

Städtische Seniorenarbeit Groß-Gerau

Vielfältige Angebote für Menschen ab 60

Juli bis Dezember 2026

WELCOME LEBENSQUALITÄT FAMILIE FREIZEIT SERVICE KULTUR NATUR
AUSGEZEICHNETER WOHNORT

Städtische Seniorenarbeit HAUS RAISS

Kreisstadt Groß-Gerau.
www.gross-gerau.de

Inhalt

Veranstaltungshinweise	Seite	1
Seniorenkreise in den Stadtteilen	Seite	2+3
Vielfältige Begegnungen	Seite	4+5
Kommunale Geschichte mal anders	Seite	6
Musik, Musik, Musik	Seite	7
Geselligkeit und Kreativität	Seite	8+9
Gesund und aktiv	Seite	10-12
Unterstützung und Beratung	Seite	13

Wir bedanken uns bei Ute May für das Titelbild!

Hinweis:
Warum sind die Angebote „Nur für Gerer“?
Der Stadt GG ist es wichtig, etwas für ihre älteren Einwohnerinnen und Einwohner zu tun. Dafür werden Personal und finanzielle Mittel eingesetzt.
Bezahlt werden diese Ausgaben von den Groß-Gerauer Steuerzahler-innen und Steuerzahlern – deshalb richten sich die Angebote auch an diejenigen, die in Groß-Gerau wohnen.
Für einzelne Angebote, für die es keine Platzbegrenzung gibt und die auch nicht finanziell bezuschusst werden, können auch Gäste außerhalb Groß-Geraus dazustoßen.
Dies bitte vorab im Büro der Seniorenarbeit abklären.

Veranstaltungshinweise (Änderungen vorbehalten)

Vortrag zum Thema Sicherheit im Internet Teil 2

Was ist Cybercrime? Welche Schadsoftware gibt es? Welche Maßnahmen ergreife ich, um sicher zu surfen? Wie sieht es mit dem Datenschutz auf mobilen Endgeräten aus? Was muss ich beim Online-Shopping und Online-Banking beachten? Referent: **Ewald Galgenmüller**, Polizeipräsidium Südhessen am **23.07.2026 um 15 Uhr** im Haus Raiss, um Anmeldung wird gebeten.

Sommerfest Haus Raiss

Unter dem Motto „Buntes Haus“ findet am **02.09.2026** im Hof der Frankfurter Straße das Sommerfest statt. Musik gibt es vom Musikalischen Nachmittag, den Fidelen Ukululen und DJ Günter. Die Generationenhilfe organisiert ein Kuchenbuffet und das Catering Mirogh sorgt für das leibliche Wohl. Ein Fahrdienst ist bei Gehbehinderung auf telefonische Anfrage möglich.

Vernissage im Haus Raiss

Der **Film- und Fotoclub e.V.** stellt seine Fotografien in den Räumlichkeiten des Hauses aus. Die Vernissage **„Mit der Kamera durch‘s Jahr“** findet am Freitag, den **25.09.2026**, um **16 Uhr** statt.

Veranstaltung zum Advent

Am **05.12.2026** findet ein vorweihnachtlicher Nachmittag für Ältere statt. Nähere Informationen werden noch bekannt gegeben.

Städtische Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5120,
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 die Seniorenwohnanlage „Haus Alba“, An der Römerbrücke 39. Jeweils am **zweiten und vierten Mittwoch im Monat**, von **14:30 bis 16:00 Uhr**. 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.
Termine: 22.09., 20.10., 17.11 und 08.12.2026.



Information und Anmeldung bei der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5120.

Seniorenkreise in den Stadtteilen

Seniorenkreis Dornheim

Treffpunkt ist die Riedhalle, Am Sportfeld 1, 64521 Groß-Gerau/Dornheim. **Alle 14 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 16.07.2026 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 5120.

Vielfältige Begegnungen

Eröffnungsfest der Interkulturellen Wochen auf dem Sandböhl Groß-Gerau

Die Seniorenarbeit ist mit einem Stand vertreten und möchte zum Thema Demokratie und gelingendes Zusammenleben ins Gespräch kommen. Jeder und jede ist eingeladen, sich zu beteiligen.

Termin: 05.09.2026, 11:00 – 16:30 Uhr, auf dem Sandböhl

Raumwidmung





Der Name des Haus Raiss geht auf den Malermeister Philipp Raiss zurück, der das Gebäude der Stadt Groß-Gerau vermachte. Vor ihm besaß die jüdische Familie Hirsch das Haus, die von den Nazis vertrieben wurden.

Um die Familie zu würdigen, sollen die Gruppenräume nach dem Ehepaar Gustav und Lina Hirsch sowie nach deren Tochter Liesel Hirsch benannt werden. Außerdem soll Gelegenheit sein, über Erinnerungskultur und die Bedeutung für die Gegenwart ins Gespräch zu kommen.

In einem feierlichen Rahmen wird am **15.09.2026, 15-17 Uhr,** der Familie gedacht. Bürgermeister Rüddenklau eröffnet die Feier, die vom Förderverein Jüdische Geschichte und Kultur im Kreis Groß-Gerau e.V., dem evangelischen Dekanat Groß-Gerau-Rüsselsheim und der Musikschule Groß-Gerau gestaltet wird.

Vielfältige Begegnungen

Brückenbauer – gemeinsam statt einsam

Alle, die neu in Deutschland sind und/oder Anschluss suchen oder Lust auf Sport &Freizeit haben, sind eingeladen bei Kaffee & Tee neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen, Infos zu Vereinen, Sport und Freizeit und auch Unterstützung zu erhalten. Alle sind herzlich willkommen.
Termine: **14.07., 28,07., 11.08., 25.08., 08.09., 22.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. und 08.12.2026** von **17-18 Uhr** im Haus Raiss

Interkulturelles Frühstück

Im Rahmen der Interkulturellen Wochen in Groß-Gerau findet ein Interkulturelles Frühstück statt. Das Konzept: Offen für alle, jeder bringt etwas zu Essen mit, ohne Anmeldung.
Termin: **30.09.2026**, um **9:00 Uhr** im Haus Raiss



Ergänzende Information beim Sozial- und Integrationsbüro, Telefon 06152 - 716 5140.

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 **12.08., 09.09., 14.10., 11.11. und 09.12.2026** statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ergänzende Informationen gibt das Team der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5120.

Musik, Musik, Musik

Musizieren in der Gruppe „Fidele Ukulelen“

Musik verbindet und macht – unabhängig vom Alter – einfach gute Laune. Die Gruppe „Fidele Ukulelen“ übt verschiedene Lieder ein und singt dazu – mittlerweile sind sie durch ihre Auftritte über die Grenzen Groß-Geraus bekannt. Wer das Instrument schon sicher spielt, kann nach Absprache bei den Fidelen Ukulelen mitmachen.
Die Gruppe unter der Leitung von Reinhard Schindler trifft sich **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: 20.07., 27.07., 03.08., 17.08., 21.09., 19.10. und 16.11.2026

Information und Anmeldung zu beiden Gruppen bei der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5120.

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. Momentan gibt es keine freien Plätze, man kann 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 **09.07.2026**.

Information und Anmeldung zu allen Gruppen bei der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5120.

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:
12.07., 09.08., 13.09., 11.10., 08.11. und 29.11.2026.
Information und Anmeldung bei der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5120.

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: **16.07., 30.07., 06.08., 13.08., 20.08. und 27.08.2026**. 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 nach der Sommerpause am **04.09.2026**.

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 **jeweils dienstags von 9:15 bis 10:15 Uhr und 10:30 bis 11:30 Uhr**.
Treffpunkt ist das **Haus Raiss**.
Momentan gibt es keine freien Plätze. Man kann sich aber auf die Warteliste setzen lassen.

Wassergymnastik für Seniorinnen

Übungen im Wasser sind optimal für Gesundheit und Beweglichkeit. Auf gesundheitliche Einschränkungen wird Rücksicht genommen. Das Angebot findet **montags von 14:00 bis 15:00 Uhr** statt.
Treffpunkt ist das **Groß-Gerauer Hallenbad**, Wilhelm-Seipp-Straße 2.
Momentan gibt es keine freien Plätze. Man kann sich aber auf die Warteliste setzen lassen.

Information und Anmeldung zu allen Gruppen bei der Städtischen Seniorenarbeit, Telefon 06152 - 716 5120.

Gesund & aktiv

in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule

Sanfter Einstieg ins Yoga - Sitzyoga

Atemübungen, langsames Dehnen des Muskel- und Fasziengewebes 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 03.09.2026 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 03.09.2026 donnerstags von 10:30 bis 11:30 Uhr und von 11:45 bis 12:45 Uhr** im **Haus Raiss**.

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

-> Sie bekommen Grundsicherung oder haben ein geringes Einkommen? Bei Veranstaltungen der KVHS kann Kostenermäßigung beantragt werden. Fragen Sie nach den Bedingungen!

Gesund & aktiv

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.
Neue Kurse **ab 22.09.2026** immer dienstags **von 09:30 bis 10:30 und 10:45 bis 11:45 Uhr.**
10 Termine à 60 Minuten für 50€.

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: 02.07., 16.07., 06.08. und 20.08.2026 von 17:30 bis 19:30 Uhr. Weitere Termine folgen.

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: 15.07., 19.08., 16.09., 21.10., 18.11. und 16.12.2026 von 10:00 bis 11:00 Uhr.

Information und Anmeldung bei der Städtischen Seniorenarbeit, Tel.: 06152 - 716 5120 oder seniorenarbeit@gross-gerau.de

Unterstützung & Beratung

Das Haus Raiss ist auch ein Beratungszentrum:

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 5195

Unterstützung bei der Renten-Antragstellung
durch die **Städtische Seniorenarbeit**
Kontaktaufnahme unter Telefon 06152 - 716 5122

Beratung zu allen Fragen im Alter durch die
Sozialarbeiterinnen der **Städtischen Seniorenarbeit**
Kontaktaufnahme unter Telefon 06152 - 716 5120

Sozialberatung durch die Sozialarbeiter*innen des **Sozial- und Integrationsbüros** Kontaktaufnahme unter Telefon 06152-716 5143 oder 716 5142

Einbürgerungsstelle Kontaktaufnahme unter Telefon 06152-7165144

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 *Fachdienstleitung Soziales*
Telefon 06152 – 716 5101
Virginia Eales *Sozialarbeiterin*
Telefon 06152 – 716 5121
Bettina Schwarze-Altmann *Sozialarbeiterin*
Telefon 06152 – 716 5123
Andrea Tenhumberg *Verwaltungsfachangestellte*
Telefon 06152 – 716 5124
Nicole Günthel *Verwaltungsfachangestellte*
Telefon 06152 – 716 5122

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 12:30 Uhr

Kontakt

Telefon: 06152 – 716 - 5120
E-Mail: seniorenarbeit@gross-gerau.de
Webseite: www.gross-gerau.de/Familie-Soziales/Senioren