

Bewegung

Yin-Yoga am Vormittag Faszien-Yoga mit Klang

Yin Yoga will eine Pause für Körper und Seele bieten und befreien von emotionalen und körperlichen Spannungen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bequeme Sportkleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke und Kissen, etwas zum Trinken sind mitzubringen.

Wann: Jeden Freitag, 10:00–11:30 Uhr
05.09., 12.09, 19.09., 26.09., 10.10. 17.10., 24.10.
31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.
Wo: Gemeindezentrum, Untergeschoss
Anmeldung: VHS-AKK, Zehnthofstr. 41, 55252 Mainz-Kastel,
Tel.: 0 61 34-72 93 00, E-Mail: info@vhs-akk.de
Zweigstelle: VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D, Mainz-Kastel
Tel.: 0 61 34-56 68 091

Yoga für mehr Wohlbefinden

Den Rücken stärken mit einer präventiven Yogapraxis für Rücken-, Schulter-, Nacken- und Beckenbereich. Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung gefördert, während gleichzeitig Achtsamkeit und Entspannung geübt wird. Bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken und Getränk sind mitzubringen.

Wann: Jeden Dienstag, 17:00–18:30 Uhr,
Start: 5. August, 7 Abende
Wo: Gemeindezentrum
Anmeldung: Anna Haderlein, E-Mail: anna@annaloveskundalini.de

Anti-Stress-Yoga am Abend Faszien-Yoga II

Der Kurs stellt eine harmonische Verbindung von aktivem und passivem Yoga, kombiniert mit einer tiefen Entspannungseinheit, dar. Der Kurs ist für alle Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Kissen und ein Getränk sind mitzubringen.

Wann: Jeden Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr
04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10.,
09.10.,16.10., 23.10., 30.10., 06.11.,
13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.
Wo: Gemeindezentrum, Erdgeschoss
Anmeldung: VHS-AKK, Zehnthofstr. 41, 55252 Mainz-Kastel,
Tel.: 0 61 34-72 93 00, E-Mail: info@vhs-akk.de
Zweigstelle: VHS-AKK II, Steinern Str. 65 D, Mainz-Kastel
Tel.: 0 61 34-56 68 091

Senioren-gymnastik

Leichte Gymnastikübungen zum Erhalt der Beweglichkeit. Jede/r ist herzlich willkommen, auch Jüngere und gleich welcher Herkunft.

Wann: Jeden Montag, 10:00–11:00 Uhr
Wo: Gemeindezentrum, Untergeschoss
Gebühr: 2 €/Montag
Leitung: Ljudmila Schwab, Tel.: 06134-61031



Glaube und Gebet

Seelsorgegespräche

Bei mir finden Sie ein „offenes Ohr“ für Ihre Anliegen, Begleitung im Einzelgespräch oder über einen längeren Zeitraum.

Wann: Termine nach Vereinbarung
Info: Bardo Färber, Dipl. Theologe, Systemische Beratung, Geistliche Begleitung, Tel.: 06134-729980

„Gott und die Welt“ – Gespräche und mehr

Lebens- und Glaubensthemen in vertrauter Runde auf unterschiedliche Weise in den Blick nehmen: „Gott und die Welt“ ist eine kleine Gruppe, die sich alle sechs bis acht Wochen im Gemeindezentrum trifft. Die meisten Abende gestalten wir selbst, gelegentlich laden wir Referentinnen oder Referenten ein.

Wir schätzen die Vertrautheit und Vertraulichkeit der geschlossenen Gruppe, sind aber offen für neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wer Interesse hat, sich der Gruppe anzuschließen, ist zum Hineinschnuppern herzlich willkommen.

Termin: Alle 6 bis 8 Wochen, 18:00 Uhr
Kontakt: Günter Christ, Tel.: 06134-65960, oder Maria Weißenberger, Tel.: 06134-65693

Kindergottesdienst

Hierbei geht es in unserer Kapelle bunt und lustig zu. Es treffen sich Kinder von 0-12 Jahren zusammen mit ihren Eltern und/oder Großeltern zum Kindergottesdienst. Wir singen, beten, basteln, spielen und hören von Gott und Jesus, seinem Sohn.

Größere Kinder: Samstag, 11:00–14:00 Uhr,
13. September, 29. November
Kleine Kinder: Freitag, 15:30–17:30 Uhr,
5. September, 7. November
Wo: Gemeindezentrum, Kapelle
Kontakt: Ngan Vu, Tel.: 06134-202884

Auf dem Weg zur Mitte – Kontemplatives Beten

Das Verweilen in der Gegenwart Gottes kann zu einer Quelle des Lebens werden. Wir laden Sie ein, das kontemplative Beten kennen zu lernen oder zu vertiefen. Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und des Jesusgebetes einlassen möchte.

Wann: Samstag, 8. November, 10:00–18:00 UhrEinführung/Vertiefung
Samstag, 20. Dezember, 14:00–18:00 Uhr Vertiefung

Wo: Gemeindezentrum, Kapelle
Kontakt: Steffen Knapp, Pastoralreferent,
Tel.: 06131-575831140
Anmeldung: Klinikseelsorge im Katholischen Klinikum Mainz

Bitte aktuelle Ausschreibungen beachten! Teilnahme nur nach Voranmeldung.



So erreichen Sie uns:

Leitung: Bardo Färber
Telefon 06134-729980, gz@pfarrei-st-rochus.de

**Allgemeine Lebensberatung
Gemeinwesenarbeit:**
Iris Witte, DI, 10:00–12:00 Uhr und nach Vereinbarung
Tel.: 06134-260077, i.witte@caritas-mz.de

Aktion Ausbildungslotsen: Bernd Geide, Tel.: 0151-1443444

Hausmeister: Erich Lisson, Tel.: 06134-69190

In den hessischen Schulferien pausieren einige Angebote – bitte bei den Gruppen-/Kursleitern nachfragen!

Gemeinde-/Familienzentrum St. Elisabeth
Ratsherrenweg 5 55252 Mainz-Kastel
06134-729980, gz@pfarrei-st-rochus.de
www.gemeindezentrum-sankt-elisabeth.de

Projektförderung:

Förderer unserer Projekte sind:



Stiftung Brot und Rosen
Zur Unterstützung und Förderung der sozialen und pastoralen Arbeit des Gemeindezentrums St. Elisabeth.

Bankverbindung:
Stiftung „Brot und Rosen“
IBAN: DE60 3706 0193 4607 0700 11,
BIC: GENODED1PAX

Träger des Gemeinde-/ Familienzentrum St. Elisabeth ist die katholische Pfarrgemeinde St. Rochus, Mainz-Kastel. Das Haus ist in Kooperation mit dem Caritasverband Mainz e.V. Stadtteilzentrum für den Bereich AKK-Mainspitze.



GEMEINDEZENTRUM
ST. ELISABETH
Familienzentrum



Offene Türen,
Orte der Begegnung

für Kinder und Jugendliche
für Familien,
für Senioren,
für Hilfesuchende,

für ALLE

Liebe Leserinnen und Leser,

wir, die Kursleiter/innen, die Arbeitsgemeinschaft des Gemeindezentrums und das hauptamtliche Team wollen Ihnen ein vielfältiges Programm anbieten. Sie sind eingeladen, das für Sie Passende auszusuchen. Alle sind herzlich willkommen – unabhängig von ihrer konfessionellen oder religiösen Zugehörigkeit. Wir freuen uns auf Sie!

Beratung & Hilfe

Allgemeine Lebensberatung

Manchmal tauchen Probleme im Alltag auf, die man nicht alleine lösen kann. Die Allgemeine Lebensberatung ist eine Erstkontaktstelle. Einige Fragen können wir direkt vor Ort klären. Bei anderen Fragen, finden wir einen kompetenten Ansprechpartner für Sie.

Wann: Offene Sprechzeit:
Jeden Dienstag, 10:00–12:00 Uhr & nach Vereinbarung
Wo: Gemeindezentrum
Info: Iris Witte, Tel.: 06134-26 00 77

Brotkorb

Hier werden an Empfangsberechtigte gespendete Lebensmittel weitergegeben. Wir freuen uns über die Unterstützung unserer Arbeit durch eine Spende:

IBAN: DE79 5519 0000 0011 1041 22
BIC: MVBMD E 55, Stichwort: „Brotkorb“

Wann: Jeden Dienstag, 10:00–11:00 Uhr
Wo: Gemeindezentrum
Info: Karl-Heinz Nowak, Tel.: 0178-6254624

Kleiderladen AKK

Hier finden Sie Bekleidung für jedermann zu günstigen Preisen (ab Kleidergröße 158).

Wann: Jeden Dienstag, 15:00–18:00 Uhr & jeden Donnerstag, 10:00–13:00 Uhr
Wo: Mainzer Straße 27, Mainz-Kastel
Info: Bardo Färber, Tel.: 06134-729980

Babykorb

Für Mütter/Väter/Eltern mit Kindern gibt es für einen geringen Beitrag gut erhaltene: Baby- und Kinderkleidung bis Größe 158, Babyausstattung, Spielsachen, Schwangerschaftsbekleidung. Gerne nehmen wir auch Ihre Spenden zu unseren Öffnungszeiten an.

Wann: Jeden 1. Freitag im Monat, 14:00–17:00 Uhr
Wo: Im Pfarrzentrum Maria Hilf, Flörsheimer Straße 47, 55246 Mainz-Kostheim, Untergeschoss

Ehrenamtliche Mitarbeit

Wer sich in einem der Projekte engagieren möchte, erhält nähere Infos bei Bardo Färber.

FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr)
„Gut für mich - wertvoll für andere“

Das Gemeindezentrum bietet Einblick in vielfältige Aufgaben im sozialen Bereich und Möglichkeiten sich darin auszuprobieren: in der Kinder- und Jugendarbeit, in der Kindertagesstätte, beim Kochteam „Mittagstisch“, bei der Mitarbeit im „Brotkorb“, in der Hausaufgabenhilfe und bei organisatorischen Arbeiten im Gemeindezentrum.

Info: Bardo Färber, Tel.: 06134-729980

Kinder, Jugend, Familie & Bildung

Spielkreis

Der offene Spielkreis - für Kinder ab sechs Monate - ist ein Treff für Kinder und ihre Mütter, Väter, Omas oder Opas zum angeleiteten gemeinsamen Spielen, Singen, Toben...

Wann: Jeden Donnerstag, 9:30–11:00 Uhr
Wo: Gemeindezentrum, Untergeschoss
Leitung: Ngan Vu, Tel.: 06134-202884, Kath. Familienbildungsstätte Mainz

„PEKIP“

Gruppenarbeit für Mütter und Babys im 1. Lebensjahr - Spiel und Bewegung. Wir unterstützen Eltern in der Wahrnehmung der Situation und Entwicklung ihrer Kinder und fördern damit auch deren Beziehung zueinander.

Wann: Jeden Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr
Wo: Gemeindezentrum, Untergeschoss
Leitung: Annerose Simon-Petry, Tel.: 0174-4391952, KIEZ Kastel/Kostheim

Offener Kinder- und Jugendtreff

Jeden Mittwoch treffen wir uns und gestalten gemeinsam – mit Euren Ideen – ein Programm. So werden wir im offenen Kinder- und Jugendtreff unter anderem miteinander kochen, backen, basteln und spielen.

Kinder (6 – 11 Jahre) Jeden Mittwoch 16:30–18:00 Uhr
Jugendliche (12 – 18 Jahre) Jeden Mittwoch 18:00–20:00 Uhr
Wo: Gemeindezentrum, Untergeschoss
Leitung: Finja Fiedler, Tel.: 0176-12539436 und Tara Khoda-Mohradpur

Hausaufgabenhilfe

Die Hausaufgabenhilfe unterstützt und begleitet Schüler/innen aus der 1.-4. Klasse der Krautgartenschule. Antrag und Anmeldung nur über die Krautgartenschule.

Info: Iris Witte, Tel.: 06134-260077

Aktion Ausbildungslotsen

Wir unterstützen Jugendliche bei der Suche nach einem Praktikums- oder Ausbildungsplatz. Bei uns sind Sie richtig, wenn Sie einen Jugendlichen kennen der Unterstützung braucht, dem Sie dabei helfen wollen, einen Ausbildungsplatz zu finden, dem Sie einen Ausbildungs- oder Praktikumsplatz vermitteln können. Sie möchten weitere Informationen über die Aktion Ausbildungslotsen? Oder wollen Sie uns unterstützen? – Dann melden Sie sich gerne.

Wann: Sprechstunde nach Vereinbarung
Wo: Gemeindezentrum
Info: Bernd Geide, Tel.: 01516-1443444, geidebe@freenet.de

Sprachtreff Deutsch für Frauen

Im Sprachkurs werden Deutschkenntnisse vertieft und geübt. Es besteht die Möglichkeit jederzeit einzusteigen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenlos.

Wann: Jeden Freitag, 9:45–11:15 Uhr
Wo: Gemeindezentrum
Leitung: Anja Frensch
Info: Iris Witte, Tel.: 06134-260077

Gemeinschaft

Internationales Frauencafé

Eine kleine Auszeit im Alltag. Jeden Montag können Frauen sich bei Kaffee oder Tee treffen, austauschen, informieren, erzählen, kochen, nähen, stricken oder gemeinsam Ausflüge unternehmen. Hier können leicht neue Freundschaften geknüpft werden.

Das Programm wird in Absprache mit unseren Teilnehmerinnen festgelegt. Kommen Sie gerne einfach mal vorbei, Sie sind herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie! Kostenlos und ohne Anmeldung.

Wann: Jeden Montag, 10:00–12:00 Uhr
Leitung: Shaima Farooq
Info: Iris Witte, Tel.: 06134-260077

Ökumenischer Seniorentreff

Bei Kaffee und Kuchen gibt es interessante und unterhaltsame Vorträge und Programmpunkte. Wer einmal dabei war, kommt gerne wieder. Schauen Sie doch einfach mal rein!

Wann: 2. Mittwoch im Monat, jeweils um 14:30 Uhr
17. September - Frau Diane Mast stellt die „Kostheimer Landfrauen“ vor
15. Oktober - Karl-Heinz Kues präsentiert einen Reisebericht nach Cornwall, Südwestengland
12. November - Bernd Geide bringt in seinen Bildern Ägypten u.a. auf einer Nilkreuzfahrt nahe
10. Dezember - besinnliche Adventsfeier mit Bardo Frosch
Wo: Gemeindezentrum
Leitung: Regina Petto, Tel.: 06134-22192

Ökumenischer Mittagstisch in AKK

Eingeladen sind alle Alleinstehenden, Alleinerziehenden mit Kindern, Senioren, die gerne in Gemeinschaft essen möchten. (Beitrag 3,00 €)

Wann: Jeden Mittwoch, 12:00–13:00 Uhr in Kostheim und Kastel
1. Mittwoch: Friedenskirche, Anton-Hehn-Str. 30, Mainz-Kostheim
2. Mittwoch: Rochuszentrum, Rochusplatz 7, Mainz-Kastel
3. Mittwoch: Stephanusgemeinde, Linzer Str. 7, Mainz-Kostheim
4. Mittwoch: Ferrutiushaus, Herrenstr. 13, Mainz-Kostheim

Info: Bardo Färber, Tel.: 06134-729980

