

Seniorenwegweiser

Verbandsgemeinde Nieder-Olm

Stand September 2026



Impressum

Verbandsgemeindeverwaltung Nieder-Olm
Bürgermeister Dirk Hasenfuss
Pariser Straße 110
55268 Nieder-Olm

Telefon: 06136 69 0
Telefax: 06136 69 16 1 1994
E-Mail: rathaus@vg-nieder-olm.de



Verbandsgemeinde
Nieder-Olm

Inhalt

1. Beratung	3
2. Kirchengemeinden und Glaubensgemeinschaften.	3
3. Kultur und Bildung	4
4. Mittagstisch	4
5. Selbsthilfegruppen	4
6. Sport und Bewegung	5
7. Treffpunkte, gesellige Zusammenkünfte	6
8. Wohnen Einrichtungen für Senioren, Pflegeheime und Ambulantes Wohnen .	6
9. Ambulante Pflegedienste	7
10. 24-Stunden-Betreuung	7
11. Niedrigschwellige Betreuungs-/Entlastungsangebote	7
12. Nachbarschaftshilfen / Zeitbankprojekte	8
13. Digitales	8
14. Fahrdienste	8

1. Beratung

Seniorenbüro der VG Nieder-Olm

Angebot: Koordination von Aktivitäten, Organisation von Veranstaltungen und Netzwerkberatung, Aufnahme von Renten-anträgen.

Ansprechpartnerin: Margot Michele

Adresse: Pariser Str. 110, Nieder-Olm

Telefon: 06136 6912183

E-Mail: margot.michele@vg-nieder-olm.de

Zeiten: Nach Terminvereinbarung

Pflegestützpunkt Nieder-Olm

Angebot: Kostenfreie, kassenunabhängige Beratung zu Pflegehilfen, rechtlicher Vor-sorge und Wohnraumanpassung.

Adresse: Pariser Str. 104, Nieder-Olm

Telefon: 06136 3369

E-Mail: beratung@pflugestuetzpunkt-nie-der-olm.de

Seniorenbeirat der VG Nieder-Olm

Angebot: Übergeordnete Interessenver-tretung der Generation 60+ auf Verbands-gemeindeebene.

Vorsitzende: Ingrid König

Kontakt: Über das Seniorenbüro

Gemeindebüros

- **Essenheim:** Hauptstraße 2,
Tel: 06136 88225
gemeinde@essenheim.de
- **Jugenheim:** Schulstraße 10,
Tel: 06130 1488
rathaus@jugenheim-rheinhessen.de
- **Klein-Winternheim:** Hauptstraße 24,
Tel: 06136 99 42 11
rathaus@klein-winternheim.de
- **Stadt Nieder-Olm:** Pariser Str. 124,
Tel: 06136 69 24001
stadt@nieder-olm.de
- **Ober-Olm:** Kirchgasse 2,
Tel: 06136 8040, rathaus@ober-olm.de
- **Sörgerloch:** Zum Sportplatz 2,
Tel: 06136 2234,
rathaus@soergenloch.de
- **Stadecken-Elsheim:** Auf der Koppel 1,
Tel: 06136 2248

gemeinde@stadecken-elsheim.de

- **Zornheim:** Lindenplatz 1,
Tel: 06136 952940
gemeinde@zornheim.de

GfAmbH Kompetenzzentrum

Angebot: Beratung zu den Themen Älter werden zu Hause, Pflegeleistungen, De-menz und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Ansprechpartner: Reiner Wissel

Adresse: Pariser Str. 104, Nieder-Olm

Telefon: 06136 7664670

E-Mail: kompetenzzentrum-nieder-olm@gfambh.com

Diakonisches Werk Mainz-Bingen

Angebot: Schuldnerberatung

Adresse: Am Hahnenbusch 14b,
Nieder-Olm

Telefon: 06132 789415

E-Mail: schuldnerberatung-ingelheim.rheinhessen@regionale-diakonie.de

Sozialverband VdK

Angebot: Beratung für Reha und Sport

Ansprechpartner: Heinrich Schmitt

Adresse: Im Breitenstein 15a, 55270
Klein-Winternheim

Telefon: 06136 87953

Sozialverband Deutschland (SOVD)

Angebot: Online Beratung

Telefon: 06131-6930165

2. Kirchengemeinden und Glaubensgemeinschaften

Evangelische Kirchengemeinden (Seniorenkreise & Besuchsdienste)

Seniorenachmittag Ober-Olm

Angebot: Zusammenkunft

Termine: Jeden ersten Freitag im Monat
14:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Sabine Post

Adresse: Ev. Gemeinderaum in Ober-Olm

Telefon: 06136 8642

Seniorenachmittag in Sörngenloch

Angebot: Gesellige Runde bei Kaffee und Gebäck

Termine: Jeden Donnerstag ab 15:00 Uhr

Adresse: Mehrzweckraum am Place de Ludes 10 in Sörngenloch - gegenüber dem Rathauseingang

Katholische Pfarrgruppen (Seniorenachmittage & Seelsorge)

Nieder-Olm Seniorenkreis

Angebot: Nette Gespräche bei Kaffee und Kuchen

Termine: Immer donnerstags nach dem Werktagsgottesdienst ab 15:00 Uhr
Ansprechpartnerin: Monika Duhr

Adresse: Camarahaushaus Nieder-Olm, Alte Landstraße 30

Telefon: 06136 43575

Ökumenische Gemeinden

Zornheim Ökumenischer Seniorenclub

Angebot: Kaffee, Gespräche und Singen

Termine: mittwochs 14-tägig von 15:00-18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Monika Oswald

Adresse: Seniorenraum des Gemeindehofs in Zornheim

Telefon: 06136 43127

3. Kultur und Bildung

KVHS Mainz-Bingen

Angebot: Altersgerechte Vorträge, Senioren-Sprachkurse und Digital-Schulungen („Sicher am Smartphone“).

Adresse: Kreuzhof 1

Telefon: 06132 7877122

E-Mail: vhs.nieder-olm@kvhs-mainz-bingen.de

Senioren-Trommelkurs

Angebot: Rhythmus- und Koordinations-

gruppe für Seniorinnen und Senioren unter professioneller Anleitung.

Adresse: Räume der Musikschule, Pariser Str. 115, 55268 Nieder-Olm (nicht barrierefrei)

Termine/Anmeldung/Auskunft:
Über das Seniorenbüro

Büchereien in der VG

- **Essenheim:** Gemeindebücherei, (Kirchstraße 2), Tel: 06136 850277
- **Nieder-Olm:** Stadtbücherei, (Pariser Str. 151), Tel: 06136 760243
- **Klein-Winternheim:** Mediathek, (Hauptstraße 6), Tel: 06136 994221
- **Ober-Olm:** Gemeindebücherei, (Schulstraße 2), Tel: 06136 7638958
- **Stadecken-Elsheim:** Rathausbücherei, (Auf der Langweid 10), Tel: 06136/2248
- **Zornheim:** Katholische öffentliche Bücherei (KöB), (Kirschgartenstraße 2) Tel: 06136 9529417

4. Mittagstisch

Seniorenresidenz Nieder-Olm

Angebot: Mittagstisch

Adresse: Mühlweg 25, 55268 Nieder-Olm

Telefon: Bestellungen: Mo bis Fr: 06136 92222,

Wochenende/Feiertage: 06136 922238

5. Selbsthilfegruppen

KISS Mainz – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Angebot: Zentrale Vermittlung und Koordination für spezielle Gruppen (darunter Parkinson-Netzwerke, Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Trauergruppen).

Adresse: Bahnhofstraße 2, 55116 Mainz

Telefon: 06131 210774

E-Mail: info@kiss-mainz.de

AK-Demenz (Arbeitskreis Demenz VG Nieder-Olm)

Angebot: Austausch für pflegende Angehörige und Beratung zu Hilfsnetzwerken vor Ort.

Ansprechpartner: Reiner Wissel
Adresse: Pariser Straße 104, Nieder-Olm
Telefon: 06136 7664670
E-Mail: reiner.wissel@gfambh.com

6. Sport und Bewegung

Klein-Winternheim

Stuhlgymnastik TV- Klein- Winternheim

Angebot: Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen im Sitzen.

Ansprechpartnerin: Sabine Molitor, Sieglinde Nauth

Adresse: Am Bandweidenweg 14A, 55270 Klein-Winternheim

Telefon: 06136 88372; 06136 85394

E-Mail: senioren@tv-klein-winternheim.de
sieglinde.nauth@web.de

Termine: donnerstags 10:15-11:15 Uhr

Draußen und drinnen aktiv TV- Klein-Winternheim

Angebot: gehen im Freien zur Aufwärmung anschließend Gymnastik.

Ansprechpartnerin: Meggie Kleiner

Adresse: Sportplatz / Spiegelsaal

Telefon: 06136 89233

Termine: freitags 9:00-10:15 Uhr

Seniorengymnastik TV- Klein- Winternheim

Angebot: Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen und vieles mehr.

Ansprechpartnerin: Sabine Molitor

Adresse: Am Bandweidenweg 14A, 55270 Klein-Winternheim

Telefon: 06136 88372

E-Mail: senioren@tv-klein-winternheim.de

Termine: montags 8:30-09:30 Uhr

Fit im Alltag TV- Klein- Winternheim

Angebot: Rückengymnastik

Ansprechpartnerin: Sieglinde Nauth

Adresse: Am Bandweidenweg 14A, 55270 Klein-Winternheim

Telefon: 06136 85394

E-Mail: sieglinde.nauth@web.de

Termine: mittwochs 9:00-10:15 Uhr

Nieder-Olm

Turnverein Nieder-Olm (Rehasport & Seniorensport)

Angebot: Wirbelsäulengymnastik und sanfte Fitness-Angebote für ältere Menschen.

Adresse: Burgstr. 15, Nieder-Olm, Grundschule, kleine Sporthalle

Telefon: 06136 44888

E-Mail: info@tv-nieder-olm.de

Turnverein Nieder-Olm Herzfit

Angebot: Niedrig dosiertes Ausdauertraining, für Menschen mit Einschränkungen des Herz-Kreislaufsystems. Dazu noch Funktionsgymnastik und gelegentlich Rücken- Fitness

Ansprechpartnerin: Sabine Klingspor

Adresse: Heinz-Kerz-Gymnastikhalle, 55268 Nieder-Olm

Telefon: 06136 925032

E-Mail: herzfit@tv-nieder-olm.de

Termine: dienstags 10.00-1.00 Uhr

Tanzen im Sitzen Malteser Mainz

Angebot: Tanzen im Sitzen ist Sitzgymnastik und Gedächtnistraining.

Ansprechpartnerin: Astrid Zumann

Adresse: Betreutes Wohnen Haus I Mühlweg 25, Nieder-Olm

Termine: können bei Frau Zumann erfragt werden.

Telefon: 06136 43883

E-Mail:

tanzen.im.sitzen.mainz@malteser.org

Ober-Olm

Seniorengymnastik „Fit im Alter“ – TV 1848 Ober-Olm e.V.

Angebot: Gymnastik zur Stärkung von Koordination, Beweglichkeit und aktiver Sturzprophylaxe.

Adresse: Turnhalle des TV Ober-Olm, Schulstraße 2, 55270 Ober-Olm

Telefon: 06136 85353

E-Mail: info@tv-ober-olm.de

Termine: Jeden Montag von 10:00-11:00 Uhr (außerhalb der Ferien).

Sörngenloch

Seniorengymnastik-TuS Sörngenloch

Angebot: Morgengymnastik für Frauen

Ansprechpartnerin: Beate Huff, Gudrun Leiendecker

Adresse: Horst-Schlager-Halle

Termine: montags 10:00-11:00 Uhr

E-Mail: info@tus-soergenloch.de

Zornheim

Sportangebote für ältere Menschen des TSV Zornheim

Adresse: Lindenplatzhalle, Zornheim

Angebote: Frauen-Gymnastik, Hocker und Stuhl-Gymnastik, Rückengymnastik

Ansprechpartnerin: Swanja Poenicke

E-Mail: swanja.poenicke@tsv-zornheim.de

Angebot: Männergymnastik Ü50

Ansprechpartner: Alexander Getowski

E-Mail: alexander.getowski@gmx.de

Telefon: 0179-9845591

Angebot: Boule in Zornheim

Ansprechpartnerin: Hanne Halfmann

Telefon: 06136 44741

E-Mail: hanne.half@gmail.com

Termine: mittwochs 10:00-12:00 Uhr

7. Treffpunkte, gesellige Zusammenkünfte

Geselliger Mittagstisch für Seniorinnen & Senioren

Angebot: Ein wöchentliches, ehrenamt-

liches Angebot zum gemeinsamen Schnip-peln, Kochen und Kommunizieren gegen Einsamkeit im Alter.

Anmeldung & Termine: Plätze werden über das Seniorenbüro vergeben.

Treffen in den Gemeindehäusern

- **Essenheim** (Senioren-Spätlese): Dorfgemeinschaftshaus (Hauptstraße 2), Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr.
- **Jugenheim** (Geselliger Treff): Freizeit-halle Nebenraum (Schulstraße 10), Je-den 1. Mittwoch im Monat ab 14:30 Uhr.
- **Klein-Winternheim** (Seniorenach-mittag): Andreas-Walzer-Haus (Haupt-straße 24), Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr.
- **Nieder-Olm** (Offener Seniorentreff): Foyer der Ludwig-Eckes-Festhalle (Pa-riser Str. 151), Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 14:30 Uhr.
- **Nieder-Olm** (Senioren-Aktiv-Früh-stück): Haus der Vereine (Maria-Mon-tessori-Straße 6), Jeden 3. Dienstag im Monat von 9:30-11:30 Uhr.
- **Ober-Olm** (Seniorenkreis): Foyer der Ramonchamp-Halle (Essenheimer Str. 17A), Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 14:30 Uhr.
- **Ober-Olm** Repaircafé mit Babbeltisch Ulmenhalle, jeden letzten Samstag im Monat.
- **Stadecken-Elsheim** (Seniorentreff „Selztal“): Selztalhalle Clubraum (Auf der Koppel 1), Jeden 2. Dienstag im Monat ab 14:30 Uhr.
- **Sörngenloch** (Senioren-Café): Mehr-zweckraum im Rathaus Sörngenloch, (Place de Ludes 10), Jeden Donnerstag 15:00-17:00 Uhr.
- **Zornheim** (Senioren-Gemeinschaft): Gemeindehof/Lindenplatz 1, Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat ab 14:30 Uhr.

8. Wohnen

Einrichtungen für Senioren, Pflege-heime und Ambulantes Wohnen

Wohnpark Seniorenresidenz VG Nie-der-Olm (GfA mbH)

Angebot: Vollstationäre Dauerpflege, Kurzzeitpflege sowie ein spezialisierter,

beschützender Außenbereich für demenz-
kranke Bewohner.

Adresse: Mühlweg 25, 55268 Nieder-Olm
Telefon: 06136 92222

E-Mail: info.no@gfambh.com

Betreutes Wohnen in Nieder-Olm & Klein-Winternheim (GfA mbH)

Angebot: Barrierefreie Apartments mit Serviceleistungen im Alltag.

Ansprechpartnerin: Sabine Plutta

Telefon: 06136 9222451

E-Mail: sabine.plutta@gfambh.com

Seniorenzentrum „Am Woog“ (AWO Rheinland / Mission Leben)

Angebot: Vollstationäre Langzeitpflege, Kurzzeitpflege und integrierte Tagespflege.

Adresse: Am Woog 1, 55268 Nieder-Olm

Telefon: 06136 91400

E-Mail: info.nieder-olm@mission-leben.de

Alloheim Senioren-Residenz „Domherrngarten“

Angebot: Vollstationäre Pflege, Komfort-Pflege und Palliativversorgung.

Adresse: Raiffeisenstraße 2, 55270 Essenheim

Telefon: 06136 7666000

E-Mail: essenheim@alloheim.de

AZURIT Seniorenzentrum Sörngenloch

Angebot: Stationäre Altenpflege, Kurzzeitpflege, spezielle Demenzpflege nach innovativem Konzept.

Adresse: An der Residenz 2, 55270 Sörngenloch

Telefon: 06136 7641180

E-Mail: szsoergenloch@azurit-gruppe.de

Ökumenische Sozialstation Mainz / Stützpunkt Nieder-Olm

Angebot: Ambulanter Pflegedienst, medizinische Behandlungspflege und hauswirtschaftliche Versorgung für die gesamte VG.

Adresse: Ambulant vor Ort

Telefon: 06136 2266

Wohnpark Klein-Winternheim, Betreutes Wohnen

Adresse: Am Nieder-Olmer Pfad 2, 55270 Klein-Winternheim

Telefon: 06136 7600995

E-Mail: Info.no@GFAmbH.com

9. Ambulante Pflegedienste

DRK-Sozialstation Nieder-Olm

Adresse: Alfred-Delp-Str. 2, 55268 Nieder-Olm

Telefon: 06131 26970

Helfende Hand – Die Pflegeprofis

Adresse: Goethestr. 11, 55270 Zornheim

Telefon: 06136 952970

Tarmed-Ambulanter Pflegedienst GmbH

Adresse: Pariser Str. 92, 55268 Nieder-Olm

Telefon: 06136 7644051

10. 24-Stunden-Betreuung

Seniorenservice Curita 24

Angebot: Häusliche Betreuung & Pflege

Ansprechpartner: Ingo Dickel

Adresse: Spiegelbergstr. 46a, 55271 Stackeden-Elsheim

Telefon: 06130 2159179

Seniorenkraft e.V.

Angebot: Vermittlungs- und Beratungsagentur

Ansprechpartner: Filip Piechotta

Adresse: Beethovenstr. 17, 55271 Stackeden-Elsheim

Telefon: 06136 7645687

11. Niedrigschwellige Betreuungs-/Entlastungsangebote

Netzwerk Demenz Mainz-Bingen

Kompetenzzentrum VG Nieder-Olm/GfAmbH

Ansprechpartner: Reiner Wissel

Adresse: Pariser Str. 104,
55268 Nieder-Olm

Telefon: 06136 7664670

E-Mail: reiner.wissel@gfambh.com

Unterstützung im Alltag Agnieszka Piechotta

Adresse: Beethovenstr. 17, 55271
Stadecken-Elsheim

Telefon: 01573 7542248

E-Mail: piechotta@yahoo.de

Café Amtshaus, Stadecken-Elsheim

Angebot: Betreuungscafé für Menschen
mit dementieller Erkrankung

Adresse: Burggrabenstr. 9,
55271 Stadecken-Elsheim

Termin: dienstags 14:00-18:00 Uhr

Telefon: 06131 7664670

Weitere Anbieter aus dem Bereich Pflege können Sie beim Pflegestützpunkt erfragen (Siehe S. 3)

DRK Kaffee-Stubb, Nieder-Olm

Angebot: Erzähl- und Erinnerungscafé für
Menschen mit Demenz

Adresse: Seniorenresidenz
55268 Nieder-Olm, Mühlweg 25

Termin: montags: 14:00-18:00 Uhr

Betreuungs- und Pflegeverein 2013 e.V.

Adresse: Pfarrgasse 8, 55268 Nieder-Olm

Telefon: 06136 7529101

12. Nachbarschaftshilfen / Zeitbankprojekte

Generationengemeinschaft e.V. Zornheim

Ansprechpartner: Klaus Jung

Adresse: Gemeindehof/Bürgercafé

Telefon: 06136 44369

Termin: 1. Mittwoch im Monat, 19:00 Uhr

Stadecken-Elsheimer Generationenkreis e.V., „SEGen“

Ansprechpartnerin: Christa Horst

Telefon: 06136 9264600

13. Digitales

Sprechstunden/Treffen der ehren- amtlichen Digitalbotschafter

In der Verbandsgemeinde Nieder-Olm gibt es in fast allen Ortsgemeinden regelmäßige Treffen in denen Sie Ihre Fragen rund um Smartphone und Tablet klären können. Die jeweiligen Termine entnehmen Sie bitte dem Nachrichtenblatt.

14. Fahrdienste

Mietwagenunternehmen Plutta und Dienstleistungen, Krankenfahrten, Dialyse- und Bestrahlungsfahrten

Telefon: 06732 9644888,
0170 7122209,

E-Mail: plutti1974@gmx.de

MOVING Krankenfahrdienst – Mainz – Alzey – Worms – Bad Kreuznach

Telefon: 06131 205 66 06.

Medigo24...ihr Krankenfahrdienst

Telefon: 0800 181 21 70,

E-Mail: info@medigo24.de

Rasante Krankenfahrdienst

Telefon: 06131 2494335

AWO Ober-Olm Einkaufsservice/ -fahrten

Telefon: 06136-87778

Sie möchten in den Wegweiser aufgenommen werden oder Daten aktualisieren?
Dann schreiben Sie eine E-Mail an:
inklusive@vg-nieder-olm.de