



Senior*innenprogramm 2024

Treffpunkte | Veranstaltungen | Informationen

→ www.ruesselsheim.de

ruesselsheim
am main





HAUS DER SENIOREN

12

SENIOR*INNENPROGRAMM 2024



Liebe Leser*innen,

ich freue mich, Ihnen auch in diesem Jahr das neue Senior*innenprogramm der Stadt Rüsselsheim am Main vorstellen zu dürfen!

Auch im Jahr 2024 bietet das Programm Ihnen eine abwechslungsreiche Mischung aus Veranstaltungen, Ausflügen, Festen und Möglichkeiten der Begegnung und des Austausches – da ist sicherlich für jede*n etwas Interessantes dabei.

Längst eine Institution in Rüsselsheim ist das gemütliche Café im Haus der Senioren. Hier können Sie in entspannter Atmosphäre zusammensitzen, Kaffee und Kuchen genießen und sich mit neuen und alten Bekannten austauschen. Es hat dienstags bis freitags von 14 bis 18 Uhr geöffnet. Von Mai bis September begrüßt Sie das Café-Team gerne im idyllischen Garten, während des Restjahres lädt der gemütliche Gastraum des Haus der Senioren zum Verweilen ein.

Über das Jahr verteilt bieten regelmäßige Gruppenangebote eine schöne Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. So bietet der Lieblingssong-Treff Ihnen die Gelegenheit, Ihre Lieblingslieder zu hören und gemeinsam zu singen, während der Spazier-Treff dazu einlädt, bei guter Gesellschaft unsere Heimatstadt zu erkunden. Wer sich kulinarisch verwirklichen möchte, der kann sich dem Mittagstisch-Treff oder dem Suppen-Treff anschließen und den Kochlöffel schwingen.

Einen festen Platz im Jahreskalender nehmen natürlich auch die beliebten Feste ein. Nach der Corona-Pause wird es in diesem Jahr wieder die Senior*innen-Fasnacht geben, bei der die tollen Tage gebührend und ausgelassen gefeiert werden. Das Sommerfest, der Hessische Abend sowie der Kerbetanz laden wie jedes Jahr zum festlichen Beisammensein ein.

Die Tagesausflüge in die Städte Mainz und Wiesbaden sind die perfekte Gelegenheit, die nähere Umgebung mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kennenzulernen. Im Jahreskalender darf natürlich auch der „Urlaub ohne Koffer“ nicht fehlen. Die perfekte Möglichkeit, gleich vier Ausflugsziele zu erkunden und dennoch jede Nacht im heimischen Bett zu schlafen.

Sowohl im Sommer- als auch im Wintersemester, können Sie zudem wieder an der Senior*innen-Uni teilnehmen. Als Gasthörer*in können Sie hier verschiedene Vorlesungen von der Mikrobiologie bis zur Luftfahrttechnik besuchen.

Ich bin mir sicher, dass in diesem vielfältigen Angebot auch das Passende für Sie dabei ist und wünsche Ihnen viel Spaß mit dem neuen Senior*innenprogramm!

Herzlichst

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'D. Grieser', written in a cursive style.

Dennis Grieser
Bürgermeister

INHALTSVERZEICHNIS

INFORMATIONEN ZUM HAUS DER SENIOREN 6

Leitstelle Älterwerden 6

Offene Seniorenarbeit 6

Offener Café-Treff | Gartencafé 6

Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen 6

Pflegelots*innen 7

Das Team der Leitstelle Älterwerden 7

Seniorenbeirat 8

Informationen zum Jahresprogramm 9

Übersicht der regelmäßigen Veranstaltungen 10

Senioren treffen sich 12

Computer-/ Internet-/ Smartphone-Schnupperstunde 12

Internet-Treff 12

Mittagstisch-Treff 13

Suppen-Treff – Es ist noch Suppe da! 13

Offener Café-Treff und Gartencafé im Haus der Senioren 14

Interessante Nachmittage 14

Lieblingssong-Treff 15

Wunschkonzert für Senior*innen 15

Schach- und Spielerunden 16

Seniorentreff bei den Naturfreunden Rüsselsheim 16

Senioren orientieren sich 17

Nach Mainz in den Schatten des Doms 17

Nach Bonn ins Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland 17

Ausflug in die hessische Landeshauptstadt Wiesbaden 18

Ausstellungsführung für Seniorinnen und Senioren 18

„Wenn bei Capri die rote Sonne ...“ – Vom Reisen und unterwegs sei 19

Englisch Treff 19

Senioren in Bewegung 20

Bogenschießen für Junggebliebene 20

Stadtradeln 20

Seniorentanz in der Luthergemeinden 21

Tanzen in der Wicherngemeinde 21

Spazier-Treff 22

Senior*innenfastnacht 2024 22

Senior*innenUni 23

Qi-Gong für Senior*innen 24

Boule auf dem Marktplatz und in Haßloch 24

Nordic Walking 25

Senioren arbeiten kreativ 22

Ausflug Kreativ-Treff 26

Kreativ-Gesprächs-Treff 26

Weihnachtsmarkt der Seniorenkünstler*innen 27

Vernissagen und Ausstellungen im Haus der Senioren 27

Offener Malkreis 28

Töpfergilde 28

Video-Kreis: Senior*innen drehen einen Videofilm 29

Philosophie der Technik 29

Senioren im Urlaub 30

Urlaub ohne Koffer 30

Erholungsaufenthalt in Bad Bocklet 30

INHALTSVERZEICHNIS

Einzelveranstaltungen _____	31	Ambulante Pflegedienste _____	40
Sommerfest im Haus der Senioren _____	31	GPR Ambulantes Pflegeteam	
Hessischer Abend _____	31	Rüsselsheim-Mainspitze _____	40
Kerbetanz im Haus der Senioren _____	32	Häusliche Kranken- und Seniorenpflege	
Wohnen für Hilfe _____	33	Thomas Rehbein _____	40
Beratungs- und Hilfsangebote _____	34	Ambulante Krankenpflege Gottwald _____	40
Alzheimer- und Demenzkranken		Zuhause im Alter e.V. _____	40
Gesellschaft Rüsselsheim e.V. _____	34	Main Care – ambulanter Pflegedienst _____	40
Amt für Versorgung und Soziales		Ambulanter Pflegedienst Amelinde _____	40
Darmstadt _____	34	Ambulanter Pflegedienst Metz _____	41
Café Lichtblick der		PRO Salus-Wohnparkplus	
Rüsselsheimer Hospizhilfe e.V. _____	34	„Im großen Eichen“ _____	41
Blickpunkt Auge _____	35	Rüsselsheimer Intensivpflege _____	41
CaritasZentrum Dicker Busch _____	35	BGA Pflegedienst GmbH _____	41
CaritasZentrum St. Georg _____	35	Pflegeeinrichtung La Vie _____	41
Deutsches Rotes Kreuz		Alten- und Pflegeheime _____	42
Ortsvereinigung Rüsselsheim e.V. _____	35	GPR Seniorenresidenz	
Diakonisches Werk – Allgemeine		„Haus am Ostpark“ _____	42
Lebensberatung _____	35	Altenpflegeheim Martin-Niemöller-Haus _____	42
Fachdienst Grundsicherung		Pflegeresidenz „Am Friedensplatz“ _____	42
und Sozialhilfe _____	36	Weitere Angebote und Adressen _____	42
Generationenhilfe Rüsselsheim e.V. _____	36	Begegnungsstätten _____	42
Kontakt – Soziale Dienste		Stadt- und Industriemuseum	
Rüsselsheim e.V. _____	37	Rüsselsheim _____	42
GPR – Mobiler Mittagstisch _____	37	Kultur123 Stadt Rüsselsheim _____	43
Ehrenamtlicher kommunaler			
Behindertenbeauftragter _____	38		
Patientenbegleitung – Hilfe bei der			
Entlassung aus dem Krankenhaus _____	38		
Pflegestützpunkt Kreis Groß-Gerau _____	39		
Rentenberatung der Deutschen			
Rentenversicherung _____	39		
Selbsthilfegruppen Arbeitsgemeinschaft _____	39		
Sozialverband VdK			
Hessen-Thüringen e.V. _____	39		

Haus der Senioren

Das Haus der Senioren bietet im zentralen Innenstadtbereich einen Treffpunkt für alle Senior*innen der Stadt Rüsselsheim am Main. In den Räumen des Hauses finden regelmäßige Angebote und Veranstaltungen verschiedener Gruppen, Vereine und der Stadt zu unterschiedlichen Themen statt.

Hilfe, Information und Beratung in allen Lebenssituationen ergänzen die inner- und außerhäuslichen Freizeitangebote für Senior*innen. Der Seniorenbeirat hat im Haus der Senioren seinen Sitz.

Leitstelle Älterwerden

Die Leitstelle Älterwerden ist der zentrale Anlaufpunkt für alle Belange der Senior*innen in Rüsselsheim. Sie bietet ein umfangreiches Freizeit- und Beratungsangebot in allen Fragen rund um das Älterwerden im Haus der Senioren.

Adresse

Haus der Senioren
Frankfurter Straße 12
65428 Rüsselsheim am Main
Telefax: 06142 83-2124

Bereichsleiterin

Tanja Berz
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de
Telefon: 06142 83-2121

Büro

Tugba Demiröz
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de
Telefon: 06142 83-2123

Städtische Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag:
8.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 8.00 – 12.00 Uhr
und 16.00 – 18.00 Uhr

Offene Senior *innenarbeit

Entwicklung, Gestaltung und Umsetzung des jährlichen Veranstaltungsprogramms für Senior*innen in Rüsselsheim am Main.

Ansprechpartner

Marius Volkmann
Telefon: 06142 83-2120,
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Offener Café-Treff | Lesecafé | Gartencafé

Im Gastraum unseres Hauses können Senior*innen gemütlich zusammensitzen und sich austauschen. Das Lesecafé hält Bücher und Lektüren bereit. Im Sommer lädt das Gartencafé ganz besonders zum Verweilen ein.

Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag 14.00 – 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin

Beate Seidel
Telefon: 06142 83-2314 und -2341
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen

Die Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen berät, hilft und vermittelt in allen Fragen des Älterwerdens wie:

- Ambulante Hilfsangebote, Teil- und vollstationäre Hilfsangebote
- Informationen zu seniorengerechtem Wohnen und Wohnraumanpassung
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Beratung zum SGB XII – Hilfe zum Lebensunterhalt im Alter / Hilfe zur Pflege
- Beratung zu Schwerbehinderung / Eingliederungshilfe
- Pflegekurs, Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Die Beratungen finden im Haus der Senioren statt. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, in die Beratungsstelle zu kommen, besuchen wir Sie

INFORMATIONEN ZUM HAUS DER SENIOREN

auch zu Hause. Bitte vereinbaren Sie telefonisch mit uns einen Termin für ein Beratungsgespräch. Die Beratungsstelle ist ein Dienstleistungsangebot der Stadt Rüsselsheim am Main und kann kostenlos von allen älteren Menschen und deren Angehörigen in Anspruch genommen werden.

Ansprechpartnerinnen

Sybille Pechmann und Janika Kaiser

Telefon: 06142 83-2567 / 06142 83-2288

Büro

Andrea Geier

Telefon: 06142 83-2875

E-Mail: seniorenberatung@ruesselsheim.de

Gemeindepflegler*innen

Seit 2019 sind der Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen die Gemeindepfleglerinnen angegliedert.

Um der zunehmenden Vereinsamung älterer Menschen entgegen zu wirken, nehmen sie sich Zeit für Gespräche, ermuntern zur Teilnahme an Angeboten und haben ein offenes Ohr.

Ansprechpartnerinnen

Birgit Backe Telefon: 06142 83 2122

Johanna Höhn Telefon: 06142 83 2303

Pflegelots*innen

Seit 2021 sind der Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen die Pflegelots*innen angegliedert. Diese sind für eine erste Orientierung im Bereich Pflege sowie für Fragen zu gesetzlichen Möglichkeiten ansprechbar.

Frankfurter Str.12

65428 Rüsselsheim am Main

Sprechzeiten: Mittwochs von 16.00-18.00 Uhr

Mobil: 0151 18935752

E-Mail: pflugelotsen@ruesselsheim.de

Das Team der Leitstelle Älterwerden



Team (v.l.n.r.): Marius Volkmann, Beate Seidel, Birgit Backe, Janika Kaiser, Johanna Höhn. Es fehlen: Tanja Berz, Tugba Demiröz, Sybille Pechmann, Andrea Geier, Annette Stöber



Caféteam (v.l.n.r.): Tanja Berz, Jutta Kissel, Beate Seidel, Gerlinde Ditsch, Denise Zimmermann. Es fehlen: Doris Weiser, Ebru Tercan

Wer ist der Seniorenbeirat?

Rein formal ist die Frage schnell beantwortet: Der Seniorenbeirat (SenB) ist die per Direktwahl gebildete Vertretung der mindestens 60-jährigen Rüsselsheimer Bürgerinnen und Bürger. Die Wahlperiode beträgt 5 Jahre.

Der aktuelle SenB wurde Ende 2021 für die Zeit bis 2026 gewählt. Er besteht aus 16 Mitgliedern, die aus ihrer Mitte den 3köpfigen Vorstand bestimmen. Im Einzelnen:

Vorsitz:

Wolfgang Merz

Stellvertretung:

Ortrud Guthmann, Helga Kretschmer

Mitglieder:

Margarete Bach, Egon Bornwasser, Hans Endres, Eva-Maria Ertel, Dr. Harald Fuchs, Ursula Gebler, Rita Lanz, Johannes Lyngdoh, Manfred Quick, Anneliese Ruhland, Klaus-Dietrich Thiessen, Anne-Trude Zieres

Was macht der Seniorenbeirat?

Wenn auch Freizeit- und Bildungsmaßnahmen bei der Aufgabenbeschreibung des SenB besonders hervorgehoben werden, erfolgt eine Eingrenzung auf dieses Tätigkeitsfeld nicht. Und so hat sich der SenB auch nie verstanden. Im Gegenteil: Jede Angelegenheit in der Stadt kann zum Beratungsthema im SenB werden, nämlich dann, wenn wichtige seniorenrelevante Aspekte entweder gar nicht oder nur unzureichend beachtet werden.

Wann und Wo tagt der Seniorenbeirat?

Der SenB tagt im Allgemeinen 8mal im Jahr im Rhythmus der Stadtverordnetenversammlung, bei Bedarf öfter. Seine Sitzungen sind öffentlich bei Anwesenheit der Presse, Rüsselsheimer Bürger sind als Gäste herzlich willkommen. Der Sitzungsort ist in der Regel das Haus der Senioren. Sitzungstermine im Jahr 2024 sind:

18.01.24, 14.03.24, 06.06.24,
05.09.24, 24.10.24, 21.11.24
jeweils 9.30 Uhr

Wie kann man den Seniorenbeirat erreichen?

Die Geschäftsstelle Seniorenbeirats befindet sich im Haus der Senioren und ist **telefonisch unter 83-2121 (Frau Berz)** oder per E-Mail **seniorenbeirat@ruesselsheim.de** zu erreichen.

Eine Sprechstunde des Seniorenbeirats erfolgt jeweils am 1. Mittwoch im Monat um 10 Uhr im Gastraum (Erdgeschoss) des Hauses der Senioren. Darüber hinaus wird die Sprechstunde jeweils am 2. Mittwoch im Monat um 10.00 Uhr im Bürgerhaus in Bauschheim, im Kirchgarten 6, sowie im Alten Rathaus in Königstädten, Rathausstraße 13, angeboten.

Sollten Sie also ein Anliegen haben, das nach Ihrer Ansicht im SenB vorgestellt, besprochen und damit auch öffentlich gemacht werden sollte, dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf oder besuchen Sie eine der nächsten Seniorenbeiratssitzungen.



Informationen

Die Leitstelle Älterwerden der Stadt Rüsselsheim am Main, verantwortlich für Konzeption, Gestaltung und Umsetzung des Programms, freut sich über Ihr Interesse und wünscht Ihnen viel Vergnügen bei den Veranstaltungen des Jahres 2024.

Inhaltlich haben wir Ihnen auch in diesem Jahr eine reiche Auswahl an kulturellen, informativen, erholsamen und unterhaltsamen Angeboten zusammengestellt.

Eine übersichtliche Einteilung der Angebote in einzelne Bereiche sorgt wieder dafür, dass Sie rasch das Richtige für sich finden. Vielleicht stoßen Sie beim Durchblättern auf etwas ganz Neues, das ebenfalls Ihr Interesse weckt. Rüsselsheim bietet viele Veranstaltungen für Senior*innen der verschiedensten Anbieter. Als Leitstelle Älterwerden möchten wir Sie bei Ihrer Suche nach dem richtigen Angebot in Rüsselsheim unterstützen.

Bitte beachten Sie:

Die Termine und Ortsangaben geben den jeweiligen Stand bei Drucklegung wieder. Wir bitten um Verständnis, dass aus organisatorischen Gründen nicht alle Veranstaltungstermine im Voraus schon genannt werden können. Die endgültigen Termine erfahren Sie aus der Tagespresse oder unter den jeweils angegebenen Telefonnummern. Hier erfahren Sie auch, ob aus aktuellem Anlass eine Verlegung des Veranstaltungsortes nötig wird.

Weitere Fragen zum Angebot und damit verbundenen Themen werden Ihnen von der Leitstelle Älterwerden gerne beantwortet. Die Mitarbeiter*innen nehmen auch gern Ihre Anregungen und Wünsche entgegen.

Anmeldetermine

Wichtiger Hinweis zu Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmendenzahl:

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Beachten Sie außerdem, dass Sie sich für Kurse und Fahrten mit begrenzter Teilnehmendenzahl erst zu den bei den Veranstaltungshinweisen angegebenen Terminen anmelden können. Eine Anmeldung ist ab 8.00 Uhr telefonisch und persönlich möglich. Gerne reservieren wir pro anmeldende Person zwei Plätze für Sie.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass vor dem dort genannten Zeitpunkt keine Anmeldungen entgegengenommen werden.

Veranstaltungsteilnahme

Die Teilnahme bzw. Übernahme der anfallenden Kosten ist nach Anmeldung verpflichtend, falls keine Ersatzperson gefunden wird.

Veranstaltungsverteiler

Über das ganze Jahr verteilt, finden im Haus der Senioren immer wieder verschiedene und vielfältige Veranstaltungen statt. Aus unterschiedlichen Gründen sind davon nicht alle im Senior*innenprogramm 2024 vermerkt. Wer keine Veranstaltung mehr verpassen will, der kann sich ab sofort in unseren Veranstaltungsverteiler eintragen lassen. Dort informieren wir Sie dann rechtzeitig per Mail über Veranstaltungen, die zum Zeitpunkt der Erstellung des Jahresprogramms noch nicht bekannt waren.

Melden Sie sich dafür **telefonisch unter 83-2120 (Herr Volkmann)** oder **per Mail an haus.der.senioren@ruesselsheim.de**.

ÜBERSICHT DER REGELMÄSSIGEN VERANSTALTUNGEN

Montag

10.00 – 11.30 Uhr

Tanzen in der Wicherngemeinde

Gemeindesaal der Wichern-
gemeinde, Godesbergerstr. 34
wöchentlich (Seite 16)

14.00 – 17.30 Uhr

Skatfreunde

Altes Rathaus,
Begegnungsstätte Königstädten,
Rathausstr. 13
14-tägig (Seite 16)

Dienstag

9.00 Uhr

Mittagstisch-Treff

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
(Termine Seite 13)

8.00 – 11.00 Uhr

Bogenschießen

Bogensportgelände,
Bauschheim,
wöchentlich (Seite 20)



14.00 – 18.00 Uhr

Offener Café-Treff und Gartencafé

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
(Seite 14)

14.30 – 16.30 Uhr

Seniorenkaffee und Spiele

Altes Rathaus,
Begegnungsstätte Königstädten,
Rathausstr. 13
in ungeraden Wochen
(Seite 42)



19.00 – 20.00 Uhr

Qi-Gong

Altes Rathaus,
Begegnungsstätte Königstädten,
Rathausstr. 13
wöchentlich (Seite 42)

Mittwoch

11.00 Uhr

Nordic Walking

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
wöchentlich (Seite 25)



14.00 – 18.00 Uhr

Offener Café-Treff und Gartencafé

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
(Seite 14)

14.00 Uhr

Schach- und Spielerunden

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
wöchentlich (Seite 16)

14.00 – 16.00 Uhr

Lieblingssong-Treff

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
(Termine Seite 15)

14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kreativ-Gesprächs-Treff

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
(Termine Seite 26)

ab 15.00 Uhr

Boule in Haßloch

Vereinsgelände
„Mir Haßlischer“,
An den alten Weingärten 15
wöchentlich (Seite 24)

16.00 – 19.00 Uhr

Töpfergilde

Grundschule Hasengrund
wöchentlich, nicht während
der Schulferien (Seite 28)

18.30 Uhr

Boule auf dem Marktplatz

wöchentlich (Seite 24)



18.00-20.00 Uhr

Philosophie der Technik

Haus der Senioren,
Frankfurter Str.12
14-tägig (Seite 29)

Donnerstag

ab 10.00 Uhr

Video-Kreis

AV-Medienzentrum, Am Treff 11
wöchentlich (Seite 29)

12.00 – 13.00 Uhr

Suppen-Treff

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12,
monatlich (Seite 13)



Interessante Nachmittage

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
(siehe Seite 14)

14.00 – 17.00 Uhr

Internet-Treff

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12,
1. Stock, Raum 12
wöchentlich (Seite 12)

14.00 – 17.00 Uhr

Kontakt Soziale Dienste Gruppentreffen

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
wöchentlich (Seite 37)

14.00 – 17.00 Uhr

Offener Malkreis

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
14-tägig (Seite 28)

14.00 – 18.00 Uhr

Offener Café-Treff und Gartencafé

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
(Seite 14)

Freitag

9.00 – 12.00 Uhr

Internet-Treff

Haus der Senioren, Frankfurter
Str. 12, 1. Stock, Raum 12
wöchentlich (Seite 12)

14.00 Uhr

Schach- und Spielerunden

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12,
wöchentlich (Seite 16)



14.00 – 18.00 Uhr

Offener Café-Treff und Gartencafé

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
(Seite 14)

14.30 Uhr

Freitagscafé

Mir Haßlicher,
An den Weingärten 15
monatlich (Seite 42)

Samstag

ab 15.00 Uhr

Boule in Haßloch

Vereinsgelände
„Mir Haßlicher“,
An den alten Weingärten 15,
wöchentlich (Seite 24)



Sonntag

14.30 – 17.00 Uhr

Sonntagstreff für Jung und Alt mit Bücherflohmarkt

Bücherei Königstädten,
Im Reis 29
(siehe Seite 43)

15.00 – 17.00 Uhr

Café Lichtblick

Haus der Senioren,
Frankfurter Str. 12
jeden 1. Sonntag im Monat
(Seite 34)

Weitere Informationen erhalten
Sie in diesem Programm auf
den angegebenen Seiten oder
durch die Leitstelle Älter-
werden, Offene Seniorenarbeit
unter:

Marius Volkmann

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren
@ruesselsheim.de

Computer-/ Internet-/ Smartphone- Schnupperstunde

Smartphone, Tablet und Co.

Heutzutage scheint Frau und Mann nicht mehr ohne all dies auszukommen. Doch was brauchen Sie von all dem wirklich? Und wie funktioniert es? Wenn Sie sich auf die große Reise in die neue Welt machen wollen, würden wir Sie gern bei den ersten Schritten unterstützen. Vielleicht haben Sie ja sogar schon ein Smartphone von Kindern oder Enkeln geschenkt bekommen und Sie möchten jetzt in aller Ruhe auch mal verstehen, was da so in aller Schnelle hin und her getippt wird. Vereinbaren Sie einfach einen einstündigen Termin in ungezwungener Atmosphäre. Wir schauen zu zweit, was Sie brauchen, um auch dabei zu sein unter den Wissenden.

Das Angebot ist kostenfrei und kann auch mit mehreren Personen genutzt werden.



Terminvereinbarung und weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Internet-Treff

Sie wollen auch mal im Internet surfen und haben zu Hause derzeit keine Möglichkeiten? Dann kommen Sie doch einfach vorbei.

An mehreren Computerplätzen besteht für Sie Gelegenheit, die Möglichkeiten des Internets zu nutzen. Suchen Sie Informationen über ein fernes Land, soziale Themen oder ein neues Kochrezept? Alles ist möglich. Schnell kommt man auch mit anderen ins Gespräch und die letzten Reiseerlebnisse oder neuesten Computertrends werden ausgetauscht.

Während der Treffen stehen wir Ihnen natürlich beratend zur Seite.

Sollten Sie keine Vorkenntnisse haben, empfehlen wir Ihnen, mit uns einen Termin zu vereinbaren.



Termine

Wöchentlich Donnerstag, 15.00 – 17.00 Uhr und
Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr

Haus der Senioren,
Frankfurter Straße 12,
1. Stock

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Mittagstisch-Treff

Zusammen kochen und essen ist schöner als alleine.

Der große Topf steht zu Hause und bleibt leer? Es lohnt nicht für eine Person zu kochen? Und alleine schmeckt es auch nicht so gut?

Da haben wir was für Sie! Zusammen trifft man sich in lockerer Runde im Haus der Senioren und kocht und isst gemeinsam ein leckeres und gesundes Mittagessen. Zur Kostendeckung wird ein Selbstkostenbeitrag erhoben.

Termine

02.01.24, 06.02.24, 05.03.24, 02.04.24,
07.05.24, 04.06.24, 06.08.24, 03.09.24,
01.10.24, 05.11.24, 03.12.24
jeweils dienstags 9.00 – 13.00 Uhr

Haus der Senioren, Frankfurter Str.12

Weitere Informationen und Anmeldung

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de



Suppen-Treff – Es ist noch Suppe da!

Einen Teller Suppe an einem schön gedeckten Tisch und in netter Gesellschaft gibt es einmal monatlich im Haus der Senioren.

Engagierte Senior*innen haben sich zusammengetan, treffen sich um 9.00 Uhr in der Küche und es kann los gehen mit dem Schnibbeln und Köcheln, damit es um 12.00 Uhr jedes Mal eine andere frischgekochte leckere Suppe gibt.

Z.B. Kürbiscremesuppe, Lauch-Käsesuppe, Quer durch de Gadde-Supp' – die Ideen scheinen nie auszugehen. Sie sind herzlich eingeladen! Zur Kostendeckung wird ein Selbstkostenbeitrag erhoben.



Termine

18.01.24, 15.02.24, 21.03.24, 18.04.24,
16.05.24, 20.06.24, 18.07.24, 15.08.24,
19.09.24, 17.10.24, 28.11.24, 19.12.24,

Haus der Senioren
Frankfurter Straße 12,
Gastraum

**Anmeldung bitte bis Dienstag, 12.00 Uhr,
sowie weitere Informationen**

Beate Seidel

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2122 oder -2341

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Offener Café-Treff und Gartencafé im Haus der Senioren

Die Leitstelle Älterwerden lädt bei schönem Wetter Senior*innen zum gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen ein. Sie können im herrlichen Garten des Hauses der Senioren entspannen, lesen oder sich mit Freunden treffen.

In der kälteren Jahreszeit lädt der Gastraum herzlich ein.



Öffnungszeiten

In der Zeit von Mai bis September ist das Gartencafé Dienstag bis Freitag von 14.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. Von Oktober bis April freut sich zu den gleichen Tagen und Uhrzeiten das Café-Team im Gastraum über Ihren Besuch.

Haus der Senioren, Frankfurter Straße 12

Weitere Informationen

Beate Seidel

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2314 oder -2341

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Interessante Nachmittage

Die Veranstaltungsreihe ist ein Anziehungspunkt für ältere Bürger*innen Rüsselsheims, die etwas Neues erfahren und einen aufschlussreichen Nachmittag verbringen möchten.

Wir haben wieder verschiedene Themen für Sie zusammengestellt und Referent*innen dazu eingeladen.

Es erwarten Sie Vorträge und Mitmachaktionen aus unterschiedlichen Gebieten, wie Gesundheit, Umwelt, Literatur, Sport und Reisen. Dies und vieles mehr bietet Ihnen diese Veranstaltungsreihe.

Termine und Themen

werden über Aushänge und in der Tagespresse bekanntgegeben.

Haus der Senioren, Frankfurter Straße 12

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de



Lieblingssong-Treff

Bestimmte Lieder erinnern uns an die erste Liebe, den ersten Kuss, unsere Discobesuche, etc. Diese Lieder und noch viele mehr suchen wir uns wieder. Wir schwelgen in Erinnerungen und schauen auch, was es Neues gibt.

Je nach Lust und Laune gestalten wir unseren musikalischen Nachmittag.



Termine

03.01.24, 07.02.24, 06.03.24, 03.04..24,
08.05.24, 05.06.24, 03.07.24, 07.08.24,
04.09.24, 02.10.24, 06.11.24, 04.12.24,
jeweils mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr

Haus der Senioren, Frankfurter Str.12

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Wunschkonzert für Senior*innen

Das Wunschkonzert für Senior*innen ist im Rahmen der Aktion „Zukunft Innenstadt“ entstanden und soll im Jahr 2024 an mehreren Terminen stattfinden. Das Konzept der Wunschkonzerte ist dabei denkbar einfach: Zusammen mit einer Soundanlage treffen wir uns in der Innenstadt und alle Senior*innen dürfen sich ihre persönlichen Lieblingslieder wünschen. Diese schallern dann mithilfe einer Soundanlage fröhlich durch die Rüsselsheimer Innenstadt. Aber auch andere Neugierige und Interessierte sind herzlich eingeladen, sich Lieder zu wünschen, mitzusingen oder mitzutanzten.

Alle Besucher*innen erwarten unterhaltsame Samstage voller alter und vielleicht auch neuer Lieblingslieder. Beim Wunschkonzert für Senior*innen kommen auf jeden Fall Fans aller Musikrichtungen voll auf ihre Kosten!

Da die Termine im Freien stattfinden, kann es wetterbedingt auch zu Verschiebungen kommen. Nähere Informationen zu den jeweiligen Wunschkonzerten erhalten Sie dann auch in der Tagespresse.

Da das Projekt „Zukunft Innenstadt“ den Rüsselsheimer Bürger*innen zugutekommen soll, können sich diese die neu angeschaffte Musikbox auch gerne für eigene Veranstaltungen und Aktivitäten ausleihen. Informationen hierzu gibt es bei Herrn Volkmann vom Haus der Senioren.

Termine

08.06.24, 31.08.24

Haus der Senioren, Frankfurter Straße 12

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Schach- und Spielerunden

Im Haus der Senioren haben Brett- und Kartenspieler*innen die Möglichkeit, ihrem Hobby nachzugehen. Spielbegeisterte Partner*innen freuen sich auf Ihr Mitspiel.



Termine

Mittwoch und Freitag, 14.00 Uhr

Haus der Senioren, Frankfurter Straße 12

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Skatfreunde

In Königstädten treffen sich Skatfreunde in der Begegnungsstätte Altes Rathaus.

Termin

Montag 14.00 - 17.30 Uhr,
14-tägig in den ungeraden Wochen

Altes Rathaus, Begegnungsstätte Königstädten,
Rathausstraße 13

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Skatrunde im Café Wunderbar

Neue Spieler*innen sind immer gerne gesehen.

Termin

jeden Dienstag 13.00 – 15.00 Uhr

Café Wunderbar, Goethestraße 2

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Seniorentreff bei den Naturfreunden Rüsselsheim

Bei Kaffee und Kuchen können Sie in entspannter Atmosphäre neue und alte Bekannte treffen. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen

Termine

Donnerstag, 14.30 – 17.30 Uhr

Naturfreundehaus Rüsselsheim, Langseeweg 3

Weitere Informationen

Willi Weber

Telefon: 0171 5112384

E-Mail: Weber.will@web.de

Nach Mainz in den Schatten des Doms

Die Landeshauptstadt Rheinland-Pfalz begeistert mit seiner historischen Altstadt, der lebendigen Neustadt sowie einer schön gestalteten Rheinpromenade. Wir machen uns mit dem Zug gemeinsam auf dem Weg in die Fastnachts-Hochburg und wandern im Schatten des Doms. Am Vormittag erkunden wir die Stadt gemeinsam und gehen dann gemütlich Essen. Der Nachmittag ist zu freien Verfügung, ehe wir uns dann wieder gemeinsam auf den Rückweg begeben.

Termin

Montag, 15.04.24

Teilnahme nur mit Anmeldung

Abfahrt: Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben ca. 9.00 Uhr,

Rückfahrt: ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhofsplatz Rüsselsheim

Kosten: RMV-Ticket

Anmeldung bis 05.04.24

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an (siehe Seite 9).

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Nach Bonn ins Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland

Die Dauerausstellung „Unsere Geschichte. Deutschland seit 1945“ zeigt zielgruppengerecht die Entwicklung Deutschlands vom Ende des Zweiten Weltkriegs bis zur Gegenwart im globalisierten 21. Jahrhundert. Mit der persönlichen,

Kopfhörer unterstützten Begleitung entdecken Sie die wichtigsten Stationen – vielleicht auch Ihres Lebens: Wie entstanden nach 1945 die beiden deutschen Staaten? Wie lebten die Menschen im geteilten Deutschland? Und wie kam es zur Deutschen Einheit?

Wir fahren mit der Regionalbahn über die romantische Rheinstrecke nach Bonn und zurück. Nach der circa 1,5 stündigen Führung durch das Museum haben Sie weitere 1,5 Stunden Gelegenheit, für Sie als persönlich besonders interessante Ausstellungsbereiche individuell noch einmal intensiver zu besuchen, sich im Museums-Café zu erholen und/oder kostenlos an einer Führung durch das ehemalige Bonner Regierungsviertel teilzunehmen.

Termin

Donnerstag, 25.04.24

Teilnahme nur mit Anmeldung (mind. 10, max. 20 Personen)

Abfahrt: 9.15 Uhr

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhofsplatz Rüsselsheim

Kosten: circa 15 Euro (geplant ist eine Reise mit dem Quer-Durchs-Land-Gruppenticket)

Anmeldung bis 12.04.24

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an (siehe Seite 9).

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Ausflug in die hessische Landeshauptstadt Wiesbaden

Ob Schlossplatz, Kurpark oder die ehemals größte Kuckucks-Uhr der Welt – die hessische Landeshauptstadt hat viel Schönes und Kurioses zu bieten. Gemeinsam steigen wir in den Zug und lassen uns von der zweitgrößten Stadt Hessens begeistern. Am Vormittag erkunden wir zusammen das historische Fünfeck und essen dann gemeinsam zu Mittag. Nachmittags darf dann jeder die Stadt auf eigene Faust erkunden, bevor wir uns dann wieder gemeinsam auf den Heimweg machen.

Termin

Donnerstag, 16.05.24

Teilnahme nur mit Anmeldung.

Abfahrt: Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben ca. 9.00 Uhr,

Rückfahrt: ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhofplatz Rüsselsheim

Kosten: RMV-Ticket

Anmeldung bis 08.05.24

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an (siehe Seite 9).

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Ausstellungsführung für Seniorinnen und Senioren

Made in Hessen.

Globale Industriegeschichten

Viele bahnbrechende und namhafte Erfindungen und Entdeckungen aus Hessen sind heute aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Hierzu gehört die berühmte „Frankfurter Küche“ ebenso wie formschöne Rasierapparate, der „Schneewittchensarg“ oder die bunten Alltagsgegenstände aus Kunststoff. Der geführte Rundgang durch die Ausstellung „Made in Hessen. Globale Industriegeschichten“ nimmt bekannte und weniger bekannte Produkte in den Blick und geht ihren oft spannenden und manchmal erstaunlichen Geschichten nach. Dabei bleibt auch Zeit für eigene Erkundungen und den Austausch von Erinnerungen.

In Kooperation mit dem Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim.

Termin

Mittwoch, 17. 04.24, 14.00 bis 15.30 Uhr

Teilnahme nur mit Anmeldung.

Treffpunkt: Stadt - und Industriemuseum
Rüsselsheim am Main, Hauptmann-
Scheuermann-Weg 4,
65428 Rüsselsheim am Main

Anmeldung ab sofort

Kosten: 4,00 Euro inklusive Museumseintritt

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an (siehe Seite 9).

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

„Wenn bei Capri die rote Sonne ...“ – Vom Reisen und unterwegs sein

Sehnsuchtsvoll träumten Menschen früher vom Sonnenuntergang an Italiens Küste. Heute ist die Welt eng zusammengerückt und die Möglichkeiten scheinen fast grenzenlos: In nur wenigen Flugstunden lassen sich die entlegensten Winkel der Erde erreichen. Aber wie war das damals, als Reisen Luxus und ein fast unerschwinglicher Traum war? Welche Reiseziele lockten? Was gehörte zu den wichtigsten Reisevorbereitungen? Welche Verkehrsmittel wurden genutzt? Und was konnte man beim Reisen alles erleben? Über ihre eigenen Erfahrungen mit dem Reisen und unterwegs sein sprechen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Erzählnachmittags im Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim. Eigene Urlaubsfotos können gern mitgebracht werden.

In Kooperation mit dem Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim.

Termin

Donnerstag, 26.09.24, 14 bis 16 Uhr
Teilnahme nur mit Anmeldung

Treffpunkt: Stadt - und Industriemuseum
Rüsselsheim am Main, Hauptmann-
Scheuermann-Weg 4,
65428 Rüsselsheim am Main

Anmeldung ab sofort
Kosten: 4,00 Euro

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an (siehe Seite 9).

Weitere Informationen

Marius Volkmann
Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de



Englisch-Treff

Für alle, die in lockerer Atmosphäre ihre Englisch-Kenntnisse ausprobieren, auffrischen oder verbessern möchten, bietet das Haus der Senioren die perfekte Gelegenheit. Dort treffen sich nämlich Interessierte zum sogenannten Englisch-Treff.

Beim Englisch-Treff geht es nicht darum, schon perfektes Englisch zu sprechen. Vielmehr geht es darum, eine lockere Atmosphäre zu schaffen, in der jede und jeder die Gelegenheit hat, sein Englisch auszuprobieren und gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Der Treff ist dementsprechend vor allem auch für Anfänger*innen oder „Wiedereinsteiger*innen“ geeignet..

Termin

29.01.24, 26.02.24, 25.03.24, 29.04.24,
27.05.24, 24.06.24, 29.07.24, 26.08.24,
30.09.24, 28.10.24, 25.11.24,
jeweils von 10.30 – 12.00 Uhr

Weitere Informationen

Marius Volkmann
Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Bogenschießen für Junggebliebene

Der „Bogensport-Club Wüster Forst Rüsselsheim e.V.“ bietet interessierten Senior*innen den Einstieg in eine der ältesten Sportarten der Welt. Dienstags ab 8.00 Uhr werden Sie auf dem Bogensportgelände in Bauschheim unter fachlicher Anleitung in die Grundlagen des Bogenschießens eingeführt.

Bogen und sonstiges Zubehör werden Ihnen kostenlos für die Anfangszeit zur Verfügung gestellt. Es wird nur ein geringer Versicherungsbetrag erhoben.

Übrigens: Selbst Anfänger*innen über 50 Jahre können im Bogensport sehr gute Leistungen erzielen.

Daneben werden Stresserscheinungen abgebaut, die Konzentration gefördert sowie Rücken-, Brust- und Armmuskulatur gestärkt.



Termine

Dienstag, 9.00 bis 11.00 Uhr

Bogensportgelände in Bauschheim (hinter der Bauschheimer Sporthalle)
Im Winterhalbjahr finden die Veranstaltungen in der Bauschheimer Sporthalle statt.

Weitere Informationen

Willi Hoffmann

Telefon: 06142 72187

Stadtradeln 2024

Wie funktioniert Stadtradeln?



Mitradeln macht Spaß, denn jeder Radkilometer zählt, egal ob zum Treffen mit Freunden, zum Sport oder in den Supermarkt.

Geradelt wird in Teams. Hierzu können sich „Radel-Interessierte“ einzeln anmelden und über drei Wochen Kilometer sammeln. Entweder kann man sich als Radfahrer*in in einem bereits bestehenden Team – zum Beispiel Team Haus der Senioren – anmelden oder als Teamkapitän*in ein eigenes Team gründen. Auf einem Tabellenblatt oder im Online-Radel-Kalender „stadtradeln.de“ können täglich oder wöchentlich die gefahrenen Kilometer eingetragen werden.

Gern hilft Marius Volkmann bei allen Fragen.

Weitere Informationen und Termin

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Seniorentanz in der Luthergemeinde

Rhythmus und Bewegung, fit und aktiv bis ins hohe Alter - das ist das Motto des Seniorentanzes in der evangelischen Luthergemeinde. Das Programm umfasst: Rounds-, Square-, Line-, Block- und Gassentänze sowie Elemente aus Gesellschaftstänzen wie Walzer, Rumba und Cha-Cha-Cha. Jeder kann sofort mitmachen, die Tanzschritte und Tanzfiguren werden angesagt. Alles getreu dem Motto: „Tanzen ist nicht nur Bewegung, Tanzen ist pure Lebenskraft!“

Termine

Mittwoch, 16.00 – 18.00 Uhr

Evangelische Luthergemeinde,
Gabelsberger Platz 8

Weitere Informationen

Ursula Scharff
Telefon: 06142 561795

Tanzen in der Wicherngemeinde

Bewegung – Begegnung – Begeisterung

Das Tanz-Programm auf einen Blick:

- Tanzen nach bekannten und modernen Melodien
- Line-Dance, Square-Dance und Contra-Dance
- Gesellschaftstanz, Elemente des Standard- und Lateinamerikanischen Repertoires
- Tänze aus der internationalen Folklore in vereinfachter Form
- Mixer (das sind Tänze in Formationen, die durch wechselnde Partner immer wieder neu zusammengesetzt werden).

Jeder kann alleine kommen und sofort mitmachen – Spaß ist garantiert!



Termine

Montag, 10.00 – 11.30 Uhr

Gemeindesaal der Wicherngemeinde,
Godesbergerstr. 34

Weitere Informationen

Ilona Lankutis
Telefon: 06142 8339392

Spazier-Treff

Spazieren – ist nicht nur sehr gesund und hält fit, sondern eignet sich ebenfalls perfekt um neue Menschen kennenzulernen und die Landschaft zu genießen. Kommen Sie mit auf ein gemütliches Flanieren durch das wunderschöne Rüsselsheim am Main und seine Umgebung. Ob Sie dabei neue Gegenden entdecken oder alte wiederentdecken wollen oder einfach neue Leute kennenlernen wollen was eignet sich dafür besser als ein gemütlicher Spaziergang an der frischen Luft. Dabei werden wir gemeinsam als Gruppe Spaziergänge zwischen 650 und 3000m anstreben. Der Spaziertreff findet einmal im Monat bei schönem Wetter statt. Wir hoffen, dass Sie uns auf unseren kleinen Reisen begleiten.

Termine

An folgenden Dienstagen, 14.30 Uhr
09.01.24, 06.02.24, 05.03.24, 02.04.24,
02.05.24, 04.06.24, 09.07.24, 06.08.24,
03.09.24, 01.10.24, 05.11.24, 03.12.24

Treffpunkt bei den ersten vier Terminen:
Am Leinreiter Parkplatz am Main

Treffpunkt ab 02.05.24 bei Marius Volkmann erfragen.

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de



Senior*innenfastnacht 2024

Nach dem es Corona in den vergangenen Jahren leider unmöglich gemacht hat, ist sie 2024 endlich wieder da: die Rüsselsheimer Senior*innenfastnacht.

In den tollen Tagen im Februar können die lebenserfahrenen Rüsselsheimer also endlich wieder unter Beweis stellen, dass die Fastnacht auch im hohen Alter noch mächtig Freude macht. Die Veranstaltung wird auch 2024 von den vier Rüsselsheimer Fastnachtsvereinen gestaltet. Gute Stimmung, viel Kreativität und ausgefallene Programmpunkte sind dementsprechend vorprogrammiert. Für eine ausgelassene Atmosphäre sorgt außerdem der Musiker und Alleinunterhalter Marco Spath.

Termin

Freitag, 02. Februar 24,
Einlass: 14.00 Uhr
Beginn: 15:11 Uhr

Kartenvorverkauf ab Montag, 08. Januar 24
im Stadtbüro Innenstadt sowie im Haus der Senioren

Kosten: 6,00 Euro

Frankfurter Straße 6

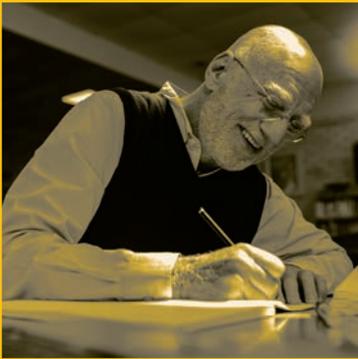
Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de



Infos rund ums Studium der Senior*innenUni
im Haus der Senioren,
Frankfurter Straße 12
65428 Rüsselsheim am Main

Kontakt: Marius Volkmann
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de
Telefon: 06142-832120

Veranstaltungsort:
Hochschule RheinMain
Fachbereich Ingenieurwissenschaften

Am Brückweg 26
65428 Rüsselsheim am Main

Parkmöglichkeiten rund um den
Campus sind vorhanden.

Mit Unterstützung von:



Eine Veranstaltung von:



Hochschule RheinMain



Qi-Gong für Senior*innen

Qi-Gong ist ein sehr altes chinesisches Bewegungssystem. Gerade ältere Menschen schätzen dieses angemessene Bewegungsangebot. In entspannter, freudiger Atmosphäre übt jeder aufmerksam nach seinen Möglichkeiten mit sich und mit Partnern.

Durch das Lernen der langsamen, fließenden Bewegungen und ausgewählter Qi-Gong Übungen soll eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, der Beweglichkeit und Gesundheit angeregt werden.

Termine

**Anfänger*innen und Fortgeschrittene:
Montag 18.30-19.30 Uhr**

Begegnungsstätte Königstädten,
Altes Rathaus 13

Weitere Informationen

Yong Deng-Klückmann
Telefon: 06142 35165



Boule auf dem Marktplatz und in Haßloch

Boule oder Pétanque ist die Bezeichnung eines auch in unseren Breiten bei diversen Vereinen und Privatleuten immer beliebter werdenden Spiels mit Eisenkugeln. Geselligkeit, Spaß und Spiel sind hierbei immer miteinander vereint.



Auf dem Marktplatz wird mittwoch abends Boule gespielt unter dem Motto „Wer da ist spielt einfach mit – ganz ohne Verein“. Es geht um ganz formlosen Spielspaß auf dem Marktplatz. Der Marktplatz kann außerhalb des Wochenmarktes auch zu anderen Zeiten zum Boule spielen genutzt werden, soweit dem keine anderen Veranstaltungen entgegenstehen.

Der Verein „Mir Haßlischer e.V.“ verfügt auf seinem Vereinsgelände über vier sehr gepflegte Boule-Bahnen. Mittwochs und samstags kann man mit dazukommen, wenn am Nachmittag Boule gespielt wird. Auch Anfänger*innen und Gäste sind dabei stets herzlich willkommen. Einige Boulekugeln sind im Vereinsheim vorhanden, so dass man ruhig auch mal mit „leeren Händen“ kommen kann.





Die Mitspieler*innen geben gerne Tipps zu Wurftechnik, Regeln und manchem mehr und nehmen gerne neue Freund*innen des Boule-Spiels unter ihre Fittiche.

Boule auf dem Marktplatz

Termin: Mittwoch, 18.30 Uhr

Weitere Informationen

Bengt Fosshag, Telefon: 06142 55274

Boule in Haßloch

Termin: Mittwoch 15.00 Uhr und
Samstag 14.00 Uhr mit offenem Ende

Vereinsgelände von „Mir Haßlischer e.V.“
An den alten Weingärten 15,
65428 Rüsselsheim am Main

Weitere Informationen

Roland Hippe, Telefon: 0179 1313887

Nordic Walking

Die Bewegung in der freien Natur macht Spaß und ist gesund. Nordic Walking ist ein sanftes, schonendes und risikoarmes Bewegungskonzept. Es ist für jeden geeignet und unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit durchführbar. Nordic Walking trainiert das Herz-Kreislauf-System und kräftigt gleichzeitig bis zu 90 Prozent der Muskulatur. Durch den Einsatz der Stöcke wird der Bewegungsapparat nachweislich entlastet, und die Stöcke geben Sicherheit. Die Grundtechnik ist schnell erlernt und überall durchführbar. Das Gehen in der Gruppe – und dies in so reizvoller Umgebung wie Stadtpark und Mainvorland – macht viel Spaß. Hinzu kommt, dass die Bewegung im Freien ein ganz bewusstes Erleben der Jahreszeiten ermöglicht. Wir bewegen uns gemeinsam! Die Gruppe wird betreut von Christiane König.

Haben Sie Lust mitzulaufen und Interesse die Technik kennenzulernen?

Ein Einstieg und Reinschnuppern ist jederzeit nach Anmeldung möglich. Stöcke zum Ausprobieren sind vorhanden.



Termine

Mittwoch, 11.00 Uhr

Treffpunkt: Haus der Senioren, Frankfurter Str. 12

Kosten: 30,00 Euro pro Halbjahr

Anmeldung und weitere Informationen

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden,
Frankfurter Straße 12,
Telefon: 06142 83-2120

Ausflug zur Kreativ-Messe

Wir fahren gemeinsam mit dem Zug zur Kreativ-Messe und Erkunden die Ausstellung rund ums Thema Basteln, Handarbeit, Schmuck, Deko, Mode und Backen. Es gibt ein großes Mitmachangebot und viele verschiedene Workshops.



Termin

Donnerstag, 31.10.24, 9.30 – 18.00 Uhr

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnahmepreis: Ticket ca. 12,00 Euro +
Zugfahrt ca. 5,00 Euro

Anmeldung bis 29.10.24

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an (siehe Seite 9).

Anmeldung und Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Kreativ-Gesprächs-Treff

Miteinander erzählen und/oder dabei gestalten und kreativ sein macht Ihnen Spaß? In gemütlicher Atmosphäre haben wir immer wieder neue Ideen, was man basteln, backen oder werkeln kann. Das kann mal Osterkarten basteln, Plätzchen verzieren, Tannenzweige dekorieren oder Heidekränze binden sein. Lassen Sie sich überraschen, welche Ideen wir für 2024 haben.

Termine

10.01.24, 14.02.24, 10.04.24, 15.05.24,
12.06.24, 10.07.24, 14.08.24, 11.09.24,
09.10.24, 13.11.24, 11.12.24,
jeweils mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr

Haus der Senioren, Frankfurter Straße 12

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de



Weihnachtsmarkt der Seniorenkünstler*innen

Am Wochenende des 2. Advents findet in diesem Jahr in der Rotunde des Rüsselsheimer Rathauses wieder der Weihnachtsmarkt der Seniorenkünstler*innen statt. In Zusammenarbeit mit der Leitstelle Älterwerden wird ein vielfältiges Angebot an kreativen Arbeiten zusammengestellt, das Jung sowie Alt ansprechen soll. Was Senior*innen im Laufe des Jahres in Hobbyarbeit geschaffen haben, wird dort gezeigt und zum Verkauf angeboten.



Neben unterschiedlichsten Werkstücken aus Holz, Papier und Wolle sind ausgefallene Näharbeiten, Keramik, Uhren und Schmuck, Malerei, weihnachtliche Dekoration und vieles mehr zu sehen. Es wird beim Weihnachtsmarkt besonders darauf geachtet, dass auch immer neue künstlerische Arbeiten gezeigt werden. In einem kleinen Café besteht darüber hinaus die Möglichkeit Kaffee und Kuchen zu genießen.

Termine

Freitag, 06.12.2024, 14.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, 07.12.2024, 11.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 08.12.2024, 11.00 bis 18.00 Uhr

Rathaus-Rotunde (Eingang Faulbruchstraße)

Vernissagen und Ausstellungen im Haus der Senioren

Auch in diesem Jahr werden Senior*innen ihre Bilder im Gastraum des Hauses der Senioren ausstellen. Wir wollen die Kunst, die in Rüsselsheim entsteht, auch den Rüsselsheimer*innen zeigen ...

Bei Kaffee und Kuchen besteht zu den Vernissagen die Möglichkeit, die Künstler*innen direkt zu ihren Werken zu fragen. Die Besichtigung der Werke ist danach immer zu den Öffnungszeiten des Café-Treffs möglich.

Termine

Dienstag bis Freitag, 14.00 – 18.00 Uhr

Die genauen Termine dieser Veranstaltung und weitere Informationen erfragen Sie bitte bei:

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de



Offener Malkreis

Erstaunlich, welche Talente in vielen Menschen schlummern, die erst in der dritten Phase des Lebens entdeckt oder entwickelt werden können. Dazu bieten wir Ihnen in unserem Malkreis Gelegenheit.

Termine

14-tägig

Donnerstagvormittag

9.30 – 12.30 Uhr und

Donnerstagnachmittag

14.30 – 17.00 Uhr

Haus der Senioren, Frankfurter Straße 12



Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Töpfergilde

Generationsübergreifend gehen junge und ältere Teilnehmer*innen ihrem gemeinsamen Hobby – dem Töpfern – nach. Besondere Fingerfertigkeiten werden nicht erwartet. Der Spaß kommt beim Tun und die fertigen Handwerksstücke sprechen für sich.

Außer in den Schulferien wird mittwochs im Hasengrund miteinander gearbeitet.

Termine

Mittwoch, 16.00 – 19.00 Uhr

Grundschule Hasengrund, Im Hasengrund 100

Während der Schulferien findet keine Veranstaltung statt.



Weitere Informationen

Ruth Plaha

Telefon: 06142 12150

Video-Kreis: Senior*innen drehen einen Videofilm

Unter diesem Motto laden wir Sie jeden Donnerstag zum Video-Kreis für Senior*innen ein. Die Veranstaltung findet in den Räumen des AV-Medienzentrums der Stadt Rüsselsheim am Main statt. Dort erhalten die Teilnehmer*innen eine Einführung in die Videotechnik oder können ihre bereits vorhandenen Erfahrungen erweitern. Im AV-Medienzentrum stehen die technischen Voraussetzungen wie Videokamera und Geräte für den Videoschnitt zur Verfügung.

Karlheinz Streck steht bei allen technischen Fragen gern mit Rat und Tat zur Verfügung

Der Video-Kreis realisierte in der Vergangenheit schon verschiedene interessante Projekte, die auch öffentlich vorgeführt wurden.

Termine

Jeden Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr

AV-Medienzentrum, Am Treff 11



Weitere Informationen

AV-Medienzentrum
Karlheinz Streck
Telefon: 0160 555 65 54

Philosophie der Technik

Gespräche über Philosophie und Technik. Vom Faustkeil zum Mikrochip. Eine Einführung.

Gesprächsabende mit Gerhard Heilmann. Zu Beginn der abendländischen Philosophie stand der Blick auf die Welt und das Staunen über die Natur. Von Prometheus lernen wir, dass der Mensch erst durch die Technik zum Menschen wird. Technik beeinflusste schon immer das Denken der Menschen. Ein Leben ohne Technik – damals wie heute unvorstellbar.

Im vergangenen Jahr haben uns unsere Gespräche von den griechischen Philosophen über Renaissance und Barock an die Schwelle des 20ten Jahrhunderts und zu künstlicher Intelligenz geführt. Mit den technischen und wissenschaftlichen Errungenschaften des 19. Jahrhunderts beginnt eine neue Epoche, in der die europäische Zivilisation tief erschüttert wurde. Technik als Waffe verwüstete Europa. Aber Technik erzeugte auch Wohlstand und Frieden. Im kommenden Jahr diskutieren und kommentieren wir weitere Fragen der Entwicklungen des 20. Jahrhunderts. **Was ist Zeit? Was ist Raum? Was ist Quantenmechanik?** Machen uns Computer und Smartphone zu Sklaven der Technik, oder gar zu „digitalen Idioten“? Oder befreit uns Technik von lästiger Arbeit und verschafft uns mehr Muße und Freizeit.

Termine

14-tägig, Mittwoch 18.00-20.00 Uhr
Haus der Senioren, Frankfurter Str.12

Weitere Informationen und vorherige Anmeldung:

Marius Volkmann,
Fachbereich Soziales und Gesundheit,
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Str.12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Urlaub ohne Koffer: Jeden Tag ein anderes Ziel

Urlaub ohne Koffer: Das heißt Urlaub ohne Schlepperei, ohne umständliche Hotelreservierung und ohne lange Anreise. Ein erlebnisreicher, ausgefüllter Tag und abends wieder in den eigenen vier Wänden. Urlaub ohne Koffer: Das sind vier Tagesausflüge in Folge mit einem Tag Pause. Sehenswürdigkeiten wie Schlösser, Museen und andere Attraktionen werden angefahren. Natürlich gibt es genügend Gelegenheit, sich unter schattigen Bäumen auszuruhen, bei kleinen Spaziergängen die Umgebung zu genießen und miteinander nette Gespräche zu führen. Ebenso kommt das leibliche Wohl in gemütlichen Gasthäusern nicht zu kurz. Ein vielseitiges Angebot, bei dem sicher jeder auf seine Kosten kommt. Hier gilt es unbedingt, gut zu Fuß unterwegs zu sein.



Reisetermin

17.06. – 21.06.24, Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag (Mittwoch ist Ruhetag)

Diese 4 Tage werden als Blockveranstaltung angeboten.

Anmeldung: ab Dienstag, 16.04.24 (siehe Seite 9)

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit Leitstelle
Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Erholungsaufenthalt in Bad Bocklet

Viele ältere Menschen würden gerne wieder einmal Urlaub machen, fühlen sich als Alleinreisende aber unsicher oder haben schlicht keine Lust darauf, ihren Urlaub alleine zu verbringen. Für diese Menschen ist der Erholungsaufenthalt in Bad Bocklet eine reizvolle Option. Mit einer Gruppe Gleichgesinnter kann man das Kurhaus genießen und zusammen eine schöne und erholsame Zeit erleben. Auch die Umgebung von Bad Bocklet bietet schöne und interessante Ausflugsziele. Im Kurhaus ist außerdem ein Fahrstuhl vorhanden, so dass Mitreisende keine Angst vor ungewohnten Treppenaufgängen haben müssen.

Reisetermin

05.08. – 19.08.24

Ob die Reise zustande kommt, hängt von der Zahl der Interessenten ab. Im Vorfeld wird ein Vorbereitungstreffen organisiert, zu dem alle Interessenten eingeladen werden. Interessenten können sich ab sofort im Haus der Senioren melden.

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit Leitstelle
Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de



Sommerfest im Haus der Senioren

Unter Kastanie, Eiche, Buche und Ahorn begrüßen wir in diesem Jahr mit einem großen Fest wieder den Sommer im Haus der Senioren.

Schwingen Sie das Tanzbein zu guter Musik. Genießen Sie Kaffee und Kuchen und andere Köstlichkeiten und fühlen Sie sich unter netten Menschen einfach nur wohl.



Termin

Dienstag, 02.07.24

Bei schlechtem Wetter 09.07.24

Garten am Haus der Senioren,
Frankfurter Straße 12

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Hessischer Abend

Im Garten am Haus der Senioren werden hessische Traditionen gepflegt.

Neben Hessischer Musik und Mundart gibt es Leckerbissen wie Spundekäs, Handkäs, Brezel und natürlich Äbbelwoi oder auch die Apfelsaft-schorle.

Zudem gibt es einen Rucksackflohmärkt. Hier heißt es : Einpacken, was in den eigenen Rucksack passt und dies auf eigener Decke gegen kleinen Preis verscherbeln.

Termin

Donnerstag, 08.08.24, ab 18 Uhr

Garten am Haus der Senioren,
Frankfurter Straße 12

Die Veranstaltung findet nur bei schönem Wetter statt.



Weitere Informationen und Anmeldung

ab Montag, 01.07.24 unter 06142 83-2120

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de



Kerbetanz im August

MUSIK,
TANZ UND
VIELES
MEHR!

Kerbe-Dienstag, 20. August 2024,
15 bis 18 Uhr (Einlass 14 Uhr)
im Garten am Haus der Senioren

Die Veranstaltung findet nur bei
schönem Wetter statt.

Weitere Informationen unter 06142 83-2120.

VERANSTALTER

Magistrat der Stadt Rüsselsheim am Main
Leitstelle Älterwerden
Frankfurter Straße 12, 65428 Rüsselsheim am Main

www.ruesselsheim.de



Wohnen für Hilfe

Wohnpartnerschaften in Rüsselsheim am Main



Was ist „Wohnen für Hilfe“?

Viele Senior*innen wünschen sich Gesellschaft und Unterstützung. Gleichzeitig fehlt in Rüsselsheim günstiger Wohnraum für Studierende. „Wohnen für Hilfe“ kann eine Lösung sein. Senior*innen vermieten einen Teil ihres Wohnraums an Studierende der Hochschule RheinMain. Die Studierenden zahlen keine Miete, aber beteiligen sich an den Nebenkosten.

Im Gegenzug für den günstigen Wohnraum übernehmen sie kleine Arbeiten im Haushalt und Alltag, bringen Geselligkeit und Sicherheit.

Ihre Ansprechpartnerinnen im Haus der Senioren:

Birgit Backe

Telefon: 06142 83-2122

Johanna Höhn

Telefon: 06142 83-2303

E-Mail:

Gemeindepflegerinnen2.0@ruesselsheim.de

- Wir vereinbaren Beratungstermine.
- Wir suchen eine(n) für Sie passende(n) Wohnpartner(in) in Zusammenarbeit mit der Hochschule RheinMain.
- Wir begleiten den Kennenlernprozess der Wohnpartner und betreuen bestehende Wohnpartnerschaften.

Eine Kooperation von:



Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim e.V.

Grundlegende Aufgabe des Vereins ist es, An- und Zugehörigen von Demenz betroffener Menschen Hilfe und Unterstützung in Form von individueller Beratung bezüglich der Krankheit und den damit einhergehenden Veränderungen, sowie eine kontinuierliche Begleitung zu bieten.

Angebote für An- und Zugehörige:

- Beratungen
- Familienentlastender Dienst
- Gesprächsgruppen in Rüsselsheim, Kelsterbach und Groß-Gerau
- Schulungen zum Thema Demenz
- weitere Informations- und Begegnungsveranstaltungen

Angebote für Menschen mit Demenz:

- Aktivierungsgruppe für Menschen mit beginnender Demenz in Rüsselsheim und Trebur
- Betreuungsgruppe für Menschen mit erhöhtem Betreuungsbedarf in Rüsselsheim
- weitere Informations- und Begegnungsveranstaltungen

Kontakt

Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim e.V.

Haus der Senioren, Frankfurter Straße 12
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 210373

E-Mail: info@alzheimer-ruesselsheim.de

Internet: www.alzheimer-ruesselsheim.de

Amt für Versorgung und Soziales Darmstadt

Schottener Weg 3
64289 Darmstadt

Telefon: 06151 7380

Telefax: 0611 327644930

Café Lichtblick der Rüsselsheimer Hospizhilfe e.V.

Die Rüsselsheimer Hospizhilfe e.V. steht als ambulante Hospiz- und Palliativberatungsstelle im engen Kontakt mit dem GPR Klinikum und weiteren Netzwerken. Sie ist rund um die Uhr telefonisch erreichbar und mit ihren engagierten, kompetenten Hospizhelfer*innen nicht nur Anlaufstelle für schwerstkranke Menschen und deren Familien oder Angehörige, sondern bietet auch professionelle Hilfe für Hinterbliebene an. Das Café Lichtblick lädt an jedem ersten Sonntag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr Trauernde, die sich bei Kaffee und Kuchen mit anderen betroffenen Menschen austauschen oder einfach nur zuhören möchten, ins Haus der Senioren ein. Die sensibilisierten und geschulten Mitarbeiterinnen des Cafés haben ein Ohr für die Anliegen ihrer Gäste. Eine leitende Fachkraft steht für Einzelgespräche zur Verfügung.

Kontakt und nähere Informationen

Rüsselsheimer Hospizhilfe e.V.

August-Bebel-Straße 59
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 13394

E-Mail: info@rhhev.com

Internet: www.rhhev.com



Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust ist ein qualitätsgesichertes Angebot von Betroffenen für Betroffene

Es richtet sich in erster Linie an Menschen mit Sehbeeinträchtigungen oder mit Erkrankungen, die zu einem Sehverlust führen können und an deren Angehörige. Blickpunkt Auge ist unabhängig und kostenlos. Die Beratung umfasst die Bewältigung des Alltags mit Sehverlust, Fragen zu Erkrankungen, Infos zu vergrößernden Sehhilfen, Leistungen wie dem Landesblindengeld und Schwerbehindertenausweis, die Bedienung eines Smartphones, Orientierung und Mobilität im Straßenverkehr und viele weitere Bereiche.

An jeden zweiten Dienstag im Monat von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr ist Thomas Sauer von Blickpunkt Auge im Haus der Senioren, eine Terminvereinbarung ist erforderlich.

Hierfür und bei weiteren Fragen zu unserem Angebot melden Sie sich gerne:

Blickpunkt Auge Wiesbaden, Thomas Sauer

Telefon: 0611 34187612

E-Mail: t.sauer@blickpunkt-auge.de

Internet: www.blickpunkt-auge.de

CaritasZentrum Dicker Busch

Freiwilligen-Zentrum
im CaritasZentrum Rüsselsheim

Virchowstraße 23
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 409670

Termine nach telefonischer Vereinbarung.

CaritasZentrum St. Georg

Beschäftigungsprojekt Café Wunderbar

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
mit Christopherus-Club

Betreuungsverein

Betreuungen nach dem Betreuungsgesetz (Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung, Beratung und Fortbildung für ehrenamtliche Betreuer)

CaritasZentrum

Goethestraße 2

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 330900

Termine nach Vereinbarung.

Deutsches Rotes Kreuz- Ortsvereinigung

Rüsselsheim e.V. – Kurs- und Bewegungsprogramm

- Gymnastik für Damen
- Gymnastik für Herren
- Wassergymnastik
- Tanzkurse auf Nachfrage
- Tagesausflüge

Deutsches Rotes Kreuz

Hessenring 68

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 95440

Telefax: 06142 954420

Geschäftszeiten

Dienstag und Mittwoch, 9.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Diakonisches Werk – Allgemeine Lebensberatung

Weserstraße 34

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 68041 oder 68042

E-Mail: info@dw-kreisgg.de

Fachdienst Grundsicherung und Sozialhilfe

Der Fachdienst für die Beratung und die Antragstellung von Grundsicherung und Sozialhilfe kann nur nach telefonischer Terminvereinbarung in Anspruch genommen werden.

Termine können Sie unter folgender Telefonnummer vereinbaren:

Landratsamt Groß-Gerau
Wilhelm-Seipp-Str. 4
64521 Groß-Gerau

Telefon: 06152 989-0

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch 14.00 bis 18.00 Uhr

Generationenhilfe Rüsselsheim e.V. miteinander – füreinander

Die Generationenhilfe wurde als gemeinnütziger Verein im Jahre 1996 gegründet. Hier haben sich Rüsselsheimer Bürger zusammengeschlossen mit dem Ziel, Generationenhilfe wörtlich zu nehmen, nämlich sich generationenübergreifend gegenseitig beizustehen. Füreinander da zu sein, wenn man Hilfe benötigt oder etwas zu unternehmen, sofern man denn die Gemeinschaft sucht.

Entsprechend wendet sich der Verein an Menschen,

- die beispielsweise auf Grund ihres Alters, wegen Krankheit oder ihrer persönlichen Lebenssituation Unterstützung brauchen.
- die eine neue Aufgabe und sinnvolle Betätigungsmöglichkeit suchen.
- die heute anderen helfen wollen, um morgen gegebenenfalls selbst Hilfe zu erfahren.
- die sich einsam fühlen und Kontakt suchen.

Wer in der Generationenhilfe aktiv mitarbeitet, erhält Zeitgutschriften in Form von Punkten (1 Stunde = 2 Punkte), die er bei eigener Hilfsbedürftigkeit einlösen kann.

Wer keine Punkte besitzt, erhält trotzdem Hilfe gegen ein geringes Entgelt, das zur Deckung der Verwaltungskosten in die Vereinskasse fließt. 2,50 Euro kostet die erste Stunde Hilfeleistung, 1,50 Euro jede weitere.

Der niedrige Jahresbeitrag in Höhe von 5,00 Euro soll es allen Rüsselsheimer Bürgerinnen und Bürgern ermöglichen, Vereinsmitglied zu werden und die Angebote des Vereins für sich zu nutzen.

Weitere Informationen

Generationenhilfe Rüsselsheim e.V.
Haus der Senioren, Frankfurter Straße 12
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 62203

E-Mail: generationenhilfe-ruesselsheim@gmx.de

Internet: www.generationenhilfe-ruesselsheim.de

Bürozeiten

Dienstag und Freitag
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Beachten Sie bitte auch unsere Informationen in der Main-Spitze und im Rüsselsheimer Echo.

Seit dem 1. April 2007 ist der Verein auch Träger der Patientenbegleitung, die ebenfalls in diesem Programmheft vorgestellt wird.

Kontakt Soziale Dienste Rüsselsheim e.V.

Wer wir sind

Seit mehr als 50 Jahren bietet KONTAKT Soziale Dienste Rüsselsheim e.V. als gemeinnütziger Verein ambulante soziale Dienste an. Hauptsächlich werden allein lebende, ältere und behinderte Menschen betreut, die keine oder nicht vor Ort lebende Angehörige haben.

Alle Hilfsangebote zielen darauf ab, einen möglichst langen Verbleib in der vertrauten häuslichen Umgebung zu ermöglichen. Mit entsprechenden Unterstützungsmaßnahmen kann die Selbstständigkeit erhalten bleiben und ein frühzeitiger Heimaufenthalt vermieden werden. Im Umgang mit den hilfeschuchenden Menschen gilt für die Mitarbeiter*innen des Vereins KONTAKT der Grundsatz, dass die Hilfe schnell, individuell und unbürokratisch eingeleitet wird.

Was wir tun

- **Haushaltshelfer*innen**
geben Hilfestellung bei der Fortführung des Haushaltes. Dazu gehört vor allem die Reinigung der Wohnung, aber auch Wäschepflege kann übernommen werden. In vielen Haushalten sind die Helfer*innen Ansprechpartner*innen bei alltäglichen Problemen geworden und in der Lage, gezielte Betreuungsdienste zu übernehmen.
- **Einkaufshilfe**
Helfer*innen begleiten hilfsbedürftige Personen beim Einkaufen oder übernehmen selbstständig die Einkäufe nach entsprechenden Vorgaben.

- **Gruppentreffen**
Mit zunehmendem Alter wird es schwieriger am geselligen Leben teilzunehmen. Wir laden bei Kaffee und Kuchen zu unterhaltsamen Stunden ein. Vorträge, Ausflüge, Spielnachmittage bringen Farbe in den Alltag und lassen Alleinsein in den Hintergrund treten. Wir treffen uns donnerstags von 14.00 – 17.00 Uhr. Für die Hin- und Rückfahrt organisieren wir einen Fahrdienst.

Kontakt Soziale Dienste Rüsselsheim e.V.

Haus der Senioren, Frankfurter Straße 12
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 54265 / 59670

E-Mail: kontakt-soziale-dienste@web.de

Internet: www.kontakt-ruesselsheim.de

Sprechzeit: Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr

GPR – Mobiler Mittagstisch

Normal-, Magenschon-, Diabetiker- oder Vegetarische Kost. Heute bestellt, morgen kommt das Essen.

GPR Klinikum

August-Bebel-Straße 59,
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 88-3000

E-Mail: mm-s@gp-ruesselsheim.de

Internet: www.gp-ruesselsheim.de



Ehrenamtlicher kommunaler Behindertenbeauftragter

Der ehrenamtliche Behindertenbeauftragte Steffen Walther ist Ansprechpartner für rat-suchende Menschen mit Behinderung.

Unter anderem informiert er zu Fragen der Schwerbehinderung, vertritt die Interessen behinderter Menschen gegenüber der Verwaltung und arbeitet mit anderen Stellen und Trägern zusammen.

Außerdem berät er die Kommunalverwaltung und politische Gremien bei Planung der barrierefreien Teilhabe.

Sprechstunde

**Jeden letzten Donnerstag im Monat
von 15 bis 17 Uhr**

Haus der Senioren

Frankfurter Straße 12, 1. Stock.

Telefon: 06142 83-2170

E-Mail: steffen.walther@ruesselsheim.de

Patientenbegleitung – Hilfe bei der Entlassung aus dem Krankenhaus

Die Patientenbegleitung wurde als Projekt in Kooperation zwischen der Stadt Rüsselsheim, dem GPR Klinikum und der Generationenhilfe Rüsselsheim e.V. entwickelt und ist seit dem 01.04.2007 eine feste Institution in Rüsselsheim, für die die Generationenhilfe die Trägerschaft übernommen hat.

Das Projekt wird von den Damen des Lions Club Rüsselsheim durch Spenden finanziell getragen, die auch die Schirmherrschaft für die Patientenbegleitung übernommen haben.

Warum es uns gibt

Ältere und behinderte Menschen stehen am Tag ihrer Krankenhausentlassung und in der Zeit danach oft vor kleineren oder auch größeren Prob-

lemen. Ganz besonders häufig ist dies der Fall, wenn eine Unterstützung durch Angehörige nicht möglich ist.

Hier möchten wir helfen

Unser Ziel ist es, Patienten nicht hilflos in ihr Zuhause zu entlassen, sondern ihnen die Unterstützung durch ehrenamtliche Helfer der Generationenhilfe anzubieten.

Was wir für Sie tun können

Gemeinsam mit Ihnen bereiten die Patientenbegleiter bei einem Besuch im Krankenhaus die Entlassung vor und begleiten Sie auf Wunsch auch auf dem Weg nach Hause. Je nach Bedarf erledigen sie Formalitäten, erste Einkäufe, Arzt- und Apothekenbesuche oder notwendige Handreichungen in der Wohnung.

Unsere Hilfeleistungen sind für Sie kostenlos, da die anfallenden Kosten durch Spenden getragen werden.

Ansprechpartnerinnen

für Sie oder Ihre Angehörigen sind: Die Pflegeassistentin im Stationsbüro auf der jeweiligen Station im GPR Klinikum

Die Koordinatorinnen

Andrea Heun

GPR Klinikum

Telefon: 06142 881157

Generationenhilfe Rüsselsheim e.V.

Telefon: 06142 62203

Pflegestützpunkt Kreis Groß-Gerau

Hilfe bei Fragen rund um Pflege und Versorgung
Kreisverwaltung Groß-Gerau

Telefon: 06152 989463

E-Mail: pflegestuetspunkt@kreisgg.de

Rentenberatung der Deutschen Rentenversicherung

Die Deutsche Rentenversicherung Hessen bietet nach Terminvereinbarung eine Rentenberatung in Darmstadt an.

Vereinbarung von Beratungsterminen:

Telefon: 06151 1010956

Online-Terminvergabe im Internet unter dem Menüpunkt „Service in Hessen“ unter:

www.deutsche-rentenversicherung-hessen.de

Selbsthilfegruppen Arbeitsgemeinschaft

Aus Erfahrung wissen wir, dass das Finden der „richtigen“ Information, der „richtigen“ Einrichtung oder des „richtigen“ Arztes oftmals mit einem unnötigen Irrweg für viele Betroffene und ihre Angehörigen verbunden ist.

1997 hat die SHG AG Rüsselsheim mit ihrem Zusammenschluss eine Vernetzung geschaffen, um diese Irrwege etwas zu verkürzen oder gar zu vermeiden.

SHG AG Koordinationsstelle
c/o Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Wilhelm-Seipp-Str.4

Raum 551

64521 Groß-Gerau

Telefon: 06152 989470

E-Mail: Selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V., Ortsverband Rüsselsheim

Als größter Sozialverband Deutschlands ist der VdK als Interessenvertreter behinderter, chronisch kranker, älterer sowie benachteiligter Menschen bundesweit aktiv.

Unsere Schwerpunktthemen:

Renten-, Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung. Wir setzen uns beim Behindertenrecht, bei der Rehabilitation, bei Erholungshilfen und Kuren, beim Wohngeld, der Grundsicherung im Alter, in der Sozial- und Altenhilfe sowie für soziale Entschädigungen (Gewaltopfer, Kriegs- und Wehrdienstopfer) ein. Unsere VdK-Juristen vertreten die Mitglieder gegenüber Behörden, Sozialleistungsträger und vor Gericht.

Geschäftsstelle

Am Treff 7a

65428 Rüsselsheim am Main

Büro-Öffnungszeiten:

Di. 10.00 – 11.30 Uhr und 17.00 – 18.30 Uhr

Telefon: 06142 64866

Telefax: 06142 162988

GPR Ambulantes Pflegeteam Rüsselsheim-Mainspitze

August-Bebel-Straße 59
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 881888
Telefax: 06142 881880
E-Mail: apt@gp-ruesselsheim.de

Häusliche Kranken- und Seniorenpflege Thomas Rehbein

Eisenstr. 52
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 963630
Telefax: 06142 9636355
E-Mail: ruesselsheim@parehbein.de

Ambulante Krankenpflege Gottwald

Königstädter Straße 9
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 82204
Telefax: 06142 704337
E-Mail: info@pflegedienst-gottwald.de
Internet: www.pflegedienst-gottwald.de

Zuhause im Alter e.V.

Liebigstraße 2
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 958170
E-Mail: info@ziaev.de.de
Internet: www.ziaev.de

Main Care – ambulanter Pflegedienst

Eisenstr.2 – 4
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 9612734
Telefax: 06142 9612735
E-Mail: info@mc-pflege.com
Internet: www.mc-pflege.com

Ambulanter Pflegedienst Amelinde

Apfelbachstraße 16
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 7012017
Telefax: 06142 7010458
E-Mail: info@pflegedienst-amelinde.de
Internet: www.pflegedienst-amelinde.de

Ambulanter Pflegedienst Metz

Burggrafenlacher Weg 18
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 7013411
Telefax: 06142 7013412
E-Mail: info@pflegedienst-metz.de
Internet: www.pflegedienst-metz.de

PRO Salus-Wohnparkplus „Im großen Eichen“

Rheingauer Str. 27
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 961990
Telefax: 06142 9619999
E-Mail: verwaltung@wohnparkplus-bauschheim.de
Internet: www.wohnparkplus-bauschheim.de

Rüsselsheimer Intensivpflege

Intensivpflege – Heimbeatmung – Parenterale und enterale Ernährung

Eisenstraße 11
65428 Rüsselsheim

Telefon: 06142 1757740
Mobil: 0176 32438399
0176 34276574
Telefax: 06142 1757741
E-Mail: info@ip-rüsselsheim.de
Internet: www.ip-rüsselsheim.de

BGA Pflegedienst GmbH

Bahnhofsplatz 1
65428 Rüsselsheim

Mobil: 0176 64375899
E-Mail: info@bga-pflegedienst.de
Internet: www.bga-pflegedienst.de

Pflegeeinrichtung La Vie

Walter-Flex-Str. 64
65428 Rüsselsheim

Telefon: 06142 4897451
E-Mail: info@pflegedienst-lavie.com
Internet: www.pflegedienst-lavie.com/



GPR Seniorenresidenz „Haus am Ostpark“

Schlesienstraße 1
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 88 110
Telefax: 06142 56 1787
E-Mail: senioren@gp-ruesselsheim.de
Internet: www.gp-ruesselsheim.de

Altenpflegeheim Martin-Niemöller-Haus

Altenpflegeheim der Mission Leben im Alter GmbH

Johann-Sebastian-Bach-Straße 51
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 9558 201
Telefax: 06142 9558 110
E-Mail: niemoeller-haus@mission-leben.de
Internet: www.mission-leben.de

Pflegeresidenz „Am Friedensplatz“

Kürbisstraße 5 – 9
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 83 7870
Telefax: 06142 83 787499
E-Mail: ruesselsheim@alloheim.de
Internet: www.alloheim.de

Begegnungsstätten

„Altes Rathaus Königstädten“

Rathausstraße 13
65428 Rüsselsheim am Main

Auskünfte und Informationen

Andreas Beckhaus
Telefon: 06142 938172

„Mir Haßlicher“

An den alten Weingärten 15
65428 Rüsselsheim-Haßloch

Auskünfte und Informationen

Friedel Roosen
Telefon: 06142 52994

Gaby Hofmann
Telefon: 06142 950235

Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim

Hauptmann-Scheuermann-Weg 4
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 83 2950

Öffnungszeiten

Dienstag – Freitag
9.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 17.00 Uhr
Samstag und Sonntag
10.00 – 17.00 Uhr
Montag geschlossen



Kultur123 Stadt Rüsselsheim

Kultur und Theater

Am Treff 1

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 83 2784

Telefax: 06142 83 2786

E-Mail: kultur-theater

@kultur123 ruesselsheim.de

Internet: www.kultur123ruesselsheim.de

Volkshochschule

Am Treff 1

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 83 2630

Telefax: 06142 16894

E-Mail: service@kultur123ruesselsheim.de

Internet: www.kultur123ruesselsheim.de

Musikschule

Am Treff 1

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 83 2643

Telefax: 06142 16894

E-Mail: musikschule

@kultur123 ruesselsheim.de

Internet: www.kultur123ruesselsheim.de

Stadtbücherei

Am Treff 5

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 83 2750

Telefax: 06142 16701

E-Mail: stadtbuecherei@ruesselsheim.de

Internet: www.kultur123ruesselsheim.de

Weitere Büchereien im Stadtgebiet

Königstädten

Im Reis 29 (im Einkaufszentrum)

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 7937816

Königstädter Bücherfreunde

Ingrid Biedert

Telefon: 06142 31614

Bauschheim

Otto-Hahn-Schule, Straßburger Straße 58

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 71240



Herausgeber

Magistrat der Stadt Rüsselsheim am Main

Leitstelle Älterwerden, Haus der Senioren
Frankfurter Straße 12
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 83-2120

E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Internet: www.ruesselsheim.de

Redaktion und Konzept

Stadt Rüsselsheim am Main, Leitstelle Älterwerden

Layout

Stadt Rüsselsheim am Main, Bereich Marketing

Druck

Hausdruckerei Stadt Rüsselsheim am Main

Bildnachweise

Titelbild, S. 43: Frank Hüter; S. 10, 20 links: [gresei/123RF.com](https://www.gresei.com); S. 10, 11, 24 rechts: Mir Haßlicher e. V.
S. 10 Mitte oben, S. 14 links: [Stefan Holm/123RF.com](https://www.stefanholm.com); S. 11 links: [Oksana Bratanova/123RF.com](https://www.oksana-bratanova.com);
S. 11 Mitte, S. 13 rechts: [Dmitriy Shironosov/123RF.com](https://www.dmitriy-shironosov.com); S. 12 links: [aleksanderdn/123RF.com](https://www.aleksanderdn.com);
S. 12 rechts: [Maksim Evdokimov/123RF.com](https://www.maksim-evdokimov.com); S. 19 rechts: [iStock.com/manassanant pamai](https://www.istock.com/manassanant-pamai);
S. 20: [madrugadaverde/123RF.com](https://www.madrugadaverde.com); S. 24 links: [joepoulssen/123RF.com](https://www.joepoulssen.com); S. 26 links: [pixabay.com](https://www.pixabay.com);
S. 27 links: [imagesbavaria/123RF.com](https://www.imagesbavaria.com); S. 27 rechts: [belchonock/123RF.com](https://www.belchonock.com);
S. 28 links: [painting/Pixabay](https://www.painting-pixabay.com); S. 28 rechts: [olegdudko/123RF.com](https://www.olegdudko.com); S. 29: [Philippe Renaud/123RF.com](https://www.philippe-renaud.com);
S. 33: [iStock.com/zubada](https://www.istock.com/zubada); S. 34: [Kacso Sandor/123RF.com](https://www.kacso-sandor.com); S. 41: [iStock.com/Ocskaymark](https://www.istock.com/Ocskaymark);
S. 42: Fotoscouts Rüsselsheim; S. 43: Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim;
alle weiteren: Stadt Rüsselsheim am Main – Leitstelle Älterwerden

Stand: Januar 2024

Sie möchten aktuelle Informationen über Angebote der Stadt Rüsselsheim am Main, kulturelle Veranstaltungen oder Planungen der Kommune? Dann können Sie sich mit dem Newsletter der Stadt einen Überblick verschaffen.

Melden Sie sich an unter: www.ruesselsheim.de/newsletter.html

Hinweis

Trotz Überprüfung kann die Redaktion für dort gemachte Angaben keine Gewähr übernehmen. Die Redaktion behält sich Kürzungen eingereicherter Beiträge aus Platzgründen vor. Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.