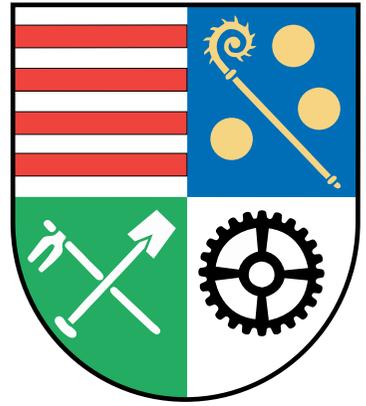


# mogri



Und das ist drin ...

Ausgabe 4/2018 | 24.08.2018

Kostenlos an alle Haushalte in Mombach, Budenheim u. Teilen Gonsenheim's · Auflage 12.000

## Seite 3

Der Carneval Club Mombach (CCM) hat sein Versprechen eingelöst

## Seite 4

Der Zauberlehrling: Das aktuelle Kinderprogramm der Stadtteilbüchereien

## Seite 5

Arbeitseinsatz zum 25. Jubiläum: Arbeitskreis Umwelt pflegt Storchewiesen

## Seite 6/7

Kurs-Angebote Herbst 2018 im Mombacher Turnverein

## Seite 8

Aktuelles aus Budenheim

## Seite 9

Lokale Allianz Mombach informiert über Demenz

Mainzer Autorin liest aus ihrem Erstlingswerk bei Grabmale Kaszuba

## Seite 10

Veranstaltungskalender

## Gönnen Sie Ihrem Körper Entspannung oder Belebung und Vitalität in der Sauna am Lenneberg – der Gesundheitssauna



Der Sommer war bisher sehr heiß. Das hat zur Folge, dass die schwüle Hochsommerluft den Kreislauf belastet. Obwohl es zunächst widersinnig klingt, bietet die Sauna am Lenneberg auch bei heißen Temperaturen große Vorteile. Die trockene Wärme in der Sauna in Kombination mit der Abkühlung stärkt das Kreislaufsystem. Außerdem kann sich der Körper so besser an die tropische Wetterlage gewöhnen, wenn die

Tauchbecken ist dann besonders wohltuend.

Doch auch wenn der Sommer zu Ende und die kalte Jahreszeit näher kommt, kann man sich und sein Immunsystem mit einem Saunagang sehr gut stärken. Die Sauna am Lenneberg ist hier genau der richtige Ort, um die verschiedenen Anwendungen auszuprobieren. Die Gesundheitssauna bietet kompetente Behandlung mit therapeutischem

schönen Ort zu innerer Ruhe zu finden.“

Um diesen schönen Ort zu schaffen, hat man in die Gesundheitssauna in den letzten Jahren viel investiert. Heraus gekommen ist ein Ort, an dem man sich rundum wohl und geborgen fühlen kann. Das Highlight der Anlage ist der wunderschöne Garten mit Pool, Außenduschen, Liegemöglichkeiten und Bistrotischen, an denen man sich beim Blick auf die schöne Bepflanzung und einige Kunststücke verwöhnen lassen kann.

Die Investitionen, die getätigt wurden, zeigen sich sowohl im Außen- als auch im Innenbereich und höchste Qualität ist auch dem Team bei der Betreuung der Gäste ganz besonders wichtig. Die Sauna ist auf neuestem Stand und das Team hört den Kunden sehr genau zu, um das Angebot weiter zu verbessern. So ist die Sauna am Lenneberg eine der wenigen Anlagen, in denen es noch teilweise getrennte Damen- und Herrentage gibt. So kann sich jeder völlig frei und entspannt fühlen.

Das gemütlich gestaltete Bistro gibt Ihnen auch die Möglichkeit, zwischendurch ein wenig zu

trinken und zu essen, es fällt also gar nicht schwer, auch einen ganzen Tag in der Sauna zu verbringen und das vielseitige Angebot zu genießen.

Auch das Massageangebot der Sauna am Lenneberg ist außerordentlich. Neben physiotherapeutischen Behandlungen wie der klassischen Massage oder der „heißen Rolle“ gibt es auch Wellnessleistungen wie die Lomi Lomi Nui, die Hot Stone Massage oder die Aromaöl-Massage. Lassen Sie sich vom Team beraten, welche Massage am besten zu Ihnen, Ihrem Freund oder Ihrer Freundin passt. Gerne können Sie auch einen Gutschein kaufen und ein wenig Wellness verschenken.

Probieren Sie es aus, vereinbaren Sie einen Termin und gönnen Sie sich und Ihren Freunden einen Tag der Entspannung!

**MGR**



Blutgefäße der Haut regelmäßig trainiert werden, das körpereigene Kühlungssystem funktioniert also umso effektiver. Bei der Sommersauna liegt das besondere Augenmerk auf der Abkühlung. Der Schlauchguss nach Kneipp, eine kräftige Schwallbrause oder das Eintauchen ins anregend kühle Schwimm- oder

Tiefgang und gesundheitlichem Nutzen.

„Der Schwerpunkt unserer Sauna liegt auf den gesundheitlichen Vorteilen des Saunierens“, erklärt Nina Reifenberg von der Gesundheitssauna, „bewusst halten wir unser Angebot überschaubar, um es unseren Gästen zu ermöglichen, an diesem



BESUCHEN SIE UNS  
IM INTERNET:

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



Sauna am Lenneberg  
Finther Landstraße 24  
55124 Mainz-Gonsenheim  
Telefon 06131 478770  
[www.gesundheitssauna.com](http://www.gesundheitssauna.com)

# Volkshochschule Mainz Programm 2018/2019

Das neue Stadtteilprogramm der Volkshochschule Mainz für die Außenstelle Mombach liegt jetzt vor – wieder mit einer großen Anzahl von verschiedenen Kursangeboten. Ende August bzw. Anfang September starten wir wieder in der Realschule plus Mombach. Sie können sich für viele Kurse anmelden: im Stadtteilangebot sind Sprachkurse (Englisch, Spanisch, Italienisch), zahlreiche Kochkurse und Tanzkurse, außerdem gibt es eine Veranstaltung zum Jahresthema Buch in der Stadtteilbücherei.

Die Kurse finden in der Realschule plus Mombach, Am Lemmchen, statt, die Kochkurse in der Schulküche.

Wenn Sie Fragen zum Kursangebot haben, erhalten Sie gerne Auskunft von der Außenstellenleiterin, Christa Maurer-Zirfas, Telefon 06131-684505.

Das Außenstellenprogramm für Mombach liegt in der Ortsverwaltung, den Öffentlichen Büchereien, den Gemeindezentren, bei Sparkasse und Banken, Schreibwarenläden etc. zum Mitnehmen aus. Außerdem steht das komplette Kursangebot im Internet unter [www.mombach.de](http://www.mombach.de) → „Bürgerservice“.

Anmelden können Sie sich in der Ortsverwaltung, Hauptstr. 136, Mainz-Mombach, Telefon 06131 689970  
Öffnungszeiten:

Mo-Do 8.00 – 12.00 Uhr  
Di 14.00 – 18.00 Uhr

Und natürlich in der Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, Tel. 06131-2625-0, Fax 06131-2625-100, E-Mail: [vhs@vhs-mainz.de](mailto:vhs@vhs-mainz.de), [www.vh-mainz.de](http://www.vh-mainz.de)



© Volksbank Alzey-Worms eG, Rudolf Uhrig

Klaus Böhm und Gerhard Kiefer, Vertreter des Freizeittreffs Donnerclub Bodenheim, nehmen den Spendenscheck von Armin Bork, Vorstandssprecher der Volksbank Alzey-Worms, und den Vorstandsmitgliedern der Bank entgegen.  
Von links: Dieter Steffan, Armin Bork, Gerhard Kiefer, Klaus Böhm, Günter Brück, Tobias Schmitz

## 3.000 Euro für guten Zweck bei Golf-Cup erspielt – Benefiz-Golfturnier der Volksbank Alzey-Worms beschert Donnerclub Bodenheim Geldsegen

Knapp 80 Teilnehmer haben beim Benefiz-Golfturnier der Volksbank Alzey-Worms zu Gunsten des Freizeittreffs Donnerclub Bodenheim einen Betrag von 3.000 Euro erspielt. Das Turnier wurde auf der Golfanlage Domtal Mommenheim ausgetragen.

„Wieder ein sensationelles Ergebnis“, freute sich Armin Bork, Vorstandssprecher der Volksbank Alzey-Worms, über die stolze Spendensumme. Der Geldsegen kommt dem Donnerclub Bodenheim zugute, einem Freizeittreff für Jugendliche mit Beeinträchtigungen in der Verbandsgemeinde Bodenheim.

Den großen Scheck überreichte Armin Bork mit Vorstandskollegen Dieter Steffan, Günter Brück und Tobias Schmitz bei der Siegerehrung am vergangenen Freitag an die Vertreter des Donnerclub Bodenheim, Klaus Böhm und Gerhard Kiefer.

In seiner Begrüßung der Golfspieler betonte Armin Bork: „Für das Engagement und die Spendenbereitschaft unserer Teilnehmer sind wir sehr dankbar.“ Bork erläuterte, dass das Turnier der Volksbank Alzey-Worms seit ihrer Fusion mit der VR-Bank Mainz im jährlichen Wechsel auf der Golfanlage Domtal-Mommenheim und dem Hofgut Wißberg in St. Johann unter dem Motto „Golfen

für den guten Zweck“ ausgetragen werde.

Höhepunkt des Turniers, das sich durch besondere Scoringergebnisse auszeichnete, war neben der Überreichung des Spendenschecks die abendliche Siegerehrung in elegantem Ambiente durch Armin Bork und Dieter Steffan vom Vorstand der Bank. Dabei dankten Bork und Steffan den Sportlern für die hohe Beteiligung, das faire, begeisterte Spiel und vor allem für die großzügigen Einzelspenden der Spieler.

15 Preise gab es zu gewinnen, darunter jeweils erste Bruttopreise Damen und Herren sowie drei Netto-Preise in den Klassen A, B und C. Mit „Nearest to the Pin“ und „Longest Drive“ schrieb die Bank zwei begehrte Sonderpreise für Damen und Herren aus, denen es gelang, ihren ersten Schlag am nächsten zur Fahne zu platzieren beziehungsweise den längsten Abschlag zu machen.

Gewinner dieses regionalen Golfevents ist neben den Spielern der engagierte Jugend- und Freizeittreff aus Bodenheim, der sich über die Spende freuen darf. Klaus Böhm bedankte sich ausdrücklich für die hohe Spendenbereitschaft der Turnierteilnehmer. Der Donnerclub Bodenheim bringt Jugendliche

mit und ohne Beeinträchtigungen und Behinderungen mit Gleichaltrigen zusammen. Im Freizeittreff lernen die Jugendlichen ihre eigenen Stärken zu erkennen und erhalten vielfältige Möglichkeiten, diese auf dem Weg in ihre Selbstständigkeit weiter zu entwickeln. Mit dem Betrag, so Klaus Böhm, werde den Jugendlichen alters- und entwicklungsgemäße Selbsterfahrung und stärkeres Selbstbewusstsein vermittelt und den Familien Freiräume und Entlastungen geboten.

Bei den Golfturnieren der Volksbank Alzey-Worms wurden in den letzten 10 Jahren über 46.000 Euro ergolft, die sozialen Institutionen im Geschäftsgebiet der Bank zugute kamen.

Zuverlässige  
Putzhilfe nach  
**Heidesheim**  
2x monatlich  
für gepflegten  
Geschäftshaushalt  
gesucht.  
Tel. 06131 682010



**N. Brunnengräber**  
Bau- und Möbelschreinerei

Innenausbau · Altbausanierung · Möbel · Türen · Fenster

Bernhard-Winter-Str. 15 · 55120 Mainz-Mombach  
Telefon 0 6 1 3 1 / 6 8 3 2 2 6



BESTATTUNGSINSTITUT  
**MICHEL** OHG

MAINZ-MOMBACH · MEIXLERSTRASSE 27

SEIT 1948

ERD-, FEUER- UND SEEBESTATTUNGEN · ÜBERFÜHRUNGEN  
ERLEDIGUNG SÄMTLICHER FORMALITÄTEN  
BESTATTUNGSVORSORGE

JEDERZEIT ERREICHBAR TELEFON (06131) 683266



Rheinallee 205  
55120 Mainz-Mombach

Telefon 06131.690031  
[efdal.oezkan@hotmail.com](mailto:efdal.oezkan@hotmail.com)

# Der Carneval Club Mombach (CCM) hat sein Versprechen eingelöst



Am 02.06.2018 trafen sich elf Aktive des CCM auf der Zitadelle bei der Pfarrer Landvogt Hilfe um für Bedürftige zu kochen.

Doch der Reihe nach. Im Frühjahr 2017 hatte der bekannt Sänger Oliver Mager die Idee, für die Bedürftigen in Mainz etwas „auf die Beine zu stellen“. Bei seinen Recherchen stieß er auf die Pfarrer Landvogt Hilfe und lernte einen der Gründer der Pfarrer Landvogt-Hilfe e.V. nämlich Herrn Theodor Gerster seines Zeichen Vorstandsmitglied kennen. Sel-

biger hatte den Verein 1981 mitgegründet. So entstand die Idee, eine Initiative zu gründen und der Name war auch schnell gefunden, nämlich Meenzer helfe Meenzer. Durch seine Popularität warb Oliver Mager bei seinen zahllosen Auftritten in der Fassenacht um eine Kochpatenschaft, so auch beim erwähnten CCM.

In der Kampagne 2018 sagte der CCM in Form seines Präsidenten Friedhelm Krost spontan zu eine solche Patenschaft zu übernehmen. So gab es am

02. Juni 2018 auf der Zitadelle Gulasch (hier sei ein Dank an die Metzgerei Walz in Mombach erwähnt) und Nudeln. Im Anschluss hatten die aktiven Damen des CCM noch vier Riesen Bleche mit verschiedenen Kuchen gebacken. So waren um 19.00 Uhr, als sich die Pforten der Zitadelle schlossen, alle sehr zufrieden, letztendlich zusammenfassend mit dem Zitat eines Bedürftigen „das Essen war überaus, das war für uns heute wie Weihnachten“.

# Naturerlebnisse im Herbst auf dem APPEL HAPPEL Hof

## „Saturday Night“

Bereits zum 8. Mal lädt APPEL HAPPEL am Samstag, den 8. September 2018 zu „Saturday Night – Nachtpflücken“ ein.

Dabei bleibt das Apfeld zum Apfel pflücken durchgehend bis Mitternacht geöffnet und lässt diesen Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis werden!

Genießen Sie Getränke und kulinarische Köstlichkeiten an der „WunderBAR“, Lagerfeuer mit Stockbrot und Sitzcken laden zum gemütlichen Beisammensitzen rund um den Hof ein.

Neu in diesem Jahr, erleben Sie „IRA & the Boys“ mit Ihren Acoustic Covers.

Bereits nachmittags gibt es leckeren Kuchen und Ponyreiten für die jüngeren Gäste.

## 15. Mainzer Apfelfest

Das jährliche Mainzer Apfelfest am Wochenende 22./23. September 2018 bei APPEL HAPPEL

in Mainz-Marienborn ist mittlerweile ein fester Termin im Kalender der Stadt Mainz und vieler Familien, denn es dreht sich alles um die leckeren Äpfel. Freuen Sie sich auf erstklassigen Genuss vor einzigartiger Kulisse, mit dem Blick auf Mainz, Naturerlebnisse und Unterhaltung im Apfeld, auf dem Hof, den Wiesen und der neuen Halle.

Am Samstag, den 22. September 2018 beginnt das Fest um 10.00 Uhr. Jeder kann Äpfel selbst pflücken, unsere jungen Besucher Ponyreiten, Hüpfburg und Bauernhoftiere kennenlernen.

Am Sonntag, den 23. September 2018 beginnt das Apfelfest bereits um 9.30 Uhr mit einem Erntedankgottesdienst der katholischen Pfarrgemeinde St. Stephan in der neuen Halle.

Danach können alle großen und kleinen Gäste Äpfel selbst pflücken, Spaß, Spiel und Natur erleben, Ponyreiten, Hüpfburg

und Bauernhoftiere kennen lernen. Bei der Apfelralley die Obstplantage, unsere Spiel- und Bastelstationen erkunden, Apfelsaft selbst pressen und das Unterhaltungsprogramm, genießen.

Zur Mittagszeit sollen die Besucher beim Kochduell von bekannten Mainzer politischen und kulturellen Persönlichkeiten, zu Gunsten der „Mainzer Tafel“, entscheiden, wer den goldenen Kochlöffel verdient.

Im Anschluss begeistern verschiedene Musik-, Tanz- und Sportgruppen aus Mainz und Umgebung die Zuschauer.

Frisch gepresster Apfelsaft, Äpfel, Apfel- und Kirschsecco aus eigener Herstellung, Wein aus Rheinhessen, leckeres Essen aus der Hofküche und vom Restaurant „jedermanns“, frisch gebackener Kuchen und vieles mehr. Lassen Sie sich auch kulinarisch verwöhnen.



**Jonny Sakezi**

Inhaber

PRAXIS FÜR FUBPFLEGE  
Nestlestraße 64  
55120 Mainz-Mombach

06131 684106  
sakezi@t-online.de  
www.die-füsse.de

Hier sind Ihre Füße  
in besten Händen.

**AUTOMOBILE  
BOUDILAB**

Wir machen Ihr Auto  
fit für den TÜV  
täglich HU im Haus

**Kfz-Meisterbetrieb**

Hauptstr. 17-19 · 55120 Mainz-Mombach  
(in der Alten Waggonfabrik)

Tel.: 0 61 31 / 69 07 57

E-Mail: automobile-boudilab@mobile.de

Kfz-Reparaturen aller Marken

TÜV-AU / Reifenservice / Autoglas / Fahrzeugdiagnose



Besuchen Sie uns auf dem  
**HESSENTAG**  
VOM 09.-18.06.2017  
IN RÜSSELSHEIM

DAFATEC GmbH & Co. KG  
Hauptstr. 17-19 / Geb. 6317  
55120 Mainz  
Tel.: 06131 6690866  
Fax: 06131 6690867  
Mobil: 0171 4032243  
email: k.keller@dafatec.com

**Kristoff Keller**  
Dipl.-Bauingenieur

[www.dafatec.com](http://www.dafatec.com)

**Markisen – Neuheit!**  
Selbstreinigender Markisenstoff  
Mit Nanotechnologie



Besuchen Sie unsere große  
Sonnenschutz-Ausstellung

Markisen  
Jalousien  
Gardinen  
Fliegengitter



Gymnasiumstr. 4  
55116 Mainz  
Tel.: (06131) 23 29 77  
Fax: (06131) 23 29 76  
[www.tabotex.de](http://www.tabotex.de)

*Dankeschön*

All' meinen lieben Freunden,  
Bekannten und den Vereinen  
ein herzliches Dankeschön  
für die Glückwünsche anlässlich  
meines 80sten Geburtstags.

Eure  
Gerda S.

**APPEL HAPPEL**  
Natur erleben  
Äpfel selbst pflücken  
werktätlich gegenüber ZDF

**Saturday Night**  
Sa. 8. Sept. - Nachtpflücken  
Lagerfeuer - "WunderBAR" - IRA & THE BOYS  
Live Band

**Mainzer Apfelfest**  
22./23. Sept.

**Türöffner-Tag**  
3. Okt. für klein und groß

**€ FINANZTIPP**

## Nehmen Sie Ihre Bank mit, wohin Sie wollen

Ständig auf Achse, der Kalender voller Termine. Und ein bisschen Freizeit soll ja auch noch in den Tag passen. Da bleibt nicht mehr viel Zeit für Bankgeschäfte, oder?

Solche Dinge lassen sich ganz smart und schnell mit einer BankingApp erledigen. Und das Beste ist, man hat die Bank so immer dabei und sie hat rund um die Uhr geöffnet.

Alles was man braucht, um die Vorzüge einer BankingApp nutzen zu können, haben die meisten Bankkunden vermutlich schon: Online-Banking, Smartphone oder Tablet.

Die multibankfähige (alle Bankverbindungen in einer App) BankingApp der Volks-

und Raiffeisenbanken laden Sie sich ganz einfach im App Store von Apple oder im Play Store von Google herunter.

Lassen Sie sich in Ihrer Bankfiliale beraten oder informieren Sie sich auf der Internetseite Ihrer Bank.

**Mark Stehle**



Genobank Mainz eG  
Hauptstraße 106-110, 55120 Mainz  
Telefon 06131 69940  
www.genobank-mainz.de

**Naturstein GIUSEPPE PUGLISI & Sohn OHG** seit 1990 Beratung · Verkauf · Verlegung

GP

- Stufenbelag
- Bodenbelag
- Fensterbänke
- Verkleidung & Fliesen
- Marmor, Granit & Sandstein

In der Dalheimer Wiese 28 Tel.: 0 61 31 / 68 13 79  
55120 Mainz Fax: 0 61 31 / 622 78 37  
www.naturstein-puglisi.de

**Kompetenz in Zahnästhetik für Ihr sympathisches Lächeln**



Praxis für Zahnheilkunde  
Dr. Sandra Layla Sulaiman

Am Lemmchen 31B  
Mainz-Mombach  
Tel. 06131/681138  
www.zahnarztpraxis-sulaiman.de

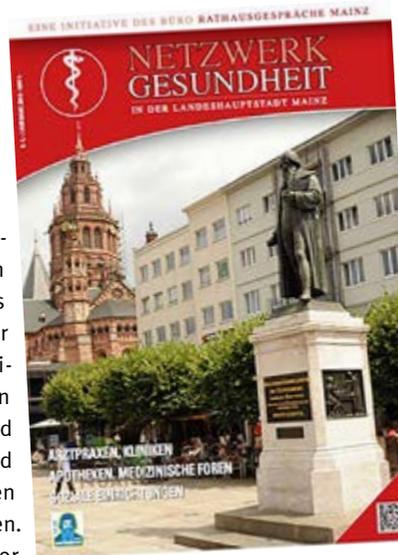


**Wir führen aus: Maler- und Lackiererarbeiten Tapezier- und Bodenarbeiten Innen- und Außenputz**

Schönbergstr. 6 · 55120 Mainz-Mombach  
Telefon + Fax 06131 681515  
Mobil 0157 77597272

# Gesundheitswegweiser neu aufgelegt

**Der Gesundheitswegweiser für die Stadt Mainz ist neu aufgelegt worden. In 3. Auflage informiert das Magazin in kompakter und ansprechend gestalteter Form über das vielfältige und kompetente Angebot im Gesundheitswesen, auf das die Bürger zurückgreifen können.**



Gleichzeitig ist es eine Imagebroschüre, die zum hohen Ansehen der Stadt Mainz als leistungsfähiger Standort der Gesundheitswirtschaft beiträgt. Die Broschüre liegt in den Dienststellen der Stadt und den Bezirksrathäusern aus und ist in Apotheken, Arztpraxen und Krankenhäusern zu finden. MOGRI hat mit dem Initiator des Magazins und der Rathausgespräche, Dr. med. Christian Moerchel, Facharzt für Allgemeinmedizin und Stadtrat aus Mombach, gesprochen.

**MOGRI: Wie sind Sie auf die Idee der Rathausgespräche gekommen?**

Dr. Moerchel: In der täglichen ärztlichen Praxis ist die Idee gewachsen, Meinungsträger im Gesundheitswesen zusammenführen, um Lösungsansätze für die aktuellen Probleme im Spannungsfeld Gesundheit zu finden.

Wir wollen einen neutralen Rahmen für Gespräche, Diskussionen und Round-Table-Runden schaffen.

Seit 2005 veranstaltet das Büro Rathausgespräche Diskussionsforen mit den Entscheidern und Multiplikatoren im Bereich des Gesundheitsmarktes in allen Landeshauptstädten und in der Bundeshauptstadt Berlin. Mit dem Magazin ergänzt das Büro Rathausgespräche das Informationsangebot für die Bürger in unserer Stadt.

**MOGRI: Was bietet das Magazin dem Leser, der Leserin?**

Dr. Moerchel: Inhaltlich haben wir Themen aufgegriffen, die heute

aktuell sind. Die Information über das vielfältige und hochwertige Angebot zur gesundheitlichen Versorgung der Bürger war uns besonders wichtig. Beispiele sind die Universitätsmedizin, das Katholische Klinikum Mainz und das DRK-Schmerzzentrum mit ihren hohen medizinischen Leistungen.

**MOGRI: Welchen Nutzen haben die Leserin und der Leser?**

Dr. Moerchel: Sie bekommen kostenlos ein Magazin in die Hand, das wichtigste Adressen von Ärzten und Apotheken, Selbsthilfegruppen und Reha-Einrichtungen enthält. Der Leser kann Anregungen finden, sich gesund zu halten und erfährt, wo ihm Hilfe bei Krankheiten oder Beschwerden angeboten werden. Das Magazin ist ein anspruchsvolles und leicht lesbares Kompendium über die Gesundheitslandschaft in Mainz mit hohem Nutzwert.



Dr. Christian Moerchel

## Der Zauberlehrling

**Das aktuelle Kinderprogramm der Stadtbücherei präsentiert Goethes Klassiker als Schattentheater**

Goethes Ballade „Der Zauberlehrling“ steht am Mittwoch, 12. September 2018, 16.30 Uhr, auf dem Kinderprogramm der Stadtbücherei Mombach, Hauptstraße 94.

Tanja Iannuzzo und Tanja Reichmann vom Team der Öffentlichen Bücherei Anna Seghers präsentieren den Klassiker als Schattentheater für Kinder ab 4 Jahren. Anschließend laden sie zum Basteln zauberhafter Lesezeichen ein.

Kostenlose Eintrittskarten gibt es in der Stadtbücherei während der Öffnungszeiten montags und donnerstag von 15.00 Uhr bis 18.30 Uhr

www.bibliothek.mainz.de



**Arnold Krost**  
Elektroinstallation e.K.

Inhaber Thorsten Kopp



Elektrotechnik...  
und mehr.

In der Dalheimer Wiese 3 | 55120 Mainz-Mombach  
Telefon 06131 690469 | Fax 06131 681607  
E-Mail info@krost-elektro.de

www.krost-elektro.de

# Arbeitseinsatz zum 25. Jubiläum

## Arbeitskreis Umwelt pflegt Storchenniesen

Der Storch ist immer und überall ein gern gesehener Bote der Natur. Zwischen Mombach und Budenheim findet er in der Rheinaue noch Biotope, die ihm das Überleben möglich machen. Diese Lebensräume zu erweitern und zu erhalten hat sich der Arbeitskreis Umwelt Mombach zur Aufgabe gemacht.

Damit die Störche ausreichend Nahrung für ihre Jungen finden, haben der Arbeitskreis und seine Partner Wiesen angelegt. Diese bieten zudem Lebensraum für viele andere Arten. Damit diese Biotope ihre Funktion für Tier und Pflanzen erfüllen können, benötigen Sie eine ständige Pflege.

Deshalb trafen sich die Naturschützer am Samstag den 21.07.2018 zur Pflege der Storchenniesen im Mombacher Unterfeld.

Der 21.07.2018 war auch der 25. Jahrestag der Vereinsgründung. „Diese wollen wir dem Namen unseres Vereins entsprechen

chend mit einem Arbeitseinsatz für die Umwelt begehen“, sagt Jürgen Weidmann Vorsitzender des Arbeitskreises Umwelt. „In diesen 25 Jahren haben wir viel für die Natur und Umwelt, sowie die Bürger in unserem Stadtteil erreicht. Der Schutz des einzigartigen Mainzer Sandes und seiner Lebensräume ist ebenso zu nennen, wie unser Storchenniesenprojekt. Mit unseren Partnern zusammen betreuen wir dort mehr als 11 Hektar Fläche. Mit dem Bau von Amphibienteichen, dem Ausbringen von Fledermausnisthilfen, dem Aufstellen von Insektenhotels u.v.a.m. geben wir vielen Arten weitere Chancen zum Überleben.“

„Für unsere Projekte benötigen wir viele aktive Helfer. Wir freuen uns über weitere Unterstützer gleich, ob sie praktisch mit anpacken wollen, oder sich in der Öffentlichkeitsarbeit oder der Vereinsverwaltung engagieren wollen. Wir freuen uns natürlich auch über finanzielle Hilfen für unsere Arbeit. Darüber hinaus

wäre es toll, wenn uns im Mombacher und Budenheimer Unterfeld weitere Grundstücke zum Ausbau des Storchenniesenprojektes zur Pflege, Pacht oder Kauf zu erschwinglichen Preisen angeboten würden, so Weidmann weiter.

Weitere Informationen über den Umweltverein und die Störche finden sich im Internet unter [www.akumwelt.de](http://www.akumwelt.de).

Der Arbeitskreis Umwelt Mombach e.V. engagiert sich seit 25 Jahren für Natur und Umwelt in Mainz und Umgebung. Aktuelle Schwerpunkte seiner Arbeit sind der europaweit einzigartige Mainzer Sand, die Storchenniese in Mombach und Budenheim sowie der Schutz der Gebäudebrüter in Mombach. Für seine vielfältigen Aktivitäten sucht der Arbeitskreis Helfer und Unterstützer. Menschen mit Fähigkeiten im administrativen Bereich sind ebenso willkommen wie solche, die lieber praktisch arbeiten. Wer möchte, kann sich unter E-Mail: [info@akumwelt.de](mailto:info@akumwelt.de) oder Tel.: 06131/685868 melden.

# Prokura erteilt



Horst Nothhelfer (Vorstand), Heiner Juhre (Aufsichtsrat), Dr. Peter Nass (Aufsichtsratsvorsitzender), Jürgen Becker (Aufsichtsrat), Peter Stenner (Prokurist), Oliver Kniele (Aufsichtsrat), Mark Stehle (Vorstand)

Mit Wirkung vom 1. August 2018 haben Vorstand und Aufsichtsrat der Genobank Mainz eG den Bereichsleiter Peter Stenner zum Prokuristen ernannt. Herr Stenner ist seit dem 1. Januar 2016 bei der Genobank tätig. Er leitet den Bereich Qualitätssicherung Aktiv.

In einer kleinen Feierstunde gratulierten der Vorstand und der Aufsichtsrat Herrn Stenner zur Ernennung zum Prokuristen und bedankten sich für die bisherige erfolgreiche Arbeit und wünschen weiterhin viel Erfolg.

## BERNHARD ADAMIOK

- HAUS-TECHNIK
- LICHT + LEUCHTEN
- ALARM-TECHNIK
- HAUS-KOMMUNIKATION

elektro-technik

**Bernhard Adamiok Elektroinstallation GmbH**  
 Weiherstraße 8 · 55120 Mainz-Mombach  
 Telefon (06131) 68 70 22 · Telefax (06131) 97 09 90

# Bei diesem Wetter auch noch putzen? Sauberling hilft...

ANZEIGE

Was ist das für ein Sommer! Die dauerhafte Hitze macht einen nicht nur dauerhaft träge, sondern bringt auch noch extrem viel Staub mit sich, der sich auch gerne in der Wohnung ablagert. Allerdings gehört das Putzen gerade in dieser heißen Zeit wohl für niemanden zu den Lieblingsbeschäftigungen.

Gott sei Dank gibt es Sauberling! Inhaber Stephan Koch und sein Team sind Profis auf dem Gebiet der Reinigung. Ihr Angebot ist dabei breit aufgestellt: Es umfasst regelmäßige Reinigungen in vorgegebenen Intervallen in Privat- und Firmen-

wohnungen, aber auch Grundreinigungen, Einmalreinigungen, Reinigung von Betriebswohnungen, Reinigung von Fenstern, Unterhaltsreinigungen sowie Baufeinreinigungen in Mainz, Wiesbaden und dem Rhein-Main-Gebiet.

Sauberling hat sein Angebot kontinuierlich ausgebaut, ohne dabei zu vergessen, auf was es ankommt: „Wir haben nur fest angestelltes Personal“, erklärt Inhaber Stephan Koch, „das ist uns sehr wichtig, da wir damit



auch garantieren können, dass immer das gleiche Personal bei den gleichen Wohnungen putzt und man dadurch immer einen direkten Ansprechpartner hat.“ Das Besondere: Das Reinigungspersonal bringt seine professionellen Reinigungsmittel gleich mit. **MGR**

## Sauberling

Suderstraße 92, 55120 Mainz-Mombach  
Telefon 06131 3272876

[www.sauberling.com](http://www.sauberling.com)

WERNER'S

FAMILIENBÄCKEREI SEIT 1954

...echte Meenzer

das Brötchen unserer Stadt!

**Für Sie in Mombach, Hauptstraße 98:**  
 Montag – Freitag 6 – 18.30 Uhr, Samstag 6 – 13 Uhr, Sonntag 7 – 11 Uhr  
[www.werners-backstube.de](http://www.werners-backstube.de)



## „Fit in den Winter“

# Kurs-Angebote Herbst 2018 im Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Die Kurs-Angebote sind zusätzliche Angebote für Mitglieder und Interessierte außerhalb unseres Übungsplans. Eine Voranmeldung ist erforderlich!

Unser Kurssystem wird nach und nach aktualisiert. Wir bitten nachstehende Hinweise unbedingt zu beachten:

- Anmeldungen ONLINE oder über Anmeldeformular (Fitness-Studio)
- Schnupperstunden sind nicht im Kursangebot berücksichtigt (Schnupperstunden gibt es NUR in Stunden unseres regulären Übungsprogramms)
- NEU: die Einheiten (EH) der Kurse sind individuell, daher werden alle Termine separat angegeben
- NEU: Es wird eine Anwesenheitsliste geführt, die von den Teilnehmer/innen persönlich unterschrieben werden muss
- Es gelten die Allgemeinen Kursbedingungen (siehe www.mombacher-turnverein.de)

## Outdoor

### Trail Running Workout

In diesem Kurs werden Querfeldeinläufe und funktionelle Workouts miteinander kombiniert. Trainingsmethoden aus dem Crossfitness und der Einsatz von „Naturgeräten“ garantieren einen hohen Spaßfaktor.

Wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk werden empfohlen. Für Rückfragen und bei extremen Wetterverhältnissen kann die Kursleiterin unter der Telefonnummer 06131/625604 im Fitnessstudio montags zwischen 15.30 – 17.45 Uhr erreicht werden. Das Training findet an wechselnden Orten statt, die immer in der letzten Trainingseinheit besprochen werden.

**Die Teilnahme ist auf 12 Personen begrenzt!**

#### Montags, 18:15 – 19:30 Uhr

<b>Wo</b>	1. Treffen unter der Schiersteiner Brücke, Weg zum großen Sand
<b>Wann</b>	(6 EH) 10.9.; 17.09.; 24.09.; 01.10.; 08.10.; 22.10.2018
<b>ÜL</b>	Heike Wendler-Goethe, B-Lizenz Sport in der Prävention „Allgemeines Gesundheitstraining“, Functional Training Coach (DTB) u.v.m.
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 15,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 50,- Euro pro Person

### Schritt für Schritt zum Läuferglück

Jogging und Walking sind die natürlichsten Bewegungsformen des Menschen und in jedem Alter möglich und sinnvoll. Schritt für Schritt führe ich dich durch Laufintervalle mit Gehpausen an ein durchgehendes Lauftraining heran. Unter Berücksichtigung eines gesundheitsorientierten Trainings werden Ganzkörperübungen regelmäßig integriert.

#### Dienstags: 18.15 – 19.15 Uhr

<b>Wo</b>	Mombacher Waldfriedhof
<b>Wann</b>	(14 EH) 11.9.; 18.09.; 25.09.; 02.10.; 09.10.; 23.10.; 30.10.; 06.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.; 18.12.2018
<b>ÜL</b>	Heike Wendler-Goethe, B-Lizenz Sport in der Prävention „Allgemeines Gesundheitstraining“, Functional Training Coach (DTB) u.v.m.
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 30,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 90,- Euro pro Person

## Wellness

### Kraftvoll in den Tag

In dieser Stunde wollen wir durch ganzheitliche Übungen unsere Gesundheit und die geistige Stärke fördern und fördern. Hierzu werden fließende Bewegungsformen und mentale Entspannungstechniken eingesetzt.

**Mitzubringen:** Iso-Matte, Handtuch, dicke Socken, evtl. Decke und kleines Kissen

#### Donnerstags, 9:30 – 10:30 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, MTV-Foyer
<b>Wann</b>	(13 EH) 13.9.; 20.09.; 27.09.; 04.10.; 11.10.; 25.10.; 08.11.; 15.11.; 22.11.; 29.11.; 06.12.; 13.12.; 20.12.2018
<b>ÜL</b>	Heike Wendler-Goethe, 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, KAHA-Instructor, DTB- Kursleiter Entspannungstechniken, u.v.m.
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 25,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 85,- Euro pro Person

### Erholt in den Nachmittag

In dieser Stunde wollen wir uns BEWEGEN und ENTSPANNEN. Durch die Verbindung von fließenden Bewegungen und Entspannungstechniken wollen wir Kraft für unseren Körper und ein allgemeines Wohlbefinden erlangen.

**Mitzubringen:** Iso-Matte, Handtuch, dicke Socken, evtl. Decke und kleines Kissen

#### Dienstags, 14:15 – 15:15 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, Foyer
<b>Wann</b>	(14 EH) 11.9.; 18.09.; 25.09.; 02.10.; 09.10.; 23.10.; 30.10.; 06.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.; 18.12.2018
<b>ÜL</b>	Heike Wendler-Goethe, 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“, KAHA-Instructor, DTB- Kursleiter Entspannungstechniken, u.v.m.
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 30,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 90,- Euro pro Person

### Happy Feet / Happy Body

Über einen gut aufgestellten Fuß zu einem ganzheitlichen Beweglichkeitstraining. Beides wird oft vernachlässigt, obwohl es für jeden Menschen wichtig ist. Gesunde Füße können dazu beitragen, Knie-, Hüft-, Rückenschmerzen zu mindern. Dreidimensionale Bewegungsabläufe steigern deine Mobilität. Die Stunde findet barfuß statt - für die kalten Tage können dicke Socken mitgebracht werden.

**Mitzubringen:** Iso-Matte, Handtuch, dicke Socken, evtl. Decke

#### Mittwochs, 18:45 – 19:45 Uhr

<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum, GymHalle
<b>Wann</b>	(10 EH) 12.09.; 19.09.; 26.09.; 10.10.; 17.10.; 24.10.; 31.10.; 07.11.; 14.11.; 21.11.2018
<b>ÜL</b>	Lisa Schleifenbaum, Yogalehrerin in Ausbildung
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 20,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 65,- Euro pro Person

### Yoga Flow Motion

Wir praktizieren einen dynamischen Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

**Mitzubringen:** Yoga-Matte, Decke und (Yoga-)Kissen

**Yoga-Vorkenntnisse von Vorteil**

#### Dienstags, 20:00 – 21:15 Uhr

<b>Wo</b>	Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang über „Am Suderbrunnen“
<b>Wann</b>	(12 EH) 11.9.; 18.09.; 25.09.; 23.10.; 30.10.; 06.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.; 18.12.2018
<b>ÜL</b>	Nicol Weinrich, DTB-Yogalehrerin
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 60,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 150,- Euro pro Person



## Yoga in Harmony — Basic

In diesem Kurs praktizieren wir sowohl leichte Übungen für Kraft & Stabilität im Rücken als auch Beweglichkeit in den Gelenken. Regenerierende & entspannende Haltungen, die das Immunsystem stärken und dem Körper den Impuls geben, Gehaltenes loszulassen – innerlich mehr Raum zu erfahren. Unterstützt durch Atemübungen, die sich positiv auf die Gedanken auswirken, so dass Körper und Geist wieder aufatmen können.

**Mitzubringen:** Yoga-Matte, Decke und (Yoga-)Kissen

**Besonders für Yoga-Anfänger geeignet**

Donnerstags, 20:15 - 21:30 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Spiegelsaal
<b>Wann</b>	(6 EH) 18.10.; 25.10.; 8.11.; 15.11.; 29.11.; 6.12.2018
<b>ÜL</b>	Nicol Weinrich, DTB-Yogalehrerin
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 30,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 75,- Euro pro Person

## Tanz

### Zumba®

Die abwechslungsreichen Übungen ähneln einer Tanzparty mit bester Stimmung, bei der mit viel Spaß und guter Laune optimale Workout-Ergebnisse erzielt werden können. Mit den unterschiedlichen Tanzstilen von Salsa, Cumbia, Merenque und vielen mehr ist Zumba der perfekte Kurs für jeden, der sich fit halten, seinen Körper auf Vordermann bringen, aber dabei den Spaß nicht aus den Augen verlieren möchte.

### Zumba®-Fitness

Montags, 18:00 – 19:00 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Gymnastikhalle
<b>Wann</b>	(13 EH) 10.9.; 17.09.; 24.09.; 15.10.; 22.10.; 29.10.; 05.11.; 12.11.; 19.11.; 26.11.; 03.12.; 10.12.; 17.12.2018
<b>ÜL</b>	Julia Dreger, lizenzierte Zumba-Instructorin (Fitness)
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 25,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 85,- Euro pro Person

### Zumba®-Dance

Dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Spiegelsaal
<b>Wann</b>	(13 EH) 11.9.; 18.09.; 25.09.; 16.10.; 23.10.; 30.10.; 06.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.; 18.12.2018
<b>ÜL</b>	Heike Rothörl, lizenzierte Zumba-Instructorin
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 25,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 85,- Euro pro Person

## Ernährung - Vorträge

### Bioaktive Ernährung bewegt

Wir gehen auf Lebensmittel-Schatzsuche für unseren täglichen Einkauf. Mit dem gewissen 'Know how' können wir uns die reichhaltige Vielfalt der LEBENSmitel zu Nutze machen und uns damit einen Einkaufskorb voller Fitness, Wellness und Anti-Aging zusammenstellen.

Der Weg zum Wohlfühlen erfordert selten die komplette Veränderung des großen Ganzen; oft genügt es schon, an einigen kleinen Schraubchen zu drehen ...

Sei dabei, wenn wir die LEBENSmitel-Schatztruhe öffnen und finde deine ureigenen, für dich passenden Fitmacher.

**Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!**

Mittwoch, 19:15 – 21:15 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Geschäftsstelle
<b>Wann</b>	Mittwoch, 12.09.2018

<b>ÜL</b>	Mechthild Jochimsen (Mainz): Zertifizierte Ernährungs- und Diätberaterin, Fastengruppenleiterin, Nordic Walking-Trainerin
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 15,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 35,- Euro pro Person

### Mehr essen – weniger wiegen!

Neueste Stoffwechsel-Studien zeigen: Über 50% aller Übergewichtigen essen zu wenig, um abnehmen zu können. Grund ist die Stoffwechsellanpassung unseres Körpers nach einer Diät. Um den Stoffwechsel wieder anzukurbeln, haben Ärzte und Ernährungswissenschaftler ein Konzept aus einer gezielten Kombination gesunder Ernährungsumstellung und moderater Bewegung entwickelt, das dieses Problem löst.

Du bist es leid, zu hungern und möchtest trotzdem abnehmen? Ich freue mich auf dich! Inhalte des Vortrags:

- Die Stoffwechsellanpassung unseres Körpers nach einer Diät
- Was wir tun können, um den Stoffwechsel wieder anzukurbeln
- Das Erfolgskonzept: Eine Kombination aus Ernährungsumstellung und Bewegung
- Wie funktioniert eine individuelle Stoffwechsel-Ernährungsanalyse?
- Wie wird der Ernährungsplan auf den individuellen Stoffwechsel abgestimmt?
- Wie könnte ein ergänzendes Bewegungsprogramm aussehen?

**Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!**

Mittwoch, 19:15 – 21:15 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Geschäftsstelle
<b>Wann</b>	Mittwoch, 24.10.2018
<b>ÜL</b>	Mechthild Jochimsen (Mainz): Zertifizierte Ernährungs- und Diätberaterin, Fastengruppenleiterin, Nordic Walking-Trainerin
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: 15,- Euro pro Person Nichtmitglieder: 35,- Euro pro Person

## Neu im Angebot:

### „Tanz, Bewegung & Musik“ für Kleinkinder (2-3 Jahre) mit den (Groß-)Eltern

Kinder haben einen natürlichen und emotionalen Zugang zum Tanz. Er ist für sie nichts Fremdes, sondern ein Ausdruck ihrer selbst, ihres Körpergefühls, ihrer Emotionen und Fantasie. Noch schöner werden diese Erfahrungen, wenn man sie mit den (Groß-) Eltern teilen kann. Wir wollen gemeinsam die natürliche Entwicklung der Körperwahrnehmung und der Sinne sowie die Koordinationsfähigkeit spielerisch fördern. Musik gemeinsam und bewusst hören, auf ihre verschiedenen Tempi und Temperamente mit und ohne Einsatz von Musikinstrumenten reagieren. Tanz wird zur Bewegungssprache für Sie und ihr Kind. Die Stunde ist auf 12 Kinder mit jeweils einem Groß-/Elternteil begrenzt.

Voraussetzung: Vereinsmitgliedschaft von Kind und Groß-/Eltern, gerne darf „geschnuppert“ werden.

**Vorabmeldung erwünscht unter a.roth@mombacher-turnverein.de**

Dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Spiegelsaal
<b>Wann</b>	ab 04. September 2018
<b>ÜL</b>	Tamara Soziashvili und Vania Hoyuela

### „Frauenfitness“

Training für mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination - Für alle Frauen, egal welches Alter, die gerne nur unter Frauen trainieren möchten.

Sport-Wiedereinsteigerinnen oder Neu-Sportlerinnen - es ist nie zu spät anzufangen - ALLE sind herzlich willkommen.

Freitag, 10:15 – 11:15 Uhr	
<b>Wo</b>	MTV Sportzentrum – Spiegelsaal
<b>Wann</b>	ab 24. August 2018, regelmäßig
<b>ÜL</b>	Cornelia Finger, B-Lizenz Profile Herzkreislauf und Haltung- und Bewegung
<b>Preis</b>	Vereinsmitglieder: kostenlos Auch als Kurs für 10 Wochen (14.09. – 23.11.2019) buchbar! Nichtmitglieder: 65,00 Euro

# Aktuelles aus Budenheim



## Terminkalender für Budenheim

**25.08.2018 | 19–21:30 UHR**  
Fledermausexkursion, Forsthaus  
**25.08.2018 | 20:00 UHR**  
Hamlet Zettel's Theater,  
Pankratius-Kirche  
**26.08.2018 | 11:00 UHR**  
Gemeindefest, Evangelische Kir-  
chengemeinde  
**31.08.2018 | 18:00 UHR**  
Gemeinderatssitzung, Rathaus

**31.08.2018 | 19:00 UHR**  
Spieletreff für Erwachsene, Evang.  
Gemeindehaus CVJM  
**04.09.2018 | 17:00 UHR**  
Sportabzeichenabnahme, Wald-  
sportplatz, DJK Sportfreunde  
Budenheim e.V.  
**06.09.2018 | 18–19:30 UHR**  
Bürgermeister Abendsprechstun-  
de, Rathaus

## „Schreiben statt schweigen“ – Basar für Sie-Team spendet für die Onlineberatung des Frauennotrufs

Das Organisations-Team von „Basar für Sie“, dem Frauenkleiderbasar in Budenheim, spendete für die Onlineberatung des Frauennotrufs Mainz 250 Euro. Die ehrenamtlichen Basar-Organisatorinnen Billa Klein, Andrea Diehl und Irmi Spielmann überreichten diesen Teil der Einnahmen des Kleiderbasars in Budenheim, der Ende März stattfand, an Anette Diehl vom Frauennotruf Mainz.

„Schreiben statt schweigen“ ist das Motto der Onlineberatung, die kostenlos, vertraulich und ohne Angaben von persönlichen Daten erfolgen kann. „Sich anonym beraten zu lassen fällt manchen gewaltbetroffenen Frauen leichter als persönlich anzurufen oder vorbeizukommen. Die Hemmschwelle ist dabei viel niedriger“, erklärt Vanessa Kuschel vom Frauennotruf Mainz. „Unsere bisherige Erfahrung zeigt sehr deutlich, dass wir mit diesem Angebot eine Beratungslücke schließen und Frauen sich bei anonymen Kontakten eher trauen, ihr Schweigen zu brechen.“ Die Betreuerin der Onlineberatung freut sich sehr über die Spende – die dreijährige Förde-



(v.l.n.r.) Andrea Diehl, Anette Diehl, Irmi Spielmann, Billa Klein

derung durch die ARD-Fernsehlotterie endet dieses Jahr und somit könne die Fachstelle zum Thema Sexualisierte Gewalt das Geld sehr gut gebrauchen.

„Alle Unterstützungsangebote des Frauennotruf kommen auch Betroffenen aus Budenheim zugute, da ist der Erlös aus dem Basar gut eingesetzt“, betont Billa Klein. Schon zu Beginn der Onlineberatung im Mai 2016 hatte das Team des "Basar für Sie" dieses Angebot unterstützt und fühlte sich bestätigt durch den Erfolg der Onlineberatung. In dem 2-jährigen Bestehen wur-

den bereits rund 750 Nachrichten auf der geschützten Nachrichtenplattform ausgetauscht.

Der nächste Basar für Sie für dieses Jahr ist bereits geplant. Er findet am Samstag, 20. Oktober 2018, von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr statt. Verkauft wird gut erhaltene, modische Herbst- und Winterkleidung, Accessoires, Modeschmuck und Fastnachtskostüme.

Die **Nummern-Vergabe** für Anbieterinnen erfolgt wie immer vor dem Basar online im Vorfeld unter: basarfuersie@web.de.

**MALERBETRIEB BELKOWSKI**  
Ihr Partner für fachgerechtes Modernisieren

Gerhart-Hauptmann-Str.10  
55257 Budenheim  
Tel. 06139 - 962412  
Fax 06139 - 962437  
Mobil 0171 - 3771420

- Maler- & Tapezierarbeiten
- Trockenausbau
- Bodenverlegung
- Verputzarbeiten
- Fassadengestaltung
- Altbausanierung
- Sondertechniken

www.maler-belkowski.de

**Es gibt eine versteckte Alternative:**

Die AUTOWERKSTATT – das sind zwei: Beda von den Driesch (der Ingenieur) und Wolfgang Schneider (der Meister). Wir reparieren und montieren für Sie, inspizieren und prüfen, beraten und helfen. Alle Marken, alle Plaketten. Sie wissen nicht wohin mit ihrem Autoproblem? Rufen Sie uns an!

Autowerkstatt GmbH  
Kirchstraße 75  
55257 Budenheim  
Tel.: 06139-5560  
E-Mail: werkstatt@alleautos.org

www.alleautos.org

**AUTO WERKSTATT**

Haus der prämierten Weine

Weingut **Lich**  
Laurenziberg

WEINPRÄSENTE · GUTSSCHÄNKE · GÄSTEHAUS

Unser Gutsausschank hat geöffnet:  
20.10.–25.11.2018 | samstags ab 18 Uhr  
und sonntags ab 16 Uhr

Weinverkauf: jeden Donnerstag auf dem  
Budenheimer Wochenmarkt

Wei(h)nachtsmarkt:  
24.11.2018 ab 16 Uhr und 25.11.2018 ab 13 Uhr

Laurenziberg 6 · 55435 Gau-Algesheim  
Telefon (06725) 24 11 · www.weingut-lich.de

**MATTERN**  
DEINE FAHRSCHULE

mehr Infos unter:

Mainz - Heidesheim - Budenheim  
☎ 0171. 818 333 7

fahrschule-mattern.de

# Lokale Allianz Mombach informiert über Demenz

Einer Mombacherin fällt eine ältere Dame auf, die bei Minustemperaturen nur leicht bekleidet und in Hausschuhen unterwegs ist. Hier kann etwas nicht stimmen. Irritiert und besorgt stellt sie sich die Frage: Wie kann ich hier helfen?

Wie in diesem Fall herrscht häufig große Unsicherheit darüber, wie mit dementiell erkrankten Menschen umzugehen ist. Begegnungen dieser Art können überall stattfinden, z.B. im Friseursalon, im Supermarkt an der Kasse, am Bankschalter oder auf der Straße.

Wie kann konkrete Hilfe und Unterstützung geleistet werden? Wer sind die richtigen Ansprechpartner? Praktische Tipps für sensiblen Umgang mit Betroffenen und wichtige Telefonnummern befinden sich auf einem neuen Informationsblatt, das vom „Mombacher Netzwerk Lokale Allianz“ herausgegeben wird. Das Netzwerk ist ein Zusammenschluss verschiedener Institutionen aus den Bereichen Beratung, Pflege und Betreuung.

Mitglieder sind: Evang. Kirchengemeinde Mainz Mombach, Kath. Pfarrei St. Nikolaus, Kunsttherapeutin Ute Jertz, Mombacher Turnverein, Pflegestützpunkt Mombach-Gonsenheim, Pro Salus, Sozialplanung der Stadt Mainz, Seniorenheim Ursel Dis-

telhut (Arbeiterwohlfahrt), Wohngemeinschaft St. Rochus, Caritas Altenhilfe gGmbH, Caritas Haus St. Rochus – Stadtteilzentrum, Caritas Sozialstation Heilig Geist, Förderverein der Sozialstation Heilig Geist.

Ein Ziel des Netzwerkes ist es, aufzuklären und Berührungängste abzubauen. Menschen mit Demenz können sich meist nicht orientieren, was Gefühle von Hilflosigkeit und Angst auslöst. Um ein sensibles und respektvolles Miteinander zu ermöglichen, können folgende Punkte hilfreich sein:

- Den Menschen möglichst nicht alleine lassen, um ihm Sicherheit zu geben.
- Mit Blickkontakt ruhig und langsam ansprechen.
- Ruhe ausstrahlen und Zuwendung geben.
- In einfachen, kurzen Sätzen sprechen, nicht „überzeugen“ wollen.
- Keine „wieso-weshalb-warum“ Fragen stellen.
- Nach einem eingnähten Namensschild in der Kleidung schauen, wenn der Betroffene es erlaubt. Dieses befindet sich bei Bewohnern von Pflegeeinrichtungen im hinteren Halsbereich.
- Angehörige/Umfeld informieren. Falls dies nicht

möglich ist, finden Sie nachfolgend einige wichtige Telefonnummern.

### WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Seniorenzentrum Ursel Distelhut  
06131/96890

Tagespflege – Sozialstation Heilig Geist 06131/626722

Wohngemeinschaft St. Rochus  
06131/679071

Pflegedienst Pro Salus  
06131/45942

Ordnungsamt (24 Std.)  
06131/122477

Polizeiwache 06131/654210

Rettungsdienst 112

Hierzu ist auch ein Infolyer im Caritas Haus St. Rochus erhältlich. Die Lokale Allianz wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Schirmherrin ist die Mombacher Ortsvorsteherin Dr. Eleonore Lossen-Geissler.

Ansprechpartner:  
Michael Heinz, Caritas-Haus St. Rochus, Stadtteilzentrum, Emrichruhstr. 33, 55120 Mainz, Tel.: 06131/626727

# Im Zeichen des Schmetterlings Mainzer Autorin liest aus ihrem Erstlingswerk bei Grabmale Kaszuba



Ein schöneres Ambiente hätte man sich kaum wünschen können: eine aufkommende kühle Brise erfrischte die schattigen Sitzplätze, während es sich die Gäste, gespannt auf die Erzählungen der Mainzer Autorin Heidi Witzig, am 7. Juli gegen 18:00 Uhr in der Ausstellung des Steinmetzbetriebs Grabmale Kaszuba am Waldfriedhof in Mombach bequem machten. Einzelnen Gästen fiel sofort das Motiv des in Stein gehauenen Schmetterlings auf einem der Ausstellungssteine ins Auge, das auch den Buchtitel von Heidi Witzigs Erstlingswerk „Der Admiral – Zufälle die keine sind“ schmückt.

Auf den ersten Blick sicherlich eine ungewöhnliche Kombination: eine Autorenlesung im Freien, umgeben von Natursteingrabmalen. Zudem ein Thema das erst einmal keine „leichte Lektüre“ erwarten lässt, nämlich die Verarbeitung des Verlusts lieber Menschen und die per-

sönlichen Erfahrungen und Begehenheiten der Autorin hierzu.

Schnell wurde jedoch klar, wie eng der Bezug von Heidi Witzig und ihre Erlebnisse gerade zu dem Mombacher Waldfriedhof ist und dass auch der über Wochen gewachsene Kontakt zum Familienbetrieb Grabmale Kaszuba und deren Mitarbeiterin Frau Weller unter die Kategorie „bemerkenswerte Zufälle“ fällt.

Einfühlsam, teils traurig, teils humorvoll, aber immer sehr persönlich, schaffte es Heidi Witzig, den Zuhörern mittels Erzählen und Vorlesen einzelner Passagen aus ihrem Buch einen Einblick in ihre Jahre der Trauerverarbeitung zu geben, bei denen die Schmetterlingsart „Admiral“ eine zentrale Rolle übernommen hat. Die ganze Geschichte und weiterführende Informationen zur Autorin und ihrem Buch sind unter <http://www.heidi-witzig.de> zu finden.

mw

## § RECHTSTIPP

### Schadensersatzanspruch des Vermieters

In seiner neuen Entscheidung vom 28.02.2018 hat der Bundesgerichtshof seine bisherige Rechtsprechung zu der Frage, ob der Vermieter dem Mieter zur Beseitigung von Schäden zunächst eine Frist zu setzen hat, bevor er die Schäden selbst beseitigt und die entsprechenden Kosten verlangt, verändert.

Nunmehr muss danach unterschieden werden, ob der Mieter dadurch Schäden verursacht hat, dass er die vertraglich vereinbarten Schönheitsreparaturen nicht durchgeführt oder die zum Mietende geschuldeten Reinigungsleistungen nicht erbracht

hat, oder ob die Sachsubstanz der Mietsache beschädigt ist, bspw. durch Löcher in Wänden oder Türen.

Im Fall der Verletzung der Sachsubstanz ist das Integritätsinteresse des Vermieters verletzt. In diesem Fall darf er vom Mieter Schadensersatz verlangen, ohne diesem vorher eine Frist zur Beseitigung des Schadens zu setzen. Dies gilt unabhängig davon, ob es um Schadensausgleich während des laufenden Mietverhältnisses oder nach dessen Beendigung geht.

Das bedeutet, dass der Vermieter nach Beendigung des Mietverhältnisses für den Fall,

dass der Mieter Schäden in der Sachsubstanz der Mietsache hinterlassen hat, die Kautions einbehalten kann, ohne vom Mieter zuvor unter Fristsetzung zu verlangen, den Schaden zu beseitigen.

**Rechtsanwältin Burger**



**Rechtsanwältin Busch & Burger**  
Hauptstraße 112, 55120 Mainz  
Telefon 06131/96966-0  
Telefax 06131/96966-33  
E-Mail: [kanzlei@rabusch-mz.de](mailto:kanzlei@rabusch-mz.de)  
[www.rabusch-mz.de](http://www.rabusch-mz.de)



**FA. BUCHER**  
**SEIT ÜBER 100 JAHREN**  
**IN MAINZ-MOMBACH**

TELEFON 06131 2181977  
FAX 06131 2181978

BERNHARD WINTER STR. 12  
55120 MAINZ-MOMBACH

# Termin-Kalender

## ST. NIKOLAUS

### Regelmäßige Gottesdienste während der Woche

#### JEDEN DIENSTAG

9.00 Uhr Heilige Messe in Herz Jesu

#### JEDEN MITTWOCH

9.00 Uhr Heilige Messe in St. Nikolaus  
17.30 Uhr Rosenkranz für den Frieden in Herz Jesu (nicht in den Ferien)

#### JEDEN SAMSTAG

17.00 Uhr Vorabendmesse in Herz Jesu

#### JEDEN SONNTAG

10.00 Uhr Gemeinde-Gottesdienst in St. Nikolaus

## September

#### FREITAG, 07.09.2018

16.00 Uhr Gottesdienst im Ursel-Distelhut-Haus

#### FREITAG, 14.09.2018

Fest Kreuzerhöhung  
18.30 Uhr Festgottesdienst in St. Nikolaus

#### SONNTAG, 16.09.2018

Kreuzfest und Pfarrfest  
10.00 Uhr Festgottesdienst in St. Nikolaus  
17.00 Uhr Kreuzvesper mit Chor Mystic

#### FREITAG, 05.10.2018

16.00 Uhr Gottesdienst im Ursel-Distelhut-Haus

## EVANGELISCHE FRIEDENSKIRCHE

#### SONNTAG, 26.08.2018

18.30 Uhr Konzert-Gottesdienst ANDERS  
Ökum. Projektchor 2018 und Solist\*innen mit einem kirchenmusikalischen Strauß aus verschiedenen Jahrhunderten;  
*Pfrin. Ilka Friedrich*

#### SAMSTAG, 01.09.2018

15-17 Uhr Kindererlebnisgottesdienst „Raus in die Natur – Entdeckungen in der Tier- und Pflanzenwelt“

#### SONNTAG, 02.09.2018

10.00 Uhr Gottesdienst mit Taufe und Kirchencafé;  
*Pfrin. Dagmar Sydow*

#### MITTWOCH, 05.09.2018

15-17 Uhr Seniorennachmittag mit Kaffee und Kuchen;  
Wir gehen durch die Ausstellung „Bloß weg von hier“ in der Friedenskirche und informieren uns über Fluchtursachen; *Senioren-Team und Pfrin. Ilka Friedrich*

Wer abgeholt werden möchte meldet sich bitte bei unserem Küster Otto Wiegel, Tel. 0176/99663320

#### SONNTAG, 09.-23.09.2018

Ausstellung „Bloß weg von Hier“  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 16-18 Uhr, Sonntags nach dem Gottesdienst bis 12.00 Uhr, zum Rahmenprogramm und nach Vereinbarung.

#### FREITAG, 14.09.2018

19.30 Uhr Friedenskirche rockt: Chor INCognito; moderne Chormusik; Eintritt frei!

#### SONNTAG, 16.09.2018

10.00 Uhr Gottesdienst mit Taufen;  
*Prädikantin in Ausb. Veronika von Riegen*  
18.00 Uhr Benefizkonzert für die Arbeit mit Flüchtlingen; *Gesangsensemble no:promise*

#### MITTWOCH, 19.09.2018

20.00 Uhr Offener Meditationsabend

#### FREITAG, 21.09.2018

15.30 Uhr Gottesdienst im Ursel-Distelhut-Haus; *Altenseelsorgerin Elisabeth Thiel*

#### SONNTAG, 23.09.2018

10.00 Uhr Gottesdienst; *Pfrin. Ilka Friedrich*

#### SONNTAG, 30.09.2018

18.30 Uhr Gottesdienst ANDERS; *Pfrin. Ilka Friedrich*

#### SONNTAG, 07.10.2018

10.00 Uhr Gottesdienst mit Taufen und Kirchencafé; *Pfrin. Ilka Friedrich*

#### MITTWOCH, 10.10.2018

15-17 Uhr Seniorennachmittag mit Kaffee und Kuchen  
„Wer die Wahl hat, hat die Qual“ – Welche Patientenverfügung passt zu mir? Informationen zur Patientenverfügung und Möglichkeit für Fragen aller Art mit *Pfrin. Ulrike Windschmitt (Krankenhausseelsorgerin); Senioren-Team und Pfrin. Dagmar Sydow*

Wer abgeholt werden möchte meldet sich bitte bei unserem Küster Otto Wiegel, Tel. 0176/99663320

#### SONNTAG, 14.10.2018

11.00 Uhr Familien-Gottesdienst zu Erntedank; „Rund um die Kartoffel“; *Pfrin. Dagmar Sydow mit Kita-Team*  
Anschl. Mittagsimbiss für alle

#### MITTWOCH, 17.10.2018

20.00 Uhr offener Meditationsabend

#### FREITAG, 19.10.2018

15.30 Uhr Gottesdienst im Ursel-Distelhut-Haus; *Altenseelsorgerin Elisabeth Thiel*

### Ausstellungsprogramm: „Bloß weg von hier – Fluchtursachen“

#### SONNTAG, 09.09.2018

10.00 Uhr Gottesdienst mit Ausstellungseröffnung „Bloß weg von hier – Fluchtursachen“; *Pfrin. Ilka Friedrich und Pfr. für Flüchtlingsarbeit, Peter Oldenbruch*

#### MITTWOCH, 12.09.2018

16-18 Uhr Café Begegnung: im Gespräch mit geflüchteten Menschen

#### SONNTAG, 16.09.2018

18.00 Uhr Benefizkonzert von no:promise dem Rock-Pop-Vokalensembles aus Mainz. *Unter der Leitung von Markus Brückner*

#### MONTAG, 17.09.2018

19.30 Uhr „Kinder auf der Flucht“: Mitarbeiter der Kinderrechtsorganisation „terre des hommes“ werden über ihre Organisation und ihre Arbeit berichten. Weshalb ist es so wichtig, das Thema „Flucht und Kinderrechte“ gerade auch in Deutschland zu vertreten?

#### MITTWOCH, 19.09.2018

16-18 Uhr Café Begegnung: im Gespräch mit geflüchteten Menschen; Fluchterlebnis im und nach dem zweiten Weltkrieg. *Zu Gast: Joachim Kaschta im Gespräch mit Thomas Busch*

#### DONNERSTAG, 20.09.2018

19.30 Uhr „Aktuelle rechtliche Situation im Asylverfahren“; Zur Versachlichung der Diskussionen zum Thema der in Deutschland lebenden Flüchtlinge ist es notwendig, deren jeweilige rechtliche

Situation zu kennen. Rechtsanwalt Thomas Busch, der seit Jahren in diesem Bereich beruflich tätig ist, wird einige grundlegende Informationen hierzu vermitteln.

#### FREITAG, 21.09.2018

18.00 Uhr Friedensgeläut der EKHN: Europaweites Glockenläuten zum Internationalen Friedenstag im europäischen Kulturerbe-Jahr 2018. Wir erinnern an das Ende des Ersten Weltkriegs vor 100 Jahren, an Ausbruch und Ende des 30-jährigen Krieges. Auch die aktuelle Lage der Welt braucht das Gebet für den Frieden. Mit Kurzandacht!

#### SONNTAG, 23.09.2018

10.00 Uhr „Helfen, aber wie?“ Gottesdienst zum Abschluss der Ausstellung mit Gästen aus der praktischen Arbeit, musikalischen Beiträgen von Maria Kaplan, aramäische Sängerin; *Pfrin. Ilka Friedrich*

## ÖKUMENE IN MOMBACH

#### FR-SO, 24.-26.08.2018

Ökumenisches Chorprojekt: Probenwochenende und Konzert. Am Sonntag, 26. August findet um 18.30 Uhr das Konzert statt. *Anmeldung im Gemeindebüro*

#### MONTAG, 03.09.2018

19.30 Uhr Ökumenischer Bibelgesprächskreis

#### MONTAG, 01.10.2018

19.30 Uhr Ökumenischer Bibelgesprächskreis

## SONSTIGES

#### SAMSTAG, 08.09.2018

**Saturday Night-Nachtpflücken** bei Appel Happel: Apfelpflücken bis 24 Uhr!

**Kinder- und Teeniesachenbasar** mit Kaffee- und Kuchenverkauf am 8. September 2018 von 11.00 bis 13.00 Uhr im Haus Haifa, Zeustr. 5, 55120 Mainz-Mombach. Nummernvergabe ab 22.08.2018 sowie Infos unter [www.basar-mo2002.de](http://www.basar-mo2002.de). Kuchenspende und Schwangere haben 1 Stunde früher Einlass. 10 Prozent des Verkaufserlöses kommen einem guten Zweck zugute.

#### WOCHENENDE, 22./23.09.2018

„Mainzer Apfelfest“ bei Appel Happel: Samstag, ab 10 Uhr Sonntag, ab 9.30 Uhr

#### MITTWOCH, 03.10.2018

**Türöffner Tag:** Am 3. Oktober findet von 11:00 – 17:00 Uhr der große WDR Türöffner Tag der Maus beim Obstbaubetrieb APPEL HAPPEL statt. Er bietet kleinen und großen Interessenten die Möglichkeit, hinter die Kulissen zu schauen und bei ihnen Dinge zu entdecken, die sonst für sie verschlossen bleiben. *Anmeldung per E-Mail an [appelhappel@gmx.de](mailto:appelhappel@gmx.de)*

## MUSEUM MOMBACH

Sonderausstellung „Mombach – zwischen Flugsand und Rheinflut“

Die Ausstellung ist noch an folgenden Sonntagen, jeweils zwischen 10:00 Uhr und 12:00 Uhr, geöffnet: am 19. und 26. August sowie am 02., 09., 16. und 23. September.

Museum Mombach  
Emrichruhstraße 70  
55120 Mainz-Mombach

## Im Notfall

### Polizei

Telefon 110

### Feuerwehr & Notarzt

Telefon 112

### Apothekennotdienst

01805/258825-55120\*  
(14 Cent im dt. Festnetz)

### Gifttelefon

Telefon 06131/19 240

### Frauenhaus Mainz

Telefon 06131/27 92 92

### Störungshotline der Stadtwerke Mainz

Strom & Straßenbeleuchtung  
Telefon 06131/12 13 14

### Gas & Wasser

Telefon 06131/1212 12

# Veranstaltungshinweise des Caritas Haus St. Rochus

## Mahl-Zeit – preiswert

### Mittagessen für 2,50 Euro

Ehrenamtliche der Mombacher Mahl-Zeit laden einmal im Monat zu einem preisgünstigen, frisch zubereiteten Mittagessen ein. Termine: jeweils der 3. Donnerstag im Monat, um 12:30 Uhr. Termine: 16.08., 21.08. (Kerbesen), 20.09. und 18.10.2018  
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 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

## Yoga (ab 16 Jahre)

Donnerstags, von 18:15 Uhr bis 19:30 Uhr, in der Zeit vom 27.09. bis 25.10.2018  
Angeleitet von Yoga-Lehrerin Angelika Stange

## Spieltreff

Ob "Romme, Skat oder Mensch ärgere Dich nicht und Co.", ein Angebot für alle, die in gemütlicher Runde Gesellschaftsspiele

spielen möchten. Termine: immer mittwochs, 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

## Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Verschiedene Kursangebote. Üben Sie regelmäßig in einer kleinen Gruppe Yoga und Entspannung. Dies führt zu Energie und Lebensfreude. Termine auf Anfrage. Max. 10 Teilnehmer, Anmeldungen: Susanne Eschmann (Private Anbieterin), Email: susanne.eschmann@gmx.de

## Smartphone

### „Selbsthilfegruppe“

Funktionen und Möglichkeiten von einander lernen, Termine bitte anfragen

## Kochwerkstatt

Offener Treff zum Thema: „Wir kochen wie bei Müttern“. Informationen, Tipps, Beratung und gemeinsames Kochen und Genießen. Termine: Immer am ersten Donnerstag im Monat: jeweils 06.09., 04.10.2018

## Fototreff von Hobbyfotografen

Hobbyfotografen treffen sich jeweils am ersten Donnerstag im Monat, um 15 Uhr, im Cafe Malete. Interessenten sind herzlich willkommen. Termine: 06.09., 04.10.2018

## Spas am Malen – mit Nadja Holtberg

Für 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. Gearbeitet wird auf Leinwand an der Staffelei mit Acrylfarben. Treffen jeweils donnerstags, um 15 Uhr.

Anmeldung unter Tel.: 06131 6692097 oder E-Mail pani\_nadja@web.de.

## Marionettentheater

### „Das Kleine Spatzennest“

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 Uhr und nach Absprache.  
Marionettenspiel: sonntags, 15 Uhr und nach Absprache

## Offener Treffpunkt für pflegende Angehörige:

Zeit für mich und Zeit für Austausch, jeweils um 17:30 Uhr im Cafe Malete. Termine: 12.09., 07.11. und 12.12.2018.  
Pflegestützpunkt Mombach/Gonsenheim und Caritas Haus St. Rochus

## Wortgottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz im Café Malete

Mit besonderen Formen und seelsorgerischer Betreuung den Glauben leben und erleben. Termine: jeden dritten Dienstag im Monat, um 15:30 Uhr, 21.08., 18.09., 16.10. 2018 anschl. gemeinsames Kaffeetrinken.

## 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.

## Mombacher Netzwerk

### Allianz für Demenz:

Ab September 2018 ist die aktualisierte, neue Infobroschüre „Hilfen-Unterstützung-Angebote“ von Mombacher Einrichtungen im Caritas Haus kostenfrei erhältlich.

Diese enthält vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten der Pflege, Beratung, Betreuung sowie kultureller, musikalischer, sportlicher oder kreativer Aktivitäten in Mombach und in der Stadt Mainz.

## Ehrenamtliche Mitarbeit gesucht!

Kontakte-Lebensfreude im Alter: Sie haben Zeit und Lust sich bei „Kontakte“ zu engagieren? Sie sind kontaktfreudig und besuchen Menschen auch gerne Zuhause? Wir begleiten Sie fachlich und freuen uns auf Ihre Mitarbeit! Infos: Tel. 06131 6267-27, Mail: m.heinz@caritas-mz.de

## Café Malete

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: 06131 6267-27

## Veranstaltungen:

25.08.2018, 14 UHR

Rochusfest im Rochusgarten

20.09.2018, 19:00 UHR

Frank Golischewski, „Der lackierte Keks“, Bühnenanekdoten und Lieder, Karte 9,00 Euro inkl. 1 Freigetränk

18.10.2018, 15:30 UHR

Herbstfest

25.10.2018, 19:00 UHR

Barbara Petermann  
„Über die Wogen des Lebens“, Karte 9,00 Euro inkl. 1 Freigetränk

## Informationen & Anmeldung

Caritas Haus St. Rochus  
Emrichruhstraße 33  
55120 Mainz-Mombach  
Telefon 06131 626727  
www.caritas-mainz.de

		Stegplatten Wellplatten Fassadenplatten Überdachungen Fensterbänke Fenster + Türen Profile Rollläden Rollladenmotoren	 <b>Kunststoffgroßhandel</b>
		Industriestraße 36   55120 Mainz Telefon 0 61 31/68 88 83 Telefax 0 61 31/68 93 84 info@gottron-hoffmann.de	

www.glas-wiegand.de

## GLAS WIEGAND

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Glasreparaturen</li> <li>■ Glashandlung</li> <li>■ Isoliertglasproduktion</li> <li>■ Glasschleiferei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Facetten auf Glas und Spiegel</li> <li>■ Ganzglastüren</li> <li>■ Duschkabinen</li> </ul>
--	--

Beratung · Anfertigung · Lieferung · Montage

Schwabenheim · Am Gänsklauer 2 · Tel. (06130) 92200  
Mainz-Mombach · Mönchgasse 3 · Tel. (06131) 96200-0

## Herausgeber:

Mombacher Gewerbering e.V., Ali Sanli (1. Vorsitzender), Kaiser-Wilhelm-Ring 79, 55118 Mainz, Telefon 06134 709910-0, Telefax 06134 709910-140, E-Mail: ali.sanli@mogri.de, www.mogri.de

## Anzeigen, Redaktion, Layout und Produktion:

Hej! Die Agentur GmbH, Rathenauplatz 12, 65203 Wiesbaden, Telefon 0611 69071-0, E-Mail: mogri@hej-agentur.de, www.hej-agentur.de

Objektleitung: Julian Henn, Hej! Die Agentur GmbH

Anzeigen-Berater: Wolfgang Ewert, Mobil 0175 4038594

Auflage: 12.000 Stück · Verteilung an alle Haushalte in Mainz-Mombach, Budenheim und Teilen von Mainz-Gonsenheim.

© Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung des Mombacher Gewerberings e.V.



# EDIL COLOR GMBH



Maler- und Lackierer-Meisterbetrieb | Stuckateur Fachbetrieb

**Farbe geben ist unser Leben!**

55435 Gau-Algesheim
Tel. 06725 309216
www.edil-color-gmbh.de



Termine und nähere Informationen über den Mombacher Gewerbering finden Sie online auf unserer Internetseite:

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

## Klein, aber fein: Italienische Feinkost bei NESPECA ANZEIGE

Dieser Sommer hat es in sich: dauerhaft über 30 Grad und viel Sonne! Gerade wenn es um Essen geht, wird hier gerne der Grill angeworfen und dazu leichte Kost serviert. Besonders die italienische Küche hat hier viel zu bieten, schließlich kennt sich das Land an der Adria mit warmen Sommern und mit Gaumenfreuden sehr gut aus.

Marina Lucadei und ihr Team haben sich genau auf diese Gaumenfreuden bei NESPECA spezialisiert: „Wir verstehen uns als kleines, aber feines Feinkostgeschäft mit original italienischen Spezialitäten“, erklärt die Inha-

berin, „neben Privatpersonen kaufen bei uns vor allem auch italienische Gastronomen ein.“ Gerade die Gastronomen wissen genau, dass sie bei NESPECA nur beste Ware erhalten, aber auch immer mehr Privatpersonen haben NESPECA für sich entdeckt.

Marina Lucadei und ihr Team achten immer darauf, dass sie saisonale Besonderheiten bereithalten. Die Produkte stammen alle original aus Italien und kommen von Händlern, die dem Team persönlich bekannt sind, weil es immer wieder in Italien ist und persönliche Kontakte pflegt. Gön-

nen Sie sich und Ihren Freunden zum Beispiel einmal eine original italienische Salsiccia für den Grill: eine pikant gewürzte Wurst aus magerem Schweinefleisch und Speck. „Bei uns gibt es die Salsiccia in drei Variationen, nämlich mit Fenchel, normal und pikant“, erklärt Marina Lucadei, „passend dazu bieten wir auch Büffelmozzarella an, der besonders gerne mit Tomaten gegessen wird.“

Das Konzept bester Qualität gepaart mit Herzlichkeit und Freundlichkeit geht auf: NESPECA existiert bereits seit über 40 Jahren. Probieren auch Sie es aus! **MGR**



**Italienische Lebensmittel**

Familienbetrieb seit 1970 · Inh. Marina Lucadei



**NESPECA**  
An der Wieslücke 17  
55120 Mainz

Tel.: 06131 683937  
Fax: 06131 686889

info@nespeca.de  
www.nespeca.de

**Öffnungszeiten**  
Mo.–Fr.: 9 bis 18 Uhr  
Sa.: 9 bis 13 Uhr

### VOLLMER. BOCK. WINDISCH. RENZ. LYMPERIDIS

RECHTSANWÄLTE FACHANWÄLTE NOTARE STEUERKANZLEI

<p><b>RA Peter W. Vollmer</b> Fachanwalt für Erbrecht . Notar (Wiesbaden) Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht Immobilienrecht . Privates Baurecht . Erbrecht</p>	<p><b>RA Benedict Bock</b> Fachanwalt für Arbeitsrecht Fachanwalt für Verwaltungsrecht Verkehrsrecht . Mietrecht Öffentliches Recht . Arbeitsrecht</p>	<p><b>RA Sebastian Windisch</b> Fachanwalt für Familienrecht . Mediator Fachanwalt für Strafrecht Familienrecht . Strafrecht . Mediation Verkehrsstrafrecht</p>
<p><b>RA Andreas Renz</b> Fachanwalt für Steuerrecht . Dipl. Finanzwirt (FH) Steuerrecht . Steuerstrafrecht . Steuererklärung . Buchhaltung</p>	<p><b>RA Dr. Ioannis Lympferidis</b> Fachanwalt für Familienrecht . Mediator BAFM . Notar (Wiesbaden) Familienrecht . Erbrecht . Gesellschaftsrecht</p>	

RUFEN SIE UNS AN. WIR HELFEN IHNEN GERNE WEITER.

55116 Mainz Rheinstraße 105 T 06131.5763970	65185 Wiesbaden Adelheidstraße 82 T 0611.1574639	60487 Frankfurt Rödelheimer Str. 32 T 069.77062255	www.vbwr.de mail@vbwr.de F 06131.57639797
---	--	--	---

# Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und unsere persönliche Beratung in Ihrer Filiale vor Ort.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wann Sie wollen. Wo Sie wollen. Wie Sie wollen: Wir sind auch online für Sie da. Erfahren Sie mehr über unsere digitalen Services in unserer Filiale oder auf [www.genobank-mainz.de](http://www.genobank-mainz.de).

**Genobank Mainz eG**  
Hauptstr.106-110, 55120 Mainz

**Ihr Guter Nachbar**  
Der Frischemarkt in Mainz-Gonsenheim

Lebensmittel und vieles mehr...

## Kostenloser Lieferservice

\*ab 25,- EUR Einkaufswert im Raum Gonsenheim, Finthen, Budenheim, Mombach, Drais und Mz-Neustadt!



Wir beliefern Privathaushalte, Alten- & Pflegeheime sowie Geschäftsadressen

06131-5531395

Ihr Guter Nachbar - MZ-Gonsenheim - Breite Str. 33

www.ihrguternachbar.de

## mogri

Erscheinungstermine 2018

**1/2018 (Fastnacht)**  
Erscheint am: 02.02.2018  
Redaktionsschluss: 15.01.2018

**2/2018 (Ostern)**  
Erscheint am: 23.03.2018  
Redaktionsschluss: 05.03.2018

**3/2018 (Frühsommer)**  
Erscheint am: 18.05.2018  
Redaktionsschluss: 30.04.2018

**4/2018 (Sommer)**  
Erscheint am: 24.08.2018  
Redaktionsschluss: 06.08.2018

**5/2018 (Herbst)**  
Erscheint am: 19.10.2018  
Redaktionsschluss: 01.10.2018

**6/2018 (Weihnachten)**  
Erscheint am: 30.11.2018  
Redaktionsschluss: 12.11.2018

Weitere Informationen zum Mombacher Gewerbering, Termine und Veranstaltungen finden Sie online:

www.mogri.de

Änderungen vorbehalten.

EURONICS

REPARATUREN  
TV · HIFI · VIDEO · SAT

## 685656

... schnell und preiswert

RÜHR

Hauptstraße/Gastellstr. 1 · 55120 Mainz Mombach

### RECHTSANWÄLTE BUSCH & BURGER

Hauptstraße 112  
55120 Mainz

**Thomas Busch**

- Ausländerrecht
- Asylrecht
- Strafrecht
- Vorsorgevollmachten

**Britta Burger**

- Familienrecht
- Verkehrsrecht
- Mietrecht
- Erbrecht

**Arta Djahanschiri**

- Ausländerrecht
- Asylrecht
- Arbeitsrecht

RECHTSANWÄLTE BUSCH & BURGER

www.rabusch-mz.de  
kanzlei@rabusch-mz.de

Tel. 06131/96966-0  
Fax 06131/96966-33