



Städtische Seniorenarbeit Groß-Gerau

Vielfältige Angebote für Menschen ab 60

Januar bis Juni 2026

Inhalt

Veranstaltungshinweise	Seite	1
Seniorenkreise in den Stadtteilen	Seite	2+3
Vielfältige Begegnungen	Seite	4
Kommunale Geschichte mal anders	Seite	5
Musik, Musik, Musik	Seite	6
Geselligkeit und Kreativität	Seite	7+8
Gesund und Aktiv	Seite	9+10
Vorträge	Seite	11
Neu im Haus Raiss	Seite	12
Unterstützung und Beratung	Seite	13

Veranstaltungshinweise

- Änderungen vorbehalten -

Fastnachtsdisco im Haus Raiss

Die Städtische Seniorenarbeit lädt herzlich zur Fastnachtsparty ein. Die Feier findet am Dienstag, den **17. Februar, von 14:11 bis 17:11 Uhr** im Haus Raiss statt. Freuen Sie sich auf einen fröhlichen Nachmittag voller guter Laune, leckeren Kräppeln, Büttenrede, Kostümprämierung und Musik zum Tanzen. Anmeldung bis 9.2.2026.

Bitte vormerken!

Sommerfest im Haus Raiss

Voraussichtlich findet das Sommerfest am **24.06.2026** in und um das Haus Raiss statt. Dabei stellen sich die Teams der Städtischen Seniorenarbeit und des Sozial- und Integrationsbüros sowie die Nutzergruppen von 15:00 bis 20:00 Uhr der interessierten Öffentlichkeit vor.

Vernissage im Haus Raiss

Ab 01.03.2026 stellt Ute May ihre Werke in den Räumlichkeiten des Hauses aus. Die Vernissage findet am Sonntag, den 01.03.2025, um 11:00 Uhr statt. Die Künstlerin ist anwesend.

**Städtische Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5200,
E-Mail: seniorenarbeit@gross-gerau.de**

Seniorenkreise in den Stadtteilen

Seniorenkreis „Auf Esch“

Unter ehrenamtlicher Leitung von Renate Klippel und ihrem Team wird ein unterhaltsames Programm mit Spielen, Rätseln und Vorträgen bei Kaffee und Kuchen geboten. Treffpunkt ist das Seniorenwohngebäude „Haus Alba“, An der Römerbrücke 39, 64521 Groß-Gerau.

Jeweils am **zweiten und vierten Mittwoch im Monat**, von **14:30 bis 16:00 Uhr**. Start ist am 21.01.2026. Aktuelle Termine erfahren Sie bei der Anmeldung.

Seniorenkreis Nord

Einmal im Monat – dienstags von 15:00 bis 17:00 Uhr findet in der „Kita Springberg“ ein geselliger Nachmittag mit interessantem Programm statt. Die ehrenamtliche Leitung sorgt für Kaffee und Kuchen, Treffpunkt ist die Kindertagesstätte „Springberg“, Danziger Straße 8, 64521 Groß-Gerau.

Termine: 27.01., 10.02., 24.03., 28.04., 19.05. und 23.06.2026.



**Information und Anmeldung bei der Städtischen
Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5200.**

Seniorenkreis in den Stadtteilen

Seniorenkreis Dornheim

Treffpunkt ist die Riedhalle, Am Sportfeld 1, 64521 Groß-Gerau/Dornheim. **Alle vierzehn Tage donnerstags** – jeweils von **14:00 bis 16:00 Uhr** – wird dort unter ehrenamtlicher Leitung bei Kaffee und Kuchen ein geselliges Beisammensein mit kleinem Programm geboten. Nach Anfrage ist für gehbehinderte Menschen ein Fahrdienst möglich.

Termine: ab 15. Januar 2026 alle 14 Tage.

Sonntagstreff Berkach

Treffpunkt ist das Dorfgemeinschaftshaus Berkach.

Am **ersten Sonntag im Monat**, von **15:00 bis 17:00 Uhr**, bietet der Verein Dorfgemeinschaft Berkach e.V. unter ehrenamtlicher Leitung von Günter Bertrams einen unterhaltsamen Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und aktuellen Informationen an.

Kontakt: Günter Bertrams, Tel.: 0151-25366177



Information und Anmeldung bei der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5200.

Vielfältige Begegnungen

Kultur, Begegnung und Genuss

Die beliebte Veranstaltungsreihe wird fortgesetzt.
Weitere Termine erfahren Sie aus der Presse.

Die Teilnehmenden genießen gemeinsam ein landestypisches Mittagessen und lernen die ayurvedischen Gewürze kennen.

Termin: Mittwoch, 4. Februar 2026, von
12:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Treffpunkt ist das „Haus Raiss“ in der
Frankfurter Straße 46

Kosten: Kostenbeitrag pro Person: 10,00 Euro
(für Speisen und Getränke)

**Ergänzende Information und Anmeldung bei der Städtischen
Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5200.**



Kommunale Geschichte mal anders

„Stadtgeschichten – einst und jetzt“



Stadtgeschichte(n) für Alt- und Neu-Groß-Gerauerinnen und Groß-Gerauer – präsentiert von Lebrecht Viebahn Senior und Herta Merz.

Die beiden Groß-Gerauer, deren Namen weit über die Stadt hinaus bekannt sind, unterhalten mit ebenso kurzweiligen wie spannenden Geschichten aus der Historie und der Gegenwart der Kreisstadt Groß-Gerau und ihrer Menschen.

Die Treffen finden **mittwochs** von **10:00 – 11:00 Uhr** im Haus Raiss am **14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05. und 10.06.2026** statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ergänzende Informationen gibt das Team der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5200.

Musik, Musik, Musik

Musizieren in der Gruppe „Fidele Ukulelen“

Musik verbindet und macht – unabhängig vom Alter – einfach gute Laune. Das Spielen der Ukulele, die der Gitarre ähnlich ist, ist leicht zu erlernen. Die Gruppe „Fidele Ukulelen“ übt verschiedene Lieder ein und singt dazu – mittlerweile wurden bereits mehrere Auftritte absolviert. Wer das Instrument schon sicher spielt, kann nach Absprache bei den Fidelelen Ukulelen mitmachen.

Die Gruppe unter der Leitung von Reinhard Schindler trifft sich **montags** und **mittwochs von 14:30 bis 16:00 Uhr**. Treffpunkt ist das „Haus Raiss“.

Musikalischer Nachmittag

Ein geselliger Nachmittag, bei dem gemeinsam Melodien angestimmt werden: Von Volksliedern über Schlager bis zu altbekannten Hits wird alles gesungen, was Spaß macht. Das Treffen steht unter ehrenamtlicher Leitung und findet zumeist am **dritten Montag im Monat von 15:00 bis 16:00 Uhr** statt. Treffpunkt ist das „Haus Raiss“.

Nach Anfrage ist für gehbehinderte Menschen ein Fahrdienst möglich.

Termine: 19.01., 16.02., 23.03., 20.04., 18.05., 15.06. und 29.06.2026

Information und Anmeldung zu beiden Gruppen bei der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5200.

Geselligkeit & Kreativität

Kreativ mit Farbe, Stift und Papier

Teilnehmende dieser Gruppe dürfen ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Dabei geht es stets um die Freude am Ausprobieren und Gestalten – nicht um künstlerisches Können. Die Gruppe unter der Leitung von Kunstpädagogin Susanna Willms trifft sich **dienstags von 10:00 bis 12:00 Uhr** im „**Haus Raiss**“.

Momentan gibt es keine freien Plätze. Man kann sich aber auf die Warteliste setzen lassen.

Bingo-Gruppe

Bei Kaffee und Süßigkeiten erfreuen sich die Teilnehmenden **jeden Dienstag von 14:30 bis 16:30 Uhr** am Bingo-Spiel. Das Treffen steht unter der ehrenamtlichen Leitung von Regina Kellner. Treffpunkt ist das „**Haus Raiss**“. Nach Anfrage ist für gehbehinderte Menschen ein Fahrdienst möglich. Da es momentan keine freien Plätze gibt, kann man sich auf die Warteliste setzen lassen.

Rommé-Gruppe

Alle zwei Wochen – immer donnerstags – treffen sich die Teilnehmenden der Gruppe von **14:00 bis 16:30 Uhr** zum beliebten Rommé-Kartenspiel. Treffpunkt ist das „**Haus Raiss**“. Nach Anfrage ist für gehbehinderte Menschen ein Fahrdienst möglich. Weiter geht es am **08.01.2026**.

Information und Anmeldung zu allen drei Gruppen bei der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5200.

Geselligkeit & Kreativität

Sonntags-Treff

Ein gemütlicher Sonntagnachmittag bei Kaffee und Kuchen, ausgerichtet von einem Team ehrenamtlich engagierter Menschen. Das Beisammensein findet (fast) immer am **zweiten Sonntag im Monat von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr** im „Haus Raiss“, statt. Information und Anmeldung bei der Städtischen Seniorenarbeit. Nach Anfrage ist für gehbehinderte Menschen ein Fahrdienst möglich. Die nächsten **Termine** sind: 11.01., 08.02., 08.03., 12.04., 03.05. und 14.06.2026.

Ü-60-Treff

Spontan und unverbindlich in geselliger Runde zusammensitzen, Gespräche, Kaffee und auch ein Stück Kuchen genießen. Interessierte sind **donnerstags von 15:00 bis 17:00 Uhr** zum Besuch des „Ü-60-Treffs“ im **Haus Raiss** eingeladen. Die nächsten **Termine** sind: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02. und 19.02.2026. Weitere Termine folgen.

Skat-Runde

Menschen mit guten Skat-Kenntnissen sind **jeden Freitag von 10:30 bis 12:30 Uhr** zum Skat-Spiel eingeladen. Die Gruppe steht unter der Leitung von Udo Herzinger. Anmeldung telefonisch unter 06152 - 910 635. Treffpunkt ist das „**Haus Raiss**“. Weiter geht es am 16.01.2026.

Gesund & Aktiv

Gymnastik für ältere Menschen

Übungen zum Training und zur Dehnung der Muskulatur, zum Fördern von Gleichgewicht und Koordination. Auf gesundheitliche Einschränkungen wird Rücksicht genommen.

Angebot in zwei Gruppen (Warteliste) **jeweils dienstags von 9:15 bis 10:15 Uhr und 10:30 bis 11:30 Uhr.**

Treffpunkt ist das „Haus Raiss“.

Wassergymnastik für Seniorinnen

Übungen im Wasser sind optimal für Gesundheit und Beweglichkeit. Auf gesundheitliche Einschränkungen wird Rücksicht genommen. Das Angebot (Warteliste) findet **montags von 14:00 bis 15:00 Uhr** statt.

Treffpunkt ist das **Groß-Gerauer Hallenbad**, Wilhelm-Seipp-Straße 2.

Information und Anmeldung zu allen Gruppen bei der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5200.

Gesund & Aktiv

in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule

Sanfter Einstieg ins Yoga - Sitzyoga

Atemübungen, langsames Dehnen des Muskel- und Faszienwebes sowie behutsames Bewegen der Gelenke. Die Teilnehmenden üben dabei, die Atmung zu vertiefen, den Bewegungsradius zu vergrößern und das Körpergefühl zu stärken. Nur so weit und so viel, wie es angenehm ist.

Neuer Kurs **ab 15.01.2026 donnerstags 09:15 bis 10:15 Uhr** im „Haus Raiss“.

Sanfter Einstieg ins Yoga - Yoga im Sitzen und im Stehen

Geübt wird hauptsächlich im Stand, beziehungsweise mit dem Stuhl als Hilfsmittel. Durch Atemübungen und behutsame Dehn- und Kraftübungen werden Muskeln gestärkt, Gelenke „geschmiert“, der Geist entspannt.

Neue Kurse **ab 15.01.2026 donnerstags von 10:30 bis 11:30 Uhr** im „Haus Raiss“ und **donnerstags von 11:45 bis 12:45 Uhr**.

Anmeldung und Information bei der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau unter 06152 - 18700 oder bei www.kvhsgg.de

Vortragsreihe

„Gesund im Alter“ im Haus Raiss

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau finden 3 Vorträge im Frühjahr statt:

Dienstag, 31.03.2026 um 18:00 Uhr: Die Elektronische Patientenakte – Vor- und Nachteile für Ältere

Referentin: Dr. Roxana Sauer, Ärztliche Leiterin des MVZ Kreis Groß-Gerau (Kurs-Nr. 61GG30605)

Dienstag, 07.04.2026 um 18:00 Uhr: Organspende nach dem Tod – ein Thema auch für Ältere?

Referenten: Dr. med. Ilknur Kilic, kommissarische Chefärztin, und Dr. Simeon Tsohataridis, Oberarzt der Inneren Medizin der Kreisklinik Groß-Gerau (Kurs-Nr. 61GG30606)

Dienstag, 14.04.2026 um 16:00 Uhr: Ambulante Versorgung und Pflege – Möglichkeiten und Grenzen

Referentin: Sabine Walter vom Pflegestützpunkt des Kreises Groß-Gerau (Kurs-Nr. 61GG30607)

Anmeldung und Information bei der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau unter 06152 - 18700 oder bei www.kvhsgg.de

Neu!

Gedächtnistraining für Menschen ab 60

Sie möchten Ihre geistige Beweglichkeit erhalten, Ihr Gedächtnis auffrischen und mit Spaß neue Impulse bekommen? In den lebendigen Stunden mit Barbara Holler, zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin, erleben die Teilnehmenden Übungen, die Körper und Geist aktivieren, Lachen garantieren und das Denken in Schwung bringen.

Neuer Kurs ab 17.04.2026 immer freitags von 10:45 bis 11:45 Uhr.

10 Termine à 60 Minuten für 50€.

Neu! *Doppelkopf für Jung und Alt*

Lust auf Spaß, Spiel und nette Gesellschaft? Unter der ehrenamtlichen Leitung von Senior Trainerin Dorothee Seipel sind alle herzlich willkommen – egal ob jung oder alt, Anfängerin oder gar Profi.

Termine: 08.01., 22.01., 05.02. und 19.02.2026 von 17:30 bis 19:30 Uhr. Weitere Termine folgen.

Neu! *Sternstunden der Lyrik*

Heiteres und Besinnliches von Kästner über Heine bis Ringelnatz- Geschichten und Lieder im Jahresverlauf mit Herta Merz und Lebrecht Viebahn Senior.

Termine: 21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 20.05.2026 von 10:00 bis 11:00 Uhr.

***Information und Anmeldung bei der Städtischen Seniorenarbeit,
Tel.: 06152 - 716 5200 oder seniorenarbeit@gross-gerau.de***

Unterstützung & Beratung

Das Groß-Gerauer „Haus Raiss“ ist auch ein Beratungszentrum.

Regelmäßig zu Gast im Haus sind Ansprechpersonen folgender Vereine und Einrichtungen:

Trauer-Beratung durch den Verein

Wegwarte – Hospiz- und Palliativdienst Ried e.V.

Kontaktaufnahme unter Telefon 06158 - 941 2428

Demenz-Beratung durch die

Alzheimer- und Demenzkrankengesellschaft Rüsselsheim

Kontaktaufnahme unter Telefon 06142 - 210 373

Beratung bei Krebs durch den Verein

Weiterleben e.V. Darmstadt

Kontaktaufnahme unter Telefon 06151 - 392 7761

Generationenhilfe Groß-Gerau e.V.

Kontaktaufnahme unter Telefon 06152 - 716 5260

Unterstützung bei der **Renten-Antragstellung**

durch die Städtische Seniorenarbeit

Kontaktaufnahme unter Telefon 06152 - 716 5200

Beratung zu allen Fragen im Alter durch die

Sozialarbeiterinnen der Städtischen Seniorenarbeit

Kontaktaufnahme unter Telefon 06152 - 716 5200

Ambulante Ethikberatung durch die Hospizstiftung GG,

Am Kastell 4, 64521 Groß-Gerau, ethik@hospiz-gg.de

Kontaktaufnahme unter Telefon: 06152-8554784

Sie haben Fragen, wünschen Beratung oder Informationen?

Das Team der Städtischen Seniorenarbeit Groß-Gerau ist gerne für Sie da:

Brigitte Keese *stellvertretende Amtsleitung*

Telefon 06152 – 716 5207

Virginia Eales *Sozialarbeiterin*

Telefon 06152 – 716 5203

Bettina Schwarze-Altman *Sozialarbeiterin*

Telefon 06152 – 716 5204

Andrea Tenhumberg *Verwaltungsfachangestellte*

Telefon 06152 – 716 5205

Nicole Günthel *Verwaltungsfachangestellte*

Telefon 06152 – 716 5202

Standort

„Haus Raiss“

Frankfurter Straße 46

64521 Groß-Gerau

*Bushaltestelle „Europakreisel“ oder „Bahnhof
Groß-Gerau“*

Öffnungszeiten Verwaltung

montags, dienstags & donnerstags

jeweils von 9:00 bis 13:00 Uhr

Kontakt

Telefon: 06152 – 716 - 5200

E-Mail: seniorenarbeit@gross-gerau.de

Webseite: www.gross-gerau.de/Familie-Soziales/Senioren