

Programm



Hier die Infos für Ihr Smartphone →



Caritas Haus St. Rochus - Stadtteilzentrum

Emrichruhstraße 33
55120 Mainz-Mombach
Tel. 06131 6267-27
Email: m.heinz@caritas-mz.de

„Gut leben in Mombach“ – Oktober -Dezember 2019

„Runter vom Sofa“ – rein ins Rochus!!

Mahl-Zeit – preiswert Mittagessen für 2,50 Euro

Bürger kochen für Bürger – Ehrenamtliche der Mombacher Mahl-Zeit laden einmal im Monat zu einem preisgünstigen, frisch zubereiteten Mittagessen ein. Eine Gelegenheit zu Begegnung, Gemeinschaft und Vergnügen.

Termine: jeweils der 3. Donnerstag im Monat um 12:30 Uhr, 21.11.2019, 19.12.2019

Anmeldung bitte bis spätestens 2 Tage vorher unter den Telefonnummern 6267-27 oder 6267-28.

Gehirnjogging

Anregende Übungen in geselliger Runde fördern die Konzentration, steigern die Merkfähigkeit, sensibilisieren die Wahrnehmung.

Sitzgymnastik

Wer im Alter nicht mehr so mobil sein kann, muss auf aktivierende Bewegung nicht verzichten. Die Übungen kräftigen den Bewegungsapparat, fördern Beweglichkeit und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Termine: Beide Angebote jeweils im Wechsel immer montags von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Spieletreff

Ob "Romme, Skat oder Mensch ärgere Dich nicht und Co.", ein Angebot für Alle, die in gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele spielen möchten, dazu gibt es ein Kaffeeangebot mit frisch gebackenem Kuchen im Café Malete.

Termine: immer mittwochs, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene I

Frisch und gut bewegt im Frühling! Die Yoga-Kurse für Anfänger und Wiedereinsteiger sind in jedem Alter geeignet. Susanne Eschmann Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin bietet folgende Kurse an:
Dienstag: 17.00 - 18.30 Yoga und Entspannung für Einsteiger
"Präventionskurs" 18.45 - 20.00 Yoga und Entspannung / Mittelstufe,
Mittwoch: 18.30 - 20.00 "Rücken Balance" Yoga für einen starken Rücken.

Donnerstag: 10.30 -12.00 Yoga und Entspannung für Einsteiger
"Präventionskurs, Die Kosten für diese Kurse werden teilweise von der Krankenkasse übernommen. Informationen und Anmeldung: karuna.yoga@gmx.de. oder unter www.karuna-yoga-info.de.

Yoga II

Donnerstags um 18:15 Uhr, mit Yogastellungen entspannen, Atemtechnik erlernen und Tiefenentspannung erleben, im Körper, Geist und Seele, schlummernde Energie entdecken, angeleitet von unserer Yogalehrerin Angelika Stange

Lesestunde – Lesen-Zuhören-Erleben

Mittwochs 15:30 Uhr im „Maletchen“ mit Christine Tewes-Lüddens,
Termine: 23. 11.2019, 04.12.2019

Smartphone und Tablet „Sprechstunde“

Funktionen und Möglichkeiten von einander lernen, Termine: donnerstags jeweils um 15:00 Uhr, 31.10.19, 14.11.19, 28.11.19, 12.12.19 Anmeldung nur bei: Familie Veit, Tel. 06131 470487 (AB, mit Rückruf), Email: digibo.veit@web.de

Vorankündigung: 12.11.19 Erster Digitaler Stammtisch! Interessenten bitte anmelden!

Kochwerkstatt

„Gekocht wie von Mutttern“, Genießen in kleinem Kreis.

**Termine: 1. Donnerstag im Monat: jeweils 12:15 Uhr
07.11.2019, 05.12.2019**

Fototreff von Hobbyfotografen

Hobbyfotografen treffen sich jeweils am ersten Donnerstag im Monat um 15 Uhr im Cafe Malete jeweils 15:00 Uhr. Interessenten sind herzlich willkommen. **Termine:** 07.11.19, 05.12.19

Spass am Malen – mit Nadja Holtberg

Für alle Anfänger, die einen Einstieg in die Malerei finden wollen, als auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen in Farb- und Kompositionslehre, sowie in Maltechniken vertiefen möchten.

Treffen jeweils donnerstags um 15:00 Uhr. Anmeldungen unter Tel.: 06131 6692097 oder E-Mail pani_nadja@web.de.

Marionettentheater „Das Kleine Spatzennest“

Das Kleine Spatzennest lädt ein! Jüngere und Ältere erarbeiten ein Marionettenstück und führen es auf.

Leitung: Susanne Gollasch, Telefon: 0163 4718356

Treffpunkt Caritas Haus St. Rochus UG, Telefon: 6267-27

Marionettenbau: freitags, 15:00 Uhr, nach Absprache

Marionettenspiel: sonntags, 15:00 Uhr, nach Absprache

Offener Treffpunkt für pflegende Angehörige:

Zeit für mich und Zeit für Austausch, jeweils um 17:30 Uhr im Cafe Malete **04.12.2019** Pflegestützpunkt Mombach/Gonsenheim und Caritas Haus St. Rochus

Wortgottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz im Café Malete

Der Gottesdienst im Café: mit besonderen Formen und seelsorgerischer Betreuung den Glauben leben und erleben.

Termine: jeden dritten Dienstag im Monat um 15:30 Uhr, 19.11.2019 anschl. gemeinsames Kaffeetrinken.

Heiligabend 24.12.2019 15:00 Uhr Gottesdienst mit Bischof Peter Kohlgraf., Weihnachtslieder, Kaffee und Weihnachtsplätzchen

Bürgercafé "Café Malete"

Mit leckeren hausgemachten Kuchen empfangen die ehrenamtlich aktiven Bürgerinnen und Bürger des Cafés Sie dreimal in der Woche, **dienstags, mittwochs und donnerstags von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr.**

Ehrenamtliche Mitarbeit gesucht!

Café Malete – Pause in den Weihnachtsferien 25.12.- 02.01.2020

Das Bürgercafé "Café Malete" sucht Bürgerinnen und Bürger zur Verstärkung des Teams. Wenn Sie kontaktfreudig sind, sich gerne mit Menschen unterhalten und dabei Kaffee und Kuchen servieren, können Sie unseren Gästen eine große Freude bereiten. Ebenso suchen wir weitere Kuchenbäcker/-innen! **Nähere Infos unter der Telefonnummer: 6267-27**

Veranstaltungen:

30.10.2019, 19:00 Uhr, Stefanie Jung (Autorin, Tourgide und Veranstalterin bei „Best of Mainz-Stadttouren“ und **HP Mayer** (Autor, Moderator, Koordinator und Veranstalter bei „Erlebnis Rheingau“, Viermal 111 und mehr Orte, die man gesehen haben muss, Karten zu 9€ im Cafe Malete, inkl. 1 Freigetränk.

28.11.2019, 19:00 Uhr, Sigurd Rentz (Mainzer Songwriter und Chansonnier), **Hartmut Schottler** (erfolgreicher Fernseh- und Theaterregisseur bei ARD und ZDF, „Vorweihnachtlicher Abend“ mit Chansons, Geschichten und Gedichten, Karten zu 9€ im Cafe Malete, inkl. 1 Freigetränk.

Heiligabend 24.12.2019 15:00 Uhr Feier im Café Malete mit Bischof Peter Kohlgraf – bitte melden Sie sich bis 13.12.2019 an!