstbestimmt altern“ Referent: N.N., Pfarrheim St. Alban An der Goldgrube 44, 55131 Mainz
----------	---

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

2.3.2026	„Meditation zur Fastenzeit“ Referent: Pfarrer Dr. Karl-Josef Ludwig (angefragt) Pfarrheim Heilig Kreuz Weichselstr. 60, 55131 Mainz
13.4.2026	„Hermann Hesse – Einblicke in Leben und Werk“ Referent: Gregor Brantzen, Pfarrheim St. Alban An der Goldgrube 44, 55131 Mainz
4.5.2026	Maiandacht Gestaltung: Barbara Schwarz, Pfarrkirche und Pfarrheim Heilig Kreuz, Weichselstr. 60, 55131 Mainz
1.6.2026	„Johannes Gutenberg“ Referentin: Daphne Neu, Pfarrheim St. Alban An der Goldgrube 44, 55131 Mainz

Kosten: Die Veranstaltungen sind kostenfrei, um Spenden für Kaffee und Kuchen wird gebeten. Telefon 06131 53061 Pfarrbüro Oberstadt

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

Seniorentreff

2.2.2026	„Wir feiern Fastnacht“ mit Texten von Bonewitz u.a.
2.3.2026	„Gesundheit im Alter“ mit Vortrag von Dr. Lembes
13.4.2026	„Spiele-Nachmittag“ gern Spiele mitbringen
4.5.2026	„Der Mai ist gekommen“ mit Maibowle, Liedern, Gedichten

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 und Anita Müller

montags, (meist) 1 x im Monat

Begegnung und Geselligkeit mit der FG Mainz

2.2.2026	Mittagsspaziergang , Beginn: 15:00 Uhr Gemeinsam wollen wir an der frischen Luft in Bewegung bleiben. Dabei kann erzählt, fotografiert oder die Aussicht genossen werden. Das Tempo und die Länge der Strecke passen sich den Teilnehmenden an.
2.3.2026	Mittagsspaziergang , Beginn: 15:00 Uhr, wie s.o.
16.3.2026	Seniorentreff , Beginn: 14:00 Uhr, Gemütliches Beisammensein bei Getränken und Snacks in geselliger Runde. Der Austausch steht im Vordergrund. Bei Gelegenheit spielen wir auch Karten-, Leg- oder Brettspiele. Kommen Sie gerne dazu.
13.4.2026	Mittagsspaziergang , Beginn: 14:00 Uhr mit Fahrt nach Nauheim, dort ist die Gruppe unterwegs wie s.o.
4.5.2026	Mittagsspaziergang , Beginn: 15:00 Uhr wie s.o.
18.5.2026	Seniorentreff , Beginn: 14:00 Uhr wie s.o.

Kosten: freier Eintritt, Anmeldung erwünscht

Treffpunkt: Freireligiöse Gemeinde – Humanistische Gemeinde Mainz

Gartenfeldstraße 1, 55118 Mainz Neustadt

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

jeden 2. Montag im Monat, 14:30 Uhr

Seniorencafé

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

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, BF

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

jeden 3. Montag im Monat, 15:00 Uhr

Cinémalete (Filmcafé)

Ein kleines Kinoerlebnis bei Kaffee und Plätzchen im Stadtteil.

Filmtitel können im Büro erfragt werden.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger

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

Dienstag

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Spielenachmittag

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

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

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

Westring Shuttle ins Café Malete

Jeden Dienstag können mobil eingeschränkte Menschen mit unserem „Busje“ kostenfrei das Café erreichen im Caritas-Haus St. Rochus

(Stadtteilzentrum), Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Treffpunkt: Parkplatz am Netto, Anmeldung ist erforderlich.

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

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

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Café Malete – das Mombacher Bürgercafé

für gemütliche Stunden, Kuchen, Kaffee, kalte und warme Getränke zu günstigen Preisen im Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva

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

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

Seniorenkaffee

Kostenfrei, Spenden erbeten, 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*

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

Café Kolping

Gemütliches Beisammensein bei guten Gesprächen,

Programmbeginn jeweils um 15:15 Uhr; einige der Termine und

Themen finden Sie in den monatlichen Veranstaltungs-Übersichten

Schönbornsaal im Kolpinghaus Mainz

Holzstraße 19, 55116 Mainz, *BF*

Eine Anmeldung ist erforderlich: Kolpingsfamilie Mainz-Zentral

Telefon 06131 383414 Irmgard Papenberg

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

Mittwoch

mittwochs 9:30 – 11:30 Uhr (nächste Termine: 26.3., 6.5.2026)

Frauenfrühstück – Geselliges Frühstück für Frauen 60^{plus}

Es wartet ein schön gedeckter Frühstückstisch auf Sie – nehmen Sie sich
Zeit für ein gemeinsames Frühstück in geselliger Frauenrunde.

Veranstaltungsort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten, Oberstadt

Göttelmannstraße 45 (weißer Bungalow), 55131 Mainz, *BF*

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

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

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

Internationales Frauenfrühstück

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

Willkommen sind Frauen aller Nationen, Kulturen und Altersgruppen, die Lust haben sich bei Kaffee und Tee mit anderen Frauen auszutauschen. Es wäre schön, wenn jede Frau etwas zum Frühstücksbuffet mitbringt.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum), Emrichruhstraße 33,
55120 Mainz, Telefon 06131 626711 Yvonne Mensinger
E-Mail: y.mensinger@caritas-mz.de

mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr (4.2., 11.2., 18.2., 4.3., 11.3., 18.3.,
1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 6.5., 13.5., 20.5.2026)

Offenes Café

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

mittwochs, 14:00 – 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, Quartiersmanagement Wohnbau Mainz, Telefon: 06131 807 556
Wiebke Biermann E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de

mittwochs, 14:00 – 17:00 Uhr

Café Maleté – das Mombacher Bürgercafé

für gemütliche Stunden, Kuchen, Kaffee, kalte und warme Getränke zu günstigen Preisen im Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)
Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz, Telefon 06131 626711
Katharina Kron da Silva, E-Mail: k.kron-da-silva@caritas-mz.de

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

Kaffeenachmittag für Seniorinnen und Senioren

Gutgelaunte Senioren und Seniorinnen treffen sich zu einem gemütlichen Plausch bei Kaffee und Kuchen mit Imbiss danach.

Kosten: freier Eintritt, Speisen und Getränke nach Preisliste

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

Anmeldung erbeten: Telefon 06131 69 38 743 (Anrufbeantworter),

E-Mail: info@awo-mainz-weisenau.de

mittwochs, 14:30 Uhr

Offenes Café

Kommen Sie vorbei und genießen Sie selbstgebackenen Kuchen.

Gemeinschaftsraum der Wohnbau Mainz GmbH

Turmstraße 59, 55120 Mainz, *BF*

Telefon 06131 807309 Monika Schwaben-Dickgreber

Telefon 06131 807207 Silvia Wendel

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

(11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5.2026)

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 hier ansetzen und den erkrankten Menschen sowie ihren pflegenden Angehörigen Gutes tun.

Die Gästebetreuung erfolgt durch unser Ehrenamt. Bei Kaffee und

Kuchen hören wir Gedichte und Geschichten, können erzählen, malen,

singen, spielen und vieles mehr. Anmeldung erforderlich, kostenfrei

AWO Quartierstreff Am Rosengarten, Oberstadt (weißer Bungalow),

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*

Ansprechpartnerinnen: Sibille Borger (ehrenamtliche Mitarbeiterin,

Leitung Café), E-Mail: sb@winbo.de und Susanne Zander, Telefon

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

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

Seniorenbildungs-Nachmittage

4.2.2026	„Da wird gelacht zur Fassenacht“: Die Wurzel der Fastnacht liegt im Christentum. So ist die närrische Freudenzeit eng mit der folgenden 40-tägigen Fastenzeit verknüpft und hat eine lange Tradition. Wenn Martin Luther oder auch andere Reformatoren den Fasching verboten, dann aufgrund der vorherrschenden Maßlosigkeit der Feierei. Doch Humor und Sinn für Heiterkeit waren schon vorhanden. So sagte Luther in einer Tischrede: „Verlacht den Feind und sucht Euch jemand, mit dem Ihr plaudern könnt... oder trinkt mehr, oder scherzt, treibt Kurzweil oder sonst etwas Heiteres.“ Passend dazu feiern wir Fastnacht.
4.3.2026	„Frauen früher und heute“: In Verbindung zum Weltfrauentag am 8. März werfen wir einen Blick auf Geschichte und Geschichten der Frauen. Es geht um die Rolle und Lebenswelt in ihrer jeweiligen Zeit. Auch Frauen in der Bibel kommen zu Wort, anwesenden Frauen (und auch Männer) sind zum Austausch über ihre Gedanken eingeladen.

Weitere Termine sind in Planung. Ohne Anmeldung, kostenfrei

Evangelische Kirchengemeinde Mombach

Pestalozziplatz 2, 55120 Mainz, BF

Telefon 06131 684400 Gemeindebüro

E-Mail: friedenskirche-mombach@ekhn.de

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

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

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

Regelmäßige Termine – Begegnung und Geselligkeit

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

Senioren-Nachmittage

mit Kaffee, Kuchen und einem Thema. Geplant sind folgende Termine:

11.2.2026	„Das Leben als Pilgerweg“ mit Vikar David Prinz
11.3.2026	„Lebensbilder“ Pfarrer Dr. Jens Martin Sautter spricht über Charles Wilberforce und seinen Kampf gegen die Sklaverei
8.4.2026	„Von Gründonnerstag bis Ostern“ Theologin Ingrid Heinrich-Guthy zur Frage: Was bedeuten Kreuz und Auferweckung Jesu Christi für mich?
13.5.2026	Seniorenausflug weitere Informationen in der Gemeinde

Weitere Termine sind in Planung. Ohne Anmeldung, kostenfrei
Ev. Auferstehungskirche, Am Fort Gonsenheim 151, 55122 Mainz, *BF*
Telefon: 06131 320972

mittwochs, 15:00 – 17:30 Uhr

Spieletreff am Mittwoch

Spiele, Informationen, Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

Kuchenspenden sind herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Neues Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus)

Hebbelstraße 2, 55127 Mainz, *BF*

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

mittwochs, 15:15 Uhr

Bridge-Spielkreis

Hans-Böckler-Straße 3, 55128 Mainz

Telefon 06131 363577

Donnerstag

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr (26.2., 26.3., 30.4., 28.5.2026)

Offenes Café

Nachbarschaftscafé Maluki

John-F. Kennedy Straße 23, 55122 Mainz

Telefon 06131 807550 Alda Flaspöhler-Pregitzer

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

Oase – Ort der Begegnung

In einer Gesellschaft, in der das „Älterwerden“ nicht einfach ist, bieten wir Frauen und Männern ab 70 Jahren die Möglichkeit, Gemeinschaft zu haben und Menschen kennenzulernen bei Kaffee und Kuchen, Spiel und Spaß (Gesellschaftsspiele und Tischkicker sind vorhanden) und einem kurzen geistlichen Impuls; Anmeldung erbeten oder spontan
FELS Mainz, Evangelische Freikirche, Weberstraße 8,
55130 Mainz-Weisenau (Nähe „Scheck-In-Center“), BF
Telefon 0151 20243813 Hanni Fertsch, E-Mail: oase@fels.church

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, 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.

19.2.	ingelegte Matjes, Quellmänner
19.3.	Kassler Kamm, Sauerkraut, Kartoffelstampf
16.4.	Haschee, Nudeln, Salat
21.5.	gefüllte Paprika mit Reis

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

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Schach-Senioren-Treff

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

donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Cafédrale

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

donnerstags, 14:30 Uhr

Donnerstagscafé

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

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

donnerstags, 17:00 – 19:00 Uhr (nächste Termine: 12.3., 2.4.2026)

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*

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

Freitag

freitags, 10:00 – 12:00 Uhr

Frauencafé

mit Kaffee und kleinem Frühstück in geselliger Runde

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*

Telefon 06131 629909

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

freitags, 14:00 Uhr

Spiele-Nachmittag

Gemeinschaftsraum der Wohnbau Mainz GmbH

Turmstraße 59, 55120 Mainz, *BF*

Telefon 06131 807309 Monika Schwaben-Dickgreber

Telefon 06131 807207 Silvia Wendel

freitags, 14:00 – 17:00 Uhr

Singkreis im Seniorentreff

Alle Mainzer Seniorinnen und Senioren, die Freude am Gesang in geselliger Runde haben, sind herzlich willkommen.

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

Telefon 06131 227243

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

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

(13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5., 22.5.2026)

Freitagstreff für Seniorinnen und Senioren

AWO Begegnungsstätte Bretzenheim (Dantehaus)

Dantestraße 13, 55128 Mainz

Telefon 06131 932406 Michael Wiegert

E-Mail: michael@awo-bretzenheim.de

freitags, 14:00 – 18:00 Uhr

Cafédrale

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

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

Seniorencafé

mit thematischen Programmpunkt, Kaffee, Kuchen und Austausch
Gemeindezentrum der ev. Maria-Magdalena-Gemeinde,
Hebbelstraße 60, 55127 Mainz-Lerchenberg, *BF*

freitags, 1 x im Monat, 17:00 Uhr

ZAk – Zusammen Aktiv

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

Wir treffen uns derzeit einmal im Monat für 3 bis 4 Stunden. Gemeinsam werden Unternehmungen geplant und durchgeführt. Anfallende Kosten für Aktivitäten sind selbst zu zahlen. Wechselnde Treffpunkte. Veranstalter: GPS, Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, *BF*
Schwerp. dementielle Erkrankungen, Drechslerweg 13, 55128 Mainz, Informationen zum Programm und Treffpunkt, Anmeldung, Telefon: 06131 7896800, Christiane Hinrichs-Landua

Freitag, 19:30 Uhr (27.3., 22.5.2026)

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

Gedankenaustausch über Themen, die Sie beschäftigen,
für gemeinsame Spiele und zur Freizeitgestaltung. Eintritt frei
Bar jeder Sicht, Kultur- und Kommunikationszentrum für Lesben,
Schwule, Bisexuelle, Trans*, Intergeschlechtliche und Queere

Sichtbar Mainz e.V., Hintere Bleiche 29, 55116 Mainz, *BF*
Telefon: 06131 5540165, E-Mail: info@barjetersicht.de
www.barjetersicht.de

Samstag / Sonntag

jeden 1. Samstag im Monat, 12:00 Uhr

Suppensamstag

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

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

samstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Cafédrale

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

jeden 3. Samstag im Monat, 18:00 Uhr

Stammtisch

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

jeden 2. Sonntag im Monat, 14:30 Uhr

Sonntagscafé

Unterhaltsames Kaffeetrinken bei meist selbstgebackenen Kuchen.

Nachbarschaftscafé Schöne Zeit, Westring 46 a, 55120 Mainz

Telefon 0152 26029665 Ulrike Klotz (Anmeldung)

sonntags, 15:00 Uhr (Termine 2026 bitte erfragen)

Kaffee und Kuchen-Sonntag

Beim gemütlichen Kaffeetrinken wird der Austausch gefördert.

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

Telefon 06131 807550 Alda Flaspöhler-Pregitzer

Ausfahrt mit der Malteser Rikscha

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

- Der Malteser Hilfsdienst e.V. lädt Menschen mit 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, 14:00 – 16:00 Uhr

„Erste Schritte mit dem Smartphone und dem Tablet“

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

Anmeldung ist erforderlich. Telefon 0152 34545090 Rita Markgraf

AWO Seniorentreff Mainz-Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

montags, 15:00 – 17:00 Uhr

(nächste Termine 2026: 2.2., 23.2., 9.3., 23.3., 13.4., 27.4.)

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

Persönliche Beratung und Unterstützung für Seniorinnen und Senioren mit Uli Seifert und Bruno Krauss. Eine Anmeldung ist erforderlich beim

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

Bürgerhäuschen Lerchenberg, Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr (17.2., 3.3., 17.3., 31.3.2026 u. weitere)

Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit zur kostenlosen

Sprechstunde, wenn Sie Fragen zu Funktionen und zum Umgang mit dem Gerät haben. Um Anmeldung wird gebeten.

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

Telefon 06131 470487 Familie Veit (Anrufbeantworter, mit Rückruf)

E-Mail: digibo.veil@web.de

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

Computer-Sprechstunde

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

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

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

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

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

Offener Computer- und Internet-Treff für Seniorinnen

Im Treff können aktuelle Fragen und Probleme rund um den Computer und das Internet geklärt werden. Außerdem kann die Zeit zum Austausch und für persönliche und gemeinsame Projekte genutzt werden. Laptops können ggf. gestellt werden.

Das Angebot ist kostenlos, Spenden sind willkommen.

Frauenzentrum Mainz e.V., Kaiserstraße 59-61, 55116 Mainz, *BF*

Telefon 06131 221263, E-Mail: fz@frauenzentrum-mainz.de

www.frauenzentrum-mainz.de

Tipp: Kurs „Kleiner Internetführerschein für Seniorinnen“

14.4.2026, 13:00 – 16:00 Uhr im Frauenzentrum Mainz, s.o.

In diesem praxisnahen, kostenfreien Workshop lernen Seniorinnen, einen sicheren und selbstbewussten Umgang mit dem Internet.

Gemeinsam üben wir Grundlagen wie die Nutzung von Suchmaschinen, das Erkennen vertrauenswürdiger Webseiten, sicheres Online-Einkaufen sowie den Schutz persönlicher Daten. Mit Anmeldung.

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

PC-Sprechstunde

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

Caritaszentrum Delbrêl, Aspeltstraße 10, 55118 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Neustadt im Netz e.V.

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

www.nin.mainz-neustadt.de

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

Repair Café Mainz

Zu den Treffen in der Windmühlenschule können gemeinsam Reparaturen vorgenommen werden. Kommen Sie gerne einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht nötig, doch bitte beachten Sie: Pro Reparaturtermin kann nur ein Gegenstand pro Besucher und Besucherin repariert werden, ganz davon ausgeschlossen sind elektrische Großgeräte.

Auch wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, ist willkommen.

Windmühlenschule, Generaloberst-Beck-Straße 1, 55129 Mainz

Repair Café Mainz, E-Mail: info@repaircafemainz.de

www.repaircafemainz.org

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

Digitalsprechstunde

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

AWO Quartierstreff Am Rosengarten, Bungalow, Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*

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

Zusätzlich wird dort ein Workshop angeboten zum Thema „WhatsApp und Alternativen“, Termin: Samstag, 25.4.2026, 10:30 – 12:00 Uhr,

Schwerpunkte sind sichere Anwendung, neue Funktionen bei Text-Nachrichten, Fotos, Sprach- und Videos, Dokumente versenden

Kosten: Eintritt frei, inkl. Getränke und Gebäck, Anmeldung: Telefon:

06131 9988200, E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de oder

Telefon: 06131 9988-205, E-Mail: britta.werner@awo-rheinland.de

Angebote des „Netzwerk Weisenau“

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

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

Friedrich-Ebert-Straße 57b, 55130 Mainz

Angebote im Überblick: Kurse, Seminare, Workshops, Vorträge

Themen: Bedienung von Endgeräten, Internetsicherheit, Datenschutz,

Verbraucherschutz, Kommunikation, Anwendungen am PC und mobil

mit Anmeldung, Telefon: 06131 81239 Emma Braininger-Knodt, E-Mail:

e.braininger-knodt@caritas-mainz.de | www.caritas-mainz.de

Computersprechstunde

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

Kommen Sie gerne bei uns vorbei. Am Telefon teilen wir Ihnen mit,

wann die nächste kostenlose Computersprechstunde für Seniorinnen

und Senioren stattfindet.

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“,

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, BF

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner, Annica Haryono

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

Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag

Dieses kostenfreie modulare Bildungsangebot der Verbraucherzentrale

bietet Informationen zu vielfältigen Möglichkeiten des Internets und

gibt Tipps zur sicheren, souveränen Nutzung. Die Lerneinheiten widmen

sich Themenbereichen wie Unterhaltung, Datensicherheit, Soziale

Medien und Digitale Nachhaltigkeit. E-Mail: smartsurfer@vz-rlp.de

<https://smart-surfer.net/> | www.verbraucherzentrale-rlp.de

Regelmäßige Termine, auf Anfrage

Digital-Botschafterinnen und -Botschafter

Sie sind 60 oder älter? Sie möchten den Umgang mit Internet,

Smartphone und Co. lernen? Sie wissen aber nicht, wo Sie anfangen

sollen und wen Sie ansprechen können? Dann nutzen Sie das Angebot der Digital-Botschafterinnen und Digital-Botschafter: Offene Treffs, Sprechstunden, Hausbesuche kostenlos, einsteigerfreundlich, mit individueller Hilfestellung, Medienanstalt Rheinland-Pfalz
Telefon 06131 279675, digitalbotschafter@medienanstalt-rlp.de
www.digital-botschafter.rlp.de

ePA-Coaches Rheinland-Pfalz

Durch das Engagement der ePA-Coaches wird die digitale und gesundheitliche Teilhabe älterer Menschen gestärkt – für mehr Selbstbestimmung und eine bessere medizinische Versorgung im Alter. Die elektronische Patientenakte (ePA) ist ein wichtiger Schritt in Richtung einer modernen, vernetzten Gesundheitsversorgung. Sie ermöglicht es Patientinnen und Patienten, ihre medizinischen Dokumente (wie Befunde, Röntgenbilder und Medikationspläne) digital zu speichern und jederzeit darauf zuzugreifen. Die Vorteile sind: mehr Transparenz, Zeitersparnis und eine bessere Kommunikation zwischen allen Beteiligten. Das Projekt „ePA-Coaches Rheinland-Pfalz“ hilft älteren Menschen, die elektronische Patientenakte sicher und selbstbestimmt zu nutzen. Ehrenamtliche Digital-Botschafterinnen und Digital-Botschafter werden speziell zu ePA-Coaches geschult, um älteren Menschen den Zugang zur ePA zu erleichtern und sie bei der Einrichtung sowie Nutzung zu unterstützen. Die ePA-Coaches bieten niedrigschwellige Hilfsangebote an – von persönlichen Sprechstunden über Schulungen bis hin zu Hausbesuchen. Alle Angebote sind kostenlos. Ebenso bieten ePA-Coaches in Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz Unterstützung an. Sprechstunden sind geplant, mit Anmeldung. Bitte mögliche Termine erfragen.

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

Volkshochschule Mainz

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

Warum überhaupt ein Extra-Programm für ältere Menschen?

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

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

vhs gegen Einsamkeit

Einsamkeit kann jeden Menschen betreffen und hat Ursachen wie:

- fehlende Sozialkontakte
- finanzielle Einschränkungen
- Mobilitätseinschränkungen

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

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

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

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an:

Telefon: 06131 26 25-235 Franziska Wienzek

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

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

Übrigens: Bei uns gilt Hörerausweis = Busticket.

Maßnahmen zur Barrierefreiheit in der vhs

In jedem Gebäude der Mainzer vhs-Zentrale gibt es eine barrierefreie Toilette, die mit dem Euroschlüssel zu öffnen ist. Wer seinen vergessen hat, kann an der Anmeldung nachfragen. Der Aufzug in Haus C ist über eine Rampe im Hof zu erreichen. Die Zugangstür ist elektrisch mit Taster. Fast alle Räume in Haus C sind für Rollstuhlfahrende erreichbar. Im Haus B ist der Eingang ebenerdig, mit Aufzug. Das barrierefreie WC befindet sich im zweiten Stock. Der größte Veranstaltungsraum, die Aula, ist mit einem Plattformlift auch mit dem Rollstuhl zu erreichen. Generell können Kurse bei Bedarf auch in andere Räume verlegt werden, informiert Franziska Wienzek. Sie ist Kontaktperson in der vhs für Menschen mit Behinderungen und kann viele Fragen beantworten. „Wir geben uns alle Mühe, den Kursbesuch für alle so barrierearm wie möglich zu gestalten“, betont sie. „Da gibt es oft spontane und kreative Lösungen, daher einfach bei mir melden und wir schauen gemeinsam.“

www.vhs-mainz.de/kurse-fuer/barrierefreies-und-inklusives-lernen/

Kurs-Empfehlungen aus dem vhs-Programm, mehrmalige Angebote

Beginn: Dienstag, 24.2.2026, 18.15 – 20.15 Uhr, 5 Termine

Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuerinnen und Betreuer

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die als gerichtlich bestellte Betreuerinnen und Betreuer Menschen unterstützen möchten, die aufgrund einer Erkrankung oder eines Unfalls ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Die Betreuungsvereine geben einen Überblick zu den Aufgaben, Rechten und Pflichten rechtlicher Betreuung. Die praktische Umsetzung erarbeiten wir anhand von Fallbeispielen in Kleingruppenarbeit mit anschließender Reflexion. Betreuungsgericht, Betreuungsbehörde und die Betreuungsvereine

stellen ihre jeweiligen Aufgaben vor. Wir bieten eine Einführung in die Gesprächsführung mit hilfreichen Übungen und Austausch danach.

Mit Anmeldung. Teilnahmevoraussetzungen: Volljährigkeit, Zeit für ein verantwortungsvolles, menschnahes Ehrenamt

Kurs-Nr.: XH15260, Kosten: 29,00 Euro

Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, *BF*

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

www.die-mainzer-betreuungsvereine.de

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026, 10:30 Uhr, 6 Termine und

Beginn: Donnerstag, 07.05.2026, 10:30 Uhr, 6 Termine

Kurs „Malen macht Freude“

Die Malerei ist ein kreativer, lebendiger Prozess. Sie basiert auf Grundprinzipien wie Farbe, Form, Bildaufbau und auf Fantasie. Anfänger und Fortgeschrittene werden in diesem Kurs damit vertraut gemacht. Die Technik kann frei gewählt werden (Aquarell, Acryl, Gouache, Pastell).

Impulse geben uns die Themen Porträt, Tiere und Landschaften, auf denen jeweils nach gemeinsamer Absprache ein Schwerpunkt liegt.

Bildbeispiele dienen als Einstieg und Inspiration für eigene Ideen. Sie erhalten viel Freiraum und individuelle Hilfestellungen, um Ihre persönlichen künstlerischen Vorlieben herauszufinden oder zu vertiefen. Ziel des Kurses ist eine Erweiterung des handwerklichen Könnens und die Entwicklung und Vertiefung der eigenen künstlerischen Wahrnehmung.

Kurs-Nr.: XH63603, XH63604, Kosten: jew. 140,00 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

Beginn: Mittwoch, 27.5.2026, 9:00 Uhr, 5 Termine

PC-Einstieg leicht gemacht

In einfacher und verständlicher Sprache erlernen Sie den Umgang mit der Maus, der Tastatur und der Arbeitsoberfläche Ihres PCs. Danach werden Sie einen ersten Einblick in die Standard-Anwendungen

erhalten und auch ins Internet schnuppern. Der Spaß am Arbeiten mit dem Computer steht dabei immer im Vordergrund.

Voraussetzungen: Übungsmöglichkeiten an einem privat genutzten PC.

Kurs-Nr.: XH33711, Kosten: 246,00 Euro

Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, BF, 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 wissenschaftliche 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 über 80 Veranstaltungen aus fünf Themenbereichen angeboten:

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

Weitere Informationen sowie das Programmheft finden Sie im Internet. Das Programm für das kommende Semester erscheint am 13. Februar, das Sommersemester beginnt am 13. April 2026.

Kontakt: ZWW-Team „Studieren 50 Plus & Gasthören an der JGU“

Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, Forum Universitatis 1, 55099 Mainz

Telefon: 06131 39 22133, E-Mail: studieren-50-Plus@zww.uni-mainz.de
gasthoeren@zww.uni-mainz.de | www.zww.uni-mainz.de

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

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

SuCoNetwork e.V. lädt im Rahmen seines Fachthemen-Forums online zum Austausch rund um die 17 UN-Nachhaltigkeitsziele ein. Die monatliche Reihe bietet fundierte Impulse und praxisnahe Einblicke um Wissen zu vertiefen und gemeinsam nachhaltige Lösungen zu gestalten. Was erwartet Sie? Impulse mit Praxisbezug: Kompakte Einblicke in Erfahrungen, innovative Projekte und Perspektiven aus verschiedenen Bereichen. Fokus auf Relevanz und Wirkung: Themen mit Bezug zu aktuellen Herausforderungen der Nachhaltigkeit. Raum für Austausch online, Fragen, Diskussion und Perspektivwechsel
E-Mail: info@suconetwork.com | www.suconetwork.com

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr

(Termine: 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 15.4., 22.4.)

„Für mehr Leistungsfähigkeit: Das MAT-Gehirntraining“

mit Helga Weichselbaum

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

Eine Anmeldung ist erforderlich beim Johanniter Vitalzentrum,
Telefon 06131 7207944, E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de
Bürgerhäuschen Lerchenberg, Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr (12.2., 12.3. u.a.)

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

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Seniorenwerkstatt an der vhs Mainz

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

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

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

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

Der Mitgliedsbeitrag für die Seniorenwerkstatt beträgt 5,00 Euro pro Monat bzw. 30,00 Euro pro Halbjahr. Sie bezahlen zusätzlich das von Ihnen verbrauchte Material (z. B. Ton, Glasuren, Speckstein) oder

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

vhs-Seniorenwerkstatt vor Ort

In Gonsenheim (im Stadtteiltreff) und in Laubenheim (in der AWO-Begegnungsstätte) finden jeweils zwei Angebote der „Seniorenwerkstatt vor Ort“ statt. Die Teilnahme an diesen Gruppen ist kostenfrei, der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie zahlen lediglich das Material, das Sie verbrauchen. Veranstalter ist die vhs, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz www.vhs-mainz.de

montags 9:45 – 12:00 Uhr

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

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

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

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

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

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

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

montags 9:45 – 12:00 Uhr

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

Wussten Sie, dass Ihr künstlerisches Material (auch) auf Bäumen wächst? Neben Blättern gibt es aber noch viel mehr, das Sie verwenden

können: Gräser, Moos, Zapfen oder auch Klopapierrollen, alte Tüten, Bindfäden, Zeitungspapier... Zudem lassen sich mit geringem Aufwand aus einfachsten Materialien Stempel und Schablonen fertigen. Als Grundlage nutzen wir Acrylfarbe. Kurs-Nr.: XH17041

AWO Begegnungsstätte Laubenheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz

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

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

dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr

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

Hier können Sie unter Anleitung gemeinsam basteln, stricken, häkeln und mehr. Wir besprechen, was Sie gerne machen möchten. Dann legen wir gemeinsam fest, wann wir was machen. Kurs-Nr.: XH17031

Stadtteiltreff (Am Sportfeld 7 g), 55124 Mainz-Gonsenheim

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

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

donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr

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

In der Spielewerkstatt stellen wir alte und neue Spiele vor und spielen. Wir werden das gemeinsame Spiel als soziale Kommunikationsform wiederentdecken. Sie können Spiele vorstellen, die sie schon immer gerne gespielt haben oder schon lange nicht mehr spielen konnten, von bekannten und beliebten Klassikern bis zu neuen Spielen; gern auch eigene Spiele mitbringen. Das Angebot richtet sich besonders an Teilnehmende, die mit dem Gedanken spielen, sich einer Spielgruppe anzuschließen oder eine solche zu gründen. Kurs-Nr.: XH17033

Stadtteiltreff (Am Sportfeld 7 g), 55124 Mainz-Gonsenheim

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

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

**

montags ab 14:00 Uhr (Beginn: 2.2.2026, 6 Kurstage)

Kurs „Schauspielen für ältere Menschen ab 60“

Sie wollten schon immer mal Theater spielen, haben sich aber bislang nicht getraut? Sie haben Lust, aus Ihren Lebenserfahrungen Spielszenen und kurze Geschichten zu entwickeln und diese mit Gleichgesinnten auf die Bühne zu bringen? Sie haben vielleicht auch Lust, kleine literarische Texte szenisch umzusetzen? Bei uns ist das möglich! Bei uns kommen Ihre individuellen Stärken zur Geltung und Sie lernen, Ihre Fähigkeiten auszubauen. Mit Spaß und Humor werden Sie professionell dabei unterstützt. Theaterspielen für Menschen ab 60 bietet neben vielen Möglichkeiten zur Kreativität und persönlichen Weiterentwicklung ein soziales Netzwerk. Außerdem hält Sie das körperlich und geistig fit.

Kurs-Nr.: XH65221 Kosten: 112,00 Euro. Anmeldung erforderlich.

Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, *BF*

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

montags, 15:00 Uhr (2.2., 2.3., 6.4., 4.5. 2026)

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

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

Kosten: 4,00 Euro, Anmeldung ist nicht erforderlich

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

Telefon 06131 231640 Kirchengemeinde St. Stephan

www.st-stephan-mainz.de

montags, 17:00 Uhr – 19:00 Uhr

„Rockchor 60+“

Dieser Chor ist ein Angebot der „Music-Academy“, neue Interessierte sind willkommen. Die Mitglieder treffen sich in Wiesbaden-Biebrich in den Räumen des Kanuvereins zum Proben und gemeinsamen Singen.

Uferstraße 2, 65203 Wiesbaden, Anmeldung: Telefon 0611 88048227

www.music-academy.com

dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Offener Näh-Treff

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

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „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 besondere Gruppe von Kunstwerken durch eine Expertin oder einen Experten des Landesmuseums. Kosten: 3,00 Euro

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

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

www.landesmuseum-mainz.de

dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr

Handarbeitskreis für Seniorinnen und Senioren

Dienstagnachmittags klappern Nadeln in der Tagesstätte: Bei geselliger Unterhaltung wird gestrickt und gehäkelt. Gern können andere Handarbeiten ausgeführt und angefangene Arbeiten mitgebracht werden.

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

Telefon 06131 81631 Gerlinde Oechsler (für Fragen zum

Handarbeitskreis), E-Mail: Wolle@awo-mainz-weisenau.de

dienstags, 1 x im Monat, 14:30 Uhr

Film ab! – Filmerleben am Nachmittag

Filme nicht nur gemeinsam ansehen, sondern auch über ihre Thematik, ihre künstlerische und schauspielerische Gestaltung reden, das wollen wir im Institut für Medien und Pädagogik e.V. Das Angebot wurde für ältere Menschen ins Leben gerufen, alle Interessierten sind eingeladen.

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

3.2.2026	„Wochenendrebelln“ Warmherzige Vater-Sohn-Geschichte: Arbeit und Familie miteinander vereinen – ein schwieriges Thema. Als ein Vater von seiner Frau und seinem Sohn ein Ultimatum gestellt bekommt, muss er seinen Alltag gehörig umstrukturieren. Kurs-Nr. XH65184
3.3.2026	„Fuchs im Bau“ Geduld, Sinnstiftung und Akzeptanz: Um Grundlegendes geht es in diesem Film. Was kann Kunst, wer kann Kunst? In diesem mitunter komischen Drama sind die Personen mit großen Fragen konfrontiert. Kurs-Nr. XH65185
7.4.2026	„Sieger sein“ Brücken spannen zwischen den Kulturen: der gesellschaftspolitische Dauerbrenner, authentisch nachvollzogen am Beispiel einer „Brennpunktschule“. Es geht um Integration und Akzeptanz – und nebenbei auch noch um das deutsche Schulsystem. Kurs: XH65186
5.5.2026	„The Quiet Girl“ Unaufdringliches, sensibles Drama aus Irland: Ein vernachlässigtes Kind kann den Sommer bei Verwandten verbringen, die sich liebevoll um sie kümmern. Doch wie bringt man seine Gefühle zum Ausdruck? Kurs: XH65187
2.6.2026	Französische Komödie: Eine Gruppe ganz spezieller Frauen macht aus der Not eine Tugend. Slapstick und Situationskomik sorgen für ein heiteres Filmerlebnis. Kurs: XH65188

Kosten: 6,00 Euro, inkl. Busticket (gültig 2 Std. vor und nach der Veranstaltung). Eine Anmeldung ist erforderlich bei der VHS als Veranstalter: Volkshochschule, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0, E-Mail: vhs@vhs-mainz.de

Veranstaltungsort: medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik, *BF*
Petersstraße 3, 55116 Mainz, Telefon: 06131 28788-00 Alice Nagel
www.vhs-mainz.de | www.medien.rlp.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Fototreff von Hobbyfotografen

Interessierte und fortgeschrittene Fotografinnen und Fotografen treffen sich, lernen voneinander und gehen ihrem Hobby nach.
Kostenlos, doch bitte informieren Sie sich, ob Plätze frei sind.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva

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

jeden 2. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr

Treffpunkt Kunst

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

Kosten: Museumseintritt (6,00 Euro, erm. 5,00 Euro)

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

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

www.landesmuseum-mainz.de

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

Aus Konzertsaal und Oper

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*

Telefon 06131 629909 Andrea Stinner / Annica Haryono

mittwochs, 13:45 – 14:30 Uhr (Kursbeginn 4.3.2026)

Musikkurs „Papillons“ im PCK

Musik lässt innenhalten, zieht in ihren Bann und beflügelt die Fantasie. Das Angebot „Papillons“ des Peter-Cornelius-Konservatoriums lädt Musikinteressierte ab 65 Jahren dazu ein musikalische Werke verschiedener Epochen und Stile wiederzuentdecken oder neu kennenzulernen. Mit Hintergrundinformationen, bewusstem Hören, Gesprächen und Gelegenheiten selbst dazu aktiv zu werden, ob instrumental, stimmlich oder in Bewegung. Dafür benötigen Sie keine Vorkenntnisse, einzig Freude an der Musik und Lust am aktiven Teilnehmen sind erwünscht. Kosten: 35,00 Euro pro Monat (mit Anmeldung)
Veranstaltungsort: Peter-Cornelius-Konservatorium der Stadt Mainz, Raum 112 (1. Stock / mit Aufzug), Binger Straße 18, 55122 Mainz, BF
www.pck-mainz.de

mittwochs, 15:00 Uhr (18.2., 18.3., 15.4., 6.5.2026)

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

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

Kosten: 4,00 Euro, Anmeldung ist nicht erforderlich

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

Telefon 06131 231640 Kirchengemeinde St. Stephan

www.st-stephan-mainz.de

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

Handarbeitstreff „Fleißige Finger“

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

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

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

donnerstags, 10:00 Uhr (12.3., 16.4., 11.6.2026)

conSens Mainz – Redaktions-Sitzungen

conSens – Das Seniorenmagazin für die Landeshauptstadt Mainz
Das Redaktionsteam trifft sich vor jeder neuen Ausgabe zur Themensammlung im Mainzer Stadthaus. Ohne die Verpflichtung zur Abgabe von Artikeln und ohne den Druck zur regelmäßigen Teilnahme wird entspannt über redaktionelle Inhalte diskutiert. Wir würden uns freuen, wenn Sie an unseren Redaktionstreffen mit Vorschlägen und Anregungen unverbindlich teilnehmen. Die aktuelle Ausgabe finden Sie auf der Internetseite: www.consens-seniorenmagazin.de
Treffpunkt: Stadthaus Große Bleiche, Otto-Schott-Raum,
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1, 55116 Mainz, *BF*
conSens-Medien-Verlag, E-Mail: consens-medien@t-online.de

donnerstags, 12:30 Uhr

„KIM – Kunst in der Mittagspause“

Kurzvorstellung eines besonderen Einzelstücks, einer Fragestellung oder einer besondere Gruppe von Kunstwerken durch eine Expertin oder einen Experten des Landesmuseums. Kosten: 3,00 Euro
Landesmuseum Mainz, Große Bleiche 49-51, 55116 Mainz, *BF*
Telefon 06131 28570, E-Mail: landesmuseum-mainz@gdke.rlp.de
www.landesmuseum-mainz.de

donnerstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Stricknadel trifft Häkelnadel

Seniorinnen treffen sich bei einer Tasse Kaffee und Kuchen zum gemeinsamen Handarbeiten – auch für soziale Zwecke.
Treffpunkt: Turngemeinde 1861 Mainz-Gonsenheim, Gesellschaftsraum
Kirchstraße 45-47, Eingang Breite Straße, 55124 Mainz, *BF*
Seniorenberatung Turngemeinde Gonsenheim
Telefon 06131 470074 Frauke Braun (Info)
E-Mail: seniorenberatung@tgm-gonsenheim.de

freitags, 2 x im Monat, 15:00 Uhr

(13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4., 8.5., 29.5.2026)

„Hoch hinauf zum Türmer Schneider“

Besichtigung der vier Glocken und der Türmer-Wohnung mit Geschichten aus einem einsamen Türmer-Leben.

Kosten: 4,00 Euro, mit telefonischer Anmeldung im Pfarrbüro

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

Telefon 06131 231640, Kirchengemeinde St. Stephan

www.st-stephan-mainz.de

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

Literatur-Runde

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

als Hörbuch verfügbar. Kosten: Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

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

Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler

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

sonntags, 12:10 Uhr

Kurzführung zu den Chagall-Fenstern

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

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

www.st-stephan-mainz.de

Konzerte des Peter-Cornelius-Konservatorium

Veranstaltungsort: Peter-Cornelius-Konservatorium der Stadt Mainz

Cornelius-Saal, Binger Straße 18, 55122 Mainz, *BF* | www.pck-mainz.de

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

Kosten: Eintritt frei – Spenden erbeten

Fr	6.2.2026 18:00 Uhr	Konzert der Musikschule (Fachgruppe Klavier)
Di	10.2.2026 19:00 Uhr	Konzertabend der Studienabteilung
Fr	11.2.2026 18:30 Uhr	Preisträgerkonzert Jugend musiziert
So	1.3.2026 15:00 Uhr	Kammermusik-Konzert der Studienabteilung
Fr	6.3.2026 18:00 Uhr	Konzert der Musikschule (Fachgruppe Bläser)
Fr	13.3.2026, 19:00 Uhr	„All about Winds I“ (Bläserbande)
So	15.3.2026 11:00 Uhr	„All about Winds II“ (Blasorchester)
Fr	20.3.2026 18:30 Uhr	After-Work Dozentenkonzert
Sa	21.3.2026, 15:00 Uhr	Abschlusskonzert der Liedklasse
Di	24.3.2026 19:00 Uhr	Semesterabschlusskonzert
Di	5.5.2026 19:00 Uhr	Konzertabend der Studienabteilung
Fr	8.5.2026 18:30 Uhr	After-Work Dozentenkonzert
Fr	29.5.2026 18:00 Uhr	Konzert der Musikschule (Fachgruppe Schlagzeug)
So	31.5.2026 16:00 Uhr	Konzert „16:9 Winds und Streicher“

Kulturveranstaltungen des Frankfurter Hof Mainz (Auswahl)

mainzplus CITYMARKETING GmbH, Veranstaltungsorte: Frankfurter Hof, Augustinerstraße 55 oder Kurfürstliches Schloss, Peter-Altmeier-Allee 9, 55116 Mainz, BF, Tel. 06131 242-914 | www.frankfurter-hof-mainz.de

So	22.2.2026 19:00 Uhr	Wolfgang Haffner Trio ab 36,00 Euro
Mi	25.2.2026 20:00 Uhr	Cat Stevens Tribute ab 39,90 Euro
Do	5.3.2026 20:00 Uhr	Christian Chako Habekost ab 32,00 Euro
Do	19.3.2026 20:00 Uhr	Klaus Lage Duo mit Bo Heart ab 45,20 Euro
Fr	20.3.2026 19:00 Uhr	Internationale Pianisten - Giorgi Gigashvili ab 25,00 Euro
Sa	21.3.2026 20:00 Uhr	Gayle Tufts ab 27,60 Euro
Do	23.4.2026 20:00 Uhr	Georg Ringsgwandl ab 38,60 Euro
Fr	24.4.2026 19:00 Uhr	Internationale Pianisten - Lise de la Salle ab 25,00 Euro
Sa	25.4.2026 20:00 Uhr	Andrea Sawatzki „Biarritz“ ab 39,70 Euro
Fr	22.5.2026 20:00 Uhr	Quatsch Comedy Club - Live Show ab 39,75 Euro
Sa	23.5.2026 20:00 Uhr	Rainbirds (Kurfürstliches Schloss) ab 50,50 Euro
Sa	30.5.2026 19:00 Uhr	Leo Kottke (Kurfürstliches Schloss) ab 41,20 Euro

Regelmäßige Termine – Gesundheit und Bewegung

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 626711

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

montags, 10:00 – 11:00 Uhr (nächste Termine 2026: 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 6.4., 13.4., 20.4., 27.4.)

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

unter der Leitung von Karl-Heinz Schimpf vom Sportclub Lerchenberg

Eine Anmeldung ist erforderlich beim Johanniter Vitalzentrum,

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

Bürgerhäuschen Lerchenberg, Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

montags, 10:00 – 11:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren: QiGong

Über langsam fließende Bewegungsausführung zur Entspannung von Körper und Geist.

Ort: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

montags

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

10:00 – 11:00 Uhr Seniorengymnastik

11:15 – 12:15 Uhr Power Yoga

17:00 – 18:00 Uhr Gymnastik 50+

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

montags, 13:30 – 14:30 Uhr

Gymnastik für Ältere

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

montags, 14:00 – 16:00 Uhr

(2.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5.2026)

Kegelkreis

mit Gerhard Dietz, Neueinsteiger sind herzlich willkommen.
Weitere Information und Anmeldung, 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 Seniorinnen u. Senioren: 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.
Mombacher Turnverein 1861 e.V.
Telefon 06131 7327224 (Mi 14:00 – 16:00 Uhr) E-Mail:
info@mombacher-turnverein.de | www.mombacher-turnverein.de

montags, 18:45 – 19:45 Uhr

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

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

dienstags

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

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

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

dienstags (ab 14.4.)

TGM-Sportangebot

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 17:15 – 18:15 Uhr | Pilates |
| 18:30 – 19:30 Uhr | Faszien Pilates |

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

dienstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

- | | |
|-------------------|---|
| 9:00 – 10:00 Uhr | Gym60+ |
| 10:00 – 11:00 Uhr | „Sanfte Bewegung – starke Knochen“ |
| 15:00 – 16:00 Uhr | Gym60+ für Einsteigerinnen und Einsteiger |
| 18:00 – 19:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik und Pilates |
| 19:00 – 20:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik und Pilates |

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

dienstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

10:00 – 11:00 Uhr Stuhlgymnastik

Ort: MTV-Eintrachthalle, große Halle, *BF*

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

Eine Anmeldung ist erforderlich: Mombacher Turnverein 1861 e.V.,
Telefon 06131 7327224, E-Mail: info@mombacher-turnverein.de
www.mombacher-turnverein.de

dienstags

TGS-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren mit Katja Kowalk

9:30 – 10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

10:45 – 11:45 Uhr Wirbelsäulengymnastik

13:30 – 14:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

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

dienstags, 10:00 Uhr

Seniorinnen- und Senioren-Wandergruppe der NaturFreunde Mainz

Unter dem Motto „fröhlich, fit und aktiv im Alter“ treffen sich wöchentlich Seniorinnen und Senioren, um gemeinsam, überwiegend im Stadtbusbereich, zu wandern. Viele gute Ziele sind verbunden mit einer Schlusseinkehr. Die Wanderstrecken liegen durchschnittlich zwischen 6 und 8 Kilometern. Bei allen Wanderungen ist die Rücksichtnahme auf jede einzelne Person absolute Voraussetzung.
Treffpunkt: Hauptbahnhof Mainz
Naturfreunde Mainz, Telefon 06701 2916 Brigitte Schupp (Info)

dienstags, 10:30 – 11:45 Uhr (nächste Termine 2026:

3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 31.3., 7.4., 14.4., 21.4.)

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

Kursangebot mit Tanz- und Bewegungspädagogin Anja Wrulich.

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

Bürgerhäuschen Lerchenberg, Hindemithstraße 1, 55127 Mainz

Eine Anmeldung ist erforderlich beim Johanniter Vitalzentrum:

E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr (3.2., 3.3., 31.3., 28.4., 26.5.2026)

Gedächtnistraining mit der Quartiersmanagerin

im Nachbarschaftscafé Kunterbunt, Rektor-Forestier-Str. 4, 55122

Mainz-Gonsenheim (klingeln bei „Gemeinschaftsraum“), *BF*

In gemütlicher Atmosphäre regen wir gemeinsam unser Gedächtnis an,

zum Beispiel mit Spielen wie „Buchstabensalat“ oder „Stadt, Land,

Fluss“ in verschiedenen Varianten. Kostenfrei, keine Anmeldung nötig.

Zuhause in Mainz-Gonsenheim, Quartiersmanagement Wohnbau

Telefon: 06131 807 556, E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de

dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr (17.2., 17.3., 14.4., 12.5.2026)

Gedächtnistraining mit der Quartiersmanagerin

im Nachbarschaftscafé Miteinander, An der Krimm 17, 55124 Mainz-

Gonsenheim (klingeln bei „Café Miteinander“), *BF*

In gemütlicher Atmosphäre regen wir gemeinsam unser Gedächtnis an,

zum Beispiel mit Spielen wie „Buchstabensalat“ oder „Stadt, Land,

Fluss“ in verschiedenen Varianten. Kostenfrei, keine Anmeldung nötig.

Zuhause in Mainz-Gonsenheim, Quartiersmanagement Wohnbau

Telefon: 06131 807 556, E-Mail: biermann@wohnbau-mainz.de

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

3.2., 10.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 31.3., 14.4., 21.4., 28.4.)

Sturzprophylaxe und Bewegung

bei gutem Wetter im Freien, mit Gabi Frank-Mantowski

Bürgerhäuschen Lerchenberg, Hindemithstraße 1, 55127 Mainz
Eine Anmeldung ist erforderlich beim Johanniter Vitalzentrum,
E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

mittwochs

TGM-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

8:30 – 9:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

9:45 – 10:45 Uhr Seniorengymnastik

Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz, *BF*

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

www.tgm-gonsenheim.de

mittwochs, 10:00 – 10:45 Uhr

Fit und clever mit dem MTV

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

Ort: AWO-Seniorenzentrum Ursel-Distelhut-Haus

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

Mombacher Turnverein 1861 e.V., Andrea Roth

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

Stuhlgymnastik mit Katja Kowalk

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 55124 Mainz

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

www.tgs-gonsenheim.de

mittwochs

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

10:00 – 11:00 Uhr Präventive Frauengymnastik

17:00 – 18:00 Uhr Stretching

19:00 – 20:30 Uhr Taiji

Ort: MTV-Sportzentrum

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

mittwochs, 13:00 – 15:00 Uhr

Gemeinsam unterwegs

Kleine Wanderungen rund um Mainz-Lerchenberg. Start ab Vitalzentrum oder nach Absprache. Helga Lätsch und Karl-Heinz Fischbach freuen sich auf Sie. Bitte bringen Sie Ihre Getränke für unterwegs mit. Wetterbedingt behalten wir uns vor, Termine abzusagen und benachrichtigen Sie rechtzeitig. Eine Anmeldung ist erforderlich, E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Treffpunkt: Johanniter Vitalzentrum Lerchenberg (im Bürgerhaus) Hebbelstraße 2, 55127 Mainz oder nach Absprache

mittwochs (14-tägig), 15:00 Uhr

„Boule spielen für alle“

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

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz-Finthen, BF

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

mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Senioren: Gymnastik für Männer

Ort: MTV-Eintrachthalle, große Halle, *BF*

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

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

9:30 – 11:00 Uhr Walking

18:30 – 19:30 Uhr Nordic-Walking

Treffpunkt: 14-Nothelfer-Kapelle, Gonsenheimer Wald

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

donnerstags

TGS-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

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

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

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

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

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

www.tgs-gonsenheim.de

donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr (ab 12.3.2026)

TGM-Sportangebot „Senioren-Tanz Fitness“

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

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

www.tgm-gonsenheim.de

donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr

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

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

Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie „Römerquellen-Treff“

Sertoriusring 31, 55126 Mainz, *BF*

Eine Anmeldung ist erforderlich: Telefon 06131 476254 Gabriele Michel (Bewegungsbegleiterin), E-Mail: gabimichel@online.de

donnerstags

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren

11:00 – 12:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

18:00 – 19:00 Uhr Haltung und Bewegung

Ort: MTV-Sportzentrum

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz, *BF*

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

1. Donnerstag im Monat, 15:00 Uhr

Malteser Stadtspaziergänge

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

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

E-Mail Sibille.Borger@malteser.org

donnerstags, 15:00 Uhr (bitte Termine erfragen)

Draußen aktiv: Boulespielen in netter Gesellschaft

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

Eine Anmeldung ist erforderlich beim: Johanniter Vitalzentrum,

E-Mail: vitalzentrum.mainz@johanniter.de

Treffpunkt: Bouleplatz neben dem Gelände des Sportclub Lerchenberg, Rilkeallee 58, 55127 Mainz

donnerstags 16:15 – 17:15 Uhr (ab 19.2.2026)

TGM-Kurs „Qigong und Selbstakupressur“

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

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

www.tgm-gonsenheim.de

donnerstags 17:30 – 18:30 Uhr (ab 26.2.2026)

TGM-Sportangebot „Power Pilates“

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

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

www.tgm-gonsenheim.de

donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr (ab 13.3.2026)

TGM-Kurs „Schach für Einsteiger / Spieler mit Grundkenntnissen“

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

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

www.tgm-gonsenheim.de

donnerstags 18:30 – 20:00 Uhr

TGM-Sportangebot Indica

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

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

www.tgm-gonsenheim.de

donnerstags 18:45 – 19:45 Uhr (ab 26.2.2026)

TGM-Kurs „Vinyasa-Yoga“

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

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

www.tgm-gonsenheim.de

freitags, 9:00 – 10:00 Uhr

MTV-Sportangebot für Seniorinnen und Senioren:

Wirbelsäulengymnastik

Ort: MTV-Sportzentrum, große Halle, *BF*

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

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

E-Mail: info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de

freitags, 9:00 – 10:30 Uhr

Nordic Walking 60+ mit Roland Wagner

TGS 1899 Gonsenheim e.V.

Jahnstraße 8, 55124 Mainz

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

www.tgs-gonsenheim.de

samstags 10:00 – 11:15 Uhr (ab 7.3.2026)

TGM-Kurs „Strong and stretch: Ganzkörpertraining“

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

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

www.tgm-gonsenheim.de

samstags 11:30 – 12:30 Uhr (ab 7.3.2026)

TGM-Kurs „Soulflow-Yoga für mehr Ruhe und Energie“

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

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

www.tgm-gonsenheim.de

sonntags, 18:30 – 20:00 Uhr

TGM Tanz Breitensport

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

E-Mail: tanz@tgm-gonsenheim.de

www.tgm-gonsenheim.de

Haben Sie Lust zu Tanzen?

Weitere ausgewählte Anbieter finden Sie hier:

ADTV Clubtanzschule Willius Senzer

Karmeliterplatz 6, 55116 Mainz

E-Mail: info@willius-senzer.de

www.willius-senzer.de/tanzkurse/senioren

Tanzschule Manfred S

Große Bleiche 17, 55116 Mainz

E-Mail: info@manfred-s.de

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

Tanzraum Mainz

Wallaustraße 78, 55118 Mainz

E-Mail: info@tanzraum-mainz.de

www.tanzraum-mainz.de

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

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

www.tanzen-in-mainz.de

Tanzsport im Postsportverein Mainz e.V.

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

E-Mail: tanzen@postsvmainz.de

www.postsvmainz.de

Tanzen im Sportverein TV Hechtsheim 1882 e.V.

Nelly-Sachs-Straße 3, 55129 Mainz

E-Mail: mail@tv-hechtsheim.de

www.tv-hechtsheim.de

Tanzen im Turnverein 1846 Mainz-Weisenau e.V.

An der Turnhalle 7, 55130 Mainz

E-Mail: info@tv-weisenau.de

www.tv-weisenau.de

Ausflugs-Tipp:

Minigolf-Spielen zum halben Preis für Ü60

Die Minigolfanlage im Hartenbergpark hat in der wärmeren Jahreszeit geöffnet. Mit Beginn der Osterferien im April ist wieder ein Aktionstag geplant, mit vergünstigten Preisen: Montags können Menschen ab 60 Jahren dort zum ermäßigten Eintrittspreis von 3,00 Euro spielen.

Veranstaltungsort: Minigolfanlagen im Mainzer Hartenbergpark

Am Lungenberg 16, 55122 Mainz

E-Mail: kontakt@mgc-mainz.de | www.mgc-mainz.de

Kennzeichnung zur Barrierefreiheit im Heft

Mit „BF“ gekennzeichnete Veranstaltungsorte 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.



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

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

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

Pflegestützpunkte in Mainz

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

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

Weitere Informationen im Internet: www.pflegestuetzpunkte.de

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

Beratungsgebiet Mainz-Altstadt, Oberstadt

Jägerstraße 37, 55131 Mainz

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

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

Telefon 06131 60049-85 Sabine Theis

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

Beratungsgebiet Mainz-Bretzenheim, Drais, Lerchenberg, Marienborn

Ulrichstraße 42, 55128 Mainz (Umzug voraussichtlich Mitte März in die Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz)

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

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

Telefon 06131 93258-21 Christine Söhn

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

Beratungsgebiet Mainz-Hartenberg-Münchfeld, Finthen

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz

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

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

Beratungsgebiet Mainz-Mombach, Gonsenheim

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

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

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

Beratungsgebiet Mainz-Neustadt, Ebersheim

Lessingstraße 12 a, 55118 Mainz

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

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

Beratungsgebiet Mainz-Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 34, 55130 Mainz

Telefax 06131 777672, Telefon 06131 21645-63 Diana Maier

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

Landesberatungsstelle

Barrierefrei Bauen und Wohnen Rheinland-Pfalz

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

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

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

Telefon: 06131 28 48-71 (Sprechzeiten Montag, Mittwoch, Donnerstag von 10:00 – 13:00 Uhr), 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 mit Ihnen.
2. Silbernetz-Freundschaft:
 - Regelmäßig ausgiebig mit demselben freundlichen Menschen telefonieren.
 - Wir vermitteln Ihnen eine Telefonfreundschaft, die zu Ihren Wünschen passt.
 - Lassen Sie sich zuverlässig einmal in der Woche anrufen.
 - Über 0800 4 70 80 90 teilen Sie uns Ihr Interesse daran mit, für Dritte geht das leider nicht.
 - Anonym, vertraulich und kostenfrei.
 - Im GenerationenTandem verbinden wir Ältere aus Seniorenheimen mit jüngeren Menschen zum Gespräch.
3. Silber-Info:
 - Wie erfährt man von Angeboten für Seniorinnen und Senioren vor Ort? Die Silberinfo behält den Überblick und bahnt für Sie den Weg durch den Informationsdschungel.
 - Silbernetz vermittelt deutschlandweit Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe in Ländern und Kommunen an die Anrufenden am Silbertelefon.

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

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

Hilfe-Telefon für nachbarschaftliche Unterstützung

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

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

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

Energiekostenberatung „Armut vorbeugen – Energiekosten prüfen“

Die Energiekostenberatung der Verbraucherzentrale RLP berät kostenlos zur Senkung der Energiekosten oder bei Zahlungsschwierigkeiten. Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz, BF
Telefon 0800 60 75 700 (kostenfreie Nummer)
E-Mail: energiekosten@vz-rlp.de

montags, 1 x im Monat, 14:00 – 15:00 Uhr (2.2., 2.3.2026)

Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Lerchenberg

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

Ort: Stadtteilladen Lerchenberg, Hindemithstraße 1, 55127 Mainz
Kontakt: Pflegestützpunkt Mainz-Bretzenheim, Drais, Lerchenberg,
Marienborn, Zentrale: Ulrichstraße 42, 55128 Mainz, *BF*
Telefon 06131 93258-22 David Nork
E-Mail: david.nork@pfligestuetzpunkte-rlp.de
Telefon 06131 93258-21 Christine Söhn
E-Mail: christine.soehn@pfligestuetzpunkte-rlp.de

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

Senioren-Sicherheitsberatung

Kostenfreie, ehrenamtliche Beratung der Sicherheitsberaterin für
Senioren und Informationen zu Fragen der Kriminalprävention.
Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich: Telefon 0152 34545090
Rita Markgraf, Seniorensicherheitsberaterin
Ort: AWO Seniorentreff, Wilhelm-Leuschner-Straße 14,
55130 Mainz Laubenheim

montags, 14:30 – 15:30 Uhr

Außensprechstunde des Pflegestützpunktes im Café Schöne Zeit in Mainz-Mombach

Ort: Café Schöne Zeit, Westring 46a, 55120 Mainz
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.
Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim
Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler
E-Mail: stefanie.hetzler@pfligestuetzpunkte-rlp.de

dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Außensprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Gonsenheim

Ort: Zu-Hause-in-Mainz, An der Krimm 17, 55124 Mainz, *BF*
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.
Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim
Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler
E-Mail: stefanie.hetzler@pfligestuetzpunkte-rlp.de

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

Perspektive für Sorge und Pflege zu Hause

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

Ort: KISS Mainz, Parcusstraße 8, 55116 Mainz

Telefon 0160 3278721 Matthias Greubel

E-Mail: Pflegeselbsthilfe@gmail.com

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Offene Sprechstunde des Vereins Nachbarn füreinander e.V.

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

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

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

Nachbarn füreinander e.V.

Telefon 06131 205 8068

E-Mail: info@nachbarn-fuereinander.de

www.nachbarn-fuereinander.de

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Allgemeine Lebensberatung

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

Terminvereinbarung ist möglich.

Caritas-Haus St. Rochus (Stadtteilzentrum)

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626727 Birthe Rollbühler,

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

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva,

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

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

Offene Sprechstunde der Alltagslotsinnen und -lotsen

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

Keine Terminvereinbarung nötig.

Caritas Haus St. Rochus

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

Emrichruhstraße 33, 55120 Mainz

Telefon 06131 626711 Katharina Kron da Silva,

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

dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr (im Februar und April)

Offene Sprechstunde der Alltagslotsinnen und -lotsen

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

Keine Terminvereinbarung nötig.

Ort: Zentrum für Familien St. Nikolaus

(in Kooperation mit dem Caritas Haus St. Rochus)

Hauptstraße 151, 55120 Mainz

Telefon 06131 2103005 Christiane Rieks

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

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

AWO Demenz-Stammtisch

für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort: AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*

Telefon 06131 9988-204 Danijela Dragun

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

mittwochs, 14:30 – 15:30 Uhr (11.2., 11.3., 8.4., 13.5.2026)

Offene Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Drais

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

Ort: Caritas-Altenzentrum Maria Königin, Clubraum

Seminarstraße 4, 55127 Mainz, *BF*

Telefon 06131 26554845 Kim-Sue Jung-Schneider

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

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr (5.3., 2.4., 7.5.2026)

„Senioren-Lotsen“ des Seniorennetzwerks Mainz-Finthen

Das Seniorennetzwerk Mainz-Finthen möchte den Finther Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren eine ortsnahe Möglichkeit bieten Informationen und Unterstützung für das Leben im Alter zu erhalten. Das Angebot ist kostenfrei. Die Sprechstunde findet statt im Bürgerhaus, Am Obstmarkt 24, 55126 Mainz, im Raum Kirchborn. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, möglicherweise kann es zu Wartezeiten kommen.

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

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

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr (19.2., 19.3., 16.4., 21.5.2026)

Sprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Marienborn

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

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

Telefon 0174 5302745 Christiane Gerhardt

E-Mail: gerhardt@treffpunkt-marienborn.de

www.treffpunkt-marienborn.de

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Außensprechstunde des Pflegestützpunktes in Mainz-Gonsenheim

Ort: Zu-Hause-in-Mainz

Rektor-Forestier-Straße 4, 55122 Mainz, *BF*

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler

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

donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr

Sprechstunde des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt Mainz

Der Mainzer Seniorenbeirat ist Interessenvertretung und Sprachrohr der älteren Generation. Er setzt sich unter anderem dafür ein, die Lebenssituation älterer Menschen zu verbessern. Zu diesem Zweck pflegt er engen Kontakt zu den städtischen Behörden, insbesondere zum Amt für soziale Leistungen und ist in städtischen Ausschüssen sowie im Stadtrat beratend vertreten. Die nächste öffentliche Sitzung des Seniorenbeirats ist geplant für den 26.2.2026, Beginn 15:00 Uhr.

Ort: Büro des Mainzer Seniorenbeirates im Stadthaus Kaiserstraße Kreyßig-Flügel, 5. Stock, Zi. 501a, Kaiserstraße 3-5, 55116 Mainz, *BF*

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

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

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

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

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

Stadtteilbüro Mainzer Neustadt, Sömmerringstraße 35, 55118 Mainz

Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Telefon 06131 12-3583 Gemeindeschwester^{plus}

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

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

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

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

Ort: Stadtteilbüro Begegnungsstätte im Wilhelm-Spies-Haus, Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz- Laubenheim

Telefon 06131 12-3583 Tobias Kaiser (Gemeindeschwester^{plus}) ist auf jeden Fall vor Ort, nach vorheriger Anmeldung auch Diana Maier vom Pflegestützpunkt, Kontakt: Telefon 06131 21645-63

donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr

Außensprechstunde des Pflegestützpunktes im Stadtteiltreff in Mainz-Gonsenheim

Ort: Am Sportfeld 7g, 55124 Mainz, Anmeldung nicht nötig, kostenfrei.

Pflegestützpunkt Mainz-Mombach/Mainz-Gonsenheim

Telefon 06131 69311-21 Stefanie Hetzler

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

jeden 1. Donnerstag im Monat (ab März), 14:30 – 16:00 Uhr

Offene Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus} in Mainz-Lerchenberg

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

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

Ort: Stadtteilladen Lerchenberg, Hindemithstraße 1, 55127 Mainz
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester^{plus}

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

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

Offene Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus} in Mainz-Marienborn

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

Ort: Treffpunkt Marienborn, Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz, BF
Landeshauptstadt Mainz, Amt für soziale Leistungen

Telefon 06131 12-3242 Gemeindeschwester^{plus}

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

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

Offene Sprechstunde Gemeindeschwester^{plus} in Mainz-Bretzenheim

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

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

Trauercafé

Haben Sie durch den Tod einen Verlust erlitten? Mit dem Trauercafé im AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten möchten wir Ihnen Orientierung in einer Gemeinschaft anbieten und Sie dabei unterstützen, zuversichtlich in eine lebenswerte Zukunft zu blicken.

Eine Anmeldung ist erforderlich, Spenden für Kaffee und Kuchen

Ort: AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten

Göttelmannstraße 45, 55131 Mainz, *BF*

Telefon 06131 9988204 Danijela Dragun

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

jeden 1. Freitag im Monat, 15:30 – 17:00 Uhr (6.2., 6.3., 10.4., 8.5.2026)

Gesprächskreis für Trauernde

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

Ort: Seminarraum der Mainzer Hospizgesellschaft

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

Eine Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage

www.mainzer-hospiz.de/Aktuelles&Termine/Termine

ist erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.

Mainzer Hospizgesellschaft / Anja Kistner-Frieser

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

Einzelgespräche für Trauernde

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

Beratung zur Patientenverfügung

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

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

MEM – Mein Engagement in Mainz

Das Ehrenamtsbüro „MEM – Mein Engagement in Mainz“ informiert und berät Menschen, die sich in Mainz engagieren möchten, ob zu Angeboten für Seniorinnen und Senioren oder mit aktiven Älteren. Diakonisches Werk Rheinhessen, Termine nach Vereinbarung
Telefon 06131 37444501 (Mo 10.30 – 12.30 Uhr, Di 14.00 – 15.30 Uhr, Do 15.00 – 16.30 Uhr, Fr 10.30 – 12.00 Uhr)
E-Mail: ehrenamt-mainz.rheinhessen@regionale-diakonie.de
www.ehrenamtsbuero-mainz.de

Angebote der Öffentlichen Bücherei Anna Seghers

Büchertaschen und Vorlesestunden

Institutionen und Pflegende, die mit einer ressourcenorientierten Arbeit oder Betreuung dementer Menschen befasst sind, erhalten Büchertaschen mit einer Auswahl an Vorlesebüchern, deren Zusammenstellung von Texten und Liedern für die Arbeit mit Demenzzkranken konzipiert ist. Die „Aktivierungstasche Demenz“ kann von Institutionen und auch von Privatpersonen ausgeliehen werden. Für einen Bibliotheksausweis bringen Sie zur Anmeldung Ihren Personalausweis mit. Für Altenpflegeeinrichtungen ist der Bibliotheksausweis kostenlos.

Augenfreundliche Angebote

Lust auf augenfreundliche Lektüre? Dann sind Großdruckbücher aus der Bücherei genau das Richtige für Sie! Die „Empfehlungsliste Großdruck“ wurde um viele neue Titel erweitert und liegt in der Bücherei zur Abholung bereit. Eine große Auswahl an Hörbüchern ist nicht nur bei Sehproblemen eine attraktive Alternative zum Buch. Zusätzlich können Sie das gesamte eBook-Angebot der Bücherei nutzen.
Kosten: 12,00 Euro/Jahr (für Bibliotheksausweis bitte Personalausweis)

Empfehlungsliste mit Büchern speziell zum Vorlesen für Ältere

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

Die Liste enthält eine bunte Auslese von

- Geschichten, Gedichten und Gereimtem
- Lustigem und Jahreszeitlichem
- Märchen, Fabeln und Sagen
- Erzählungen, die Erinnerungen an früher wecken
- Reime, Sprichwörter
- Lückentexte zum Vervollständigen.

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

Angebote für Senioreneinrichtungen

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

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

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

Öffentliche Bücherei Anna Seghers in den Bonifaziestürmen,
Anna-Seghers-Platz, 55118 Mainz, *BF*, Öffnungszeiten:
Dienstag, Mittwoch, Freitag 10:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag 10:00 – 19:00 Uhr, Samstag 10:00 – 13:00 Uhr

Mobile Bücherei Mainz –

Ein Besuchs- und Vorleseangebot für ältere Menschen in Mainz

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

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

Zweimal pro Jahr finden stadtweit an vielen Orten Vorlese- und Gesprächsnachmittage der Mobilen Bücherei statt. Die aktuelle Veranstaltungsreihe im Frühjahr steht unter dem Motto „Ei Gude“.

Anmeldung und Fragen zur Mobilen Bücherei:

Telefon 0173 3163568

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

Bürozeiten des ehrenamtlichen Büroteams:

Montag	10:00 – 11:30 Uhr
Dienstag	14:00 – 15:30 Uhr
Donnerstag	15:00 – 16:30 Uhr

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

Die Netzwerke der Seniorenarbeit in Mainz laden zum Mitmachen ein

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

Altstadt

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

Bretzenheim

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

Drais

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

Ebersheim

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

Finthen

Senioren-Netzwerk Finthen

c/o Frau Janine Bardoux

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

Gonsenheim

AG Alter Gonsenheim, c/o Frau Colette Smeraldy

Telefon: 06131 687501

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

Hartenberg-Münchfeld

AK Offene Seniorenarbeit Ha-Mü

c/o Frau Janine Bardoux

Telefon: 06131 12-3625

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

Hechtsheim

Netzwerk Senioren Mainz-Hechtsheim, c/o Frau Ulrike Cohnen

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

Laubenheim

Senioren-Netzwerk Laubenheim, c/o Frau Janine Bardoux

Telefon: 06131 12-3625

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

Lerchenberg

Derzeit gibt es noch kein Senioren-Netzwerk in Lerchenberg.

Interessierte wenden sich bitte an Frau Janine Bardoux:

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

Marienborn

Senioren-Netzwerk Marienborn

c/o Frau Janine Bardoux

Telefon: 06131 12-3625

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

Mombach

Senioren-Netzwerk Mombach

c/o Frau Lena Philippi

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

Neustadt

Senioren-Netzwerk Neustadt

c/o Frau Janine Bardoux

Telefon: 06131 12-3625

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

Oberstadt

Derzeit gibt es noch kein Senioren-Netzwerk in der Oberstadt.

Interessierte wenden sich bitte an Frau Janine Bardoux:

Telefon: 06131 12-3625

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

Weisenau

Arbeitskreis Senioren

c/o Herr Wolfgang Ludwig

Telefon: 06131 81239 oder 831617

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

Besuchs- und Begleitdienste für ältere Menschen in Mainz

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

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

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

Sie erhalten den Veranstaltungskalender

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

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



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

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



Gut versorgt in ...

Gut versorgt in Mainz

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



Informativ
Alles Wissenswerte & wichtige
Anlaufstellen rund um Ihre Stadt

Einfach & Schnell
Bequem mit wenigen Klicks
zum Ziel

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

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

**Landeshauptstadt
Mainz**



Landeshauptstadt
Mainz

Alle Angaben ohne Gewähr,
Änderungen möglich.

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

Bildnachweis:
Titelbild: AdobeStock - c ighwaystarz

Druck:
Druckerei Schwalm GmbH

Stand: Januar 2026