

Veranstaltungen Sommer - Jahresende 2026

Mainz-Oberstadt – Für ein  lebenswertes Älterwerden

Frauenstammtisch

Veranstaltung für Frauen, die Spaß an abendlicher Geselligkeit haben

- Veranstaltungstag: **Donnerstag, 01.10. / 12.11. / 17.12.26**
- Uhrzeit: **17:00 Uhr – 19:00 Uhr**



Der Stammtisch richtet sich an Frauen, die Lust haben: Miteinander „zu schwatzen wie die Spatzen“, ihren Herzen freien Lauf lassen möchten, gern über Gott und die Welt sprechen und sich einfach in lockerer Atmosphäre den Frauenthemen dieser Welt zuwenden möchten.

- Ort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten
(weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten),
Göttelmannstr. 45 | 55131 Mainz
- Anmeldung: Ja, Teilnehmerzahl ist begrenzt
- Kontakt: Susanne Zander | Tel.: 06131 99 88 -200
E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de
Verwaltung, Tel.: 99 88 -107
E-Mail: seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de



Frauenfrühstück

Geselliges Frühstück für Frauen 60 plus

- Veranstaltungstag: **Mittwoch, 30.09. (Ersatztermin für 01.07. Ausfall wg. Hitze) – ausgebucht**
Mittwoch, 02.12.2026
- Uhrzeit: **09:30 Uhr – 11:30 Uhr**
- Kurzvorstellung: Es wartet ein schön gedeckter Frühstückstisch auf Sie – nehmen Sie sich Zeit für ein gemeinsames Frühstück in geselliger Frauenrunde
- Ort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten (weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten), Göttelmannstr. 45 | 55131 Mainz
- Anmeldung: Ja, Teilnehmerzahl ist begrenzt
- Kontakt: Susanne Zander | Tel.: 06131 99 88 -200
E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de
Verwaltung, Tel.: 99 88 -107
E-Mail: seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Café Miteinander für Menschen mit Demenz (alle 2 Wochen)

Zur Entlastung pflegender Angehöriger



- Veranstaltungstag: **mittwochs, 29.07.26**
- Uhrzeit: 14:30 Uhr – ca. 17:00 Uhr (2 Wochenrhythmus)
12.08./26.08./09.09./23.09./07.10./21.10. usw.
- Kurzvorstellung: Ihre Angehörigen mit Demenz werden liebevoll von uns in dem oben erwähnten Zeitraum betreut. Diese Betreuung erfolgt ausschließlich durch geschulte, ehrenamtlich Mitarbeiterinnen. Bei Kaffee & Kuchen hören wir Gedichte und Geschichten, erzählen, malen, singen, spielen u.v.m.
- Ort: AWO Quartierstreff Am Rosengarten (weißer Bungalow am Fußweg der Schrebergärten), Göttelmannstr. 45 | 55131 Mainz
- Anmeldung: ja, Teilnehmerzahl ist begrenzt, Bitte per E-Mail an:
- Kontakt: **Leitung Café: Sibille Borger**, Ehrenamtliche Kollegin,
Email: sb@winbo.de
- *Alternativ:* Susanne Zander Telefon: 06131 99 88 -200,
Susanne.zander@awo-rheinland.de
oder Verwaltung | Tel.: 06131 99 88 -107
E-Mail: seniorenzentrum.mainz@awo-rheinland.de

Vergnüglicher Leseabend

Verschiedene Kurzgeschichten und Gedichte werden vorgetragen

Veranstaltungstag: **Donnerstag, 22.10. / 05.11.2026**
Uhrzeit: 19:00 – ca. 20:00 Uhr

Kurzvorstellung: Böll, Erhardt, Kästner, Kishon, Rilke, Tucholsky u. w. Freuen Sie sich auf ein bunt gestaltetes Leseprogramm – anregend, humorvoll

Ort: AWO SZ Am Rosengarten
4. OG; Konferenzraum unserer Einrichtung
Göttelmannstr. 45, 55131 Mainz



Anmeldung erforderlich: Ja, Teilnehmerzahl ist begrenzt

Ansprechpartner: Susanne Zander Telefon: 06131 99 88 -200
Susanne.zander@awo-rheinland.de
 Oder Verwaltung, Telefon: 99 88 -107

Weitere Infos: Teilnahme ist kostenlos, barrierefrei
 Gutes Hören wird vorausgesetzt
 Getränke werden kostenfrei gereicht ☺

2 Gesundheitsvorträge

Dr. med. Chr. Lembens informiert

Veranstaltungstag: **Dienstag, 11. August 2026**

Kurzvorstellung: **Herzgesundheit und Organspende**

Veranstaltungstag: **Dienstag, 20. Oktober 2026**

Kurzvorstellung: **Krebsvorsorge**

Uhrzeit: jeweils: 15:00 bis ca. 16:00/16:30 Uhr

Ort: AWO SZ Am Rosengarten
 4. OG; Konferenzraum unserer Einrichtung
 Göttelmannstr. 45, 55131 Mainz

Anmeldung erforderlich: Ja, Teilnehmerzahl ist begrenzt

Ansprechpartner: Susanne Zander Telefon: 06131 99 88 -200
Susanne.zander@awo-rheinland.de
 Oder Verwaltung, Telefon: 99 88 -107

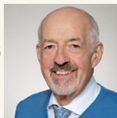
Weitere Infos: Teilnahme ist kostenlos, barrierefrei

AWO MAINZ OBERSTADT - FÜR EIN LIEBENSWERTES ALTERWERDEN

- Warum Bananen nicht nur für die Herzgesundheit vom Affen gut sind
- Organspende - es ist nie zu spät

**Vortrag von Herrn
Dr. med. Christoph Lembens**

Dienstag, 11. August 2026
 15:00 Uhr
 im Konferenzraum, 4. OG

Veranstaltungsort:
 AWO SZ Am Rosengarten
 Göttelmannstr. 45
 55131 Mainz

Anmeldung erbeten:
 Susanne.Zander@awo-rheinland.de
 Tel. 06131.9988-200

AWO MAINZ OBERSTADT - FÜR EIN LIEBENSWERTES ALTERWERDEN

- **Krebs: Krebsvorsorge**
Nie zu jung - nie zu alt für sinnvolle Vorsorge

**Vortrag von Herrn
Dr. med. Christoph Lembens**



Dienstag
 20. Oktober 2026
 15:00 Uhr
 Konferenzraum
 4. OG

Veranstaltungsort:
 AWO SZ Am Rosengarten
 Göttelmannstr. 45
 55131 Mainz

Anmeldung erbeten:
 Susanne.Zander@awo-rheinland.de
 Tel. 06131.9988-200

**LIEBE
VOLL**
in Mainz

Was Hänschen lernt – lernt Hans allemal...

- Mit Unterstützung unserer ehrenamtlichen Helfer*innen gelingen Ihnen Einstieg und Vertiefung in Ihre neuen Medien: **Smartphone, Tablet, Digitalkamera & Co.**



Wir sind für Sie da:

Jeweils 1. und 3. Samstag im Monat

Von 15:00 - 17:00 Uhr

Mit viel Zeit für Ihre individuellen Fragen. Kostenfrei! Spontantermine möglich!

AWO Seniorenzentrum Am Rosengarten, im Foyer – Café Bereich
Göttelmannstr. 45 | 55131 Mainz

Susanne Zander, Ehrenamts- Sozialraumkoordinatorin
Tel.: 06131 99 88-200 / Verwaltung: 06131 9988-0

Gerne auch per E-Mail: susanne.zander@awo-rheinland.de oder
britta.werner@awo-rheinland.de

Wir freuen uns auf Sie!
Sie sind herzlich willkommen.

Mainz, Vers. 1 | Juli 2026 | S. Zander (EAK/SRK)