



24. Februar 2026

Zeit nehmen und zuhören: Kostenlose Sprechstunden für ältere Menschen in Mainz durch Gemeindeschwester plus

(rpo) Ältere Menschen in Mainz erhalten mit dem Landesprogramm Gemeindeschwester plus weiterhin ein kostenfreies Beratungsangebot. Dieses unterstützt sie dabei, möglichst lange selbstständig in der eigenen Wohnung und in ihrer vertrauten Umgebung zu leben. Das präventive Angebot richtet sich an Senior:innen, die noch keine Pflege benötigen, sich jedoch Beratung und Unterstützung im Alltag wünschen.

Die Fachkräfte Gemeindeschwester plus nehmen sich Zeit für persönliche Gespräche, hören zu und beraten unter anderem zu Fragen der Alltagsbewältigung, Mobilität, Wohnraumanpassung oder zum Thema Einsamkeit. Im Mittelpunkt des Angebots steht die aufsuchende Beratung mittels individuell vereinbarter Hausbesuchen durch die Fachkräfte Gemeindeschwester plus. Dieses Angebot steht Senior:innen in allen 15 Mainzer Stadtteilen zur Verfügung. Ziel ist es, die Selbstständigkeit hochbetagter Menschen zu erhalten und

Landeshauptstadt Mainz

Hauptamt
Pressestelle | Kommunikation
Stadthaus Große Bleiche
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1
55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21
Telefax: 49 61 31 12 33 83
E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de
www.mainz.de



Pflegebedürftigkeit möglichst hinauszuzögern. Sollte Pflegebedarf eintreten, vermitteln sie an die zuständigen Pflegestützpunkte und weitere Angebote.

Zusätzliche Ansprechpersonen und erweiterte Sprechstunden

Neben den bestehenden Beratungsangeboten stehen in diesem Jahr weitere Ansprechpersonen zur Verfügung. Zudem wurden zusätzliche Sprechstunden eingerichtet, um die Erreichbarkeit im gesamten Stadtgebiet weiter zu verbessern. Sie ergänzen die Hausbesuche und werden schrittweise ausgebaut.

Sprechstunden von Zakia Amallah:

- Lerchenberg: Jeden 1. Donnerstag im Monat, 14.30 – 16 Uhr

Stadtteilladen, Hindemithstraße 1, 55127 Mainz-Lerchenberg

- Marienborn: Jeden 2. Donnerstag im Monat, 14.30 – 16 Uhr

Treffpunkt Marienborn, Am Sonnigen Hang 9a, 55127 Mainz-Marienborn

- Bretzenheim: Jeden 4. Donnerstag im Monat, 14.30 – 16 Uhr

Ortsverwaltung Bretzenheim, Bahnstraße 8-12, 55128 Mainz-Bretzenheim

Zuständigkeitsbereich: Bretzenheim, Drais, Lerchenberg, Marienborn

Landeshauptstadt Mainz

Hauptamt

Pressestelle | Kommunikation

Stadthaus Große Bleiche

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1

55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21

Telefax: 49 61 31 12 33 83

E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de

www.mainz.de



E-Mail: Zakia.Amallah@stadt.mainz.de

Telefon: 06131 - 12 32 42

Sprechstunden von Tobias Kaiser:

- Neustadt: Jeden 1. Donnerstag im Monat, 10 – 12 Uhr

Stadtteilbüro der sozialen Stadt Mainz, Sömmerringstraße 35, 55118
Mainz-Neustadt

- Laubenheim: Jeden 2. Donnerstag im Monat, 10 - 12 Uhr

AWO Begegnungsstätte, Wilhelm-Leuschner-Straße 14, 55130 Mainz-
Laubenheim

Zuständigkeitsbereich: Altstadt, Ebersheim, Hechtsheim, Laubenheim,
Neustadt, Weisenau

E-Mail: Tobias.Kaiser@stadt.mainz.de

Telefon: 06131 - 12 35 83

Sandra Bittmann

Zuständigkeitsbereich: Finthen, Gonsenheim, Hartenberg-Münchfeld,
Mombach, in Vertretung Oberstadt

E-Mail: Sandra.Bittmann@stadt.mainz.de

Telefon: 06131 - 12 32 45

Landeshauptstadt Mainz

Hauptamt

Pressestelle | Kommunikation

Stadthaus Große Bleiche

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1
55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21

Telefax: 49 61 31 12 33 83

E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de
www.mainz.de



Maria Ettinger

Zuständigkeitsbereich: Oberstadt

E-Mail: Maria.Ettinger@stadt.mainz.de

Telefon: 06131 - 12 23 26

Förderung durch Land und Kommune

Das Programm Gemeindeschwester plus wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz im Rahmen einer Fehlbedarfsfinanzierung mit bis zu 106.950 Euro gefördert und durch kommunale Mittel ergänzt. Es ist damit ein zentraler Baustein der präventiven Seniorenarbeit in der Landeshauptstadt Mainz.

Landeshauptstadt Mainz

Hauptamt

Pressestelle | Kommunikation

Stadthaus Große Bleiche

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1

55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21

Telefax: 49 61 31 12 33 83

E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de

www.mainz.de