



Jahresprogramm Leitstelle Älterwerden 2025

Treffpunkte | Veranstaltungen | Informationen

→ www.ruesselsheim.de

ruesselsheim
am main





Haus der Senioren, Frankfurter Str. 12, 65428 Rüsselsheim am Main



Liebe Leserinnen und Leser,

es ist mir eine Freude, Ihnen in diesem Jahr das neue Jahresprogramm der Leitstelle Älterwerden der Stadt Rüsselsheim am Main präsentieren zu dürfen. Auch für das Jahr 2025 stehen wieder viele unterschiedliche Angebote, Veranstaltungen, Ausflüge und Feste auf dem Programm.

Seit langem ist das offene Café im Haus der Senioren eine beliebte Begegnungsstätte für Seniorinnen und Senioren im Herzen unserer Stadt. In entspannter Atmosphäre können Sie hier von Dienstag bis Freitag zwischen 14 und 18 Uhr gemütlich beisammensitzen, alte Bekanntschaften pflegen, sowie neue knüpfen. Wenn es das Wetter zulässt, werden Sie von Mai bis September im schönen Gartencafé begrüßt, an kalten Herbst- und Wintertagen wartet das engagierte Café-Team im wohlig warmen Gasträum auf Sie.

Regelmäßige Gruppenangebote im Haus der Senioren bieten eine schöne Gelegenheit, sich mit anderen Menschen auszutauschen und soziale Kontakte zu knüpfen. Für kreative Köpfe gibt es zum Beispiel Mal- und Bastelgruppen, bei denen gemeinsam etwas gestaltet werden kann. Wer lieber den Kochlöffel schwingt, der kann sich beim Mittagstisch- oder Suppen-Treff verwirklichen. Beim Spazier-Treff wiederum wird gemeinsam und in netter Gesellschaft unsere schöne Stadt erkundet.

Einen festen Platz im Jahresprogramm hat auch wieder der „Urlaub ohne Koffer“: Hier werden in einer Woche gleich vier verschiedene Ausflugsziele besucht und trotzdem können alle Teilnehmenden jeden Abend entspannt in ihr eigenes Bett fallen. Bei verschiedenen Tagesausflügen wird zudem mit dem Zug die nähere Umgebung erkundet.

Außerdem wird im Haus der Senioren natürlich auch wieder fröhlich gefeiert: Ob Seniorenfastnacht, Sommerfest, Hessischer Abend oder Kerbetanz – alle Feste laden dazu ein, in angenehmer Gesellschaft mit guter Musik, Essen und Trinken schöne und ausgelassene Momente zu erleben.

Dies ist aber nur ein kleiner Vorgeschmack: Denn auch abseits der hier genannten Veranstaltungen gibt es in unserem Jahresprogramm viel zu entdecken. Unser abwechslungsreiches Programm hält also zweifellos für jede und jeden etwas bereit.

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Murat Karakaja'. The signature is stylized and fluid, written over a light blue horizontal line.

Murat Karakaja
Bürgermeister

INHALTSVERZEICHNIS

Leitstelle Älterwerden _____	6	Bogenschießen für Junggebliebene _____	20
Haus der Senioren _____	6	Qi-Gong für Senioren _____	20
Leitstelle Älterwerden _____	6	Seniorentanz in der Luthergemeinde _____	21
Offener Café-Treff Gartencafé _____	6	Tanzen in der Wicherngemeinde _____	21
Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen _____	6	Wohnen für Hilfe _____	22
Gemeindepflegerinnen _____	7	Was ist „Wohnen für Hilfe“? _____	22
WIR-Gesundheitslotsen _____	7	Ihre Ansprechpartnerinnen im Haus der Senioren _____	22
Das Team der Leitstelle Älterwerden _____	7	GenerationenUni _____	23
Seniorenbeirat _____	8	Seniorinnen und Senioren im Urlaub _____	24
Informationen zum Jahresprogramm _____	9	In Bingen auf den Spuren der Heiligen Hildegard _____	24
Übersicht Wochenplan		Sekt- und Rosenstadt Eltville _____	24
Haus der Senioren _____	10	Erholungsaufenthalt in Bad Bocklet _____	25
Aktivitäten In der Umgebung _____	11	Urlaub ohne Koffer: Jeden Tag ein ander _____	25
Seniorinnen und Senioren treffen sich _____	12	Ausflug in die hessische Landeshauptstadt Wiesbaden _____	26
Smartphone- und Tablet-Sprechstunde _____	12	Gemeinsam auf den Mainzer Weihnachtsmarkt _____	26
Internet-Treff _____	12	Reiseberichte von Uta und Gerhard Grammes _____	27
Laptop-Treff _____	12	Seniorinnen und Senioren Feiern _____	28
Gespräche über Philo- sophie und Wissenschaft _____	13	Seniorenfastnacht 2025 _____	28
Offener Café-Treff und Gartencafé im Haus der Senioren _____	14	Sommerfest im Haus der Senioren _____	28
Interessante Nachmittage _____	14	Hessischer Abend _____	29
Suppen-Treff – Es ist noch Suppe da! _____	15	Kerbetanz im Haus der Senioren _____	29
Mittagstisch-Treff _____	15	Seniorinnen und Senioren kreativ _____	30
Schach- und Spielerunden _____	16	Offener Malkreis _____	30
Bingo-Spielerunden _____	16	Töpfergilde _____	30
Skatfreunde _____	16	Video-Kreis: Senioren drehen einen Videofilm _____	31
Skatrunde im Café Wunderbar _____	16	Weihnachtsmarkt der Seniorenkünstler _____	31
Seniorinnen und Senioren in Bewegung _____	17	Vernissagen und Ausstellungen im Haus der Senioren _____	32
Boule auf dem Marktplatz und in Haßloch _____	17	Malbuch-Treff _____	32
Spazier-Treff _____	18	Ausflug zur Kreativ-Messe _____	33
Nordic Walking _____	18		
Rollator-Training mit den Stadtwerken _____	19		
Stadtradeln 2025 _____	19		

INHALTSVERZEICHNIS

Kreativ-Gesprächs-Treff	33	Patientenbegleitung – Hilfe bei der Entlassung aus dem Krankenhaus	42
Musikangebote für Seniorinnen und Senioren	34	Rentenberatung der Deutschen Rentenversicherung	43
Wunschkonzert für Senioren mit Radio Rüsselsheim	34	Selbsthilfegruppen Arbeitsgemeinschaft	43
Lieblingssong-Treff	34	Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V.	43
Bildungsangebote Seniorinnen und Senioren	35	Pflegestützpunkt Kreis Groß-Gerau	43
Vortragsreihe der Verbraucherzentrale	35	Ambulante Pflegedienste	44
Englisch-Treff	35	GPR Ambulantes Pflegeteam Rüsselsheim-Mainspitze	44
Kulturangebote aus dem Museum	36	Häusliche Kranken- und Seniorenpflege Thomas Rehbein	44
Museumsführung für Seniorinnen und Senioren	36	Ambulante Krankenpflege Gottwald	44
Erzählcafé im Stadtmuseum	36	Main Care – ambulanter Pflegedienst	44
SeniorenTreffs in Rüsselsheim	37	Ambulanter Pflegedienst Amelinde	44
Beratungs- und Hilfsangebote	38	Ambulanter Pflegedienst Metz	44
Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim e.V.	38	PRO Salus-Wohnparkplus „Im großen Eichen“	45
Amt für Versorgung und Soziales Darmstadt	38	Rüsselsheimer Intensivpflege	45
Blickpunkt Auge	38	BGA Pflegedienst GmbH	45
Café Lichtblick der Rüsselsheimer Hospizhilfe e.V.	39	Pflegeeinrichtung La Vie	45
CaritasZentrum Dicker Busch	39	Zuhause im Alter e.V.	45
CaritasZentrum St. Georg	39	Alten- und Pflegeheime	46
Deutsches Rotes Kreuz Ortsvereinigung Rüsselsheim e.V.	39	GPR Seniorenresidenz „Haus am Ostpark“	46
Diakonisches Werk – Allgemeine Lebensberatung	40	Altenpflegeheim Martin-Niemöller-Haus	46
Fachdienst Grundsicherung und Sozialhilfe	40	Pflegeresidenz „Am Friedensplatz“	46
Generationenhilfe Rüsselsheim e.V.	40	Weitere Angebote und Adressen	46
Kontakt – Soziale Dienste Rüsselsheim e.V.	41	Begegnungsstätten	46
GPR – Mobiler Mittagstisch	41	Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim	42
Ehrenamtlicher kommunaler Beauftragter für Menschen mit Behinderungen	42	Kultur123 Stadt Rüsselsheim	47
		Weitere Büchereien im Stadtgebiet	47

Leitstelle Älterwerden

Die Leitstelle Älterwerden ist die zentrale Anlaufstelle für alle Belange der Senioren in Rüsselsheim. Sie bietet im Haus der Senioren ein umfangreiches Freizeit- und Beratungsangebot in allen Fragen um das Älterwerden.

Haus der Senioren

Das Haus der Senioren bietet im zentralen Innenstadtbereich einen Treffpunkt für alle Senioren 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 Senioren. Der Seniorenbeirat hat im Haus der Senioren seinen Sitz.

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 Arbeit Älterwerden

Entwicklung, Gestaltung und Umsetzung des jährlichen Veranstaltungsprogramms für Senioren in Rüsselsheim am Main.

Ansprechpartner

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

Offener Café-Treff | Gartencafé

Im Gastraum unseres Hauses können Senioren gemütlich zusammensitzen und sich austauschen.

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 Menschen mit Behinderungen

Die Beratungsstelle für ältere 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 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

LEITSTELLE ÄLTERWERDEN

kostenlos von allen älteren Menschen und deren Angehörigen in Anspruch genommen werden.

Ansprechpartnerin

Sybille Pechmann
Telefon: 06142 83 – 2567

N.N.

Telefon: 06142 83 – 2288

Assistenz: N.N.

Telefon: 06142 83 – 2875

E-Mail: seniorenberatung@ruesselsheim.de

Gemeindepflegerinnen

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

E-Mail: Gemeindepflegerinnen2.0@ruesselsheim.de

WIR-Gesundheitslotsen

Seit 2021 sind der Beratungsstelle für Ältere und Menschen mit Behinderungen die Gesundheitslotsen angegliedert. Diese sind für eine erste Orientierung im Bereich Pflege sowie für Fragen zu gesetzlichen Möglichkeiten ansprechbar.

Adresse und Kontakt

Haus der Senioren
Frankfurter Str.12
65428 Rüsselsheim am Main

Mobil: 0151 18935752

E-Mail: pflegelotsen@ruesselsheim.de

Sprechzeiten

Mittwoch: 16.00 – 18.00 Uhr

Renten- und Sozialantragsannahme

Seit 2024 bietet die Stadtverwaltung Rüsselsheim im Haus der Senioren Unterstützung bei der Beantragung von Renten und ergänzenden Sozialleistungen an, wie etwa der Grundsicherung im Alter und bei voller Erwerbsminderung gemäß SGB XII. Die Anträge werden nach vorheriger Terminvereinbarung gemeinsam mit den Ratsuchenden ausgefüllt, die erforderlichen Unterlagen hinzugefügt und zur Bearbeitung an die zuständige Stelle weitergeleitet.

Ansprechpartnerin

Daniela Frese-Krüger

Telefon: 06142-83-1121

E-Mail: termin-rentenantrag@ruesselsheim.de

Das Team der Leitstelle Älterwerden



v.l.n.r.: Marius Volkmann, Beate Seidel, Lara Volz, Daniela Frese-Krüger, Tanja Berz, Birgit Backe, Johanna Höhn.
Es fehlt: Sybille Pechmann, Tugba Demiröz



Caféteam (v.l.n.r.): Doris Weiser, Jutta Kissel, Denise Zimmermann, Gerlinde Ditsch

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 14 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, 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 6mal 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

23.01.25, 13.03.25, 15.05.25,
28.08.25, 02.10.25, 20.11.25
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 2025.

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

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 Mitarbeitenden nehmen auch gern Ihre Anregungen und Wünsche entgegen.

Anmeldetermine

Wichtiger Hinweis zu Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerszahl:

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. bei:
Marius Volkmann
Frankfurter Straße 12, 65428 Rüsselsheim
Telefon: 06142 83-2120
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Beachten Sie außerdem, dass Sie sich für Kurse und Fahrten mit begrenzter Teilnehmerszahl 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.

Veranstungsverteiler

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 Seniorenprogramm 2024 vermerkt. Wer keine Veranstaltung mehr verpassen will, der kann sich ab sofort in unseren Veranstungsverteiler eintragen lassen. Dort informieren wir Sie dann rechtzeitig per Mail über Veranstaltungen, die zum Zeitpunkt der Erstellung des Jahresprogramms noch nicht bekannt waren. Veranstaltungen im Freien können unter Umständen kurzfristig wetterbedingt abgesagt werden.

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

Ehrenamt im Haus der Senioren

Sie haben eine tolle Idee für ein Angebot für Senioren, wissen aber nicht wie sie sie umsetzen können? Sie würden gerne ehrenamtlich für Senioren aktiv werden? Dann stehen wir als Leitstelle Älterwerden Ihnen gerne beratend und unterstützend zur Seite. Auch unsere Räumlichkeiten können gerne für Veranstaltungen für Senioren genutzt werden. Wir freuen uns immer über neue Projekte, die die Angebotslandschaft für Senioren bereichern.

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

Montag

10:30 – 12:00 Uhr
Englisch-Treff
(Termine s. S. 35)

Dienstag

9 – 13 Uhr
Mittagstisch-Treff
(jeden 1. Dienstag im Monat)

14 – 18 Uhr
Café im Haus der Senioren

14:30 – 16:30 Uhr
Spazier-Treff
(jeden 2. Dienstag im Monat)



Mittwoch

10 – 12 Uhr
Sprechstunde des Seniorenbeirats
(jeden 1. Mittwoch im Monat)

11 Uhr
Nordic-Walking
(Termine s. S. 18)

14 – 18 Uhr
Café im Haus der Senioren

14 – 16 Uhr
Lieblingssong-Treff
(Termine s. S. 34)

14 – 16 Uhr
Kreativ-Gesprächs-Treff
(jeden 2. Mittwoch im Monat)

15 – 17 Uhr
Malbuch-Treff
(jeden letzten Mittwoch im Monat)

18 – 20 Uhr
Gesprächsabend Philosophie der Technik
(geraden Wochen)

Donnerstag

10 – 12 Uhr
Offener Mal-Treff
(14-tägig in den ungeraden Wochen)

Ab 12 Uhr
Suppen-Treff
(jeden 3. Donnerstag im Monat)

14 – 18 Uhr
Café im Haus der Senioren

Ab 14 Uhr
VdK-Senioren-Stammtisch
(jeden 1. Donnerstag im Monat)

15 – 17 Uhr
Offener Internet-Treff

Freitag

8 – 12 Uhr
Smartphone-Sprechstunde
(mit Termin)

10:30 – 12:00 Uhr
Laptop-Treff
(jeden 3. Freitag im Monat)

14 – 18 Uhr
Café im Haus der Senioren

Samstag

-

Sonntag

15 – 17 Uhr
Café Lichtblick
(jeden 1. Sonntag im Monat)

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

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

Montag

10:00 – 11:30 Uhr

Tanzen in der

Wicherngemeinde

SKG Bauschheim /
Tanzen 50+
(Adresse s. S. 21)

14:45 – 16:30 Uhr

Seniorentreff

Altenclub Wichern- gemeinde

Gabelsbergerstraße 34

15 – 17 Uhr

Seniorencafé

ACHD Rüsselsheim
Seniorencafé
Thüringer Str. 15

18:30 – 19:30 Uhr

Qi-Gong

für Senioren

Begegnungsstätte
Königsstädten
Altes Rathaus 13

Dienstag

9 – 12 Uhr

Bogenschießen für

Junggebliebene

Bogesportgelände in
Bauschheim
Bogensportgelände in
Bauschheim
(hinter der Bausch-
heimer Sporthalle)

4:30 - 16:30 Uhr

Seniorenkaffee mit Spielen

Königsstädter
Hofkonzerte e.V.
Altes Rathaus Königs-
städten (14-tägig in
den geraden Wochen)

Ab 16 Uhr

Seniorentreffen

TV Königsstädten
Im Kaisersaal der
Gaststätte „Zur Krone“
in Königsstädten,
Bismarckplatz 7
(jeden 2. Dienstag im
Monat)

Mittwoch

Ab 15 Uhr

Boule in Haßloch

Vereinsgelände
Mir Haßlischer e.V.

Ab 16 Uhr

Seniorentreffen

Siedler Senioren
Gaststätte zum
Keglerheim
Am Keglerheim 15
(14-tägig)

16 – 18 Uhr

Seniorentanz

Luthergemeinde
Evangelische
Luthergemeinde
Gabelsberger Platz 8

16 – 19 Uhr

Töpfern

Töpfergilde
Grundschule
Hasengrund
Im Hasengrund 100

Donnerstag

Tagsüber

DGB Senioren

Ausflugsfahrten

(jeden letzten Don-
nerstag im Monat)

10 – 12 Uhr

Video-Kreis für Senioren

AV-Medienzentrum
Am Treff 11

14:30 – 16:30 Uhr

Seniorentreff

Seniorengruppe
St. Christophorus

14:30 – 17:30 Uhr

Seniorentreff

Naturfreunde
Rüsselsheim

Freitag

10 – 12 Uhr

Seniorenrühstück

Nachbarschafts- und
Familientreff Q19
(jeden ersten und
dritten Freitag im
Monat)

Ab 14:30 Uhr

Seniorencafé

Mir Haßlischer e.V.
An den Alten Wein-
gärten 15

Samstag

Ab 14 Uhr

Boule in Haßloch

Vereinsgelände
Mir Haßlischer e.V.
14.00 Uhr mit offenem
Ende

Sonntag

Ab 15 Uhr

Kaffeeklatsch

Martinsgemeinde
(jeden 1. Sonntag im
Monat)

Die Adressen und Kontaktdaten der
Angebote finden Sie, wenn nicht anders
angegeben, auf Seite 37

Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

Heutzutage scheint man kaum noch ohne Smartphone oder Tablet auszukommen. Für viele ist der Umgang mit dieser Technik aber nach wie vor überfordernd und ungewohnt. Genau hier setzt die Smartphone- und Tablet-Sprechstunde der Leitstelle Älterwerden an. In ungezwungener Atmosphäre können Sie alle Fragen stellen, die Sie schon immer zu Smartphones oder Tablets hatten. Wir schauen zu zweit, was Sie brauchen, um Ihr Gerät so verwenden zu können, wie Sie es brauchen. Bitte beachten Sie, dass die Termine bevorzugt am Freitagvormittag vergeben werden. Sollte dies für Sie nicht möglich sein, findet sich aber sicher auch ein anderer Termin.

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. Gerne kann auch der eigene Laptop mitgebracht werden.

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

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

1. Stock, Raum 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

Laptop-Treff

Der eigene Laptop ist oft zwar schnell angeschafft, bis man ihn komplett verstanden hat, vergeht aber doch einige Zeit. Der Laptop-Treff im Haus der Senioren soll dabei Abhilfe schaffen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten wird sich über die Vorteile aber auch die Tücken eines Laptops ausgetauscht. Ein Mitarbeiter der Leitstelle Älterwerden steht währenddessen mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet alle anstehenden Fragen.

Für die Teilnahme muss ein eigener Laptop mitgebracht werden.

Bei erstmaliger Teilnahme wird um eine Anmeldung gebeten.

Termine

17.01.25, 21.03.25, 16.05.25,
20.06.25, 18.07.25, 15.08.25,
19.09.25, 17.10.25, 21.11.25
jeweils freitags von 10.30–12.00 Uhr

Veranstaltungsort

Haus der Senioren
1. Stock, Raum 15

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

Gespräche über Philosophie und Wissenschaft

Gesprächsabende mit Gerhard Heilmann. Zu Beginn der abendländischen Philosophie stand der Blick auf die Welt und das Staunen über die Natur. Neugier, die Frage nach den Geheimnissen der Welt ist der Schlüssel zum Verstehen von Prozessen, die in der Natur ablaufen und die der Mensch lernt zu imitieren. Wird der Mensch erst durch Technik zum Menschen? Technik beeinflusste schon immer Leben und Denken der Menschen. Ein Leben ohne Technik? Damals wie heute unvorstellbar!

Im vergangenen Jahr haben wir uns mit den spektakulären Erkenntnissen der Wissenschaft des 20. Jahrhunderts beschäftigt. Wissenschaft und Technik gingen eine Symbiose ein, die einerseits Unheil andererseits aber auch Fortschritt brachte. Technik wurde zur Grundlage moderner Wissenschaft. Dank neuer Technologien kommt Wissenschaft zu immer neuen Erkenntnissen. Im kommenden Jahr diskutieren wir Fragen der Entwicklungen des 20. Jahrhunderts. Was ist Zeit? Was ist Raum? Was macht die Quantenmechanik mit uns? Was ist künstliche Intelligenz? Ist sie intelligenter als wir? Oder ist der Hype um die KI nur heiße Luft?

Termine

14-tägig in den geraden Wochen,
Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Haus der Senioren
Tagungsraum

Weitere Informationen

Marius Volkmann
Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12
Telefon: 06142 83-2120
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Offener Café-Treff und Gartencafé im Haus der Senioren

Die Leitstelle Älterwerden lädt bei schönem Wetter Senioren 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.

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

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 Rüsselsheims, die etwas Neues erfahren und einen aufschlussreichen Nachmittag verbringen möchten.

Wir haben wieder verschiedene Themen für Sie zusammengestellt und Referierende 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.

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

Weitere Informationen

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 Senioren haben sich zusammengesetzt, 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.

Zur Kostendeckung wird ein Selbstkostenbeitrag erhoben.

Wer möchte, kann auch selbst Teil des "Suppen-Teams" werden und in Zukunft den Kochlöffel schwingen. Nähere Informationen dazu gibt es bei den Mitarbeitenden des Hauses der Senioren.



Termine

16.01.25, 20.02.25, 20.03.25, 17.04.25,
22.05.25, 19.06.25, 17.07.25, 21.08.25,
18.09.25, 16.10.25, 27.11.25, 18.12.25

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

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

Mittagstisch-Treff

Der große Topf steht unbenutzt zu Hause?

Für sich allein zu kochen lohnt sich nicht? Und alleine essen ist sowieso langweilig?

Da haben wir was für Sie! Beim Mittagstisch-Treff trifft man

sich mit Gleichgesinnten in lockerer Runde im Haus der Senioren und kocht und isst gemeinsam ein leckeres und gesundes Mittagessen. Wir sind davon überzeugt: Zusammen kochen und gemeinsam essen ist schöner als alleine! Jede und jeder ist willkommen. Wir freuen uns stets über neue Teilnehmende und spannende Rezepte!

Zur Kostendeckung wird ein Selbstkostenbeitrag erhoben.

Termine

04.02.25, 04.03.25, 01.04.25, 06.05.25,
03.06.25, 01.07.25, 05.08.25, 02.09.25,
07.10.25, 04.11.25, 02.12.25
jeweils dienstags, 9.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungsort

Haus der Senioren



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

Schach- und Spielerunden

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



Termine

Mittwoch und Freitag, 14.00 Uhr

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

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

Bingo-Spielerunden

In unregelmäßigen Abständen wird im Haus der Senioren an den Donnerstagnachmittagen eine gesellige Runde Bingo gespielt. Das beliebte Lotteriespiel bringt auch bei uns immer große Freude. Bitte beachten Sie, dass nicht jeden Donnerstag Bingo gespielt wird. Informieren Sie sich daher gerne im Vorfeld, ob die Spielerunde an diesem Tag stattfindet.

Termine

Donnerstag, ab 15.00 Uhr

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

Skatfreunde

In Königstädten treffen sich Skatfreunde in der Begegnungsstätte Altes Rathaus.

Termine

Montag, 14.00 - 17.30 Uhr,

14-tägig in den ungeraden Wochen

Veranstaltungsort

Altes Rathaus, Begegnungsstätte Königstädten,
Rathausstraße 13

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

Skatrunde im Café Wunderbar

Neue Mitspielende sind immer gerne gesehen.

Termine

jeden Dienstag 13.00 – 15.00 Uhr

Veranstaltungsort

Café Wunderbar, Goethestraße 2

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

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

Boule auf dem Marktplatz und in Haßloch

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 Haßlicher 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 Neulinge und Gäste sind dabei stets herzlich willkommen. Einige Boulekugeln sind im Vereinsheim vorhanden, so dass man ruhig auch mal mit „leeren Händen“ kommen kann.

Termin: Boule auf dem Marktplatz

Mittwoch, 18.30 Uhr

Weitere Informationen

Bengt Fosshag

Telefon: 06142 55274



Termin: Boule in Haßloch

Mittwoch, 15.00 Uhr und

Samstag, 14.00 Uhr mit offenem Ende

Vereinsgelände von „Mir Haßlicher e.V.“

An den alten Weingärten 15,
65428 Rüsselsheim am Main

Weitere Informationen

Roland Hippe

Telefon: 0179 1313887



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

Achtung neuer Rhythmus:

jeden zweiten Dienstag im Monat, Start 14:30 Uhr

14.01.25; 11.02.25; 11.03.25; 08.04.25;
13.05.25; 12.08.25; 09.09.25; 14.10.25;
11.11.25; 09.12.25

Treffpunkt

bei den ersten vier Terminen:

Am Leinreiter Parkplatz am Main

Ab 13.05.25 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

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 bei Marius Volkmann möglich. Stöcke zum Ausprobieren sind vorhanden.

Termine

Mittwoch, 11.00 Uhr

Treffpunkt

Haus der Senioren

Kosten:

30,00 Euro pro Halbjahr



Rollator-Training mit den Stadtwerken

Für viele (ältere) Menschen mit Gehhilfen stellt die Fahrt mit dem Bus eine große Herausforderung dar. Insbesondere wegen des Ein- und Aussteigens haben viele Betroffene Vorbehalte und Ängste, die letztendlich dazu führen, dass die öffentlichen Verkehrsmittel nicht in Anspruch genommen werden und es so zu einem Mobilitätsverlust kommt. Um diesen Ängsten entgegenzuwirken, bieten die Stadtwerke in Kooperation mit dem Rüsselsheimer Seniorenbeirat das Rollator-Training an. Hier erhalten Seniorinnen und Senioren unter anderem Tipps, wie sie sicher ein- und aussteigen können.

In Kooperation mit den Stadtwerken.

Termin

Donnerstag, 14. August 25, 14.00 Uhr

Treffpunkt:

Friedensplatz

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

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

Stadtradeln 2025

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 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.

Weitere Informationen und Termin

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

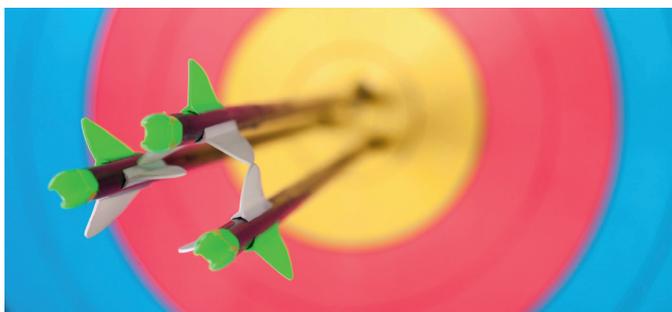
Telefon: 06142 83-2120

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

Bogenschießen für Junggebliebene

Der „Bogensport-Club Wüster Forst Rüsselsheim e.V.“ bietet interessierten Senioren 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 Neulinge 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

Veranstaltungsort

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

Weitere Informationen

Willi Hoffmann
Telefon: 06142 72187

Qi-Gong für Senioren

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 und Fortgeschrittene:
Montag, 18.30 – 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

Begegnungsstätte Königstädten
Altes Rathaus 13

Weitere Informationen

Yong Deng-Klückmann
Telefon: 06142 35165

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

Veranstaltungsort

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

Veranstaltungsort

Gemeindesaal der Wicherngemeinde
Godesbergerstr. 34

Weitere Informationen

Ilona Lankutis
Telefon: 06142 8339392



Wohnen für Hilfe

Wohnpartnerschaften in Rüsselsheim am Main



Was ist „Wohnen für Hilfe“?

Viele Senioren wünschen sich Gesellschaft und Unterstützung. Gleichzeitig fehlt in Rüsselsheim günstiger Wohnraum für Studierende. „Wohnen für Hilfe“ kann eine Lösung sein. Senioren 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:

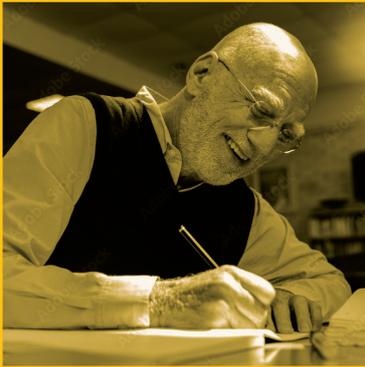
Gemeindepflegerinnen2.0@ruesselsheim.de

- 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:



GENERATIONENUNI



Infos rund ums Studium der GenerationenUNI
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:



In Bingen auf den Spuren der Heiligen Hildegard

Im „Tor zum Mittelrhein“ treffen faszinierende Landschaften auf historische Bauwerke. Wunderschön am Rhein gelegen, ist Bingen das ideale Ausflugsziel. Gemeinsam erkunden wir die Stadt und bummeln entlang des Rheins. Am Vormittag erkunden wir die Stadt gemeinsam und gehen dann gemütlich Essen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, ehe wir uns dann wieder gemeinsam auf den Rückweg begeben.

Termin

Donnerstag, 24.04.25

Anmeldung bis Freitag, 18.04.25

Teilnahme nur mit Anmeldung. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Abfahrt: ca. 9.00 Uhr, die genaue Uhrzeit wird bei der Anmeldung bekannt gegeben,
Rückfahrt: ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt

Bahnhofsplatz Rüsselsheim

Kosten:

RMV-Ticket

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

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

Sekt- und Rosenstadt Eltville

Eltville am Rhein ist älteste und größte Stadt und Rheingau. Das beschauliche Städtchen am Rhein trägt die Beinamen Wein-, Sekt- und Rosenstadt und darf sich zudem auch noch Gutenbergstadt und seit 2020 Nachhaltigkeitsstadt nennen. Damit trägt Eltville die meisten Städtetitel in Deutschland. Wir erkunden die Stadt gemeinsam, gehen gut Essen und fahren am Nachmittag wieder zurück ins schöne Rüsselsheim.

Termin

Dienstag, 27.05.25

Anmeldung bis: Freitag, 23.05.25

Teilnahme nur mit Anmeldung. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Abfahrt: ca. 9.00 Uhr, die genaue Uhrzeit wird bei der Anmeldung bekannt gegeben,
Rückfahrt: ca. 16.00 Uhr

Treffpunkt

Bahnhofsplatz Rüsselsheim

Kosten:

RMV-Ticket

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

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

Bitte beachten Sie,

dass wir bei den Tagesausflügen teilweise auch längere Wegstrecken zurücklegen müssen und öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Hier gilt es daher, gut zu Fuß unterwegs zu sein.

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.

Bitte beachten Sie, dass es sich nicht um einen begleiteten Urlaub durch Fachkräfte der Leitstelle Älterwerden handelt.

Reisetermin

14.08. – 28.08.25

Termin Informationstreffen:
Donnerstag, 08.05.25, ab 14.30 Uhr

Ob die Reise zustande kommt, hängt von der Zahl der Interessenten ab. Im Vorfeld wird ein Vorbereitungstreffen organisiert, zu dem alle Interessenten eingeladen werden.

Weitere Informationen

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

23.06. – 27.06.25, Montag, Dienstag,
Donnerstag und Freitag (Mittwoch ist Ruhetag)

Diese 4 Tage werden als Blockveranstaltung angeboten.

Anmeldung

ab Montag, 16.04.25 (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

Mittwoch, 01.10.25

Anmeldung bis Freitag, 26.09.25

Teilnahme nur mit Anmeldung. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Abfahrt: ca. 9.00 Uhr, die genaue Uhrzeit wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Rückfahrt: ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhofsplatz Rüsselsheim

Kosten: RMV-Ticket

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

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

Gemeinsam auf den Mainzer Weihnachtsmarkt

Zur Einstimmung auf die besinnliche Weihnachtszeit gehört der Besuch eines Weihnachtsmarktes einfach dazu. Daher fahren wir gemeinsam mit der Bahn nach Mainz und erkunden den schönen Weihnachtsmarkt in der nahen

Domstadt. Bei Glühwein oder Punsch stimmen wir uns so auf die besinnliche Jahreszeit ein und erleben gemeinsam einen schönen Nachmittag.

Termin

09.12.2025

Anmeldung bis Freitag, 05.12.2025

Teilnahme nur mit Anmeldung. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Abfahrt: ca. 14 Uhr, die genaue Uhrzeit wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Rückfahrt: ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhofsplatz Rüsselsheim

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

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

Reiseberichte von Uta und Gerhard Grammes

Seit vielen Jahren zieht es das Ehepaar Grammes in ferne Länder. Beide reisen mit viel Leidenschaft, um unbekanntem Menschen und Kulturen auf Augenhöhe zu begegnen und neue Landschaften und Städte zu entdecken. Ihre Reiseerlebnisse haben sie dabei immer festgehalten und medial hochwertig ausgewertet. So ist eine ganze Reihe von Filmen entstanden, die authentische Einblicke in ihre Reiseabenteuer und Ziele geben. Einige dieser Filme werden 2025 auch im Haus der Senioren präsentiert.

Mallorca, Insel des Frühlings

Die Videofilmdokumentation von Uta und Gerhard Grammes nimmt Sie mit auf eine Reise durch Mallorca, abseits der Touristenhochburgen. Als besondere Highlights werden malerische Bergdörfer wie Deià und Valldemossa, die Orangen-Metropole Soller mit seinem Orangenexpress, die Hauptstadt Palma mit ihrer gotischen Kathedrale La Seu, die Stadt Inca, ein Tanzfestival in Andratx und der Barockgarten von Raixa gezeigt.

Termin:

Dienstag, 15.07.2025, ab 14 Uhr

Kosten: Auf Spendenbasis

Ort:

Haus der Senioren, Gastraum

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

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

Namibia, Faszination Afrikas

In einer abwechslungsreichen Videodokumentation berichten die beiden Globetrotter Uta und Gerhard Grammes von ihrer spannenden Namibia Rundreise. Erleben Sie spektakuläre Landschaften, eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt und die koloniale Vergangenheit. Die mächtigen Dünen der Namib-Wüste wechseln sich ab mit der Savannensavanne des Etosha Nationalparks, während Städte wie Windhoek oder Swakopmund kulturelle Akzente setzen.

Termin:

Dienstag, 29.07.25 ab 14 Uhr

Kosten: Auf Spendenbasis

Ort:

Haus der Senioren, Gastraum

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

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

Seniorenfastnacht 2025

Nach der gelungenen „Comeback-Ausgabe“ 2024, findet sie natürlich auch 2025 wieder statt: Die Rüsselsheimer Seniorenfastnacht!

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 2025 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, 21.02.25

Einlass: 14:00 Uhr

Beginn: 15:11 Uhr

Kosten

6,00 Euro

Veranstaltungsort

Adlerpalast, Frankfurter Straße 6

Kartenvorverkauf ab Montag, 13.01.25
im Stadtbüro Innenstadt sowie im Haus der Senioren

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, 08.07.25, ab 14:00 Uhr

Die Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt.

Veranstaltungsort

Garten am Haus der Senioren

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

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 Apfelsaftschorle.

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

Termin

Donnerstag, 07.08.25, ab 18:00 Uhr

Veranstaltungsort

Garten am Haus der Senioren

Die Veranstaltung findet nur bei schönem Wetter statt.



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

Kerbetanz im Haus der Senioren

Neben der Senioren-Fastnacht, dem Sommerfest und dem Hessischen Abend ist der Kerbetanz das vierte große Fest der Leitstelle Älterwerden für die lebenserfahrenen Rüsselsheimer. Einmal mehr lädt der wunderschöne Garten des Hauses der Senioren zum geselligen Beisammensein ein. Neben Musik und Tanz gibt es immer auch leckeren Kuchen und Kaffee sowie gegrillte Bratwürste. Wer also im wunderschönen Garten des Hauses der Senioren das Tanzbein schwingen möchte, der ist beim traditionellen Kerbetanz im August genau richtig.

Termin

Dienstag, 19.08.25, 15:00 – 18:00 Uhr

Einlass: ab 14 Uhr

Die Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt.

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 in den ungeraden Wochen
Donnerstag, 9:30 – 12:30 Uhr

Veranstaltungsort

Haus der Senioren



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

Hier gehen lebenserfahrene Teilnehmende ihrem gemeinsamen Hobby – dem Töpfern – nach. Besondere Fingerfertigkeiten werden nicht erwartet. Der Spaß kommt beim Tun und die fertigen Handwerksstücke sprechen für sich.

Termin

Mittwoch, 16:00 – 19:00 Uhr
Während der Schulferien findet keine Veranstaltung statt.

Veranstaltungsort

Grundschule Hasengrund
Im Hasengrund 100



Weitere Informationen

Ruth Plaha
Telefon: 06142 12150

Video-Kreis: Senioren drehen einen Videofilm

Unter diesem Motto laden wir Sie jeden Donnerstag zum Video-Kreis für Senioren ein. Die Veranstaltung findet in den Räumen des AV-Medienzentrums der Stadt Rüsselsheim am Main statt. Dort erhalten die Teilnehmenden 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

Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Veranstaltungsort

AV-Medienzentrum, Am Treff 11



Weitere Informationen

AV-Medienzentrum

Karlheinz Streck

Telefon: 0160 5556554

Weihnachtsmarkt der Seniorenkünstler

Am Wochenende des 2. Advents findet in diesem Jahr in der Rotunde des Rüsselsheimer Rathauses wieder der Weihnachtsmarkt der Seniorenkünstler statt. In Zusammenarbeit mit der Leitstelle Älterwerden wird ein vielfältiges Angebot an kreativen Arbeiten zusammengestellt, das Jung sowie Alt ansprechen soll. Was Senioren 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, 05.12.25, 14:00 bis 18:00 Uhr

Samstag, 06.12.25, 11:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 07.12.25, 11:00 bis 18:00 Uhr

Veranstaltungsort

Rathaus-Rotunde (Eingang Faulbruchstraße)

Vernissagen und Ausstellungen im Haus der Senioren

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

Bei Kaffee und Kuchen besteht zu den Vernissagen die Möglichkeit, die Künstlern 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

Genauere Termine 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



Malbuch-Treff

Beim Malbuch-Treff werden gemeinsam unter anderem Mandala, Blumen oder Tiervorlagen ausgemalt. Das Malen soll vor allem dem Abschalten und der Entspannung dienen. Gemeinsam mit anderen Malenden können die vorgegebenen Bilder auf diese Weise zum Leuchten gebracht und ein gemütlicher Nachmittag in geselliger Runde verbracht werden. Der Malbuch-Treff findet immer am letzten Mittwoch im Monat ab 15 Uhr in den Räumlichkeiten des Cafés statt. Wir wollen uns also nicht von den anderen Besucherinnen und Besuchern separieren, sondern die Möglichkeit bieten, ins Gespräch zu kommen und gemeinsam an den Vorlagen zu arbeiten.

Termine

29.01.25; 26.02.25; 26.03.25; 30.04.25;

28.05.25; 25.06.25; 30.07.25; 27.08.25;

24.09.25; 29.10.25; 26.11.25

jeweils mittwochs, 14:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

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 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, 30.10.25; 9:00 – 16:00 Uhr

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Preie

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

Anmeldung bis 24.10.25

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 2025 haben.

Termine

Jeden 2. Mittwoch im Monat
von 14:00 – 16:00 Uhr

12.02.25; 12.03.25; 09.04.25; 14.05.25; 09.07.25;
13.08.25; 10.09.25; 08.10.25; 12.11.25; 10.12.25

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

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 Senioren mit Radio Rüsselsheim

Das Wunschkonzert für Senioren ist im Rahmen der Aktion „Zukunft Innenstadt“ entstanden und soll im Jahr 2025 an mehreren Terminen stattfinden. Mittlerweile finden die Wunschkonzerte in Kooperation mit Radio Rüsselsheim statt und werden dementsprechend auch im Internet bzw. auf der Frequenz UKW 90.9 live übertragen. Mithilfe einer Soundanlage werden die gewünschten Lieder aber auch auf dem Gemeindeplatz (vor dem Haus der Kirche) zu hören sein.

Alle Besucher und Hörer erwarten unterhaltsame Samstage voller alter und vielleicht auch neuer Lieblingslieder. 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.

Termine

24.05.25, 23.08.25
jeweils von 13:00 – 15:00 Uhr

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

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

Musik verbindet und bringt Freude. Das erleben wir auch regelmäßig bei unserem Lieblingssong-Treff. Gemeinsam hören wir neue und alte Lieblingslieder und schwelgen dabei in so mancher Erinnerung. Egal ob mit musikalischer „Live-Begleitung“ oder vom Band – so ein musikalischer Nachmittag bringt immer wieder Freude.



Termine

05.02.25, 07.05.25, 06.08.25, 03.12.25
jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass sich an Veranstaltungsterminen kurzfristig auch noch etwas ändern kann. Dies wird dann rechtzeitig über die Tagespresse bekannt gegeben.

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

Weitere Informationen

Marius Volkmann
Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12
Telefon: 06142 83-2120
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Vortragsreihe der Verbraucherzentrale

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale lädt das Haus der Senioren 2025 zu verschiedenen Vorträgen und Themennachmittagen ein.

Folgende Vorträge finden im

Haus der Senioren statt:

Mi., 04.06.: „Trickbetrug und Diebstahl“

Do., 24.07.: „Lebensmittelpreise außer Rand und Band – wie kann ich sparen?“

Mi., 15.10.: „Rund um Handwerker und Kundendienst“

Die genauen Uhrzeiten standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest, werden aber rechtzeitig über die Tagespresse sowie über Aushänge bekannt gegeben.

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

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 darum, ins Gespräch zu kommen und das vorhandene Englisch in Konversationen und Diskussionen anzuwenden. Ein perfektes Englisch ist dafür aber nicht notwendig, vielmehr geht es darum, die inneren Hürden zu überwinden und die Sprache einfach mal zu sprechen. Fehler machen ist also ausdrücklich erlaubt, schließlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Termine

13.01.25; 10.02.25; 10.03.25; 14.04.25;
12.05.25; 16.06.25; 14.07.25; 11.08.25;
15.09.25; 13.10.25; 10.11.25; 15.12.25
jeweils montags von 10:30 – 12:00 Uhr

Veranstaltungsort

Haus der Senioren, Raum 15

Weitere Informationen

Marius Volkmann

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2120

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

Museumsführung für Seniorinnen und Senioren

„Évreux – Rüsselsheim. Befreiung, Wiederaufbau, Versöhnung 1944-1961“. Vom Kriegsende zur Städtepartnerschaft.

Die Führung schaut zurück in das letzte Kriegsjahr der heutigen Partnerstädte Évreux und Rüsselsheim, betrachtet den Alltag und die Herausforderungen für die Menschen in der Zeit des Wiederaufbaus, den demokratischen Neubeginn und die Annäherung in der Städtepartnerschaft ab 1961. Wie gelang der Weg zur freundschaftlichen Verbundenheit, die bis heute Bestand hat? Wie entwickelten und veränderten sich die Städte in den ersten Jahrzehnten nach dem Ende des Krieges? Wie gestalteten sich die persönlichen Kontakte ihrer Bewohnerinnen und Bewohner? Anlässlich des 80. Jahrestages der Befreiung von Évreux in der Normandie entstand die gemeinsame Ausstellung, die ihre Geschichte in vier Momentaufnahmen nachzeichnet.

In Kooperation mit dem Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim.

Termin

Mittwoch, 30.04.25, 14.00 bis 15.30 Uhr

Kosten

4,00 Euro inklusive Museumseintritt, Teilnahme nur mit Anmeldung

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

Treffpunkt

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

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

oder

Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim
(in der Festung)
Hauptmann-Scheuermann-Weg 4
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 83-2950

E-Mail: museum@ruesselsheim.de

Erzählcafé im Stadtmuseum

„Verliebt, verlobt, verheiratet, Familie sein“

Vom ersten Treffen zu zweit, dem „glücklichsten Tag im Leben“, der Familiengründung und dem Alltag mehrerer Generationen mit „Kind und Kegel“ unter einem Dach soll es im Erzählcafé gehen. Welche Wünsche und Träume standen am Beginn des Lebens als Paar? Welche Bedingungen und Herausforderungen stellten sich im Alltag, wie sah das Familienleben aus und hätte man sich etwas anders gewünscht? Was bedeutet es, wenn Alt und Jung zusammenleben? Welche Geschichten gibt es zu erzählen? In gemütlicher Atmosphäre erzählen die Teilnehmenden von ihren Erfahrungen rund um die Themen Familie und Zusammenleben.

In Kooperation mit dem Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim.

Termin

Mittwoch, 08.10.2025, 14.00 bis 15.30 Uhr

Kosten

4,00 Euro, Teilnahme nur mit Anmeldung

Treffpunkt

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

Anmeldung und weitere Informationen

Siehe Seite 9

Altenclub Wicherngemeinde Seniorentreff

Ort: Gemeindesaal der Wicherngemeinde,
Gabelsbergerstr. 34
Termin: Jeden Montag, 14:45- 16:30 Uhr

ACHD Rüsselsheim Seniorencafé

Ort: Thüringer Str. 15,
65428 Rüsselsheim am Main
Termin: Jeden Montag, 15.00 – 17.00 Uhr

Königsstädter Hofkonzerte e.V. Seniorenkaffee mit Spielen

Ort: Altes Rathaus Königsstädten,
Rathausstr. 13, Rüsselsheim,
Termin: Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr,
14-tägig in den geraden Wochen

TV Königsstädten Seniorentreffen

Ort: Im Kaisersaal der Gaststätte „Zur Krone“
in Königsstädten, Bismarckplatz 7
65428 Rüsselsheim
Termin: Jeden 2. Dienstag im Monat ab 16 Uhr

Siedler Senioren Seniorentreffen

Ort: Gaststätte zum Keglerheim, Am Kegler-
heim 15, 65428 Rüsselsheim am Main
Termin: Mittwoch, ab 16 Uhr, 14-tägig, in den
ungeraden Wochen

St.Christophorus-Gemeinde Seniorentreff

Ort: Gemeindesaal St. Christophorus:
Platanenstraße 63, Eingang Waldweg,
65428 Rüsselsheim
Termin: Jeden Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr

Naturfreunde Seniorentreff

Ort: Naturfreundehaus Rüsselsheim,
Langseeweg 3
Termin: Jeden Donnerstag,
14.30 – 17.30 Uhr

Nachbarschafts- und Familientreff Q19 Seniorenfrühstück

Ort: Q19, Berliner Platz 19, Rüsselsheim
Termin: Jeden 1. und 3. Freitag im Monat,
10.00 – 12.00 Uhr

Mir Haßlicher e.V. Seniorencafé

Ort: An den Alten Weingärten 15 in Rüssels-
heim-Haßloch
Termin: Jeden Freitag, 14.30 – 17.30 Uhr

Martinsgemeinde Kaffeeklatsch

Ort: Matthäuskirche Rüsselsheim
Termin: Jeden 1. Sonntag im Monat, ab 15 Uhr

Weitere Informationen und die Kontaktdaten zur den Seniorentreffs bei:

Marius Volkmann
Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden,
Frankfurter Straße 12
Telefon: 06142 83-2120
E-Mail: haus.der.senioren@ruesselsheim.de

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

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

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

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)

Kontakt

CaritasZentrum
Goethestraße 2
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 330900
Termine nach Vereinbarung.

Deutsches Rotes Kreuz- Ortsvereinigung Rüsselsheim e.V. – Kurs- und Bewegungs- programm

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

Kontakt

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 Lebens- beratung

Weserstraße 34
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 68041 oder 68042

E-Mail: info@dw-kreisgg.de

Fachdienst Grundsiche- rung und Sozialhilfe

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

Adresse

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

Telefonische Terminvereinbarung

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.

Kontakt und 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 hilfesuchenden Menschen gilt für die Mitarbeiter*innen des Vereins KONTAKT der Grundsatz, dass die Hilfe schnell, individuell und unbürokratisch eingeleitet wird.

Was wir tun

- **Haushaltshelfende**
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 Ansprechpartner bei alltäglichen Problemen geworden und in der Lage, gezielte Betreuungsdienste zu übernehmen.



- **Einkaufshilfe**
Helfer 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, bringen Farbe in den Alltag und lassen Alleinsein in den Hintergrund treten. Wir treffen uns dienstags von 14:00 – 16:00 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-soziale-dienste.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.

Kontakt

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 Beauftragter für Menschen mit Behinderungen

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 Problemen. 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

Rentenberatung der Deutschen Renten- versicherung

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.

Kontakt

SHG AG Koordinationsstelle
c/o Selbsthilfebüro Groß-Gerau
Wilhem-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

Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr und 17.00 – 18.30 Uhr

Telefon: 06142 64866

Telefax: 06142 162988

Pflegestützpunkt Kreis Groß-Gerau

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

Kontakt

Telefon: 06152 989463

E-Mail: pflegestuetzpunkt@kreisgg.de

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

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-ruesselsheim.de
Internet: www.ip-ruesselsheim.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/

Zuhause im Alter e.V.

Liebigstraße 2
65428 Rüsselsheim am Main

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



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 Industrie- museum 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

Bücherei Königstädten

Im Reis 29 (im Einkaufszentrum)

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 7937816

Königstädter Bücherfreunde e.V.

Ingrid Biedert

Telefon: 06142 31614

Bücherei 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 Stadtmarketing

Druck

Hausdruckerei Stadt Rüsselsheim am Main

Bildnachweise

Titelbild: Frank Hüter; S. 3: Volker Dziemballa; S. 10, S. 14 links: Stefan Holm/123RF.com;
S. 12 links: aleksanderdn/123RF.com; S. 12 rechts: Maksim Evdokimov/123RF.com;
S. 15 links: Oksana Bratanova/123RF.com; S. 17: Mir Haßlischer e. V.; S. 18: Kontakt e. V.;
S. 20 links: gresei/123RF.com; S. 20 rechts: joepoulssen/123RF.com;
S. 21: madrugadaverde/123RF.com; S. 22: iStock.com/zubada;
S. 30 links: pixabay.com; S. 30 rechts: olegdudko/123RF.com;
S. 31 links: Philippe Renaud/123RF.com; S. 31 rechts: imagesbavaria/123RF.com;
S. 32 links: belchonock/123RF.com;
S. 33 links: pixabay.com; S. 35: iStock.com/manassanant pamai;
S. 45: iStock.com/Ocskaymark; S. 46: Fotoscouts Rüsselsheim;
S. 47: Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim;
alle weiteren: Stadt Rüsselsheim am Main – Leitstelle Älterwerden

Stand: März 2025

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.