Seniorenwegweiser

Verbandsgemeinde Nieder-Olm

Stand 10. November 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
15. Seniorenbeirat der VG Nieder-Olm. 9

1. Beratung

Seniorenbüro der VG Nieder-Olm

Angebot: Ansprechpartner:in für alle Fragen des Alters, Organisation von Seniorenfahrten sowie Bildungsveranstaltungen. Koordination von Aktivitäten von Gruppen für eine inklusive Verbandsgemeinde, Netzwerkberatung, Unterstützung bei der Rentenantragsstellung.

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 Vorsorge und Wohnraumanpassung.

Adresse: Pariser Str. 104, Nieder-Olm

Telefon: 06136 3369

E-Mail:
simone.backhaus@pflegestuetzpunkt-rlp.de

Seniorenbeirat der VG Nieder-Olm

Angebot: Übergeordnete Interessenvertretung der Generation 60+ auf Verbandsgemeindeebene.

Vorsitzende: Ingrid König, 0179 6934570

E-Mail: ingrid.i.koenig

stellv. Vorsitzender:
Wendelin Schultheis, 06136 88185

E-Mail: Seniorenvertretung@ober-olm.de

Seniorenvertretungen

Essenheim:
Gabriele Schöning, 06136 4687335
Wolfgang Schult, 06136 926697

Jugenheim:
Horst Pottkämper, 0171 2176350

Klein-Winternheim:
Elisabeth Zielonka, 0171 549815,
Claus Brusenbauch, 0613688120

Stadt Nieder-Olm:
Antoine Kiefer, 06136 3812,
Brigitte Pelgen, 06136 44072,
Ruth Stauder, 06136 7139

Ober-Olm: Ingrid König, 0179 6934570,
Wendelin Schultheis, 06136 88185

Sörgenloch:
Hans Michael Seidel, 06136 924781
Miachel Wald, 06136 5558

Stadecken-Elsheim:
Rita Schnitzler, 0179 4782546
Klaus Dietrich, 0176 83439843

Zornheim:
Jürgen Grosse, 06136 958581
Herrmann Weber, 0179 9424875

GfAmbH Kompetenzzentrum

Angebot: Beratung zu den Themen Älter werden zu Hause, Pflegeleistungen, Demenz 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)

Seniorennachmittag 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

Seniorennachmittag in Sörgenloch

Angebot: Gesellige Runde bei Kaffee und Gebäck

Termine: Jeden Donnerstag ab 15:00 Uhr

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

Katholische Pfarrgruppen (Seniorennachmittage & 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: Camarahaus 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

Angebot/Ansprechpartnerin:
Dekanat Ingelheim-Oppenheim der Evangelischen Kirche Hessen Nassau (ekhn) für Senioren
Frau Michaela Mutschmann,

Telefon: 0151 27296228

E-Mail: Michaela.Mutschmann@ekhn.de

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 Koordinationsgruppe 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 99420
- **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

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

Seniorengymnastik

Ansprechpartnerin: Rebecca Ramirez

Termine: Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr

Fitness 60plus (gemischte Gruppe Frauen + Männer)

Weitere Angebote finden Sie unter:
https://tv-klein-winternheim.de
https://www.rsv-klein-winternheim.de

Ansprechpartnerin: Conny Steffen
Termine: Mittwoch von 10:00 – 11:00 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).

Sörgenloch

Seniorengymnastik-TuS Sörgenloch

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, ehrenamtliches Angebot zum gemeinsamen Schnippeln, 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): Freizeithalle Nebenraum (Schulstraße 10), Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 14:30 Uhr.
- **Klein-Winternheim** (Seniorennachmittag): Im Andreascafé (Hauptstraße 6), Jeden 2. Dienstag um 15:00 Uhr.
- **Nieder-Olm** (Offener Seniorentreff): Foyer der Ludwig-Eckes-Festhalle (Pariser Str. 151), Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 14:30 Uhr.
- **Nieder-Olm** (Senioren-Aktiv-Frühstück): Haus der Vereine (Maria-Montessori-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.
- **Sörgenloch** (Senioren-Café): Mehrzweckraum im Rathaus Sörgenloch, (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, Pflegeheime und Ambulantes Wohnen

Wohnpark Seniorenresidenz VG Nieder-Olm (GfA mbH)

Angebot: Vollstationäre Dauerpflege, Kurzzeitpflege sowie ein spezialisierter, beschützender Außenbereich für demenzkranke 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

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 Sörgenloch

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

Adresse: An der Residenz 2,
55270 Sörgenloch

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: Im 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

Taramed-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 Stadecken-Elsheim

Telefon: 06130 2159179

Seniorenkraft e.V.

Angebot: Vermittlungs- und Beratungsagentur

Ansprechpartner: Filip Piechotta

Adresse: Beethovenstr. 17,
55271 Stadecken-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: piechottaa@yahoo.de

Café Amtshaus, Stadecken-Elsheim

Angebot: Betreuungscafé für Menschen mit dementieller Erkrankung

Adresse: Burggrabenstr. 9,
55271 Stadecken-Elsheim

Termin: dienstags und donnerstags 14:00-18:00 Uhr

Telefon: 06131 7664670

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

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 ehrenamtlichen 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

Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Nieder-Olm

Name	Ortsgemeinde	Telefon	E-Mail
Schöning, Gabriele	Essenheim		
Schult, Wolfgang	Essenheim	06136 926697	
Pottkämper, Horst	Jugenheim	0171 2176350	
Zielonka, Elisabeth	Klein-Winternheim	0171 5494815	seniorenbeirat.zielonka@klein-winternheim.(
Brusenbauch, Claus	Klein-Winternheim	06136 88120, 0176 43449006	claus@brusenbauch.de
Kiefer, Antonie	Nieder-Olm	06136 3812	Kiefer1974@gmx.de
Pelgen, Brigitte	Nieder-Olm	06136 44072, 01525 429 5374	gitti.pelgen@t-online.de
Stauder, Ruth Schriftführerin	Nieder-Olm	0170 4380114	ruthstauder@aol.com
Heinz, Anneliese	Nieder-Olm – stationäre Pflege der GFAmbH	0173 2393 983	helmut.heinz@gmx.de
Orth, Josef	Nieder-Olm – betreutes Wohnen der GFAmbH		fjhorth@gmail.com
König, Ingrid Vorsitzende	Ober-Olm	06136 88515, 0179 69345 70	Ingrid.i.koenig@t-online.de
Schultheis, Wendelin, Stellv. Vorsitzende	Ober-Olm	06136 88185	seniorenvertretung@ober-olm.de
Seidel, Hans Michael	Sörgenloch	06136 924781, 017622830059	michael.seidel@gemeinde-soergenloch.de
Wald, Michael	Sörgenloch	06136 5558	michael.wald@gemeinde-soergenloch.de
Schnitzler, Rita	Stadecken-Elsheim	0179 4782546	seniorenvertretung@stadecken-elsheim.de
Dietrich, Klaus	Stadecken-Elsheim	0176 83439843	
Grosse, Juergen	Zornheim	06136 958581	
Weber, Hermann	Zornheim	0179 9424875	