



Landeshauptstadt  
**Mainz**

# *Aktiv älter werden*

Veranstaltungskalender

### 33. Veranstaltungskalender Mai bis August 2012

Liebe Seniorinnen  
und Senioren,

die Mainzerinnen und Mainzer haben entschieden: Michael Ebling ist der neue Mainzer Oberbürgermeister. In einer Stichwahl am 25. März hat sich der 45-jährige Sozialdemokrat gegen Bürgermeister Günter Beck von Bündnis 90/Die Grünen durchgesetzt. Beim ersten Wahlgang am 11. März hatte keiner der insgesamt acht zur Wahl angetretenen Kandidaten die absolute Mehrheit erreicht.

Seit seiner Amtseinführung am 18. April ist der gebürtige Mainzer und bekennende Mombacher auch offiziell der erste Bürger unserer Stadt. Viele von Ihnen kennen Michael Ebling bestimmt noch aus seiner Zeit als Mombacher Ortsvorsteher und später als Mainzer Sozialdezernent, bevor er als Staatssekretär in das rheinland-pfälzische Bildungs- und Wissenschaftsministerium berufen wurde.

Als sein Nachfolger im Amt des Sozialdezernenten freue ich mich auf die Zusammenarbeit mit ihm. Und versichere Ihnen, dabei die Belange der zahlenmäßig immer stärker werdenden Generation 60 plus, zu der

ich mich jetzt auch zählen darf, weiterhin im Blick zu behalten.

In Ihren Händen halten Sie die neue Ausgabe des Veranstaltungskalenders für Seniorinnen und Senioren von Mai bis August 2012. Ganz besonders hinweisen möchte ich Sie auf unsere Schifffahrt an der Johannisnacht.

Los geht es mit dem Schiff „MS Wappen von Frankfurt“ am Montag, den 25. Juni um 15 Uhr an der Anlegestelle Holztor. Im Preis von 16 € enthalten ist die Schifffahrt mit Tanzmusik inklusive eines Landgangs in Bingen. Darüber hinaus wird ein Logenplatz für das abendliche Johannisnacht-Feuerwerk geboten. Das Feuerwerk kann vom Schiff, welches dann inmitten des Flusses ankert, angeschaut werden. Wahrlich – ein garantiert einzigartiger Augenschmaus. Karten dafür gibt es ab dem 22. Mai bei „aktiv älter werden“ im Stadthaus.

Ich wünsche weiterhin alles Gute, bleiben Sie gesund!

Ihr

Kurt Merkator  
Beigeordneter

**Vorverkaufstermine  
von „aktiv älter werden“  
Stadthaus, Kaiserstr. 3-5**

**Kartenvorverkauf**

1. Tag  
6. Stock, Zimmer 654  
7:30 bis 12:00 Uhr

2. Tag und Folgetage  
2. Stock, Zimmer 246  
9:00 bis 12:00 Uhr

**ab Dienstag, 22.5.2012**

**Zi. 654 im 6. Stock  
Schiffstour Johannisnacht  
(25.6.)**

**Semesterabschlusskonzert  
Collegium musicum (8.7.)**

**ab Mittwoch, 23.5.2012**

**Zi. 246 im 2. Stock  
Schiffstour Johannisnacht  
(25.6.)**

**ab Dienstag, 28.8.2012**

**Zi. 654 im 6. Stock  
Herbstkonzert (30.9.)**

**ab Mittwoch, 29.8.2012**

**Zi. 246 im 2. Stock  
Herbstkonzert (30.9.)**

**Veranstaltungen  
Mai 2012**

**Mittwoch, 2.5.2012**

**15:00**

**Stammtisch**

**„Betreutes Reisen“ für alle**

**Interessierten**

**Schönbornstr. 16**

**DRK Mainz-Bingen**

**Infos: 2 69 39**

**Mittwoch, 2.5.2012**

**16:00**

**Bridge-Spielkreis**

**FORUM D**

**Wilhelm-Quetsch-Str. 1**

**SPAZ Mainz-Bretzenheim**

**Infos: 36 35 77**

**Mittwoch, 2.5.2012**

**19:00**

**„Fuß und Auge –**

**oft betroffene Organe“**

**Wie oft und welche Vor-**

**sorgen muss ich treffen?**

**Funda Akmut,**

**Sanofi-Aventis**

**Aula des St. Bilhildis-Alten-**

**und Pflegeheims,**

**Josefsstr. 51**

**Diabetiker Selbsthilfe-**

**gruppe Moguntia**

**Infos: 67 22 15**

**Freitag, 4.5.2012**

**14:30**

**REIF FÜR KULTUR**

**„Echt“ und „Unecht“**

**Kopien im RGZM –**

**Herstellungsverfahren und**

**Bedeutung**

**Römisch-Germanisches**

**Zentralmuseum**

**Kurfürstliches Schloss**

**Ernst-Ludwig-Platz 2**

**Eintrittskarten für 7 €**

**(incl. Kaffee und Kuchen)**

**gibt es bei der Touristik**

**Centrale und allen beteilig-**

**ten Museen**

**Infos: 2 86 63 42**

**Montag, 7.5.2012**

**14:00**

**Senioren kegeln**

**Bürgerhaus Lerchenberg**

**Hebbelstr. 2**

**Arbeiter-Samariter Bund**

**Kreisverband Mainz-Bingen**

**Infos: 3 47 81**

**Montag, 7.5.2012**

**15:00**

**Senioren tanzen**

**Live-Musik mit Franz Danner**

**Bürgerhaus Lerchenberg**

**Hebbelstr. 2**

**Arbeiter-Samariter Bund**

**Kreisverband Mainz-Bingen**

**Infos: 0 61 34 / 5 19 78**

**Veranstaltungen  
Mai 2012**

**Montag, 7.5.2012**

**15:00**

**Bridge-Spielkreis  
FORUM D**

**Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim  
Infos: 36 35 77**

**Montag, 7.5.2012**

**19:30**

**Unterwegs ins Alter –  
Reisen zum eigenen Ich  
„Der Bienenzüchter“  
Griechenland/Frankreich  
1986  
Palatin  
(ehemals City-Kinocenter)  
Hintere Bleiche 6-8  
Alle Welt Kino  
Infos: 25 32 80**

**Dienstag, 8.5.2012**

**9:30**

**Senioren wandern  
Lerchenberg – Schwaben-  
heim  
Treffpunkt: Hotel Hammer  
Hauptbahnhof  
Infos: 5 17 05**

**Dienstag, 8.5.2012**

**14:30**

**Film ab! – Kino für ältere  
Menschen  
„Precious – Das Leben ist  
kostbar“  
USA 2009  
Kurs-Nr. P 65187  
Landesfilmdienst  
Petersstr. 3  
Volkshochschule Mainz  
Infos: 2 62 50**

**Dienstag, 8.5.2012**

**18:30**

**Gesprächsgruppe für  
Angehörige von Menschen  
mit Demenz  
AWO Seniorenzentrum  
„Jockel Fuchs“  
Jacob-Goedecker-Str. 3  
Arbeiterwohlfahrt  
Infos: 4 97 25 00**

**Mittwoch, 9.5.2012**

**15:00**

**„Komm lieber Mai und  
mache ...“  
Ein bunter Melodienreigen  
aus dem Land der Wiener  
Operette.  
Lieder zum Frühling und  
Evergreens zum mitsingen  
Konzertbeginn: 15:30  
Kelterweg 1, Hechtsheim  
Pro Senioren Residenz  
Frankenhöhe  
Infos: 9 95 57**

**Mittwoch, 9.5.2012**

**16:00**

**Bridge-Spielkreis  
FORUM D  
Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim  
Infos: 36 35 77**

**Donnerstag, 10.5.2012**

**9:30**

**Senioren wandern  
Lerchenberg – Schwaben-  
heim  
Treffpunkt: Hotel Hammer  
Hauptbahnhof  
Infos: 5 17 05**

**Veranstaltungen  
Mai 2012**

**Donnerstag, 10.5.2012**  
**18:30**  
**Gesprächsgruppe für  
Angehörige von Menschen  
mit Demenz**  
**AWO Seniorenzentrum  
„Am Rosengarten“  
Göttelmannstr. 45  
Arbeiterwohlfahrt**  
**Infos: 9 98 8 0**

**Freitag, 11.5.2012**  
**14:30**  
**REIF FÜR KULTUR**  
**Zeitalter der Säuger –  
Explosion der Artenvielfalt  
zu Lande, zu Wasser und in  
der Luft**  
**Naturhistorisches Museum  
Reichklarastr. 1**  
**Eintrittskarten für 7 €  
(incl. Kaffee und Kuchen)**  
**gibt es bei der Touristik  
Centrale und allen beteilig-  
ten Museen**  
**Infos: 12 29 13**

**Samstag, 12.5.2012**  
**11:00**  
**Infotag der Pro Seniore  
Residenz Frankenhöhe**  
**Schauen Sie sich in Ruhe  
um**  
**Kelterweg 1  
Pro Seniore Residenz  
Frankenhöhe**  
**Infos: 9 95 57**

**Montag, 14.5.2012**  
**15:00**  
**Bridge-Spielkreis  
FORUM D**  
**Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim**  
**Infos: 36 35 77**

**Dienstag, 15.5.2012**  
**13:30**  
**Geistig fit – mach mit!**  
**MAT – Gehirntraining**  
**Beginn des 8-maligen  
Kurses**  
**Schönbornstr. 16  
DRK Mainz-Bingen**  
**Infos: 2 69 36**

**Mittwoch, 16.5.2012**  
**15:15**  
**Gezieltes Hirnleistungs-  
Training am PC**  
**für Einsteiger**  
**Beginn des 6-maligen  
Kurses**  
**Schönbornstr. 16  
DRK Mainz-Bingen**  
**Infos: 2 69 36**

**Mittwoch, 16.5.2012**  
**15:00**  
**Arbeitskreis Leben und  
Wohnen in Mainz**  
**Rathaus, Zi. 1 A**  
**Seniorenbeirat der  
Stadt Mainz**  
**Infos: 21 07 74**

**Veranstaltungen  
Mai 2012**

**Mittwoch, 16.5.2012**  
16:00  
Bridge-Spielkreis  
FORUM D  
Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim  
Infos: 36 35 77

**Freitag, 18.5.2012**  
14:30  
REIF FÜR KULTUR  
Leselernkonzepte im  
Spiegel der Zeit – Fibeln  
und ABC-Bücher  
Gutenberg-Museum  
Liebfrauenplatz 5  
Eintrittskarten für 7 €  
(incl. Kaffee und Kuchen)  
gibt es bei der Touristik  
Centrale und allen beteilig-  
ten Museen  
Infos: 12 26 40

**Samstag, 19.5.2012**  
14:00 Uhr  
Tag für Jung und Alt  
AWO-Begegnungsstätte  
Karl-Trau-Str. 16 und  
Kinder-Spielplatz  
August-Herber-Str.  
AWO Mainz-Weisenau  
Infos: 8 16 42

**Montag, 21.5.2012**  
9:00  
Computerkurs für Senioren  
„PC Einsteiger“  
Beginn des 8-maligen  
Kurses  
Schönbornstr. 16  
DRK Mainz-Bingen  
Infos: 2 69 36

**Montag, 21.5.2012**  
14:00  
Senioren kegeln  
Bürgerhaus Lerchenberg  
Hebbelstr. 2  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Kreisverband Mainz-Bingen  
Infos: 3 47 81

**Montag, 21.5.2012**  
15:00  
Senioren tanzen  
Live-Musik mit Franz Danner  
Bürgerhaus Lerchenberg  
Hebbelstr. 2  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Kreisverband Mainz-Bingen  
Infos: 0 61 34 / 5 19 78

**Montag, 21.5.2012**  
15:00  
Bridge-Spielkreis  
FORUM D  
Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim  
Infos: 36 35 77

**Mittwoch, 23.5.2012**  
16:00  
Bridge-Spielkreis  
FORUM D  
Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim  
Infos: 36 35 77

## Veranstaltungen Mai 2012

Freitag, 25.5.2012

14:30

REIF FÜR KULTUR

Frauenmode im frühen

Mittelalter

Landesmuseum

Große Bleiche 49-51

Eintrittskarten für 7 €

(incl. Kaffee und Kuchen)

gibt es bei der Touristik

Centrale und allen beteiligten Museen

Infos: 28 57 0

Samstag, 26.5.2012

15.00 Uhr

Frühlingsfest der AWO

Mombach mit Live-Musik

MTV-Halle

Turnerstr. 31-33

AWO Mainz-Mombach

Infos: 68 53 61

Mittwoch, 30.5.2012

12:00

Mahl – Zeit

Essen in Gemeinschaft

für 2 €

Aspeltstr. 10

Caritas-Zentrum Delbrel

Infos: 9 08 32 51

Mittwoch, 30.5.2012

15:00

„Wie es Euch gefällt“

Beliebte Melodien

gespielt von Volker Funk

mit Kaffee und Gebäck

Kelterweg 1, Hechtsheim

Pro Senioren Residenz

Frankenhöhe

Infos: 9 95 57

Mittwoch, 30.5.2012

16:00

Bridge-Spielkreis

FORUM D

Wilhelm-Quetsch-Str. 1

SPAZ Mainz-Bretzenheim

Infos: 36 35 77

Donnerstag, 31.5.2012

14:00

Kostenlose Beratung durch

Mitarbeiterinnen vom

Pflegestützpunkt

Am Heuergrund 6

Mainz-Hechtsheim

DRK Seniorentreff

## Veranstaltungen Juni 2012

**Freitag, 1.6.2012**

**14:30**

**REIF FÜR KULTUR**

**Grenzschutz am Rhein –  
Die Mainzer Schiffe in ihrer  
Zeit**

**Museum für Antike**

**Schiffahrt**

**Neutorstr. 2b**

**Eintrittskarten für 7 €**

**(incl. Kaffee und Kuchen)**

**gibt es bei der Touristik**

**Centrale und allen beteilig-  
ten Museen**

**Infos: 2 86 63 42**

**Samstag, 2.6.2012**

**10:00 - 15:00**

**Mainzer Pflegestützpunkte  
stellen sich vor**

**Tag der offenen Türen**

**Neustadt**

**Lessingstr. 12 a,**

**55118 Mainz**

**Altstadt (Nord),**

**Oberstadt (Nord),**

**Hartenberg, Münchfeld**

**Kaiser-Wilhelm-Ring 6,**

**55118 Mainz**

**Altstadt (Süd),**

**Oberstadt (Süd)**

**Jägerstr. 37, 55131 Mainz**

**Mombach, Gonsenheim**

**Emrichruhstr. 33,**

**55120 Mainz**

**Finthen, Drais,**

**Lerchenberg, Bretzenheim**

**Ulrichstr. 42, 55128 Mainz**

**Weisenau, Laubenheim,**

**Hechtsheim, Marienborn,**

**Ebersheim**

**Kaiser-Wilhelm-Ring 6,**

**55118 Mainz**

**Montag, 4.6.2012**

**14:00**

**Senioren kegeln**

**Bürgerhaus Lerchenberg**

**Hebbelstr. 2**

**Arbeiter-Samariter-Bund**

**Kreisverband Mainz-Bingen**

**Infos: 3 47 81**

**Montag, 4.6.2012**

**15:00**

**Senioren tanzen**

**Live-Musik mit Franz Danner**

**Bürgerhaus Lerchenberg**

**Hebbelstr. 2**

**Arbeiter-Samariter-Bund**

**Kreisverband Mainz-Bingen**

**Infos: 0 61 34 / 5 19 78**

**Montag, 4.6.2012**

**15:00**

**Bridge-Spielkreis**

**FORUM D**

**Wilhelm-Quetsch-Str. 1**

**SPAZ Mainz-Bretzenheim**

**Infos: 36 35 77**

## Veranstaltungen Juni 2012

Montag, 4.6.2012  
19:30  
Unterwegs ins Alter –  
Reisen zum eigenen Ich  
„Abschied von Matjora“  
UdSSR 1979/83  
Palatin  
(ehemals City-Kinocenter)  
Hintere Bleiche 6-8  
Alle Welt Kino  
Infos: 25 32 80

Dienstag, 5.6.2012  
14:30  
Film ab! – Kino für ältere  
Menschen  
„Willkommen bei den  
Sch'tis“  
Frankreich 2008  
Kurs Nr. P 65188  
Landesfilmdienst  
Petersstr. 3  
Volkshochschule Mainz  
Infos: 2 62 50

Dienstag, 5.6.2012  
15:00  
„Magenza, jüdisches  
Mainz“  
2-stündige Führung mit  
Besichtigung der Mainzer  
Synagoge  
Treffpunkt: Haupteingang  
Kaufhof  
Endpunkt: Synagoge  
Gebühr: 5 €  
Sozialausweisinhaber: 3 €  
incl. Spende an die  
jüdische Gemeinde  
(Bezahlung vor Ort)  
Bettina Linke, Stadtführerin  
und „aktiv älter werden“  
Tel. Anmeldung: 12 27 31

Mittwoch, 6.6.2012  
10:30  
Spaziergang im Natur-  
schutzgebiet Lenneberg-  
wald mit Försterin  
Martina Horne  
Treffpunkt: 14-Nothelfer-  
Kapelle  
Gebühr: 5 €  
anschl. besteht die Mög-  
lichkeit sich in einem Cafe  
auszutauschen  
Tel. Anmeldung bis 1.6.:  
0 15 22 / 8 85 05 40  
(9:00 - 13:00 Uhr)

Mittwoch, 6.6.2012  
15:00  
Stammtisch  
„Betreutes Reisen“ für alle  
Interessierten  
Schönbornstr. 16  
DRK Mainz-Bingen  
Infos: 2 69 39

Mittwoch, 6.6.2012  
16.00  
Bridge-Spielkreis  
FORUM D  
Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim  
Infos: 36 35 77

## Veranstaltungen Juni 2012

**Mittwoch, 6.6.2012**

19:00

Das richtige Laufbild für  
den diabetischen Fuß  
Laufbildanalyse auf Lein-  
wand – Fußdruckmessung  
Das diabetische Fuß-  
syndrom und Schutzmaß-  
nahmen

Saban Köken, Orthopädie-  
techniker

Aula des St. Bilhildis-Alten-  
und Pflegeheims,  
Josefsstr. 51

Diabetiker Selbsthilfe-  
gruppe Moguntia

Infos: 67 22 15

**Freitag, 8.6.2012**

14:30

**REIF FÜR KULTUR**

Endzeit? Vulkanismus in  
der Osteifel – gestern,  
heute, morgen?

Naturhistorisches Museum  
Reichklarastr. 1

Eintrittskarten für 7 €

(incl. Kaffee und Kuchen)  
gibt es bei der Touristik

Centrale und allen beteilig-  
ten Museen

Infos: 12 29 13

**Montag, 11.6.2012**

15:00

Bridge-Spielkreis

FORUM D

Wilhelm-Quetsch-Str. 1

SPAZ Mainz-Bretzenheim

Infos: 36 35 77

**Dienstag, 12.6.2012**

9:30

Senioren wandern  
Fasanerie – Schäferskopf  
Treffpunkt: Hotel Hammer  
Hauptbahnhof  
Infos: 38 15 27

**Dienstag, 12.6.2012**

15:00

„Magenza, jüdisches  
Mainz“

2-stündige Führung mit  
Besichtigung der Mainzer  
Synagoge

Treffpunkt: Haupteingang  
Kaufhof

Endpunkt: Synagoge

Gebühr: 5 €

Sozialausweisinhaber: 3 €  
incl. Spende an die  
jüdische Gemeinde  
(Bezahlung vor Ort)

Bettina Linke, Stadtführerin  
und „aktiv älter werden“  
Tel. Anmeldung: 12 27 31

**Dienstag, 12.6.2012**

18:30

Gesprächsgruppe für  
Angehörige von Menschen  
mit Demenz

AWO Seniorenzentrum

„Jockel Fuchs“

Jacob-Goedecker-Str. 3

Arbeiterwohlfahrt

Infos: 4 97 25 00

## Veranstaltungen Juni 2012

**Mittwoch, 13.6.2012**

15:00

Bingo

Gemütlicher Spielenachmittag

Kelterweg 1, Hechtsheim

Pro Seniore Residenz

Frankenhöhe

Infos: 9 95 57

**Mittwoch, 13.6.2012**

16:00

Bridge-Spielkreis

FORUM D

Wilhelm-Quetsch-Str. 1

SPAZ Mainz-Bretzenheim

Infos: 36 35 77

**Donnerstag, 14.6.2012**

9:30

Senioren wandern

Fasanerie – Schäferskopf

Treffpunkt: Hotel Hammer

Hauptbahnhof

Infos: 38 15 27

**Donnerstag, 14.6.2012**

18:30

Gesprächsgruppe für  
Angehörige von Menschen  
mit Demenz

AWO Seniorenzentrum

„Am Rosengarten“

Göttelmannstr. 45

Arbeiterwohlfahrt

Infos: 9 98 80

**Freitag, 15.6.2012**

14:30

REIF FÜR KULTUR

Die Zeit heilt nicht alle  
Wunden ...

Einblicke in die Werkstatt  
für Buchrestaurierung

Gutenberg-Museum

Liebfrauenplatz 5

Eintrittskarten für 7 €

(incl. Kaffee und Kuchen)

gibt es bei der Touristik  
Centrale und allen beteilig-  
ten Museen

Infos: 12 26 40

**Sonntag, 17.6.2012**

11:00

Sommerfest der Residenz  
Frankenhöhe mit dem

Blasorchester Essenheim

Für das leibliche Wohl ist  
gesorgt

Kelterweg 1

Pro Seniore Residenz

Frankenhöhe

Infos: 9 95 57

**Montag, 18.6.2012**

14:00

Senioren kegeln

Bürgerhaus Lerchenberg

Hebbelstr. 2

Arbeiter-Samariter-Bund

Kreisverband Mainz-Bingen

Infos: 3 47 81

## Veranstaltungen Juni 2012

**Montag, 18.6.2012**

15:00

Senioren tanzen

Live-Musik mit Franz Danner

Bürgerhaus Lerchenberg

Hebbelstr. 2

Arbeiter-Samariter-Bund

Kreisverband Mainz-Bingen

Infos: 0 61 34 / 5 19 78

**Montag, 18.6.2012**

15:00

Bridge-Spielkreis

FORUM D

Wilhelm-Quetsch-Str. 1

SPAZ Mainz-Bretzenheim

Infos: 36 35 77

**Mittwoch, 20.6.2012**

15:00

Arbeitskreis Leben und

Wohnen in Mainz

Rathaus, Zi. 1 A

Seniorenbeirat der

Stadt Mainz

Infos: 21 07 74

**Mittwoch, 20.6.2012**

16:00

Bridge-Spielkreis

FORUM D

Wilhelm-Quetsch-Str. 1

SPAZ Mainz-Bretzenheim

Infos: 36 35 77

**Freitag, 22.6.2012**

14:30

REIF FÜR KULTUR

Sommerzeit – Winterzeit

Landesmuseum

Große Bleiche 49-51

Eintrittskarten für 7 €

(incl. Kaffee und Kuchen)

gibt es bei der Touristik

Centrale und allen beteilig-

ten Museen

Infos: 2 85 70

**Montag, 25.6.2012**

15:00

Bridge-Spielkreis

FORUM D

Wilhelm-Quetsch-Str. 1

SPAZ Mainz-Bretzenheim

Infos: 36 35 77

**Montag, 25.6.2012**

15:00

Der Klassiker zur Johannis-

nacht

„Kreuzfahrt, Tanz und

Feuerwerk“

Mit dem Schiff nach Bin-

gen, Landgang in Bingen

und Johannisnachtfeuer-

werk zum Abschluss!

Fahrpreis: 16 €

(Essen nicht incl.),

Sozialausweisinhaber: 8 €

Kartenvorverkauf ab

Dienstag, 22.5.2012

**Veranstaltungen  
Juni 2012**

**Mittwoch, 27.6.2012**  
16:00  
Bridge-Spielkreis  
FORUM D  
Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim  
Infos: 36 35 77

**Mittwoch, 27.6.2012**  
12:00  
Mahl – Zeit  
Essen in Gemeinschaft  
für 2 €  
Aspeltstr. 10  
Caritas-Zentrum Delbrel  
Infos: 9 08 32 51

**Donnerstag, 28.6.2012**  
14:00  
Kostenlose Beratung durch  
Mitarbeiterinnen vom  
Pflegerstützpunkt  
Am Heuergrund 6  
Mainz-Hechtsheim  
DRK Seniorentreff

**Veranstaltungen  
Juli 2012**

**Montag, 2.7.2012**  
14:00  
Senioren kegeln  
Bürgerhaus Lerchenberg  
Hebbelstr. 2  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Kreisverband Mainz-Bingen  
Infos: 3 47 81

**Mittwoch, 4.7.2012**  
15:00  
Stammtisch  
„Betreutes Reisen“ für alle  
Interessierten  
Schönbornstr. 16  
DRK Mainz-Bingen  
Infos: 2 69 39

**Sonntag, 8.7.2012**  
18:00  
Semesterabschlusskonzert  
Chor und Orchester des  
Collegium musicum  
Mendelssohn Bartholdy  
Sinfonie Nr. 2 B-Dur  
Johann Sebastian Bach  
„Jesu meine Freude“  
Rheingoldhalle  
Sonderpreis für Senioren:  
7,50 €  
Vorverkauf ab Dienstag,  
22.5.2012

**Dienstag, 10.7.2012**  
18:30  
Gesprächsgruppe für  
Angehörige von Menschen  
mit Demenz  
AWO Seniorenzentrum  
„Jockel Fuchs“  
Jacob-Goedecker-Str. 3  
Arbeiterwohlfahrt  
Infos: 9 98 80

## Veranstaltungen Juli 2012

**Donnerstag, 11.7.2012**  
18:30  
Gesprächsgruppe für  
Angehörige von Menschen  
mit Demenz  
AWO Seniorenzentrum  
„Am Rosengarten“  
Göttelmannstr. 45  
Arbeiterwohlfahrt  
Infos: 9 98 80

**Montag, 16.7.2012**  
14:00  
Senioren kegeln  
Bürgerhaus Lerchenberg  
Hebbelstr. 2  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Kreisverband Mainz-Bingen  
Infos: 3 47 81

**Mittwoch, 18.7.2012**  
15:00  
Arbeitskreis Leben und  
Wohnen in Mainz  
Rathaus, Zi. 1 A  
Seniorenbeirat der  
Stadt Mainz  
Infos: 21 07 74

**Mittwoch, 25.7.2012**  
12:00  
Mahl – Zeit  
Essen in Gemeinschaft  
für 2 €  
Aspeltstr. 10  
Caritas-Zentrum Delbrel  
Infos: 9 08 32 51

**Montag, 30.7.2012**  
14:00  
Senioren kegeln  
Bürgerhaus Lerchenberg  
Hebbelstr. 2  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Kreisverband Mainz-Bingen  
Infos: 3 47 81

**Veranstaltungen  
August 2012**

**Mittwoch, 1.8.2012**  
15:00  
Stammtisch  
„Betreutes Reisen“ für alle  
Interessierten  
Schönbornstr. 16  
DRK Mainz-Bingen  
Infos: 2 69 39

**Montag, 13.8.2012**  
14:00  
Senioren kegeln  
Bürgerhaus Lerchenberg  
Hebbelstr. 2  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Kreisverband Mainz-Bingen  
Infos: 3 47 81

**Mittwoch, 15.8.2012**  
15:00  
Arbeitskreis Leben und  
Wohnen in Mainz  
Rathaus, Zi. 1 A  
Seniorenbeirat der  
Stadt Mainz  
Infos: 21 07 74

**Mittwoch, 15.8.2012**  
16:00  
Bridge-Spielkreis  
FORUM D  
Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim  
Infos: 36 35 77

**Mittwoch, 22.8.2012**  
16:00  
Bridge-Spielkreis  
FORUM D  
Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim  
Infos: 36 35 77

**Samstag, 25.8.2012**  
14:30  
Musikalische Kaffeestunde  
zur Sommerzeit  
Haus am Römerberg  
Laubenheimer Str. 36  
AWO Mainz-Weisenau  
Infos: 8 16 42

**Montag, 27.8.2012**  
14:00  
Senioren kegeln  
Bürgerhaus Lerchenberg  
Hebbelstr. 2  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Kreisverband Mainz-Bingen  
Infos: 3 47 81

**Mittwoch, 29.8.2012**  
12:00  
Mahl – Zeit  
Essen in Gemeinschaft  
für 2 €  
Aspeltstr. 10  
Caritas-Zentrum Delbrel  
Infos: 9 08 32 51

**Mittwoch, 29.8.2012**  
16:00  
Bridge-Spielkreis  
FORUM D  
Wilhelm-Quetsch-Str. 1  
SPAZ Mainz-Bretzenheim  
Infos: 36 35 77

## Vorankündigungen

**Donnerstag, 6.9.2012**

**15:00**

**Öffentliche Senioren-  
beiratssitzung  
Rathaus, Jockel-Fuchs-Platz  
Erfurter Zimmer  
Seniorenbeirat der  
Stadt Mainz  
Infos: 21 07 74**

**Sonntag, 16.9.2012**

**ab 11:00**

**17. Seniorensommerfest  
Infostände, kulinarische  
Angebote und ein attrakti-  
ves Kulturprogramm laden  
die Mainzer Senioren zu  
ihrem diesjährigen  
„Sommerhighlight“  
auf den Marktplatz ein!  
KISS Mainz,  
Seniorenbeirat,  
Seniorenmagazin ConSens  
und Stadt Mainz**

**Mittwoch, 26.9. bis**

**Dienstag, 2.10.2012**

**„Piemont“**

**Aktivreise des DRK für  
rüstige Rentnerinnen und  
Rentner, die gerne interes-  
sante Regionen erkunden  
wollen.**

**Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Mainz-Bingen  
Daniela Christmann  
Anmeldeschluss  
August 2012  
Infos: Tel. 2 69 39**

**Sonntag, 30.9.2012**

**15:00**

**Herbstkonzert  
Schott-Werksorchester  
Phönix-Halle, Mainz  
Eintritt: 6 €,  
Sozialausweisinhaber frei!  
Kartenvorverkauf ab  
28.8.2012**

### **Barrierefreies Bauen und Wohnen**

Ältere Menschen haben häufig, gerade bei altersbedingten Einschränkungen, andere Ansprüche an Wohnung und Wohnumfeld als jüngere.

Bei Beratungsbedarf bezüglich Wohnungsanpassungsmaßnahmen (Möglichkeiten, Planung, Finanzierung, Ausführung) ist für Sie da: Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, Landesberatungsstelle barrierefrei Bauen und Wohnen  
Seppel-Glückert-Passage 10,  
55116 Mainz, Tel. 22 30 78,  
Mail: [barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de](mailto:barrierefrei-wohnen@vz-rlp.de)  
[www.verbraucherzentrale-rlp.de](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de)

### **Computer- und Internet-Treff für Seniorinnen**

Jeden Mittwoch findet im Frauenzentrum Mainz e. V. Walpodenstr. 10, zwischen 16:30 und 18:00 Uhr ein offener Computer- und Internet-Treff statt. In dieser Zeit können aktuelle Fragen und Probleme rund um den Computer und das Internet geklärt werden. Außerdem kann die Zeit zum Austausch und/oder für persönliche und gemeinsame Projekte genutzt werden. Vier Laptops können gestellt werden. Das Angebot ist kostenlos; Spenden sind willkommen!

Infos: 22 12 63

Mail: [fz@frauenzentrum-mainz.de](mailto:fz@frauenzentrum-mainz.de)

### **Demenzberatung**

Umfassende Infos und Kontaktadressen zum Thema „Demenz“ erhalten Sie im Internet unter [www.mainz.de](http://www.mainz.de)

Leben in Mainz, Senioren, Menschen mit Demenz

## Allerlei

### Ehrenamt

Ältere Menschen suchen oft nach Aufgaben um sich nützlich zu machen und anderen und sich selbst Freude zu bereiten.

Suchen Sie nach sozialen, kulturellen oder ökologischen Tätigkeiten?

Wenden Sie sich an

„Ehrenamt – Die Mainzer Agentur e.V.“,

Kirschgarten 1, Tel. 90 59 92  
[www.mainzer-ehrenamt.de](http://www.mainzer-ehrenamt.de)

### Einheitliche Behördennummer 115

Mit einer einzigen, leicht zu merkenden Rufnummer erhalten Sie einen direkten Draht in die Verwaltung.

Die häufigsten Bürgerfragen werden sofort beantwortet.

[www.115.de](http://www.115.de)

### Musikalisches Gedenken

auf dem Mainzer Hauptfriedhof, Eingang Untere Zahlbacher Straße  
jeden zweiten Mittwoch im Monat

April bis September

ab 18:00 Uhr

Oktober bis März

ab 16:30 Uhr

Genauere Termine erfahren Sie unter:

[www.wirtschaftsbetrieb.mainz.de](http://www.wirtschaftsbetrieb.mainz.de)

[www.kath-dekanat-mainz.de](http://www.kath-dekanat-mainz.de)

und telefonisch unter

25 32 43

### Notfall-Telefonnummer ICE

In jedem Handy-Adressbuch sollte die im Notfall zu kontaktierende Person unter demselben Pseudo eingegeben werden. Das international anerkannte Pseudo lautet ICE (In Case of Emergency = im Notfall). Unter diesem Namen sollte man die Rufnummer der Person eintragen, die im Notfall durch Polizei, Feuerwehr oder Erste Hilfe zu informieren ist. Sind mehrere Personen zu kontaktieren, kann man die Kennung als ICE1, ICE2 usw. eintragen. Es ist leicht durchzuführen, es ist kostenlos und eine große Unterstützung für die Helfer.

## Allerlei

### **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung**

Informationen zu diesen wichtigen Fragen erhalten Sie u. a. beim Deutschen Roten Kreuz, Tel. 22 11 17 (Montag, Mittwoch, Freitag, 9:00 - 12:00)

### **Pflegestützpunkte**

Die Pflegestützpunkte beraten Sie zu allen Fragen der Hilfsmöglichkeiten zur selbständigen Lebensführung bei Krankheit und anderen Problemen des Älterwerdens. Wenden Sie sich an Ihren wohnortnahen Pflegestützpunkt:

#### **Neustadt**

Lessingstraße 12 a,  
55118 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 6 69 38 60  
und 6 69 38 61

#### **Altstadt (Nord), Oberstadt (Nord), Hartenberg, Münchfeld**

Kaiser-Wilhelm-Ring 6,  
55118 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 5 76 69 60  
und 2 16 45 63

#### **Altstadt (Süd), Oberstadt (Süd)**

Jägerstraße 37, 55131 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 6 00 49 85  
und 6 00 49 86

### **Mombach, Gonsenheim**

Emrichruhstraße 33,  
55120 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 6 93 11 20  
und 6 93 11 21

### **Finthen, Drais, Lerchenberg, Bretzenheim**

Ulrichstraße 42,  
55128 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 9 32 58 22

### **Weisenau, Laubenheim, Hechtsheim, Marienborn, Ebersheim**

Kaiser-Wilhelm-Ring 6,  
55118 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 2 13 34 68  
und 2 16 45 63

### **Schreibservice**

Im AWO Seniorenzentrum „Am Rosengarten“ – im Nebenraum der Cafeteria – bietet Herr Rüdiger Blank jeden Montag von 14:00 bis 16:00 Uhr einen Schreibservice für Senioren an. Er unterstützt bei der Klärung von unklaren Rechnungen, hilft beim Ausfüllen von Anträgen aller Art und führt durch das für Seniorinnen und Senioren oft schwierige Beamtendeutsch.

## Allerlei

### Seniorenbeirat der Stadt Mainz

#### Änderung der Räumlichkeit

Sprechstunde:  
Dienstag, 10:00 - 12:00  
**Rathaus, Jockel-Fuchs-Platz 1**  
Tel. 12 27 34 oder 21 07 74  
*Christiane.Gerhardt@gmx.de*

### Seniorenwerkstatt der Volkshochschule Mainz

Angeboten wird: Töpfern,  
Textiles Gestalten, Filzen,  
Seidenmalen, Speckstein-  
bearbeitung und vieles  
mehr.  
Infos: 2 62 50  
*www.vhs-mainz.de*

### Sicherheitsberater für Senioren

Sollten Sie Fragen zum  
Thema „Sicherheit im Alter“  
haben, wenden Sie sich an  
den Sprecher der Sicher-  
heitsberater Norbert Liebeck  
(4 01 05)

Weitere Ansprechpartner  
sind der „Kommunale Prä-  
ventivrat der Stadt Mainz“  
(12 25 44) oder das Bera-  
tungszentrum der Polizei  
(4 80 69 72).

### Telefonkette

Telefonketten dienen durch  
Kommunikation der Sicher-  
heit älterer Menschen.  
Infos: 62 67 40

### Trauerraum

Antonius-Kapelle,  
Adolf-Kolping-Str. 6  
Haben Sie einen lieben  
Menschen verloren?  
Der Trauerraum ist zum  
persönlichen Gedenken  
Dienstag bis Donnerstag  
von 9:30 bis 12:00 geöffnet.  
Träger: Christliche Kirchen,  
TrauerWege e.V., Klinikseel-  
sorge, Hospizgesellschaft,  
Verein Trauernde Eltern,  
Mainzer Bestattungsunter-  
nehmen

### Volkshochschule

Die Volkshochschule  
Mainz, Karmeliterplatz 1,  
55116 Mainz, Tel. 2 62 50,  
hat ein wirklich großes  
Programmangebot speziell  
für ältere Menschen.  
Die Veröffentlichung aller  
Kurse würde die Möglich-  
keiten dieses Veranstal-  
tungskalenders bei weitem  
überschreiten.  
Bitte informieren Sie sich  
direkt bei der vhs.  
*www.vhs-mainz.de*

## Allerlei

### **Wohnbau Mainz GmbH**

Die Wohnbau Mainz hat eine Palette von Angeboten für seniorengerechtes Wohnen: Appartements, Wohnungen, Wohngemeinschaften und Projekte wie z. B. „generationenübergreifendes Wohnen“. Es berät Sie Frau Thiele, Tel. 80 71 11

## Essen

### **Gut und preiswert essen**

Wollen Sie in Gemeinschaft ein ausgewogenes Mittagessen zu sich nehmen? Wir kennen folgende Anbieter:

#### **Altstadt**

Mundus Seniorenresidenz  
Große Bleiche 44  
Infos: 2 16 60

#### **Gonsenheim**

AWO Seniorenzentrum  
„Jockel Fuchs“  
Jacob-Goedecker-Str. 3  
Infos: 49 72 50 00  
Arbeiterwohlfahrt

#### **Mombach**

caritas-zentrum St. Rochus  
Emrichruhstr. 33  
Infos: 6 26 70

#### **Neustadt**

Martinsstift  
Raupelsweg 1  
Infos: 96 57 20

#### **Oberstadt**

AWO Seniorenzentrum  
„Am Rosengarten“  
Göttelmannstr. 45  
Infos: 9 98 81 12

## Folkloretanz

### **montags**

16:30

Pfarrsaal Pfarrei

Maria-Magdalena

Lerchenberg, Hebbelstr. 58

Infos: 3 48 17

### **dienstags**

15:00

Pfarrsaal Pfarrei

St. Bernhard

Bretzenheim,

Hans-Böckler-Str. 19-21

Infos: 33 13 19

### **mittwochs**

13:30

Tanzschule Willius-Senzer

Karmeliterplatz

Infos: 33 13 19

### **donnerstags**

15:00

Altenheim Martinsstift

Raupelsweg 1

Infos: 3 48 17

### **14-tägig**

15:00

Emmaus-Gemeinde

Im Münchfeld 1

Infos: 0 61 32 / 5 90 01

## Seniorentreffs in Mainz

**Besuchen Sie auch die  
Seniorentreffs und  
-begegnungsstätten**

### **Altstadt**

Deutsches Rotes Kreuz

Schönbornstr. 16

Tel. 2 69 36

### **Dienstag und Freitag**

**13:00 - 17:00**

Spielkreise

(Bingo, Rommé, Canasta)

Geselligkeit bei Kaffee

und Kuchen

### **Bretzenheim**

Arbeiterwohlfahrt

Dantestr. 13

Tel. 36 29 54

**Freitag, 14:00**

### **Finthen**

Arbeiterwohlfahrt

Poststr. 69

Tel. 47 43 05

**Dienstag und Freitag, 14:00**

### **Gonsenheim**

Arbeiterwohlfahrt

Pfarrer-Grimm-Str. 3

Tel. 4 42 75

**Dienstag bis Donnerstag,  
14:00**

## Seniorentreffs in Mainz

### Hartenberg/Münchfeld

Arbeiterwohlfahrt  
Am Judensand 69  
Tel. 38 75 95

**Dienstag 14:00**

**Mittwoch 14:00**

Skatrunde

**Donnerstag, 14:00**

Schach für Senioren

Infos : 68 39 16

**Freitag, 19:00 - 22:00**

### Hechtsheim

Deutsches Rotes Kreuz  
Bürgerhaus Hechtsheim  
Tel. 91 47 53

Mobil 01 75 / 6 81 82 19

**Mittwoch bis Freitag, 14:00**

**Dienstag, 14:00**

Erzählcafe für Menschen  
mit Demenz

### Laubenheim

Arbeiterwohlfahrt  
Wilhelm-Leuschner-Str. 14  
Tel. 0 61 35 / 93 18 83

**Dienstag, 14:00**

Stuhlgymnastik

**Mittwoch, 14:00**

Skat für Männer und Frauen

**Donnerstag, 14:00**

Handarbeitskreis

### Lerchenberg

Arbeiter-Samariter-Bund  
Bürgerhaus Lerchenberg  
Tel. 93 63 70

**Mittwoch, 15:00**

**Donnerstag, 14:00**

Betreuungsgruppe für  
demenzranke Menschen

### Mombach

Caritasverband Mainz  
Soziales Zentrum  
St. Rochus

Tel. 6 26 70

**Täglich geöffnet**

### Neustadt

Arbeiterwohlfahrt

Zanggasse 19

Tel. 01 76 / 35 93 65 32

**Montag, Dienstag,**

**Donnerstag, 14:00**

### Neustadt

Rentnerbund

Richard-Wagner-Str. 5

Tel. 22 72 43

**Dienstag, 13:00**

Handarbeitskreis 14 tägig

**Donnerstag, 13:00**

Spielenachmittag

**Freitag, 13:00**

Singkreis

### Weisenau

Arbeiterwohlfahrt

Karl-Trau-Str. 16

Tel. 83 22 74

**Dienstag, 13:00**

Handarbeitskreis

**Mittwoch und Freitag, 13:00**

Die Seniorentreffs und  
-begegnungsstätten sind  
unabhängig von der Trä-  
gerschaft offen für alle.  
Die Angebote sind unter-  
schiedlich, bei Interesse  
haben Sie die Möglichkeit  
sich selbst einzubringen.  
„Nachwuchs“ ist bei allen  
immer herzlich willkommen!

## **Sport in Mainz für Seniorinnen und Senioren**

**Die meisten Mainzer Sportvereine bieten gezielte Seniorensportangebote.**

**Nutzen Sie diese getreu unserem Motto:  
„aktiv älter werden“!**

### **BSG Mainz**

Wirbelsäulengymnastik  
Kegeln  
Wassergymnastik  
Schwimmen  
Koordinationstraining  
Gymnastik und Ballspiele  
Prellball  
Osteoporoseprophylaxe  
**Infos: 68 46 15**

### **caritas-zentrum**

Sitzgymnastik  
Yoga  
**Infos: 6 26 70**

### **Deutsches Rotes Kreuz**

Seniorengymnastik  
**Infos: 22 11 17**

### **DJK Bretzenheim**

Damengymnastik 50plus  
Fit im hohen Alter  
Walking  
**Infos: 3 44 10**

### **Fit und gesund Hechtsheim**

Gymnastik  
Seniorensport  
Schwimmen  
Pilates  
Tai Chi  
Aquafitness und  
Entspannung  
**Infos: 3 29 74 38**

### **Gesundheit für alle Universität Mainz**

Wirbelsäulengymnastik  
Arthrosegymnastik  
Herzsport  
Lungensport  
Sport in der Krebsnach-  
sorge  
**Infos: 22 31 73**

### **Kneipp-Verein Mainz**

Sitzgymnastik  
Wanderungen  
Wassergymnastik/  
Bewegungstherapie  
Wirbelsäulengymnastik  
und Entspannung  
Yoga  
Rückenschule  
Pilates  
Gymnastik  
**Infos: 22 69 22**

### **Mainzer Lauftreff**

Nordic Walking  
Laufen  
**Infos: 83 11 12**

## **Sport in Mainz für Seniorinnen und Senioren**

### **Mombacher Turnverein**

Qi Gong  
Bewegung und Begegnung –  
Der „Spielplatz“ für  
Seniorinnen/Senioren  
Gymnastik 60 +  
Gymnastik für Männer  
Gymnastik für Frauen  
Osteoporosegymnastik  
Wirbelsäulengymnastik  
Entspannungsgymnastik  
Walking  
Stretching  
Rückenfit  
**Infos: 62 56 04**

### **MTV 1817 Mainz**

Seniorengymnastik  
Sportabzeichen-Treff  
**Infos: 5 24 60**

### **Postsportverein Mainz**

Gymnastik  
Senioren-sport  
Walking  
**Infos: 23 45 45**

### **TG Kastel**

Seniorengymnastik  
Wandern  
**Infos: 0 61 34 / 43 43**

### **TGM Mainz-Gonsenheim**

Seniorengymnastik  
Frauengymnastik 50plus  
Männergymnastik 50plus  
Herz-Kreislauf-Training  
Fitness Frauen  
Walking  
**Infos: 4 11 06**

### **TSG Mainz-Bretzenheim**

Seniorengymnastik Frauen  
Seniorengymnastik Männer  
**Infos: 3 54 71**

### **TSV Schott Mainz**

Senioren-sport  
Gymnastik  
Wandern  
**Infos: 68 31 22**

### **TV Hechtsheim**

Haltungs- und  
Wirbelsäulengymnastik  
Seniorengymnastik  
Volleyball  
Walking  
Volkstanz  
Fit – over fifty  
Fit – over sixty  
**Infos: 50 47 72**

### **TV Laubenheim**

Gesundheitssport 60plus  
Seniorengymnastik  
Walking  
Nordic Walking  
Gesundheitssport 70plus  
**Infos: 8 66 01**

**Sport in Mainz für  
Seniorinnen und Senioren**

**Wanderungen**

**TV Mainz-Finthen**

Wirbelsäulengymnastik

Damengymnastik

Yoga

Rückenfitness

Nordic Walking

**Infos: 47 77 09**

2 mal im Monat

Vogelsberger Höhenclub

Zweigverein Mainz

**Infos : 3 45 78**

**TV Mainz-Weisenau**

Rückengerechtes Verhalten

Gymnastik für Frauen

Stuhlgymnastik für Ältere

Pilates

Volleyball 50 +

Walking

Turnen

**Infos: 83 91 53**

**TV Mainz-Zahlbach**

Gymnastik

Frauengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Fitness

Qi Gong

**Infos: 38 56 00**

## Beratung

Sollten Sie Fragen bezüglich der Veranstaltungen haben, rufen Sie an; bei Fragen zum Thema „älter werden“ vereinbaren Sie bitte einen Nachmittagstermin!

### **Renate Gulic**

Verwaltungsangestellte  
Zusatzausbildung Heimleitung, langjährige Berufserfahrung als Leiterin eines Mainzer Altenwohnheims mit Pflegestation und in offener Seniorenarbeit

Tel. 12 27 31  
*renate.gulic@stadt.mainz.de*  
Fax: 12 25 34  
Zimmer 246  
Stadthaus, Kaiserstr. 3-5  
55116 Mainz  
Montag bis Donnerstag  
9 - 12 Uhr

## Redaktionsschluss

**Wichtiger Hinweis für Veranstalter:**

**Redaktionsschluss für den Veranstaltungskalender September bis Dezember 2012 ist Dienstag, 6. November 2012**

Herausgeberin:  
**Landeshauptstadt Mainz**  
Amt für Jugend und Familie  
– aktiv älter werden –  
Redaktion: Renate Gulic  
Telefon: 0 61 31 / 12 27 31

Grafik-Design:  
Arge Corporate Design  
Landeshauptstadt Mainz

Druck: Hausdruckerei

