

ÜBERBLICK

09.09.26*, 9 Uhr

Senioren-Frühstück

15.09.26*, 12 Uhr

Offener Mittagstisch

16.09.26, 14 Uhr

Spielerisch fit im Kopf

14.10.2026, 15 Uhr

Fit im Alltag

07.11.2026, 13 Uhr

Weihnachtskarten basteln

18.11.2026, 15 Uhr

Der Rede wert

09.12.2026, 14 Uhr

Der Admiral – Zufälle, die keine sind

* weitere Termine im Flyer

09.12.26

14 Uhr

DER ADMIRAL – ZUFÄLLE, DIE KEINE SIND

Nach dem Tod ihrer Tochter begegnet Heidi Witzig auf einem Friedhof einem Admiral-Schmetterling. Für sie wird diese Begegnung zum Beginn einer Reihe außergewöhnlicher Erlebnisse und zu einer Quelle des Trostes. In „Der Admiral – Zufälle, die keine sind“ erzählt die Autorin ihre persönliche Geschichte über Trauer, Hoffnung und die Frage, ob manches Zusammentreffen mehr als bloßer Zufall sein könnte. Eine Lesung mit Raum für Staunen und Austausch.

REFERENTIN:

Heidi Witzig

ZMO Mainz e.V., Nachbarn-Füreinander e.V., das Senioren-Netzwerk Mainz-Bretzenheim und Ortsvorsteher Manfred Lippold wollen Menschen im Ort wieder mehr zusammenbringen – aus den Wohnungen auf die Straße, von der Vereinzelung ins Miteinander. Offen für alle, kostenlos – komm einfach vorbei!

Eine Kooperation von:

**ZMO
MAINZ**

NACHBARN
FÜREINANDER e.V.



ZEIT MIT- EINANDER IM ORTSTEIL

Manchmal braucht es nur einen guten Anlass, um rauszugehen und andere zu treffen.

Mit „Zeit miteinander im Ortsteil“ laden wir Dich auch 2026 wieder ein zu Nachmittagen voller Begegnung, Gespräche und gemeinsamer Erlebnisse, ohne Eile und ohne Verpflichtung. Ob bei Kaffee und Kreppel, Musik und Erinnerungen oder im gemeinsamen Gespräch: Im ZMO ist Platz für Austausch, Lachen und ein gutes Miteinander – mitten in Bretzenheim.

SEP-DEZ '26

09.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.26

jeweils ab 9 Uhr

SENIOREN-FRÜHSTÜCK

Das Seniorenfrühstück lädt ältere Menschen aus Bretzenheim und Umgebung dazu ein, den Tag gemeinsam zu beginnen. Bei einem gemütlichen Frühstück bleibt Zeit für Gespräche, neue Bekanntschaften und das Wiedersehen mit vertrauten Gesichtern. Im Mittelpunkt stehen nicht nur das gemeinsame Essen, sondern vor allem Begegnung und ein geselliger Vormittag in angenehmer Atmosphäre.

**Ein Angebot des Senioren-Netzwerks
Mainz-Bretzenheim**

15.09. / 20.10. / 17.11. / 15.12.26

jeweils ab 12 Uhr

OFFENER MITTAGSTISCH

Der Offene Mittagstisch im ZMO steht unter dem Motto „Gemeinsam isst man weniger allein“. Jüngere und ältere Menschen aus der Nachbarschaft kommen ohne Anmeldung zu einer warmen Mahlzeit zusammen. Gegessen wird in Gesellschaft – mit Zeit für Gespräche und in vertrauter Atmosphäre. Denn ein warmes Mittagessen in Gemeinschaft bedeutet mehr als Sättigung: Es stärkt das Wohlbefinden, schafft Begegnung und ermöglicht Teilhabe.

Ein Angebot von Nachbarn füreinander e.V.

16.09.26

14 Uhr

SPIELERISCH FIT IM KOPF – GEDÄCHTNISTRaining SPIELEND LERNEN

Du kannst dir einfach nichts merken? Gedächtnisspiele können helfen, die Leistung des Gehirns zu verbessern. Spiele und Übungen, die die Merkfähigkeit trainieren, verbessern gleichzeitig die Konzentration. Heute beschäftigen wir uns einmal damit, wie man mit Spielen und Gedächtnistraining die kognitiven Fähigkeiten stärken kann.

REFERENT:

Karl-Heinz Pastoors (Nachbarn füreinander e.V.)

14.10.26

15 Uhr

FIT IM ALLTAG – MOBILITÄT LEICHT GEMACHT

Bewegung tut gut – besonders gemeinsam. Leichte Übungen bringen den Körper in Schwung und unterstützen Beweglichkeit, Koordination und Wohlbefinden. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen und bietet die Möglichkeit, sich im Rahmen der eigenen Fähigkeiten zu beteiligen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Freude an Bewegung und gemeinsamer Aktivität genügt.

REFERENTIN:

Maja Fleckenstein

07.11.26

13 Uhr

WEIHNACHTSKARTEN BASTELN

Persönliche Weihnachtsgrüße sind besonders schön, wenn sie selbst gestaltet sind. Bei unserem Bastelnachmittag entstehen individuelle Karten für Familie, Freund*innen oder andere liebe Menschen. Ob schlicht, farbenfroh oder festlich: Eigene Ideen können ausprobiert und miteinander geteilt werden. Dabei bleibt auch genügend Zeit für Gespräche und einen gemeinsamen kreativen Nachmittag.

REFERENTINNEN:

Tatjana Reich, Sabine Pütz

18.11.26

15 Uhr

DER REDE WERT

Der frühere Mainzer Kultur- und Schuldezernent Peter Krawietz liest aus seinem Buch „Der Rede wert – In offizieller Mission ohne Floskeln und Formelhaftes“. Seine über mehrere Jahrzehnte entstandenen Reden geben Einblicke in Kulturpolitik, Bildungsarbeit und das Mainzer Stadtgeschehen. Mal feierlich, mal persönlich, kritisch oder humorvoll zeigen sie, dass öffentliche Reden zugleich Zeitdokumente und lebendige Erzählungen sein können.

REFERENT:

Peter Krawietz

