

# Veranstaltungen Ginsheim

 Dienstag, 1. Juli, 10.15 Uhr  
**Sommerspaziergang am Altrhein**

 Dienstag, 1. Juli, 12.00 Uhr  
**Mittagstisch\***

 Mittwoch, 2. Juli, 14.00 - 18.00 Uhr  
**Sonderveranstaltung: Sommerfest im Jugendhaus Ginsheim**

abweichender Ort: Vorm Anthaupt 6  
Anmeldung im Seniorenbüro erforderlich. Teilnahmebeitrag 15 Euro. Weitere Informationen folgen. Fahrdienst auf Anfrage möglich.

 Montag, 7. Juli, 16.00 Uhr  
**Seniorenbeiratssitzung**  
abweichender Ort: Rathaus Ginsheim

 Dienstag, 8. Juli, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Männergesprächskreis „Neuer Rhoi-Adel“**

Für Männer, die mit anderen Männern offen oder vertraulich über alles Mögliche plaudern möchten. Ein Angebot des ev. Dekanats Groß-Gerau in Kooperation mit dem Seniorenbüro; Kontakt: Jörg Wilhelm, Tel.: 06142 9136724, E-Mail: joerg.wilhelm@ekhn.de

 Donnerstag, 10. Juli, 14.00 - 18.00 Uhr  
**Rentenberatung**  
abweichender Ort: Rathaus Ginsheim  
Anmeldung beim Rentenberater erforderlich

 Donnerstag, 10. Juli, ab 18.00 Uhr  
**Treff im Treff**  
Anmeldung beim Seniorenbeirat erforderlich. Weitere Informationen folgen.

**Veranstaltungen Ginsheim:  
Seniorentreff „Zur Fähre“  
An der Fähre  
Telefon: 06144 938104**

 Donnerstag, 24. Juli, 14.00 - 18.00 Uhr  
**Rentenberatung**  
abweichender Ort: Rathaus Ginsheim  
Anmeldung beim Rentenberater erforderlich

 Dienstag, 5. August, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Männergesprächskreis „Neuer Rhoi-Adel“**

 Montag, 11. August, 14.00 Uhr  
**Gedächtnistraining**

 Dienstag, 12. August, 10.15 Uhr  
**Sommerspaziergang am Altrhein**

 Dienstag, 12. August, 12.00 Uhr  
**Mittagstisch\***

 Montag, 18. August, 14.00 Uhr  
**Gedächtnistraining**

 Dienstag, 19. August, 10.00 Uhr  
**Männergesprächskreis „Neuer Rhoi-Adel“**

 Donnerstag, 21. August, 14.00 - 18.00 Uhr  
**Rentenberatung**  
abweichender Ort: Rathaus Ginsheim  
Anmeldung beim Rentenberater erforderlich

 Montag, 25. August, 14.00 Uhr  
**Gedächtnistraining**

 Dienstag, 26. August, 10.15 Uhr  
**Sommerspaziergang am Altrhein**

 Dienstag, 26. August, 12.00 Uhr  
**Mittagstisch\***

 Donnerstag, 28. August, 14.00 - 18.00 Uhr  
**Rentenberatung**  
abweichender Ort: Rathaus Ginsheim  
Anmeldung beim Rentenberater erforderlich

 Donnerstag, 28. August, 15.00 Uhr  
**Sonderveranstaltung: Kaffee und Kuchen beim Alten Kran am Altrheinufer**  
Anmeldung ab 11. August im Seniorenbüro erforderlich. Fahrdienst auf Anfrage möglich.

 Montag, 1. September, 14.00 Uhr  
**Gedächtnistraining**

 Dienstag, 2. September, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Männergesprächskreis „Neuer Rhoi-Adel“**

 Montag, 8. September, 14.00 Uhr  
**Gedächtnistraining**

 Dienstag, 9. September, 10.15 Uhr  
**Sommerspaziergang am Altrhein**

 Dienstag, 9. September, 12.00 Uhr  
**Mittagstisch\***

 Donnerstag, 11. September, 14.00 - 18.00 Uhr  
**Rentenberatung**  
abweichender Ort: Rathaus Ginsheim  
Anmeldung beim Rentenberater erforderlich

 Montag, 15. September, 14.00 Uhr  
**Gedächtnistraining**

 Dienstag, 16. September, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Männergesprächskreis „Neuer Rhoi-Adel“**

 Mittwoch, 17. September, ab 18.00 Uhr  
**Treff im Treff**  
Anmeldung beim Seniorenbeirat erforderlich. Weitere Informationen folgen.

 Montag, 22. September, 14.00 Uhr  
**Gedächtnistraining**

 Dienstag, 23. September, 10.15 Uhr  
**Herbstspaziergang am Altrhein**

 Dienstag, 23. September, 12.00 Uhr  
**Mittagstisch\***

 Donnerstag, 25. September, 14.30 Uhr  
**Sonderveranstaltung: Kaffee, Kuchen und Musik mit dem Deutschen Roten Kreuz**  
Ortsverein Mainspitze; Anmeldung ab 14. August im Seniorenbüro erforderlich. Weitere Informationen folgen. Fahrdienst auf Anfrage möglich.

 Donnerstag, 25. September, 14.00 - 18.00 Uhr  
**Rentenberatung**  
abweichender Ort: Rathaus Ginsheim  
Anmeldung beim Rentenberater erforderlich

 Sonntag, 28. September, 10.00 - 13.00 Uhr  
**Digital-Stammtisch**  
Anmeldung im Seniorenbüro erforderlich

 Montag, 29. September, 14.00 Uhr  
**Gedächtnistraining**

 Dienstag, 30. September, 10.00 - 12.00 Uhr  
**Männergesprächskreis „Neuer Rhoi-Adel“**

## Tipps für die Hitzewelle

Das Seniorenbüro erinnert daran, dass sommerliche Hitze erhebliche gesundheitliche Risiken birgt, besonders für alleinlebende ältere Menschen.

Um gut durch die heißen Monate zu kommen, geben wir gerne die folgenden Empfehlungen des Bundesgesundheitsministeriums weiter:

- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig.
- Verlegen Sie Aktivitäten in kühlere Tageszeiten.
- Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl.
- Nutzen Sie Sonnenschutz.
- Lassen Sie Ihre Arzneimittel von Ihrer Arztpraxis auf Hitzeverträglichkeit prüfen und beachten Sie die Aufbewahrungshinweise.

Passen Sie gut auf sich auf und genießen Sie den Sommer!

\*Der aktuelle Speiseplan kann am jeweiligen Veranstaltungsort erfragt werden. Die Anmeldung und Bezahlung für den Mittagstisch erfolgen jeweils eine Woche im Voraus vor Ort in bar. Die Getränke werden am Veranstaltungstag bezahlt.

# Veranstaltungen Gustavsburg

**?** Donnerstag, 14. August, 14.30 - 16.30 Uhr  
**Sonderveranstaltung:  
Bingo mit Kaffee und Kuchen  
beim Deutschen Roten Kreuz**  
Ortsverein Mainspitze, Kasteler Straße 5,  
Bischofsheim; Anmeldung im Seniorenbü-  
ro erforderlich. Fahrdienst auf Anfrage

**🍴** Dienstag, 19. August, 12.00 Uhr  
**Mittagstisch\***

**🎵** Donnerstag, 21. August 15.00 – 16.00 Uhr  
**Menschen mit und ohne Demenz  
singen/musizieren gemeinsam**  
Ein Angebot der Initiativegruppe „GUT  
LEBEN MIT DEMENZ“ in Kooperation mit  
dem Seniorenbüro. Anmeldung erforder-  
lich: Ulla Gebhardt, Tel.: 06134 51709,  
E-Mail: ulla.gebhardt@gmx.de

**🍴** Dienstag, 2. September, 12.00 Uhr  
**Mittagstisch\***

**🚌** Donnerstag, 11. September, 14.30 – 18.00 Uhr  
**Sonderveranstaltung: Ausflug zur  
Alpakaweide mit Picknick**  
Auszeit auf dem Alpakahof mit Wissens-  
wertem, Kaffee und Imbiss; Anmeldung ab  
18. August im Seniorenbüro erforderlich.  
Teilnahmebeitrag: 20 Euro.

**🍴** Dienstag, 16. September, 12.00 Uhr  
**Mittagstisch\***

**📍** Dienstag, 16. September, 16.00 Uhr  
**Seniorenbeiratssitzung**  
abweichender Ort: Konferenzraum im  
"Zentrum aller Generationen" (ZAG)

**Veranstaltungen Gustavsburg:  
Zentrum aller Generationen (ZAG)  
Pestalozzistraße 10  
Telefon: 06134 5576919**

**🎵** Donnerstag, 18. September, 14.30 Uhr  
**Menschen mit und ohne Demenz  
singen/musizieren gemeinsam**  
Ein Angebot der Initiativegruppe „GUT  
LEBEN MIT DEMENZ“ in Kooperation mit  
dem Seniorenbüro. Anmeldung erforder-  
lich: Ulla Gebhardt, Tel.: 06134 51709,  
E-Mail: ulla.gebhardt@gmx.de

**🍴** Dienstag, 30. September, 12.00 Uhr  
**Mittagstisch**

## Veranstaltungen Mainspitze

**🚢** Samstag, 30. August, 10.00 - 18.00 Uhr  
**Sonderveranstaltung:  
Schiffahrt nach Rüdesheim**  
Abfahrt Mainzer Rheinufer - Fort Malakoff;  
Veranstalter ist die Gemeinde Bischofs-  
heim. Karten sind beim Seniorenbüro Bi-  
schofsheim oder Seniorenbüro Ginsheim-  
Gustavsburg erhältlich. Teilnahmebeitrag:  
25 Euro inklusive eines Getränkes

**Sommerpause**  
Von Donnerstag, 3. Juli, bis einschließlich  
Sonntag, 10. August, finden keine  
Veranstaltungen des Seniorenbüros statt.

**Kultursommer**  
Gerne können Sie in dieser Zeit die Veran-  
staltungen des Kultursommers 2025 der Stadt  
Ginsheim-Gustavsburg besuchen. Das Pro-  
grammheft ist unter anderem in den Bürger-  
büros, weiteren öffentlichen Einrichtungen  
oder im Internet unter [www.gigu.de/kultur-  
sommer](http://www.gigu.de/kultur-<br/>sommer) erhältlich.

### Behindertenbeauftragter

Der Behindertenbeauftragte bietet indivi-  
duelle Gesprächstermine an. Wer Interesse  
an einer persönlichen Beratung hat, kann  
ihn gerne kontaktieren:

Engelbert Wiedmann  
Telefon: 06144 938520  
E-Mail: [behindertenbeauftragte@gigu.de](mailto:behindertenbeauftragte@gigu.de)  
Internet: [www.gigu.de/behinderten-  
beauftragte](http://www.gigu.de/behinderten-<br/>beauftragte)

### Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat ist die Interessenvertre-  
tung der Generation 60 plus der Stadt Gins-  
heim-Gustavsburg und das Sprachrohr gegen-  
über dem Bürgermeister, dem Magistrat und  
der Stadtverordnetenversammlung.

Der Beirat weist auf Probleme hin und macht  
die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren  
transparenter. Zusätzlich beschäftigt er sich  
mit vielen Themen, die alle betreffen, wie zum  
Beispiel Freizeitangebote, Stadtplanung und  
Wohnen, Barrierefreiheit, oder Gesundheits-  
vorsorge.

Sprechen Sie uns an und besuchen Sie die  
öffentlichen Sitzungen des Seniorenbeirats.

### Sprechstunden und Veranstaltungen

Der Seniorenbeirat bietet Sprechstunden  
nach Terminvereinbarung und eigene Veran-  
staltungen an. Termine sind in der Über-  
sicht zu finden.

Telefon: 06144 925279 (Edmund Heidl)  
E-Mail: [seniorenbeirat@gigu.de](mailto:seniorenbeirat@gigu.de)  
Internet: [www.gigu.de/seniorenbeirat](http://www.gigu.de/seniorenbeirat)

### Seniorenbüro

Rathaus Ginsheim; Zimmer 103  
Schulstraße 12, Stadtteil Ginsheim  
Telefon: 06144 20-151  
E-Mail: [senioren@gigu.de](mailto:senioren@gigu.de)  
Internet: [www.gigu.de/senioren](http://www.gigu.de/senioren)

### Zuhören, Beraten, Begleiten

Fallen Ihnen bestimmte Dinge in Ihrem  
Alltag immer schwerer? Gemeindepflegerin  
Christine Märtin sucht mit Ihnen gemeinsam  
nach Lösungen.

Telefon: 06144 20-155  
E-Mail: [maertin@gigu.de](mailto:maertin@gigu.de)

### Rentenberatung

Termine für eine Rentenberatung sind in der  
Übersicht zu finden. Gerne können Sie den  
Rentenberater kontaktieren.

Anton Reichmann  
Telefon: 06144 31791  
E-Mail: [toni.reichmann@t-online.de](mailto:toni.reichmann@t-online.de)



## Seniorenbüro Programm Juli | August | Sept. 2025