



Jahresprogramm Leitstelle Älterwerden 2026

Treffpunkte | Veranstaltungen | Informationen

→ www.ruesselsheim.de

rüsselsheim
am main





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



Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen auch in diesem Jahr das neue Jahresprogramm der Leitstelle Älterwerden der Stadt Rüsselsheim am Main vorstellen zu dürfen! Auch im Jahr 2026 erwarten Sie wieder zahlreiche abwechslungsreiche Angebote, Ausflüge und Feste.

Der offene Café-Treff hat sich längst zu einem beliebten Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren entwickelt. Hier können Sie ganzjährig von Dienstag bis Freitag von 14 bis 18 Uhr in einer netten Atmosphäre neue Bekanntschaften machen, interessante Gespräche führen und dabei eine Tasse Kaffee trinken und ein leckeres Stück Kuchen essen. In den wärmeren Monaten von Mai bis September begrüßt Sie das Café-Team im wunderschönen Garten des Hauses der Senioren, in der kälteren Jahreszeit lädt der gemütliche Gastraum zum Verweilen ein.

Natürlich erwarten Sie 2026 auch wieder viele regelmäßige Gruppenangebote, bei denen Sie neue Menschen kennenlernen und soziale Kontakte pflegen können. Im Englisch-Treff können Sie sich zum Beispiel mit anderen sprachinteressierten Menschen auf Englisch unterhalten. Wer etwas aktiver werden möchte, kann sich dem Spazier-Treff anschließen und auf netten Spaziergängen unsere schöne Stadt erkunden. Für diejenigen, die gerne den Kochlöffel schwingen, bieten der Suppen-Treff und der Mittagstisch-Treff die ideale Gelegenheit, um in Gemeinschaft leckere Gerichte zu zaubern.

Außerdem wird auch 2026 selbstverständlich wieder gefeiert. Egal ob Seniorenfastnacht, Sommerfest, Kerbetanz oder Hessischer Abend – die Leitstelle Älterwerden bietet zahlreiche Anlässe zum ausgelassenen Zusammensein. Darüber hinaus können Sie bei Tagesausflügen die nähere Umgebung erkunden oder beim „Urlaub ohne Koffer“ ganz bequem verreisen ohne aufwendig den Koffer packen zu müssen.

Auch die Bildung kommt im Jahresprogramm nicht zu kurz: Ob GenerationenUni an der Hochschule RheinMain, Gesprächskreise zu „Philosophie und Technik“ oder Angebote zur digitalen Weiterbildung – im und um das Haus der Senioren haben Sie zahlreiche Möglichkeiten, um neues Wissen zu erlangen oder um altes Wissen aufzufrischen. Mit den Digitallotsen wurde zudem ein Angebot geschaffen, um Ihnen die Handhabung von digitalen Endgeräten näherzubringen – melden Sie sich gerne bei der Leitstelle Älterwerden, wenn Sie hier Bedarf haben.

Dies ist aber natürlich nur ein kleiner Überblick über die Möglichkeiten, die die Leitstelle Älterwerden 2026 bietet. Blättern Sie gerne durch das Jahresprogramm: ich bin mir sicher, dass dort auch für Sie das richtige Angebot dabei ist. Ich wünsche Ihnen daher viel Freude mit dem neuen Jahresprogramm der Leitstelle Älterwerden!

Herzlichst Ihr

Bürgermeister
Murat Karakaya

INHALTSVERZEICHNIS

Leitstelle Älterwerden	6	Bogenschießen für Junggebliebene	22
Haus der Senioren	6	Qi-Gong für Senioren	22
Offene Arbeit Älterwerden	6	Seniorentanz in der Luthergemeinde	23
Leitstelle Älterwerden	6	Tanzen in der Wicherngemeinde	23
Offener Café-Treff Gartencafé	6	Wohnen für Hilfe	24
Beratungsstelle für ältere und behinderte Menschen	6	Was ist „Wohnen für Hilfe“?	24
Gemeindepflegerinnen	7	Ihre Ansprechpartnerinnen im Haus der Senioren	24
WIR-Gesundheitslotsen	7	GenerationenUni	25
Renten- und Sozialantragsannahme	7	Seniorinnen und Senioren im Urlaub	26
Das Team der Leitstelle Älterwerden	7	In Bingen auf den Spuren der Heiligen Hildegard	26
Seniorenbeirat	8	Mathildenhöhe in Darmstadt	26
Seniorenbeiratswahlen	9	Erholungsaufenthalt in Bad Bocklet	27
Informationen zum Jahresprogramm	10	Urlaub ohne Koffer	27
Übersicht Wochenplan		Gemeinsam in den Palmengarten	28
Haus der Senioren	12	Gemeinsam auf den Mainzer Weihnachtsmarkt	28
Aktivitäten In der Umgebung	13	Reiseberichte von Uta und Gerhard Grammes	29
Lernen und Digitalisierung	14	Seniorinnen und Senioren Feiern	28
Smartphone- und Tablet-Sprechstunde	14	Seniorenfastnacht 2026	30
Internet-Treff	14	Sommerfest im Haus der Senioren	30
Linux-Nachmittage	15	Hessischer Abend	31
Digitallotsen	15	Kerbetanz im Haus der Senioren	31
Seniorinnen und Senioren treffen sich	16	Seniorinnen und Senioren kreativ	32
Offener Café-Treff und Gartencafé im Haus der Senioren	16	Offener Malkreis	32
Interessante Nachmittage	16	Töpfergilde	32
Suppen-Treff – Es ist noch Suppe da!	17	Video-Kreis: Senioren drehen einen Videofilm	33
Mittagstisch-Treff	17	Weihnachtsmarkt der Seniorenkünstler	33
Schach im Haus der Senioren	18	Vernissagen und Ausstellungen im Haus der Senioren	34
Skatfreunde	18	Ausflug zur Kreativ-Messe	34
Skatrunde im Café Wunderbar	18	Seniorinnen und Seniorinnen im Gespräch	35
Seniorinnen und Senioren in Bewegung	19	Männergesprächskreis	35
Boule auf dem Marktplatz und in Haßloch	19	Gesprächskreis	35
Alltags-Fitness-Test	19		
Spazier-Treff	20		
Nordic Walking	20		
Rollator-Training mit den Stadtwerken	21		
Stadtradeln 2026	21		

INHALTSVERZEICHNIS

Musikangebote für Seniorinnen und Senioren **36**

Wunschkonzert für Senioren mit Radio Rüsselsheim	36
Lieblingssong-Treff	36

Bildungsangebote Seniorinnen und Senioren **37**

Veranstaltungen des Sozialverbands VdK	37
Vortragsreihe der Verbraucherzentrale	38
Englisch-Treff	38

Kulturangebote aus dem Museum **39**

Filzen mit Wolle	39
Vom Leben in Trümmern bis zum Wirtschaftswunder	39

Neues aus dem Haus der Senioren **40**

Neue Angebote gerne gesehen	40
Tanz in den Nachmittag	40

Beratungs- und Hilfsangebote **41**

Amt für Versorgung und Soziales Darmstadt	41
Blickpunkt Auge	41
Alzheimer- und Demenzkranken Gesellschaft Rüsselsheim e.V.	41
Café Lichtblick der Rüsselsheimer Hospizhilfe e.V.	42
CaritasZentrum Dicker Busch	42
CaritasZentrum St. Georg	42
Deutsches Rotes Kreuz Ortsvereinigung Rüsselsheim e.V.	42
Diakonisches Werk – Allgemeine Lebensberatung	43
Fachdienst Grundsicherung und Sozialhilfe	43
Generationenhilfe Rüsselsheim e.V.	43
Kontakt – Soziale Dienste Rüsselsheim e.V.	44
GPR – Mobiler Mittagstisch	44
Kreuzbund Helfergemeinschaft	45
Gemeinwesenarbeit und Stadtteiltreffs	45

Ehrenamtlicher kommunaler Beauftragter **46**

Patientenbegleitung – Hilfe bei der Entlassung aus dem Krankenhaus	46
--	----

Rentenberatung der Deutschen Rentenversicherung	47
---	----

Selbsthilfegruppen Arbeitsgemeinschaft **47**

Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V., Ortsverband Rüsselsheim	47
--	----

Selbsthilfegruppen Arbeitsgemeinschaft **47**

Pflegestützpunkt Kreis Groß-Gerau	47
-----------------------------------	----

Ambulante Pflegedienste **48**

GPR Ambulantes Pflegeteam Rüsselsheim-Mainspitz	48
---	----

Häusliche Kranken- und Seniorenpflege Thomas Rehbein	48
--	----

Ambulante Krankenpflege Gottwald **48**

Main Care – ambulanter Pflegedienst	48
-------------------------------------	----

Ambulanter Pflegedienst Amelinde **48**

Ambulanter Pflegedienst Metz	48
------------------------------	----

seniorA Service GmbH, Büro Bauschheim **48**

LDV – Pflegedienst La Dolce Vita MJ GMBHe	49
---	----

A·D·I Pflegedienst GmbH **49**

BGA Pflegedienst GmbH	49
-----------------------	----

Pflegeeinrichtung La Vie **49**

Zuhause im Alter e.V.	49
-----------------------	----

Alten- und Pflegeheime **50**

GPR Seniorenresidenz „Haus am Ostpark“	50
--	----

Altenpflegeheim Martin-Niemöller-Haus **50**

Pflegeresidenz „Am Friedensplatz“	50
-----------------------------------	----

Weitere Angebote und Adressen **50**

Begegnungsstätten	50
-------------------	----

Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim	50
--	----

Kultur123 Stadt Rüsselsheim **51**

Weitere Büchereien im Stadtgebiet	51
-----------------------------------	----

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

Büro

Tugba Özdemir
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

Nikola Galm
Telefon: 06142 83 – 2288

Assistenz: Ikram El Hamdaoui
Telefon: 06142 83 – 2875
E-Mail: seniorenbearbeitung@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.: Tanja Koerwer, Daniela Frese-Krüger, Marius Volkmann, Johanna Höhn, Ikram El Hamdaoui, Tugba Özdemir, Birgit Backe Es fehlen: Sybille Pechmann, Beate Seidel



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

29.01.26; 30.04.26; 28.05.26;
20.08.26; 01.10.26; 19.11.26
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 Koerwer)** 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.



Seniorenbeiratswahlen im Herbst 2026

Wie ist das Wahlverfahren?

Das Wahlverfahren ist wie bei der Kommunalwahl eine **Listenvahl**, nur dass bei der Seniorenbeiratswahl keine politischen Listen aufgeführt sind, sondern sogenannte **Wahlvorschläge**, die von Seniorenvereinen, Seniorenverbänden, Seniorenclubs, freien Seniorengruppen etc. eingereicht wurden.

Wahlberechtigt wie wählbar sind alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt, die am Wahltag das 60. Lebensjahr vollendet haben und deren Wohnsitz am Wahltag Rüsselsheim ist.

Da es sich um eine **Briefwahl** handelt, werden die Wahlunterlagen den Wahlberechtigten vom Wahlamt der Stadt rechtzeitig zugesandt. Die Wahlberechtigten haben dann die Möglichkeit, unter den verschiedenen Wahlvorschlägen einen auszuwählen.

Beabsichtigt eine Seniorengruppe einen **eigenen Wahlvorschlag einzureichen**, so muss der entsprechende Wahlvorschlag dem Wahlamt (Ludwig-Dörfler-Allee 4) rund 6 Wochen vor dem Wahltermin eingereicht werden, die hierfür benötigten Unterlagen und Fristen sind beim Wahlamt wie auch im Haus der Senioren erhältlich. Da jedem Wahlvorschlag eine Unterstützerliste von mindestens 20 wahlberechtigten Personen (also mindestens 60 Jahre alte Rüsselsheimer Bürger) beizufügen ist, ist die **Aufstellung eines Wahlvorschlags** etwas arbeits- wie zeitaufwendig und sollte daher **frühzeitig** angegangen werden.

Macht es Sinn, sich im Seniorenbeirat zu engagieren?

Ja, unbedingt. Das gilt zumindest in Rüsselsheim.

Seit rund 40 Jahren sichert die Stadt ihren älteren Bürgerinnen und Bürgern **Mitsprache und Mitgestaltung** zu. Anwalt und „**Parlament der Älteren**“ ist der Seniorenbeirat. Er beteiligt sich an Veranstaltungen und Aktionen für Senioren, informiert Vereine, Klubs und Freundeskreise über wichtige Fragen, die ältere Menschen betreffen, gibt Anregungen und Informationen weiter.

Der Beirat kann Vorschläge, Wünsche, Anträge, Anfragen und Einladungen zu Informationsgesprächen an den Rüsselsheimer Magistrat, an Fraktionen, Wohlfahrtsverbände und Einzelpersonen richten.

Eine weitere und wichtige Aufgabe ist die Mitwirkung bei der Planung und Durchführung von Freizeit- und Bildungsveranstaltungen für Senioren.

Der Seniorenbeirat ist also eine wichtige Institution der Teilhabe der älteren Rüsselsheimer Bürgerinnen und Bürger an der Gestaltung des kommunalen Lebens in unserer Stadt. Je mehr Wahlvorschläge eingereicht werden, umso breiter ist der Seniorenbeirat aufgestellt und umso kräftiger/wirksamer wird seine Mitsprache. Also:

Nehmen Sie an der Seniorenbeiratswahl teil, denn eine gute Wahlbeteiligung gibt dem Beirat Legitimation und Gewicht.



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 2026.

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 Teilnehmendenzahl:

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 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 Seniorenprogramm 2026 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. 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**.

Altenclub Wicherngemeinde Seniorentreff

Veranstaltungsort

Gemeindesaal der Wicherngemeinde,
Gabelsbergerstr. 34

Termine

Jeden Montag, 14:45- 16:30 Uhr

ACHD Rüsselsheim Seniorencafé

Veranstaltungsort

Thüringer Str. 15,
65428 Rüsselsheim am Main

Termine

Jeden Montag, 15:00 – 17:00 Uhr

Königsstädter Hofkonzerte e.V. Seniorenkaffee mit Spielen

Veranstaltungsort

Altes Rathaus Königsstädten,
Rathausstr. 13, Rüsselsheim,

Termine

Dienstag, 14:30 – 16:30 Uhr,
14-tägig in den geraden Wochen

TV Königsstädten Seniorentreffen

Veranstaltungsort

Im Kaisersaal der Gaststätte „Zur Krone“
in Königsstädten, Bismarckplatz 7
65428 Rüsselsheim

Termine

Jeden 2. Dienstag im Monat ab 16 Uhr

Siedler Senioren Seniorentreffen

Veranstaltungsort

Gaststätte zum Keglerheim, Am Keglerheim 15,
65428 Rüsselsheim am Main

Termine

Mittwoch, ab 16 Uhr, 14-tägig,
in den ungeraden Wochen

St.Christophorus-Gemeinde Seniorentreff

Veranstaltungsort

Gemeindesaal St. Christophorus:
Platanenstraße 63, Eingang Waldweg,
65428 Rüsselsheim

Termine

Jeden Donnerstag, 14:30 – 16:30 Uhr

Naturfreunde Seniorentreff

Veranstaltungsort

Naturfreundehaus Rüsselsheim,
Langseeweg 3

Termine

Jeden Donnerstag, 14:30 – 17:30 Uhr

Nachbarschafts- und Familientreff Q19 Seniorenfrühstück

Veranstaltungsort

Q19, Berliner Platz 19, Rüsselsheim

Termine

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat,
10:00 – 12:00 Uhr

Mir Haßlicher e.V. Seniorencafé

Veranstaltungsort

An den Alten Weingärten 15 in Haßloch

Termine

Jeden Freitag, 14:30 – 17:30 Uhr

Martinsgemeinde Kaffeeklatsch

Veranstaltungsort

Matthäuskirche Rüsselsheim

Termine

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

WOCHENPLAN HAUS DER SENIOREN

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 Senioren-
beirats**
(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. 36)

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

15 – 17 Uhr
Linux-Nachmittag
(jeden 2. Donnerstag
im Monat)

16 – 18 Uhr
**Offene Sprechstunde
Digitallotsen**

Freitag

8 – 12 Uhr
**Smartphone-
Sprechstunde**
(mit Termin)

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 Älter-
werden, Offene Seniorenarbeit unter:

Marius Volkmann
Telefon: 06142 83-2120
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
Jungebliebene**

Bogesportgelände in
Bauschheim
Bogesportgelände 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

Seniorenfrühstück

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

Kaffeeeklatsch

Martinsgemeinde
(jeden 1. Sonntag im
Monat)

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

Smartphone- und Tabletsprechstunde

Heutzutage scheint man kaum noch ohne Smartphone oder Tablet auszukommen. Für viele ist der Umgang mit dieser Technik aber nach wie vor herausfordernd und ungewohnt. Die Leitstelle Älterwerden bietet daher Smartphone-Sprechstunden an, um sich mit den digitalen Endgeräten vertrauter zu machen.

Für eine Smartphone-Sprechstunde mit einem Mitarbeitenden der Leitstelle Älterwerden am Freitagvormittag vereinbaren Sie bitte im Vorfeld einen Termin über die unten angegebene Telefonnummer oder Mailadresse.

Darüber hinaus können Sie aber auch zu offenen Sprechstunden kommen, die von Ehrenamtlichen angeboten werden. Diese finden statt:



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

Linux-Nachmittage

Immer mehr Menschen überlegen, sich von Windows als Betriebssystem zu verabschieden – eine passende Alternative ist dabei Linux mit seinen zahlreichen Varianten. Wer dieses Betriebssystem einmal kennenlernen möchte, der kann sich in Zukunft einmal im Monat mit einer Gruppe Gleichgesinnter treffen und sich über alles rund um Linux austauschen. Egal ob Profi, Einsteiger oder einfach nur Interessent – hier ist jede und jeder willkommen!



Termine

Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 15 Uhr
12.2.; 12.3.; 09.04.; 14.05.; 12.06.; 09.07.; 13.08.;
10.09.; 08.10.; 12.11.

Veranstaltungsort

Haus der Senioren
EG, Tagungsraum

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

Digitallotsen

Die Digitallotsen wurden 2025 mit dem Ziel ins Leben gerufen, älteren Menschen den Umgang mit digitalen Endgeräten (Smartphone, Tablet, Laptop) näherzubringen. Das Besondere: Die Digitallotsen sind besonders geschulte Ehrenamtliche, die die älteren Menschen bei Bedarf auch zuhause aufsuchen. Die Koordination dieser Einsätze übernimmt die Leitstelle Älterwerden. Für Personen, die noch mobil genug sind, um ins Haus der Senioren zu kommen, können die Sprechstunden auch in diesem stattfinden.



Anfragen richten Sie bitte an

digitallotsen@ruesselsheim.de oder rufen an
unter 06142 83-2303 oder 06142 83-2122

Weitere Informationen und Anmeldung

Johanna Höhn, Birgit Backe
Fachbereich Soziales und Gesundheit
Leitstelle Älterwerden, Frankfurter Straße 12

Telefon: 06142 83-2303
06142 83-2122

E-Mail: gemeindepflegerinnen2.0@ruesselsheim.de

Offener Café-Treff und Gartencafé im Haus der Senioren

Die Leitstelle Älterwerden lädt Seniorinnen und Senioren zum gemütlichen Zusammensein bei Kaffee und Kuchen ein. In der Sommerzeit können Sie im herrlichen Garten des Hauses der Senioren entspannen, lesen oder sich mit Freunden treffen.

In der kälteren Jahreszeit lädt der gemütliche 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

Jeden 3. Donnerstag im Monat

(Ausnahmen im August und November)

15.01.26; 19.02.26; 19.03.26; 16.04.26; 21.05.26;
18.06.26; 16.07.26; 27.08.26; 17.09.26; 15.10.26;
26.11.26; 17.12.26

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

Jeden ersten Dienstag im Monat

03.02.26; 03.03.26; 07.04.26; 05.05.26; 02.06.26;
04.08.26; 01.09.26; 06.10.26; 03.11.26; 01.12.26

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 im Haus der Senioren

Immer mittwochs und freitags treffen sich Anhänger des „Spiels der Könige“ und erfreuen sich an dem strategischen Brettspiel. Neue Mitspieler sind jederzeit gerne gesehen!



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

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 Rüsselsheimer Marktplatz wird jeden Mittwohabend Boule gespielt. Unter dem Motto „Wer da ist, spielt einfach mit“ können Interessierte auch ohne Vereinsmitgliedschaft mit Gleichgesinnten boulen.

In Haßloch verfügt der Verein „Mir Haßlischer e.V.“ über vier sehr gepflegte Boule-Bahnen. Gespielt wird immer mittwochs und samstags. Auch hier sind Neulinge und Gäste stets herzlich willkommen.



Termin Boule auf dem Marktplatz

Mittwoch, 18:30 Uhr

Weitere Informationen

Lies Warrington
0151 - 73043580

Termin Boule in Haßloch

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

Alltags-Fitness-Test Generation 60+

Der „**Senior Fitness Test**“ wurde in den USA entwickelt und in Deutschland vom Deutschen Olympischen Sportbund aufgegriffen und entworfen. Dieser sogenannte **Alltags-Fitness-Test (AFT)** wird nun auch in Rüsselsheim angeboten. An verschiedenen Stationen können Menschen über 60 ihre Fitness testen und auswerten lassen. Die Testungen erfolgen in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen der Leitstelle Älterwerden, dem Sport-Kreis Groß-Gerau und der TG Rüsselsheim. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.



Termin

Dienstag, 20.01.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort

Tanzsporthalle Rüsselsheim
Johann-Sebastian-Bach-Straße 55
65428 Rüsselsheim am Main

Anmeldung

ab 05.01.2026 bei:
Marius Volkmann

06142 83 21 20
haus.der.senioren@ruesselsheim.de

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

jeden zweiten Dienstag im Monat,
Start 14:30 Uhr

13.01.26; 10.02.26; 10.03.26; 14.04.26; 12.05.26;
09.06.26; 14.07.26; 11.08.26; 08.09.26; 13.10.26;
10.11.26

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, 06. August 26, 10:00 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 2026

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 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 Anmeldung

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:

Stadtwerke
Rüsselsheim
Immer eine gute Lösung

Eine Veranstaltung von:



Hochschule RheinMain



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

Mittwoch, 13.05.26

Anmeldung ab Montag, 27.04.26
bis Freitag, 08.05.26

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

Mathildenhöhe in Darmstadt

Die Heimat der „Heiner“ begeistert mit seinem Schloss und dem langen Ludwig. Aber auch andere Höhepunkte machen die Stadt im Süden Hessens zu einem beliebten Ausflugsziel. Gemeinsam erkunden wir die Stadt und kehren gemeinsam zum Mittagessen ein. Danach können die Teilnehmenden die Stadt noch auf eigene Faust erkunden.

Termin

Dienstag, 19.05.26

Anmeldung ab Montag, 11.05.
bis Freitag, 15.05.26

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

26.08.26 - 09.09.26

Termin Informationstreffen:

Vortreffen 07.05.26 ab 16:00 Uhr im Haus der Senioren

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 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. - Dann die letzten Sätze streichen und bitte einen Hinweis einfügen.

Bitte beachten Sie, dass bei den Ausflügen teilweise längere Wegstrecken (u.a. bei Stadtführungen) zurückgelegt werden müssen. Es ist daher wichtig, noch gut zu Fuß unterwegs zu sein.



Reisetermin

22.06. - 26.06.26 Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag (Mittwoch ist Ruhetag)

Diese 4 Tage werden als Blockveranstaltung angeboten.

Anmeldung ab Montag, 13.04.26 (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

Gemeinsam in den Palmengarten

Der Palmengarten in Frankfurt ist immer einen Besuch wert. Der 1871 eröffnete Garten ist mit 22 Hektar einer der größten seiner Art in Deutschland und ein beliebtes Ausflugsziel. Gemeinsam erkunden wir die Pflanzenwelt und verbringen einen schönen Tag inmitten faszinierender Pflanzen und Blumen.



Termin

Dienstag, 15.09.26

Anmeldung ab 07.09.26 bis 11.09.26

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: Bahnhofsvorplatz 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

09.12.2026

Anmeldung bis Freitag, 05.12.2026

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: Bahnhofsvorplatz 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 unbekannten 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 2026 auch im Haus der Senioren präsentiert.

Gran Canaria – Insel des ewigen Frühlings

Von der modernen Hauptstadt Las Palmas bereiste das Ehepaar Grammes mit öffentlichen Verkehrsmitteln den Norden der Insel. In malerischen Dörfern, abseits der lebhaften, touristischen Zentren erhielten sie einen Einblick in die tief verwurzelten Traditionen, die uralte Kultur und in das einfache, ländliche Leben.

Auf dem Weg in die Berge kamen sie vorbei an tiefen Schluchten und Tälern, an imposanten Vulkanfelsen, Calderas und beeindruckenden Klippen und mussten oft innehalten, um die überwältigende Landschaft zu genießen.

Termin

Mittwoch, 24. Juni, ab 15 Uhr

Kosten: Auf Spendenbasis

Ort:

Haus der Senioren, Gastraum



Mongolei – Auf den Spuren von Dschingis-Khan

Zwei Wochen lang reisten die Globetrotter Uta und Gerhard Grammes im Juli 2015 durch die Mongolei. In einer einstündigen Videodokumentation schildern sie ihre beeindruckenden Erlebnisse.

Nach dem Verlassen der Hauptstadt Ulan-Bator ging es mit ehemaligen Militärfahrzeugen hinaus in die endlosen Weiten zwischen Sibirien im Norden und der Wüste Gobi im Süden. Die Tour führte durch einsame Steppenlandschaften, wo mehr Wildpferde, Ziegen, Yaks und Wildkamele leben als Menschen.

Übernachtet wurde in traditionellen, landestypischen Jurten in spektakulären Landschaften.



Termin

Mittwoch, 15.07.26, ab 15 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 2026

Mittlerweile gehört sie wieder fest ins Jahresprogramm der Leitstelle Älterwerden: Die Rüsselsheimer Seniorenfastnacht!

In den tollen Tagen können die lebenserfahrenen Rüsselsheimer wieder unter Beweis stellen, dass die Fastnacht auch im hohen Alter noch mächtig Freude macht. Die Veranstaltung wird von den vier Rüsselsheimer Fastnachtsvereinen in Kooperation mit der Leitstelle Älterwerden gestaltet und durchgeführt. Gute Stimmung, viel Kreativität und ausgefallene Programmpunkte sind vorprogrammiert!

Termin

Mittwoch, 28. Januar

Einlass: 14:00 Uhr

Beginn: 15.11 Uhr

Kosten

7,00 Euro

Veranstaltungsort

Werkhalle Rüsselsheim

Kartenvorverkauf ab 06. Januar im Stadtbüro Innenstadt und 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, 07.07.26 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 des Hauses der Senioren werden hessische Traditionen gepflegt.

Neben Hessischer Musik und Mundart von Friedel Roosen und den Haßlocher Bembelsängern wird auch für das leibliche Wohl gesorgt: Leckerbissen wie Spundekäs, Handkäs und Brezeln werden ebenso angeboten wie Äbbelwoi und Abbelsaft.



Termin

Donnerstag, 06.08.26, 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, 25.08.26, 15:00 - 18:00 Uhr

Einlass ab 14:00 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.

Der Künstlermarkt wird am Freitag um 14:00 Uhr von Herrn Bürgermeister Murat Karakaya eröffnet.



Termine

Freitag, 04.12.26, 14:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 05.12.26, 11:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 06.12.26, 11:00 – 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

Genaue 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

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

Termin: Donnerstag, 29.10.

Abfahrt: ab 09:00 Uhr

Kosten

Ticket ca. 12,00 Euro +

Zugfahrt ca. 5,00 Euro

Anmeldung bis 23.10.26

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

Männergesprächskreis

Seit Jahrzehnten ändern sich für Männer ihre Lebensrollen, ihr Selbstverständnis und ihre Identitäten als Mann. Verunsicherungen sind die Folge für jenes Geschlecht, welches gerne als „starkes Geschlecht“ bezeichnet wird. Gemeinsam mit dem Gemeindepädagogen Jörg Wilhelm soll der Männergesprächskreis dazu dienen, sowohl über männerspezifische als auch allgemeine Themen zu diskutieren und zu philosophieren. Die Gruppe freut sich immer über neue Teilnehmer.



Termine

Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 17:00 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

Gesprächskreis: Philosophie der Technik

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

Wunschkonzert für Senioren mit Radio Rüsselsheim

Das Wunschkonzert für Senioren ist im Rahmen der Aktion „Zukunft Innenstadt“ entstanden und soll im Jahr 2026 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

30.05.26 und 29.08.26

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

04.02.26; 13.05.26; 05.08.26; 02.12.26

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

Veranstaltungen des Sozialverbands VdK im Haus der Senioren

Der VdK-Ortsverband Rüsselsheim wurde am 01.06.1948 gegründet und ist der mitgliederreichste der 24 Ortsverbände im Kreis Groß-Gerau. In Kooperation mit der Leitstelle Älterwerden bietet der Verband im Jahr 2026 verschiedene Veranstaltungen im Haus der Senioren an. Die Veranstaltungen stehen explizit aber auch Nicht-Mitgliedern offen.

Veranstaltung des VdK Ortsverbandes Rüsselsheim

Neujahrs-Café

Termin

Samstag, 24. Januar ab 14:30 Uhr

Ort: Haus der Senioren

Vortrag der Polizei zu Trickbetrug

Termin

Montag, 23. Februar ab 18:00 Uhr

Ort: Haus der Senioren

Vortrag Verkehrsschule

Termin

Dienstag, 17. März ab 16:00 Uhr

Ort: Haus der Senioren

Sommerfest

Termin

Samstag, 01. August

Ort: Haus der Senioren, Garten

Fahrt zum Herbstmarkt nach Landau

Termin

Donnerstag, 17. September,

Abfahrtszeit wird noch bekannt gegeben

Weitere Vorträge und Ausflüge sind geplant. Bitte Ankündigungen in der Tagespresse beachten.

Regelmäßiger VdK-Seniorenstammtisch im Haus der Senioren

Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 14:30 Uhr
Hier wird in gemütlicher Runde geplaudert und gelacht. Und auch hier sind Nicht-Mitglieder willkommen.



Für weitere Informationen

VdK Ortsverband Rüsselsheim

06142 64866

ov-ruesselsheim@vdk.de

Vortragsreihe der Verbraucherzentrale

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale lädt das Haus der Senioren 2026 zu verschiedenen Vorträgen und Themennachmittagen ein.

Folgende Vorträge finden im

Haus der Senioren statt:

Mi., 25.03.: „Meer essen: Fisch, Algen & Co“

noch unbekannt: „Trickbetrug und Diebstahl“

noch unbekannt: „Verbraucherrechte leicht gemacht“

Die genauen Uhrzeiten und Termine standen bei Redaktionsschluss teilweise noch nicht fest. Sie 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

Jeden zweiten Montag im Monat
von 10:30 - 12:00 Uhr

12.01.26; 09.02.26; 09.03.26; 13.04.26; 11.05.26;
08.06.26; 13.07.26; 10.08.26; 14.09.26; 12.10.26;
09.11.26; 14.12.26

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

Filzen mit Wolle

Nach einem kurzen Blick auf historische Methoden der Textilverarbeitung und -herstellung wird es praktisch. Unter fachlicher Anleitung filzen wir in gemütlicher Runde Schönes und Nützliches nach eigenen Vorstellungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eine Kooperation mit dem Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim



Termin

Mittwoch, 12. August, 14.00 Uhr

Kosten

6 Euro (inklusive Material)

Veranstaltungsort

Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim

(in der Festung)

Hauptmann-Scheuermann-Weg 4

65428 Rüsselsheim am Main

Weitere Informationen

Tel. 06142 832950

museum@Ruesselsheim.de

www.museum-ruesselsheim.de

Vom Leben in Trümmern bis zum Wirtschaftswunder

Am 25. März 1945 endete mit der Besetzung durch amerikanische Truppen in Rüsselsheim der Zweite Weltkrieg und mit ihm die Diktatur und Gewaltherrschaft durch das NS-Regime. Wie in ganz Deutschland blickte man im Frühsommer 1945 auch in Rüsselsheim einer ungewissen Zukunft entgegen. Viel Zeit darüber nachzudenken, wie es weitergehen könnte, blieb nicht. Es galt, sich mit den neuen Verhältnissen zu arrangieren.

In der Museumsführung schauen wir zurück in die frühen Jahre nach Ende des Krieges. Wie sah die Versorgung mit dem Notwendigsten wie Lebensmitteln, Kleidung und Wohnraum sowie anderen wichtigen Alltagsdingen aus? Welche Herausforderungen stellten sich beim demokratischen Neubeginn sowie beim Wiederaufbau der zerstörten Stadtviertel? Dabei wird auch nach dem Schicksal der vielen Flüchtlinge und Vertriebenen gefragt, die es in Rüsselsheim unterzubringen und zu versorgen galt.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim

Termin

Mittwoch, 6. Mai, 14 Uhr

Kosten

Teilnahmebetrag: 4 Euro

Veranstaltungsort

Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim

(in der Festung)

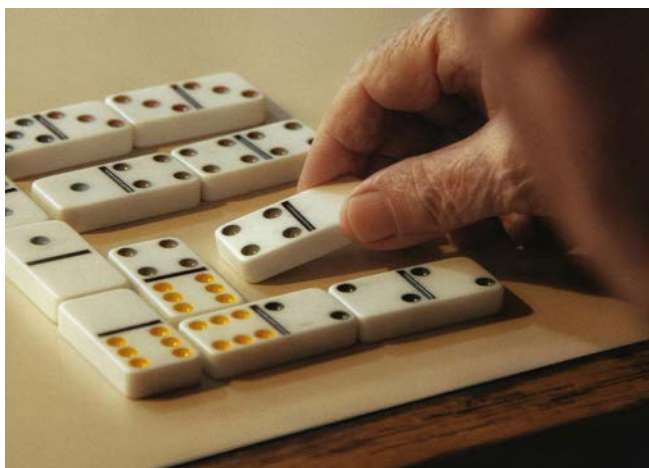
Hauptmann-Scheuermann-Weg 4

65428 Rüsselsheim am Main

Neue Angebote gerne gesehen

Sie haben eine Leidenschaft, die Sie gerne mit anderen Seniorinnen und Senioren teilen würden? Dann sind Sie im Haus der Senioren richtig.

Egal ob „Nähstube“, Bastelkreis, Spielenachmittage oder eine Musikgruppe – im Haus der Senioren finden wir dafür sicher einen Platz. Die Mitarbeitenden der Leitstelle Älterwerden helfen und unterstützen Sie gerne dabei, ein neues Angebot im Haus der Senioren zu realisieren. Egal ob einmalig oder regelmäßig – wir freuen uns darüber, wenn unser Angebot noch vielfältiger und bunter wird. Melden Sie sich gerne bei uns!



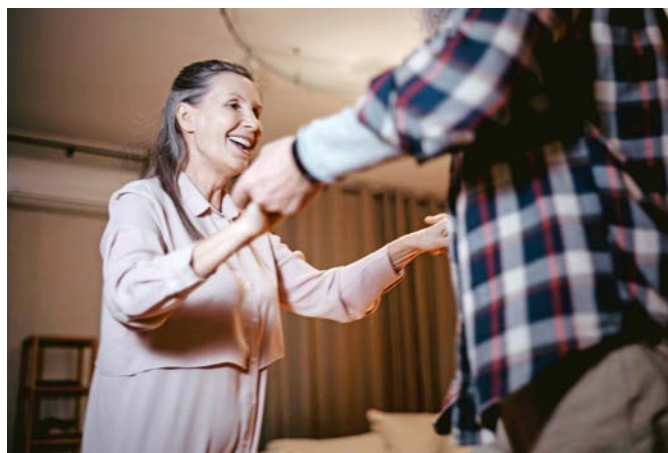
Weitere Informationen und Ansprechpartner

Marius Volkmann
Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden
06142 83 21 20
haus.der.senioren@ruesselsheim.de

Tanz in den Nachmittag

Im Haus der Senioren soll es ab 2026 ein neues Angebot geben: Den „Tanz in den Nachmittag“. Zu bekannten Liedern soll Senioren hier die Möglichkeit gegeben werden, das Tanzbein zu schwingen und einen schönen, gemeinsamen Sonntag zu erleben. Ob Tanzprofi oder Neuling, hier ist jede und jeder gerne gesehen. Es geht vor allem darum, eine schöne Zeit in guter Gesellschaft zu erleben.



Termine

Jeden 3. Sonntag

Der Start ist geplant für den März 2026, eventuell beginnt das Angebot aber auch erst in den Folgemonaten.

Veranstaltungsort

Haus der Senioren

Für weitere Informationen:

Marius Volkmann
Fachbereich Soziales und Gesundheit

Leitstelle Älterwerden
06142 83 21 20
haus.der.senioren@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

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

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

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

Kreuzbund Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Der Kreuzbund ist ein Fachverband, der als Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft Hilfe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige anbietet. In Rüsselsheim gibt es derzeit vier Gruppen, zu denen man bei Bedarf jederzeit dazustoßen kann.

Jeden zweiten Monat in ungeraden Wochen um 18:00 Uhr Montag um 11:30 Uhr in der katholischen Pfarrgemeinde Auferstehung Christi, Thüringer Str. 15-17, 65428 Rüsselsheim

Dienstag um 18:00 Uhr in der Caritas Suchtberatungsstelle, Virchowstr. 23, 65428 Rüsselsheim

Termine

Jeden zweiten Monat in ungeraden Wochen
Montag um 11:30 Uhr
Donnerstag um 19:00 Uhr

Ort

Katholischen Pfarrgemeinde Auferstehung Christi, Thüringer Str. 15-17
65428 Rüsselsheim

Termine

Jeden zweiten Monat in ungeraden Wochen
Dienstag um 18:00 Uhr

Ort

Caritas Suchtberatungsstelle
Virchowstr. 23
65428 Rüsselsheim

Weitere Informationen:

Hermann Bürgermeister
06142 301841

Gemeinwesenarbeit und Stadtteiltreffs in Rüsselsheim

Stadtteiltreff JUST

Friedensplatz 3
65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142831658 / 01753430190
E-Mail: just.gwa@ruesselsheim.de

Nachbarschafts-Treff und Familien-Zentrum „Q19“

Berliner Platz 19
65428 Rüsselsheim
Telefon: 016093487270
016094456956
E-Mail: berliner.viertel@spv-gg.de

Stadtteilverein Dicker Busch Virchowstraße 23

65428 Rüsselsheim
Telefon: 06142942254

Stadtteiltreff Dicker Busch

Evreuxring 14a
65428 Rüsselsheim am Main
Telefon: 06142-52202
E-Mail: stadtteiltreff@dksb-ruesselsheim.de

Nachbarschafts- und Familienzentrum Böllensee

Böllenseeplatz 14
Telefon: 06142-4007626 / 06142-9423649
E-Mail: ute.hollingshaus@ekhn.de

Ehrenamtlicher kommunaler Beauftragter für Menschen mit Behinderungen

Der ehrenamtliche Beauftragte der Stadt Rüsselsheim am Main für Menschen mit Behinderungen dient er als Ansprechpartner für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen bei individuellen Anliegen und Fragestellungen. Darüber hinaus vertritt er die Interessen von Menschen mit Behinderungen gegenüber der Verwaltung und arbeitet mit anderen Behörden und Trägern zusammen.

Terminvereinbarung

Die Terminvereinbarung erfolgt nach Bedarf entweder telefonisch (werktags 9-16 Uhr)
Telefon: 06142 932339 oder per
E-Mail: menschen-mit-behinderungen@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

Königsstädter Str. 91
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

seniorA Service GmbH, Büro Bauschheim

Rheingauer Str. 27
65428 Rüsselsheim

Telefon: 06142 1757741

Mines Pflegedienst

Berliner Str. 3
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 47 86 211
0176 703 700 93
E-Mail: info@mines-pflegedienst.de
Internet: www.mines-pflegedienst.de

LDV – Pflegedienst La Dolce Vita MJ GMBHe

Manganstraße 7
65428 Rüsselsheim

Telefon: 0176 32978969
E-Mail: info@ldv-pflegedienst.de
Internet: www.ldv-pflegedienst.de

A-D-I Pflegedienst GmbH

Brunnenstr. 28
65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 208 8042
Fax: 06142 208 8040
E-Mail: info@adi-pflege.com
Internet: www.adi-pflege.com

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 Haßlischer“

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. 12 links, S. 16 links: Stefan Holm/123RF.com; S. 14 links: aleksanderdn/123RF.com;
S. 14 rechts: Maksim Evdokimov/123RF.com; S. 15 links u. rechts: www.pexels.com; S. 17 links: Oksana Bratanova/123RF.com;
S. 18: Designerei Artmann; S. 19 links: Designerei Artmann, recht: pexels.com; S. 20: Kontakt e.V.; S. 22 links: gresei/123RF.com
S. 27 links: Wikimedia; S. 28: Wikimedia; S. 33 links: Philippe Renaud/pixabay.com, rechts: Eva Jomrich;
S. 34: Pixabay.com; S. 35: pexels.com; S. 37: pexels.com; S. 38: iStock.com; S. 39: Pixabay.com; S. 40 links u. rechts: pexels.com;
S. 49: iStock.com/Ocskaymark; S. 50: Fotoscouts Rüsselsheim; S. 51: Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim;
alle weiteren: Stadt Rüsselsheim am Main – Leitstelle Älterwerden

Stand: Februar 2026

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 eingereichter Beiträge aus Platzgründen vor. Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.