



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Seniorentage 2024

Wir freuen uns, Ihnen hiermit das Programm unserer Seniorentage vorzustellen und hoffen auf Ihre Teilnahme. Infos zu Treffpunkt und Kontakt finden Sie auf der letzten Seite.

Vortrag und Austausch

**"Wie kann ich bis ins hohe Alter gut und selbständig leben"
Tipps und Austausch mit der Gemeindegeschwisterplus
für Finthen Frau Bittmann**

Frau Bittmann bietet sowohl präventiv ausgerichtete Beratung, beispielsweise zur sozialen Situation, gesundheitlichen und hauswirtschaftlichen Versorgung, Wohnsituation, Mobilität oder Hobbys und Kontakte, als auch Vermittlung von wohnortnahen und gut erreichbaren Teilhabeangeboten wie beispielsweise geselligen Seniorentreffen, Bewegungsangeboten, Veranstaltungen oder interessanten Kursen.



GEMEINDESCHWESTER^{plus}

**Haben Sie konkrete Fragen? Teilen Sie diese bis zum 16.9. im Büro
des Römerquellen-Treffs mit.**

Montag

23.09.2024
10.00 – 11.30 Uhr

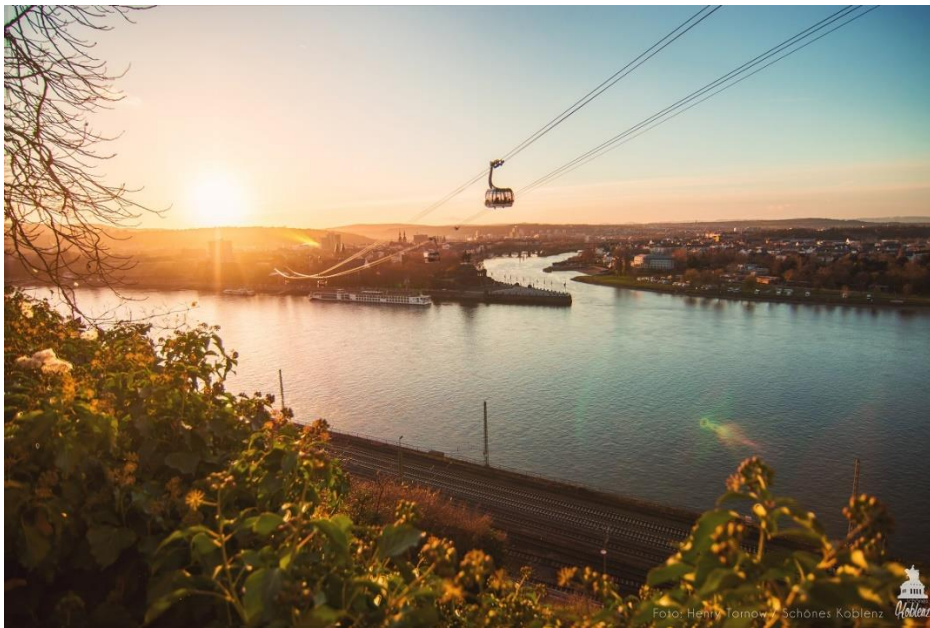


**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**HAUS
DER FAMILIE**
Rheinland-Pfalz

Tagesausflug nach Koblenz mit Seilbahnfahrt Zur Festung Ehrenbreitstein



Donnerstag

26.09.2024

9.30-19.30

2

9.15 Uhr: Treffpunkt an der Bushaltestelle vor dem MGH (vor der Apotheke an der Römerquelle)

9.30 Uhr: Abfahrt mit dem Bus (Firma Lehr) nach Koblenz

11.00 Uhr: Ankunft in Koblenz

- Rundgang durch die historische Altstadt und zum Deutschen Eck

- Seilbahnfahrt zur Festung Ehrenbreitstein

- Besichtigung der Festung Ehrenbreitstein

- Zeit zur freien Verfügung in Koblenz

17.30: Treffpunkt am Busparkplatz zur Rückfahrt nach Mainz

Teilnahmebeitrag: 15,00 € (für Busfahrt und Seilbahnfahrt und Eintritt Festung Ehrenbreitstein)

Verpflegung auf eigene Kosten.

Anmeldung mit Entrichtung des Beitrags von 15,00€ bis spätestens 18.9.2024 im Büro des Römerquellen-Treffs.



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Lesung „Vater Rhein erzählt: Märchen von Rittersleuten, Wassernixen und finsternen Schurken

mit Herrn Falk von der mobilen Bücherei



Freuen Sie sich auf faszinierende Geschichten aus dem Rheintal, wie die berühmten Sagen um die Loreley, und auch weniger bekannte, aber ebenso spannende Geschichten aus Mainz wie das „Lumpenglöckchen“.

Das Ganze wird interaktiv sein – Sie sind also Teil des Ganzen, so dass es ein lebendiger und spannender Nachmittag wird.

Für das leibliche Wohl mit Kaffee, Tee und Keksen ist gesorgt.

Montag

30.09.2024
15.00 – 16.00 Uhr

3



Boule

Wir laden Sie herzlich ein, bei einer Runde Boule auf dem Generationenplatz an der Römerquelle mitzumachen.



Zwei Teams spielen gegeneinander und versuchen, ihre Kugeln so nah wie möglich an eine kleine Zielkugel, das „Schweinchen“, zu werfen. Dabei können die Zielkugel oder die Kugeln der anderen Spieler auch weggestoßen werden.

Dieses Spiel im Freien ist eine gute Gelegenheit, sich zu bewegen und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, und es gibt genug Kugeln für alle. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Für das leibliche Wohl mit Kaltgetränken und Knabbereien ist gesorgt.

Treffpunkt: Römerquellen-Treff. Wer später dazu kommen möchte, kann auch direkt zum Generationenplatz (neben Aldi und DM an der Römerquelle) kommen.

Mittwoch

02.10.2024
15.00 -17.00 Uhr

4



Tanzcafé mit Frau Krehn-Azghandi von der Tanzschule Willius Senzer

Wenn Sie Freude am Tanzen haben und dabei in netter Gesellschaft sein möchten, sind Sie in unserem Tanz-Café genau richtig.

Ob allein oder zu zweit, ob zu Schlagern oder Pop-Musik – in unserem Tanz-Café ist für jeden Geschmack etwas dabei. Dieses Angebot richtet sich an alle älteren Menschen, die gerne das Tanzbein schwingen und einen geselligen Nachmittag verbringen möchten.



Für das leibliche Wohl mit Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Mittwoch

09.10.2024
15.00-16.30 Uhr

5



Bewegungsangebot mit Grillen



Bewegung macht Freude, hält in jedem Alter fit und ist gesund. Durch Bewegung gewinnt man mehr Lebensfreude. Wir laden zum aktiven Mitmachen ein. Im Anschluss an die Bewegung grillen wir in gemütlicher Runde miteinander. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Anmeldung notwendig bis 2.10.2024 im Büro des Römerquellen-Treffs. Grillgut zum Selbstkostenpreis wird bei der Anmeldung bestellt und bezahlt.

Donnerstag
10.10.2024
10.00

6

Seniorencafé



Es gibt leckeren selbst gebackenen Kuchen und frisch gebrühten Kaffee. Dabei kann man sich gut über die neuesten Themen und Erlebtes unterhalten.

Montag
14.10.2024
14.30 Uhr



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**HAUS
DER FAMILIE**
Rheinland-Pfalz

Spaziergang zum „Heiligenhäuschen“ in Finthen

mit Agnes Wintrich vom
Heimat- und Geschichtsverein Finthen



Mittwoch

16.10.2024

15.00 Uhr

Gemeinsam spazieren wir zum Finther Heiligenhäuschen. Auf dem Weg dorthin gibt es einiges über die Geschichte von Finthen und seiner Umgebung zu erfahren.

Am Heiligenhäuschen machen wir eine gemeinsame Rast. Wanderstöcke und Trinkflaschen können zur Verfügung gestellt werden.

7



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Informationen

Treffpunkt

Treffpunkt ist immer der Römerquellen-Treff (MGH / Haus der Familie),
Sertoriusring 31, 55126 Mainz Finthen
Haltestelle Linie 50 / 78: „Römerquelle“

Kosten

Alle Angebote sind kostenfrei (wir freuen uns über Spenden).
Ausnahme: der Ausflug nach Koblenz – hier beträgt der Eigenanteil 15,00€.

Kontakt

Haben Sie Fragen? Melden Sie sich gerne bei Frau Stinner oder Frau Haryono.

8

Telefon: 06131 629909

Mail: mgm-mainz.rheinessen@regionale-diakonie.de.

Instagram: https://www.instagram.com/roemerquellentreff_finthen/

Adresse: Römerquellentreff (Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie),
Sertoriusring 31, 55126 Mainz