

## ÜBERBLICK

**21.01.2026, 14–18 Uhr**

Kreppelcafé!

**11.02.2026, 14–15 Uhr**

Gut informiert, sicher unterwegs

**11.03.2026, 9–11 Uhr**

Senioren-Frühstück im ZMO

**25.03.2026, 15–17 Uhr**

Gemeinsam einen Film schauen

**15.04.2026, 15–16 Uhr**

Gut vorgesorgt

**13.05.2026, 15–17 Uhr**

Musikquiz: Weesde noch...?

**24.06.2026, 15–16 Uhr**

Selbstbestimmt entscheiden

**21.01.26**

14–18 Uhr

### KREPPELCAFÉ!

**NÄRRISCHER NACHMITTAG MIT NACHBARN  
FÜREINANDER & MANFRED LIPPOLD**

Zur Fasenacht öffnen wir das ZMO für einen fröhlichen Nachmittag voller Begegnungen. Bei Kaffee, Kreppeln und einem kleinen närrischen Rahmenprogramm kommen wir zusammen, babbeln, lachen und genießen die Meenzer Atmosphäre. Manfred Lippold und Nachbarn füreinander sind mit dabei und sorgen dafür, dass man schnell ins Gespräch kommt.

Du verbringst ein paar heitere Stunden mit Nachbar\*innen aus Bretzenheim. Ob mit oder ohne Kostüm: Komm vorbei, setz Dich dazu und feier das Miteinander. Helau – wir freuen uns auf Dich!

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.

**11.02.26**

14-15 Uhr

### **GUT INFORMIERT, SICHER UNTERWEGS**

#### **SENIOREN-SICHERHEITSBERATER STELLEN SICH VOR**

Sicher unterwegs sein, die richtigen Fragen stellen und Betrugsversuche früh erkennen – darum geht es an diesem Nachmittag im ZMO. Die Mainzer Senioren-Sicherheitsberater stellen ihre Arbeit vor und geben alltagstaugliche Tipps, wie Du Dich schützen und im Zweifel richtig reagieren kannst. In ruhiger Atmosphäre bleibt Zeit für Fragen und Austausch.

Du gehst mit mehr Sicherheit im Alltag nach Hause – und mit dem guten Gefühl zu wissen, an wen Du Dich wenden kannst, wenn etwas unklar ist.

**11.03.26**

9-11 Uhr

### **GEMEINSAM FRÜHSTÜCKEN, ...**

#### **... GEMEINSAM INS GESPRÄCH KOMMEN**

#### **– SENIOREN-FRÜHSTÜCK IM ZMO**

Manchmal beginnt ein guter Tag mit einem gemeinsamen Frühstück. Bei Kaffee, frischen Brötchen und einer entspannten Atmosphäre nehmen wir uns Zeit zum Ankommen, Erzählen und Zuhören. In kleiner Runde entstehen Gespräche, Begegnungen und neue Bekanntschaften – ganz ohne Eile.

Du startest gemütlich in den Vormittag und gehst mit dem guten Gefühl nach Hause, nette Menschen getroffen zu haben. Komm vorbei, setz Dich dazu und genieße das Miteinander.

**ANMELDUNG:** Bitte melde Dich vorab an unter [fruestueck@zmo-mainz.de](mailto:fruestueck@zmo-mainz.de), damit wir gut planen können.

**25.03.26**

15-17 Uhr

### **GEMEINSAM EINEN FILM SCHAUEN**

#### **FILMNACHMITTAG IM ZMO**

Manchmal tut es gut, einfach zusammen einen Film in angenehmer Gesellschaft zu schauen. Wir machen es uns gemütlich, sorgen für eine ruhige Atmosphäre und lassen den Nachmittag entspannt beginnen. Nach dem Film bleibt Zeit zum Zusammensitzen, für ein Gespräch oder für ein stilles Nachwirken.

Welcher Film gezeigt wird, geben wir rechtzeitig bekannt. Du kannst Dich überraschen lassen!

**15.04.26**

15-16 Uhr

### **GUT VORGESORGT**

#### **INFORMATIONEN ZU VORSORGE- UND BETREUUNGS-VOLLMACHT**

Manchmal ist es beruhigend, Dinge rechtzeitig zu regeln – nicht aus Sorge, sondern aus Verantwortung für sich selbst und andere. An diesem Nachmittag erklärt die Juristin Claudia Winkler verständlich, was Vorsorge- und Betreuungsvollmachten sind und worin sie sich unterscheiden. In ruhiger Atmosphäre bekommst Du einen Überblick und kannst Fragen stellen.

Du gehst mit mehr Klarheit nach Hause und weißt, wie Du Deine Wünsche festhalten kannst, damit sie im Ernstfall respektiert werden.

#### **REFERENTIN:**

Claudia Winkler (Juristin)

**13.05.26**

15-17 Uhr

### **WEESDE NOCH...?**

#### **MUSIKQUIZ IN GEMÜTLICHER RUNDE**

Ein paar Takte Musik – und schon sind Erinnerungen da. Beim Musikquiz hören wir bekannte Lieder aus verschiedenen Zeiten, raten gemeinsam, erzählen kleine Geschichten und kommen schnell ins Gespräch. Alles ganz entspannt, ohne Punkte, ohne Gewinner\*innen – dafür mit viel Freude am Wiedererkennen.

Du kannst mitraten, mitsingen oder einfach zuhören. Vielleicht weckt ein Lied eine Erinnerung, vielleicht genießt Du einfach die Musik – in guter Gesellschaft und lockerer Atmosphäre.

**24.06.26**

15-16 Uhr

### **SELBSTBESTIMMT ENTSCHEIDEN**

#### **PATIENTENVERFÜGUNG VERSTÄNDLICH ERKLÄRT**

Manchmal ist es gut, sich Gedanken darüber zu machen, was einem wirklich wichtig ist – auch für Situationen, in denen man selbst vielleicht nicht mehr sprechen kann. An diesem Nachmittag erklären Claudia Winkler und Karl-Heinz Pastoors verständlich, wie eine Patientenverfügung aufgebaut ist und worauf es beim Formulieren ankommt. Medizinische, rechtliche und persönliche Fragen haben dabei gleichermaßen Platz.

Du bekommst Orientierung und Anregungen, wie Du Deine Wünsche klar und selbstbestimmt festhalten kannst – in Deinem Tempo und ohne Druck.

#### **REFERENTEN:**

Claudia Winkler (Juristin),  
Karl-Heinz Pastoors (Diakon)

