

## Stadtspaziergänge

Begleitete Bewegung in der Natur ist Balsam für Körper, Seele und Geist. Menschen mit kognitiven oder anderen Einschränkungen können oftmals nicht an Spaziergängen und Wanderangeboten teilnehmen, weil diese für sie zu anspruchsvoll sind. Wir ermöglichen jedem Teilnehmenden Wegstrecke und Dauer zu bewältigen. Unsere einstündigen Spaziergänge durch Mainz bieten kurze Einblicke in die Geschichte und Kultur der Stadt. Wir erkunden gemeinsam Bekanntes und Unbekanntes. Den Spaziergang lassen wir mit einer entspannten Kaffeerrunde ausklingen.

Die Stadtspaziergänge eignen sich für Alle, sind in der Regel mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, die Wegebeschaffenheit ist gut und barrierefrei.

### Information und Kontakt:

Sibille Borger  
Telefon: 0176 88185280  
E-Mail: Sibille.Borger@malteser-mainz.de



*Während der Pandemie finden die persönlichen Begegnungen unter Einhaltung der Sicherheits- und Hygienestandards statt. Ebenso möglich sind die Begegnung und der Austausch über Telefon, digitale Medien und Online-Angebote. Gruppenangebote werden auch für Einzelpersonen angeboten.*



## Weitere Angebote für gemeinsame Aktionen – Indoor und Outdoor:

- **Resilienztreff**  
Gesundheitsstärkende Angebote und Informationen
- **Analog- und Digitalcafé**  
Mit den Kindern und Enkeln chatten? Kein Problem! Sie lernen hier z. B. den Umgang mit Video-Telefonie, die Recherche im Internet und das Erkennen von Fake News.
- **Kulturelle Angebote**  
Erzähltreff, Literaturcafé, Kulturbegleitdienst

### Information und Kontakt:

Beate Hecker  
Referentin Besuchs- und Begleitungsdienste  
Telefon: 06131 2858-603  
E-Mail: Beate.Hecker@malteser.org

Weitere Informationen zu den Maltesern finden Sie auch im Internet unter [www.malteser-mainz.de](http://www.malteser-mainz.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



**Miteinander –  
Füreinander!**

*Kontakt und Gemeinschaft  
im Alter!*

Die Malteser entwickeln Angebote für und mit Seniorinnen und Senioren in Mainz, die ihr Leben gemeinsam mit anderen Menschen aktiv gestalten möchten.

- > **Wünschen Sie sich Kontakt zu Menschen mit gleichen Interessen?**
- > **Leben Sie allein?**
- > **Wünschen Sie sich Unterstützung in Fragen rund ums Älterwerden?**
- > **Sie möchten aktiv werden, wissen aber nicht wie?**

Unser Leitsatz heißt „...weil Nähe zählt“. Wir bringen Sie mit Menschen aus verschiedenen Generationen zusammen.

Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und die Sie selbstständig nach Ihren Bedürfnissen gestalten können.

Verschiedene Sprachen und Kulturen bereichern eine Gemeinschaft. Für uns zählt das Gemeinsame. Jede und Jeder kann sich einbringen und wir finden etwas, das zu Ihnen passt.

**Unsere Angebote bieten wir kostenfrei an. Sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns auf Sie!**



*In unseren Gesprächen ist Raum für Ihre Bedürfnisse, Lebensgeschichten und Ihr aktuelles Befinden. Die Gesprächsinhalte werden natürlich vertraulich behandelt.*

Die Malteser entwickeln im vom Bundesfamilienministerium geförderten Projekt „Miteinander – Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter“ ein vielfältiges und passendes Angebot für Seniorinnen und Senioren in Mainz. Unser Ziel ist es, neue Zugangswege zu älteren und hochaltrigen Menschen aufzubauen und mit dem Ausbau ehrenamtlicher Besuchs- und Begleitungsangebote mehr Kontakt und Teilhabe zu ermöglichen.



### **Unterstützen Sie uns doch ehrenamtlich!**

Für das Projekt „Miteinander – Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter“ suchen wir ehrenamtlich aktive Menschen.

- > Wünschen Sie sich neue Kontakte?
- > Sie sind auf der Suche nach einer sinnvollen Tätigkeit in Ihrer Freizeit?
- > Möchten Sie Ihre Ideen einbringen und gemeinsam Neues mitgestalten?

Wir finden eine Aufgabe, die zu Ihnen passt: Zu Ihren Interessen und zu Ihrer Zeit, die Sie einbringen möchten.

### **Telefonbesuchsdienst**

Sie haben das Bedürfnis nach guter Gesellschaft am Telefon? Wir haben ein offenes Ohr für Sie. Wir hören zu und gestalten unsere Zeit gemeinsam: Gedichte lesen, Rezepte austauschen, Spiele spielen, Geschichten erzählen, singen oder einfach über Gott und die Welt reden.

Wir rufen Sie zu vorher mit Ihnen vereinbarten Zeiten an. Nehmen Sie gerne unter Telefon 06131 2858-603 den Kontakt mit uns auf. Hinterlassen Sie auf unserem Anrufbeantworter Ihren Namen, Telefonnummer und Erreichbarkeit. Wir rufen Sie zurück.

#### **Information und Kontakt:**

Beate Hecker  
Referentin Besuchs- und Begleitungsdienste  
Telefon: 06131 2858-603  
E-Mail: [Beate.Hecker@malteser.org](mailto:Beate.Hecker@malteser.org)

### **Besuchs- und Begleitungsdienst**

Sie wünschen sich netten Besuch? Wir kommen auf Wunsch regelmäßig zu Ihnen nach Hause, leisten Ihnen Gesellschaft und verbringen mit Ihnen eine schöne Zeit. Wir gestalten diese Zeit nach Ihren eigenen Interessen und Bedürfnissen. Miteinander plaudern ist genauso möglich wie ein Spaziergang ins Grüne, ein Besuch im Café oder die Begleitung zum Friedhof oder Gottesdienst.

#### **Information und Kontakt:**

Simone Kraye  
Leiterin Besuchs- und Begleitungsdienst  
Tel.: 06131 553 55 36  
E-Mail: [Simone.Kraye@malteser-mainz.de](mailto:Simone.Kraye@malteser-mainz.de)