



Mehr
Generationen
Haus

Miteinander – Füreinander



Ingelheim
am Rhein

Mehr - Generationen - Haus

Matthias-Grünewald-Straße 15

 Mehrgenerationenhaus

Treffheft

Miteinander-Füreinander ● Wissen ●
Digitale Welt ● Aktiv und Gesund ●
Nachhaltig ● Kultur, Kunst, Kreativ ● Selbsthilfe

Treffheft

I. Halbjahr 2024



Unsere offenen Treffs sind ohne Anmeldung und kostenlos.

Sie sind im Programm mit  gekennzeichnet.

Begrüßung

Haben wir nicht alle schon einmal die typische Großfamilie beneidet, in der einer für den anderen da ist, ohne gleich eine Gegenleistung zu erwarten? Manche denken bestimmt auch gerne an ihre Wohngemeinschaftszeiten während ihres Studiums oder ihrer Ausbildung zurück, in denen immer jemand in der gemeinsamen Küche auf einen kleinen Plausch vorbeikam – ein Ort, an dem große Probleme schnell klein wurden. So oder so, alleine ist und war man nur, wenn man es unbedingt wollte. „Alle(s) unter einem Dach“ ist ein funktionierendes Projekt, Lebensformen und Generationen zu vereinen, Lebensziele zu stecken und das „Wir-Gefühl“ zu stärken. Eine gute Idee, nicht nur, weil diese gerade von Bund, Ländern... gefördert und gefordert wird und besonders im Trend liegt. Denn nicht alles, was gerade Trend ist, macht Spaß, und dieser sollte bei allen Alterspyramiden-diskussionen und Statistiken auf jeden Fall dabei sein. Spaß, ohne den keiner, ob jung oder alt, freiwillig oder hauptamtlich, gerne seine Zeit investiert. Ein Mitarbeiter unseres Nachbarschaftsgartens schrieb: „Wir können stolz auf so eine freiwillige Gruppe von Mitbürgern sein, und es macht einen riesen Spaß, hier zu helfen.“

Auch Sie sind willkommen in unserem Mehrgenerationenhaus.

Das MGH ist geschlossen:

Mittwoch, 8.5. 2024 ab 12 Uhr (Betriebsfest der Stadtverwaltung)

Freitag, 10.5. 2024 (Freitag nach Christi Himmelfahrt),

Freitag, 31.5. 2024 (Freitag nach Fronleichnam)

Sehr geehrte Gäste und Nutzer unserer Angebote, liebe Eltern!

Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme an einem Angebot in unserem Mehrgenerationenhaus als persönliche, private Freizeitbeschäftigung gilt.

Für Unfälle, die am Veranstaltungsort oder auf dem Weg dorthin oder nach Hause geschehen, wird keine Haftung übernommen.

Mit freundlichen Grüßen

die Hausleitung

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	3
Unsere Preisliste im Café.....	8
Programm	10
Miteinander - Füreinander	10
Alltagsfeministinnen.....	10
Briefmarkengruppe im MGH	10
Bunte Runde.....	11
Fahrradfahren lernen für Erwachsene.....	11
Familientreff.....	11
Frauentreff	11
Freizeittreff für Senioren	12
Nachbarschaftshilfe Heizeilmännchen	12
Nachbarschaftshilfe Heizeilmännchen-Treff.....	13
Schachcafé	13
Sonntagsbrunch mal anders	13
Spieleabend.....	14
Spielkreis Rasselbande	14
Waffelnachmittag.....	14
„Westside“ - Jugendtreff in Ingelheim West.....	15
Wissen	15
Digitalen Nachlass regeln – so geht’s.....	15
Englisch für Grundschulkindern.....	15
English Literature Club.....	16
Finanzen einfach - für alle	16
Finanzprodukte online selbst auswählen.....	17
Heizungsgesetz – Förderkonzept für energetische Gebäudesanierung.....	18
Immobilienrente – Meine Immobilie als Geldquelle	18
Individuelle Finanzplanung mit Konzept.....	19
Individuelle Vorsorge- und Nachlassregelung“ Handlungsklarheit für den Notfall.....	19
Kinder forschen	20
Künstliche Intelligenz (KI) für meine Finanzen	20
Lerncafé „Wortschatz“	21
Oldies for oldies	21
Sicherheit beim Onlinebanking.....	22
Digitale Welt	23
Computertreff für Senioren.....	23
Einfach online.....	23
Meine Finanzen in der Digitalen Welt.....	24
Aktiv und Gesund	24
Aktiv und Fit im Alter – Aufleben.....	24

Entspannungs-Kurs.....	25
Lateinamerikanische Tänze	25
Meditation und achtsamer Austausch.....	25
Grübeln – Stopp! Vom Umgang mit dem Kopfkino	26
Indische Tänze.....	26
Qigong – Für ein bewegtes und entspanntes Leben	27
Rücken-fit in West	27
Rückengesundheit.....	27
Tai Chi Chuan – die Pekingform	28
Tanzpüppchen.....	28
Vinyasa Flow Yoga.....	29
Wandern - Radeln	29
Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht? Infoabend.....	29
Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?.....	30
Yin & Yan Yoga	31
Yoga auf dem Stuhl.....	31
Yoga 55+.....	31
Yoga für Schwangere.....	32
Yoga mit Nataliya	32
Yoga nach der Geburt.....	33
Yoga versus Couch.....	33
Nachhaltig.....	34
Energiecafé	34
EnergieCafé : Ist mein Haus für eine Wärmepumpe geeignet?.....	35
Fahrradwerkstatt.....	36
Nachbarschaftsgarten – MitMachGarten	36
Nähstube.....	36
Öffentlicher Bücherschrank.....	37
PC-Werkstatt/Digitalcafé.....	37
RepairCafé.....	37
Second-Hand-Mitnahmeschränke	38
„Zero Waste“ – Stammtisch	38
Kultur, Kunst, Kreativ.....	38
Blickpunkt Ingelheim	38
Café Philosophique.....	38
Fotoclub im MGH - FiM	39
Fotoclub im MGH präsentiert „Monatsbilder“.....	39
Kreativ in jedem Alter.....	39
Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter	39
Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter	40
Offener Maltreff am Vormittag	40
Offenes Handarbeitscafé	40
Sing mit uns.....	41
Theatergruppe	41

Zeichen- und Malkurs „Mensch/Portrait“	41
Beratung und Selbsthilfe.....	42
Autismus Rheinhessen e.V.....	42
„Beratungspraxis/Schreiambulanz Jutta Pipper“ im MGH	42
Beruflicher Wiedereinstieg.....	43
Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.....	43
Bewerben – aber wie?.....	44
Die Ohrwürmer	44
„Einfach neu starten“	44
Elterncafé.....	45
Elterliche Führung und Bedürfnisorientierung, ein Widerspruch?	46
Elternzeit.....	46
Empowerment für Frauen	47
Entspannung/Stressmanagement	48
Familie - Beruf & Ich	48
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe	49
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	50
Hörst du mich?	50
Ich bin Ich, Du bist Du, Wir sind Wir - Werte und Haltung in der Familie	51
Information und Beratung zu hospizlichen Fragen	51
Informationsveranstaltung zu Vorsorgemöglichkeiten	52
Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz	52
Lebens- und Sozialberatung	53
„Liebe, Wut und Milchzähne“ – Filmabend mit anschließender Diskussion.....	53
Lösungen im Dialog!	54
Parkinson-Selbsthilfegruppe.....	54
Psychosoziale Beratung	55
Seele in Balance	55
Stadtteilkümmererin Ingelheim-West	56
Tragen, aber wie?.....	56
Wollen wir gehorsame oder starke Kinder? -Meine Grenzen- Deine Grenzen.....	57
Feste und Märkte	58
Markttag	58
MartiniMarkt.....	58
Nachbarschaftsfest.....	58
Mit im Haus	59
Seniorenbüro	59
Pflegestützpunkt	60
Demografie	62
Ehrenamt in Ingelheim	62
Städtisches Kindergemeinschaftshaus KGH West.....	63
Freunde und Förderer des Mehr-Generationen-Hauses Ingelheim-West e.V.	64

Unser Café

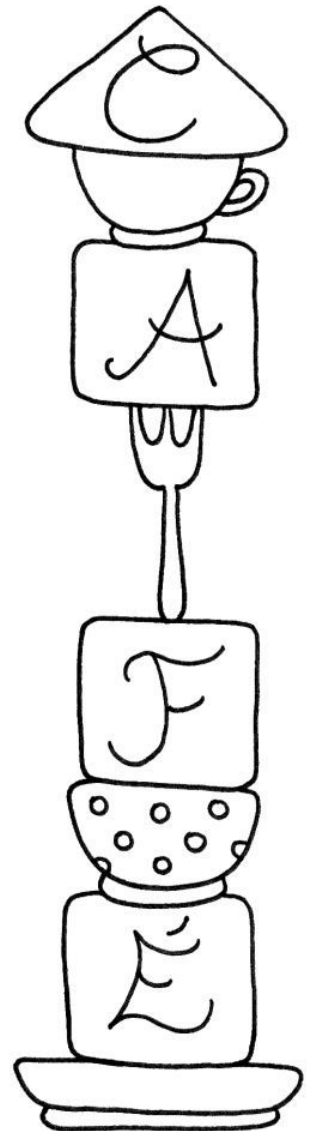
*Sich mit Freunden treffen ...
Dem Alltag eine Pause gönnen ...
Bei Kaffee und Kuchen ins
Gespräch kommen ...*

Mittags bietet Ihnen der Caritas Bürgerservice zwei Gerichte zur Auswahl. Oder stellen Sie sich am Salatbuffet einen Salat Ihrer Wahl zusammen.

Genießen Sie nachmittags selbstgebackenen Kuchen, Waffeln und Crêpes.

Unsere Mahlzeiten:

Frühstück:	auf Nachfrage
Mittagessen:	11:30 bis 13:30 Uhr
Kaffee und Kuchen:	14:30 bis 17:00 Uhr
Waffel-Nachmittag:	Mittwoch, ab 14:30 Uhr
Crêpes-Nachmittag:	Donnerstag, ab 14:30 Uhr



Unsere Preislise im Café

<u>Getränke:</u>	<u>Preis</u>
Mineralwasser 0,2 l	0,20 €
Mineralwasser 0,7 l	0,70 €
Tagestee	0,00 €
Pott Kaffee	0,50 €
Entkoffeinierter Kaffee	0,50 €
Kanne Kaffee (1 l)	2,50 €
Cappuccino	1,50 €
Milchkaffee	1,50 €
Latte Macchiato	1,60 €
Espresso	1,10 €
Kakao mit Sahne	1,00 €
Tee, verschiedene Sorten	0,50 €
Kanne Tee - „Tea Time“	2,00 €
Coca Cola, Fanta, Sprite (0,33 l)	1,00 €
Apfelsaft, Orangensaft (0,2 l)	1,00 €

Mittagessen:

	<u>Preis</u>	<u>Preis für Personen mit Ingelheim-Pass</u>
Suppe	1,20€	0,60 €
Essen 1	4,40 €	2,20 €
Essen 1 kleine Portion 1	3,90 €	1,95 €
Essen 2	6,20 €	3,10 €
Essen 2 kleine Portion	6,00 €	3,00 €
Beilagensalat	0,60 €	0,30 €
Kleiner Salat	1,40 €	0,70 €
Mittlerer Salat	2,10 €	1,05 €
Großer Salat	3,40 €	1,70 €
kleiner Nachtisch	1,30 €	0,65 €

Tagesangebot:

	<u>Preis:</u>
Kuchen, trocken	1,00 €
Torte	1,50 €
Waffeln	1,00 €
Waffeln mit Obst	1,50 €
Crêpes	1,50 €
Sahne	0,30 €
Eiskaffee	2,50 €
Kugel Eis	1,00 €

Änderungen vorbehalten



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**Ingelheim
am Rhein**



Mehrgenerationenhaus

Nachbarschaftsfest

16. Juni, 11 - 18 Uhr

**MIT AKTIONEN RUND
UM NATUR UND
NACHHALTIGKEIT**

Mehrgenerationenhaus
Matthias-Grünewald-Str. 15

Programm

Miteinander - Füreinander



Alltagsfeministinnen

Im MGH wird eine feministische „Frauenbande“ ins Leben gerufen, die Raum und Zeit für vielfältige Themen zum Feminismus bietet. Immer wieder begegnen uns im Alltag Situationen, die wir kritisch hinterfragen müssen und wollen. Nicht alle sind längst gleichberechtigt. Viele erleben durch ihr „Frausein“ oft die Auseinandersetzung mit widersprüchlichen Anforderungen und einer Überforderung allen Ansprüchen, wie z. B. Vereinbarkeit von Familie und Beruf, gerecht zu werden. Geschlechterungerechtigkeiten und Geschlechterstereotype sind ein strukturelles Problem in unserer Gesellschaft, dem entgegenwirkt werden möchte. Alle interessierten Frauen sind eingeladen, sich zu diesen Themen gemeinsam auszutauschen.

Termin: jeder 4. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

Kontakt: Christine Hölz, Tel: 0160 92443833,
E-Mail: hoelz.christine@gmail.com

Gebühr: kostenlos

Raum: Mulimax



Briefmarkengruppe im MGH

Alles über Briefmarken: Tausch sowie Austausch von Informationen, Fachsimpeln und Stöbern in Katalogen. Die Treffen finden monatlich statt.

Termin: Montag, 29.4.,27.5. 2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Kontakt: Franz-Josef Brand, Tel. 0174 4179795, Wolfgang Schwinn,
E-Mail: briefmarkengruppe-mgh@web.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Café oder Multimax



Anmeldung erwünscht

Bunte Runde

In der Bunten Runde trifft man sich ganz locker bei leckerem Tee oder Kaffee, um sich über Gott und die Welt, schöne Reisen und Dinge, die einen beschäftigen, auszutauschen und vor allem viel zu lachen. Es kommt nicht selten vor, dass man mit prima Tipps und neuen Anregungen nach Hause geht.

Termin: Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr
Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Termin: Dienstag, 14:00 Uhr
Kontakt: Monica Barbosa, Tel. 06132 898040
Ort: Verkehrsübungsplatz

Anmeldung erforderlich

Familientreff

Wir treffen uns in einer entspannten Atmosphäre.

Mit vielfältigen, kreativen, spielerischen und Bewegungs-Angeboten können wir neue Energie im Familienalltag tanken.

Dieses Angebot ist offen für alle Generationen, Familienformen, Familien mit und ohne Kinder. Für Kinder ab 6 Jahren.

Hier können gemeinsam neue Ideen und Erfahrungen geteilt werden!

Termin: Donnerstag, ab 15:00 Uhr
Kontakt: Monica Barbosa, MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



Frauentreff

In gemütlicher Atmosphäre treffen wir uns, um miteinander zu reden, neue Orte in Ingelheim zu entdecken und Erfahrungen über das Leben in Deutschland auszutauschen. Ziel ist es, neue Bindungen der sozialen und emotionalen Unterstützung zu schaffen und neue Sichtweisen auf verschiedene Aspekte des Lebens aufzubauen.

Wir treffen uns jeden Mittwoch im MGH. Darüber hinaus sind wir immer in

virtuellem Kontakt. Dort teilen wir Aktivitäten, interessante Informationen und helfen uns bei Problemen.

Wir würden uns freuen, neue Menschen zu treffen, die mit ihren Geschichten und Erfahrungen unser Wissen bereichern, unsere Phantasie anregen.

Termin: Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr
Kontakt: Monica Barbosa. MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



Ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen!

Freizeittreff für Senioren

Alle sind willkommen, in diesem offenen Treff gemeinsam Kaffee zu trinken, zu spielen oder sich einfach nur zu unterhalten. Es geht darum, wieder unter die Leute zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und in geselliger Runde Abstand vom Alltag zu finden.

Termin: Mittwoch, 14:30 – 16:00 Uhr
Kontakt: Sonja Scherer, Tel. 06132 898040
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen

Was wir tun:

Die Heinzelmännchen unterstützen und begleiten ältere und behinderte Mitbürger*innen, Familien sowie Alleinerziehende.

Alle Heinzelmännchen haben einen Ausweis des Mehrgenerationenhauses, mit dem sie sich legitimieren können.

Wir sind da als:

- Einkaufshilfe
- Begleitung zum ärztlichen Besuch
- Begleitung bei Spaziergängen
- Kleine Reparaturen, für die kein*e Handwerker*in kommt: z.B. Glühbirne auswechseln, Lampe anbringen, Fernseher einstellen, Schranktür richten
- Besuchsdienst:
 - als Gesprächspartner*in
 - vorlesen
 - Spielenachmittag

- Sperrmüll herausstellen
- Gartenmöbel im Sommer/Winter raus-, bzw. reinstellen
- Weitervermittlung an Fachdienste
- Begleitung bei Behördengängen / Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Botengänge

Zögern Sie nicht uns anzurufen. Wir benötigen bis zu 3 Tagen Vorlauf für die Einsatzplanung. Wenn Sie niemanden persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte Ihre Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

Kontakt: Tel. 06132 8980422,
E-Mail: nachbarschaftshilfe@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos

Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen-Treff

Nachbarschaftshilfe in Ingelheim. Ins Gespräch kommen und sich informieren. Ein Angebot für Interessierte und Mitwirkende.



Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980422
Gebühr: kostenlos
Raum: Lounge

Schachcafé

Schach für Alle.

Termin: Dienstag, 10:00 - 12.00 Uhr
Kontakt: Schachverein Multatuli Ingelheim e.V.,
Tel. 06132 40056 oder 06132 86881
Gebühr: kostenlos
Raum: Café

Sonntagsbrunch mal anders

Die Alevitische Gemeinde Ingelheim bietet bei diesem Sonntagsbrunch vor allem türkische Frühstücksspezialitäten an. Neugierige können einfach mal vorbeischaun, das Essen genießen und dabei die Aleviten aus Ingelheim und Umgebung kennenlernen.

Termin: Sonntagvormittag,
Termine nach Ankündigung
Kontakt: Alevitische Gemeinde Ingelheim und Umgebung e.V.,
Tel. 06132 7135785, E-Mail: AGI.55218@yahoo.de
Gebühr: es wird ein Kostenbeitrag erhoben
Raum: Café

Spieleabend

Wer hat Lust auf einen Spieleabend?

Wir treffen uns im Café des Mehrgenerationenhauses

Es sind einige Spiele vorhanden, es können aber auch gerne eigene Spiele mitgebracht werden. Seid herzlich willkommen.

Folgende Spiele könnten wir gebrauchen: Lobo 77, DIXIT, DOG, CHASE 10, AZUL, Siedler von Catan, Alhambra

Termin: Freitag, 18:30 – 20:30 Uhr, 12.4., 10.5. 2024
für weitere Termine bitte nachfragen
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: spieleabend-mgh@web.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Café

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Spielkreis Rasselbande

Der Spielkreis Rasselbande für Kleinkinder von ca. 8 bis 36 Monaten ist ein offener und kostenloser Treff, der mittwochs von 11 bis 12 Uhr ab dem 6. September angeboten wird. Gemeinsam mit den Müttern und Vätern werden Sing-, Finger- und Bewegungsspiele eingeübt.

Termin: Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore oder Bewegungsraum

Anmeldung erforderlich

Waffelnachmittag

Im Café gibt es leckere, frischgebackene Waffeln

Termin: Mittwoch, ab 14:30 Uhr
Kosten: 1 € pro Waffel

„Westside“ - Jugendtreff in Ingelheim West

„Komm wir gehen ins „Westside“, heißt es, wenn sich Kinder und Jugendliche aus Ingelheim West im Jugendtreff verabreden. Hier haben Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 15 Jahren die Möglichkeit, sich mit Freunden zu treffen, Kicker zu spielen, Musik zu hören, Brettspiele und Kreativangebote wahrzunehmen.

Termin: Montag, Mittwoch, Freitag, 15:30 – 19:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



Wissen



Digitalen Nachlass regeln – so geht's

Eine Vielzahl von Bürgern in Deutschland legt Wert auf die Regelung des Digitalen Nachlasses zu Lebzeiten. Dabei geht es um die Erfassung und lfd. Aktualisierung von digitalen Verträgen und Besitztümern von Erblassern, mit dem Ziel diese digitalen Hinterlassenschaften, im Falle des Todes zu beenden, zu vererben oder die konkrete weitere Verwendung zu regeln.

Diese Veranstaltung soll die Teilnehmer: Innen darüber informieren was bei der Aufstellung des Digitalen Nachlasses zu beachten ist und sie anhand von Beispielen und Musterdokumenten bei der Erstellung ihres persönlichen Digitalen Nachlasses zu unterstützen. Die Informationen enthalten keine Rechtsberatung und sind öffentlich zugänglichen Quellen entnommen

Termin: Donnerstag, 23.5. 2024, 10:00 Uhr
Referent: Klaus Rommel
Kontakt: MGH, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore



Anmeldung erwünscht

Englisch für Grundschulkinder

Kinder der 3. und 4. Klasse können ab 12. April immer freitags um 14 Uhr Englisch auf spielerische Weise und mit viel Spaß kennenlernen. Sie lernen nach Sachgebieten und wenden die neu erworbenen Wörter während dieser Zeit bei Spielen oder Liedern an. Die Scheu vor dem Sprechen einer neuen

Fremdsprache kann so genommen werden. Eine Anmeldung im MGH per mail an info-mgh@ingelheim.de ist erforderlich.

Termin: Freitag, 14:00 – 15:00 Uhr
Kontakt: MGH, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt

Anmeldung erforderlich

English Literature Club

Wir lesen bekannte und berühmte Werke in englischer Sprache, besprechen sie anschließend in 1 - 2 Sitzungen und schauen danach den Film dazu in englischer Sprache (und besprechen die Aufmachung, Umsetzung und Auswahl der Charaktere).

Lust auf Lesen in englischer Sprache sollte vorhanden sein.

Termin: Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr
Kontakt: Eva-Maria Wareing, Tel. 06132 84323
Gebühr: kostenlos
Raum: Multimax



Finanzen einfach - für alle

... Girokonto, Dispokredit, Schufa-Auskunft, Finanzplanung, Sparen, Anlegen, Wertpapiere, Kredite, Immobilien, Gas-/Strom-/Telefontarife, Altersversorgung, Versicherungen, ... sind wichtige Themen für Ihre persönliche Lebensgestaltung.

Oft braucht es dazu nur eine kurze Information oder Rat, um Entscheidungen treffen zu können oder ein Problem zu lösen oder nun die finanzielle Zukunftsplanung anzupacken.

Mein Girokonto wurde irrtümlich belastet. Hilfe ich habe einen Negativeintrag in meiner Schufa-Auskunft. Wie kann ich meine Ausgaben kontrollieren, wie Rücklagen aufbauen oder Geld anlegen? Mein Kredit ist viel zu teuer, was kann ich tun? Ich möchte endlich meine Energietarife überprüfen, die Heizkosten fressen mein Ersparnis auf. Welche Möglichkeiten gibt es für mich eine Altersversorgung aufzubauen oder zu optimieren. Meine Rente reicht nicht aus, um meine Miete zu bezahlen. Wie sichere ich meine Familie und meine Arbeitskraft ab und was kostet das? Kann ich mein Auto günstiger versichern oder meine Immobilie gegen Elementarschäden schützen?

Hilfestellung und Beratung zu diesen und vielen weiteren Finanzthemen liefert Ihnen Bankbetriebswirt Klaus Rommel in den kostenfreien Gesprächs- / Beratungszeiten des MGH.

Kommen Sie zu den unten aufgeführten Sprechstunden ins MGH.

Wir freuen uns darauf Sie unterstützen zu können.

Termine: Donnerstag, 25.4., 13.6., 4.7., 11.7. 2024

Mittwoch, 22.5. 2024

jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

Referent: Klaus Rommel

Kontakt: MGH, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: auf Nachfrage

Vereinbaren Sie telefonisch einen Gesprächstermin direkt mit Klaus Rommel, Tel. 0174-3931027 oder per E-Mail an: info-mgh@ingelheim.de

Finanzprodukte online selbst auswählen

Ob es um Handyverträge, Versicherungen, Bankkredite oder Geldanlagen geht – die scheinbar wichtigsten Fragen der Verbraucher: Innen lauten stets: Wo und wie finde ich die günstigsten Tarife, den besten Preis?

In dieser Analysephase kommen die Preissuchmaschinen zum Einsatz. Diese Suchportale versprechen per Knopfdruck unter Berücksichtigung individueller Eingaben, einen Vergleich sämtlicher Möglichkeiten, inklusive Prioritätenliste, der in Frage kommenden Anbieter. Die Interessenten brauchen als nur noch zu wählen und könnten ihren Vertrag sogar direkt über das Vergleichsportal abschließen.

Diese Veranstaltung soll die Teilnehmer: Innen darüber informieren was bei der Auswahl von Finanzprodukten über Vergleichsportale zu beachten ist und sie anhand von Beispielen und Checklisten bei der Auswahl ihrer persönlichen Finanzprodukte zu unterstützen.

Termin: Mittwoch, 27.3. 2024, 17:00 Uhr

Referent: Klaus Rommel

Kontakt: MGH, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore



Heizungsgesetz – Förderkonzept für energetische Gebäudesanierung

Im Gebäudeenergiegesetz (GEG) auch „Heizungsgesetz“ genannt ist festgelegt, welche energetischen Anforderungen beheizte und klimatisierte Gebäude erfüllen müssen.

Das Gesetz enthält Vorgaben zur Heizungs- und Klimatechnik sowie zum Wärmedämmstandard und Hitzeschutz von Gebäuden.

Eigentümer von Bestandsgebäuden müssen bestimmte Nachrüst- und Austauschpflichten erfüllen.

Beim Neubau gibt das GEG bestimmte Anteile an regenerativen Energien vor, die das Gebäude zum Heizen oder auch Kühlen verwenden muss.

Diese Veranstaltung soll die Teilnehmer: Innen darüber informieren welche Anforderungen mit dem „Heizungsgesetz“ auf sie zukommen, was zu beachten ist und zeigt anhand von Beispielen sowie einer Umsetzungcheckliste die mögliche weitere Vorgehensweise auf.

Termin: Neuer Termin wird bekannt gegeben.

Referent: Klaus Rommel

Kontakt: MGH, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore



Immobilienrente – Meine Immobilie als Geldquelle

Das Eigentum an einer Immobilie, sei es ein Gebäude oder eine Eigentumswohnung, im Alter zu Geld zu machen und weiter darin wohnen zu bleiben, versprechen diverse Anbieter den Interessenten: Innen.

Doch welche der verschiedenen Lösungsvarianten, bezogen auf die individuelle Eigentumssituation und finanzielle Bedürfnisse ist die Richtige?

Eine generelle Antwort darauf gibt es nicht.

Es gilt die Entscheidungskomponenten des potenziellen Verkäufers zu ermitteln und das optimale Angebot zu finden und umzusetzen.

Diese Veranstaltung soll den Teilnehmern: Innen einen ersten Überblick verschaffen, wie sie ihr persönliches Wohneigentum (Gebäude oder Wohnung) durch Verkauf oder Verrentung zur Geldquelle machen können.

Anhand der Darstellung von individuellen Ausgangssituationen, Lösungsvarianten mit Vor- und Nachteilen, Kernfragen, Ratschlägen und

Beispielfällen wird dieses Ziel erreicht. Eine Checkliste zur möglichen Vorgehensweise vervollständigt die Veranstaltungsinhalte.

Termin: Donnerstag, 6.6. 2024, 10:00 Uhr
Referent: Klaus Rommel
Kontakt: MGH, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore



Individuelle Finanzplanung mit Konzept

Zur individuellen Finanzplanung ist das Internet mittlerweile unverzichtbar. Dies gilt vor allem für Verbraucher, die sich dafür entschieden haben, auf die Unterstützung von externen Beratern / Banken zu verzichten. Allerdings fehlt es dabei häufig an einer systematischen, vorausschauenden und strukturierten Vorgehensweise. Der Verbraucher entscheidet sich vor allem an produktorientierten Einzelinformationen und verzichtet häufig auf regelmäßige Finanzchecks.

Diese Veranstaltung soll die Teilnehmer:Innen darüber informieren was bei der Aufstellung ihrer persönlichen Finanzplanung zu beachten ist und sie anhand von Beispielen, Musterdokumenten und Checklisten bei der Erstellung ihres persönlichen Finanzkonzeptes zu unterstützen.

Termin: Neuer Termin wird bekannt gegeben.
Referent: Klaus Rommel
Kontakt: MGH, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore



Individuelle Vorsorge- und Nachlassregelung“ Handlungsklarheit für den Notfall

„Eigentlich sollte ich mich mal damit beschäftigen“ kommentieren viele Bürger, wenn es um die rechtliche Vorsorge geht. Doch häufig bleibt es bei den guten Vorsätzen und das ungeliebte Thema wird erst einmal vertagt. Doch Sicherheit für den Notfall zu schaffen ist für alle Betroffenen wichtig, manchmal lebenswichtig.

Ähnlich verhält es sich mit der Nachlassregelung. Worauf kommt es an, wenn ich meinen Nachlass regeln möchte, und wo lauern Fallstricke? Vor allem die Überwindung von Hemmschwellen bei emotionalen familiären Entscheidungen lässt viele zurückschrecken.

Dieses Seminar möchte einen ersten Überblick über wichtige Inhalte von Vorsorge- und Nachlassregelungen geben und dazu ermutigen sich dem Thema zu stellen. Unterstützung liefern dazu die überschaubaren, übersichtlichen Ausführungen, die Beispieldarstellung eines „Notfallordners“ sowie Umsetzungshilfe mit einer Checkliste.

Termin: Donnerstag, 20.6. 2024, 10:00 Uhr
Referent: Klaus Rommel
Kontakt: MGH, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore



Kinder forschen

Grundlagen von Naturwissenschaften und Technik erarbeiten, begreifen und erlernen können kleine Forschende von 7 bis 10 Jahren (gern auch Kurswiederholende) in diesem Angebot.

Geboten werden Experimente mit Wasser, Luft, chemischen Stoffen, elektrischem Strom, Magnetismus usw. unter fachlicher Anleitung in kleinen Gruppen.

Dieses Angebot wird vom VDIni-Club, dem Kinderclub des Vereins Deutscher Ingenieure (VDI e.V.), durchgeführt.

Termin: Termine 2024 nach Ankündigung
Kontakt: Dr. D. Frank, Tel. 06132 86915,
E-Mail: frank.ingelheim@t-online.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Multimax

Anmeldung für alle Termine mit Angabe von Kontaktdaten und Geburtsdatum erforderlich bei Dr. Frank

Künstliche Intelligenz (KI) für meine Finanzen

Die Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde.

Doch was versteht man unter KI und welchen Entwicklungsweg hat sie genommen, um die heutige Bedeutung zu erreichen.

Diese Präsentation zeigt Anwendungsgebiete der KI in der heutigen Zeit und wie sie bereits Einzug in den Alltag genommen hat.

Der Einsatz von KI im Bank- und Finanzwesen macht sich durch eine immer höhere Anzahl von Finanz-Apps und Bankanwendungen bemerkbar, die

Bereicherung aber auch Belastung darstellen können, da die Anwendungen sich häufig verändern oder gar neu gelernt und ausprobiert werden müssen. Diese Präsentation zeigt Beispiele von sinnvollen Anwendungen, Gespräche mit einer KI, der Ausblick auf die KI-Entwicklung in der Finanzbranche der Zukunft. Ein Fazit für den privaten Bürger: Innen schließen diesen Vortrag ab

Termin: Donnerstag, 18.4. 2024, 17:00 Uhr
Referent: Klaus Rommel
Kontakt: MGH, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore



Lerncafé „Wortschatz“

Im Lerncafé im MGH erhalten Erwachsene individuell und in geschützter Atmosphäre Hilfestellung beim Lesen und Schreiben. Interessierte bekommen Beratung und Unterstützung zu Themen des täglichen Lebens wie z.B. Rechnen, Geld, Ernährung und am Computer.

Termin: Donnerstag, 15:00 – 16:00 Uhr
Kontakt: MGH, Anke Caltapanides, Tel. 06132 8980413,
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore

Oldies for oldies

A Conversation Course discussing the English texts of the songs we used to sing or hum when we were younger – but didn't really understand every word or idea. From Elvis or The Beatles to Tina Turner or Queen. We'll listen to the songs and have the texts in front us. We'll surely have fun because, as Butler James every year tells Miss Sophie: "I'll do my very best!". BUT: This course is not meant for you to sit back listening and being entertained, you're supposed to TALK !!! You wonder whether your English is good enough for this course? Well, having understood this invitation is your 'qualification' - why not with the help of Google or a good dictionary?

Time: Every 1st and 3rd Wednesday of the month 18.30 h – 20.00 h
Enrolment: Starting now via mail to janedenpeters@aol.com
or phone 06132 953660. N.B. 'Oldies' is really mainly
Fee: 10 € for every attendance.
Room: Empore

Sicherheit beim Onlinebanking

Unter dem Begriff Onlinebanking wird das Tätige von Bankgeschäften im Netz verstanden. Eine immer größer werdende Anzahl von Bankkund*innen legt Wert darauf, einen Zugang zum Onlinebanking zu erhalten.

Im Gegensatz zum klassischen Banking müssen Kund*innen nicht mehr eine Bankfiliale besuchen, um ihre Bankgeschäfte abzuwickeln.

Stattdessen können sie dies bequem von zu Hause aus über entsprechende technische Geräte regeln. Der Besitz eines Smartphones, Laptops oder Computer ist völlig ausreichend.

Auch die Sicherheitsstandards werden ständig weiterentwickelt, damit Kund*innen auch in Zukunft die Vorteile des sicheren Onlinebankings genießen können.

Die Sicherheit beim Onlinebanking ist auch vom eigenen Verhalten der Bankkunden*innen abhängig. So ist z.B. der vorsichtige Umgang mit Spam- oder Phishing-E-Mails, die Verwendung von sicheren Passwörtern oder der Einsatz von Anti-Virus-Programmen sehr wichtig, um nicht Einfallstor von Betrügern zu werden.

Termin: Donnerstag, 2.5. 2024, 10:00 Uhr
Referent: Klaus Rommel
Kontakt: MGH, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore





Computertreff für Senioren

In entspannter Atmosphäre lernen.

Ältere Menschen haben immer noch Berührungsängste mit dem Computer oder dem Internet. In unserem Computertreff können Sie sich ohne Zeitdruck mit beidem anfreunden.

Termin: Montag, 9:00 - 10:30 Uhr, 15:00 – 16:30 Uhr

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr

Kontakt: Anke Caltapanides, Tel. 06132 898040,

E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Computerraum

Anmeldung erforderlich.

Einfach online

Die digitale Welt bietet sehr viele Möglichkeiten den Alltag eines jeden zu vereinfachen. Gerade zu Zeiten der Corona-Pandemie sind viele Angebote sogar nur ausschließlich digital erreichbar. Doch was soll man machen, wenn die digitale Welt für Einen noch viele Fragezeichen aufbringt? Gemeinsam mit Studierenden der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz findet im Mehrgenerationenhaus die Veranstaltung „Einfach Online – Smartphone, Tablet & Co.“ statt. Es besteht die Möglichkeit, Fragen rund um die Themen digitale Kommunikation, Einstellungen und Personalisierung des eigenen Geräts, Apps im Alltag, sowie den Umgang mit Online-Banking und Bestellungen zu stellen und einzuüben. Bringen ihr Smartphone oder Tablet, zu dem sie Fragen haben, mit.

Termin: jeden 2. und 4. Donnerstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040,

E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore oder Multimax



Meine Finanzen in der Digitalen Welt

Vorträge zu folgenden Themen:

- Individuelle Finanzplanung mit Konzept:
Mittwoch, 31.1. 2024, 17:00 Uhr
- Finanzprodukte online selbst auswählen:
Mittwoch, 27.3. 2024, 17:00 Uhr
- Heizungsgesetz, Förderkonzept für energetische Gebäudesanierung:
Mittwoch, 10.4. 2024, 17:00 Uhr
- Künstliche Intelligenz (KI) für meine Finanzen:
Donnerstag, 18.4. 2024, 17:00 Uhr
- Sicherheit beim Onlinebanking:
Donnerstag, 2.5. 2024, 10:00 Uhr
- Digitalen Nachlass regeln – so geht's: Donnerstag, 23.5. 2024, 10:00 Uhr
- Immobilienrente – Meine Immobilie als Geldquelle:
Donnerstag, 6.6. 2024, 10:00 Uhr
- Individuelle Vorsorge- und Nachlassregelung – Handlungsklarheit für den Notfall:
Donnerstag, 20.6. 2024, 10:00 Uhr

Weitere Informationen zu den Vorträgen finden Sie in der unter der Rubrik „Wissen“

Aktiv und Gesund



Aktiv und Fit im Alter – Aufleben

In dem Bewegungskurs werden hochaltrige Menschen:

- von speziell ausgebildeten Übungsleitern umsichtig und kompetent betreut
- Spaß an Bewegung in einer Gruppe mit Gleichaltrigen erleben
- durch Kraftübungen Standfestigkeit und Stützfähigkeit trainieren
- durch Gleichgewichtsübungen lernen, immer sicherer zu werden
- ganz vorsichtig an Bewegung herangeführt

Termin: Montag, 11:00 – 12:00 Uhr

Kontakt: TG 1847 Nieder-Ingelheim, Tel. 06132 2058

E-Mail: tgni1847@t-online.de

Gebühr: Mitgliedschaft bei der TG 1847 Nieder-Ingelheim erforderlich

Raum: Empore

Entspannungs-Kurs

Dieses Angebot richtet sich an alle, die nach einem stressigen Tag in netter Runde entspannen möchten. Sie lernen im Kurs verschiedene Techniken kennen, die Körper und Geist helfen, Stress abzubauen. Die Übungen können auch bequem in den Alltag integriert werden, um in stressigen Situationen gelassener zu reagieren oder auch um nachts besser ein- und durchzuschlafen. Alle Übungen, z. B. Atemtechniken, autogenes Training, geführte Meditationen, Progressive Muskelentspannung, können im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmer sollen in bequemer Kleidung kommen und eine Decke und Socken mitbringen.

Termin: Donnerstag, 18:45 – 19:30 Uhr
4.4. – 11.7. 2024

Kontakt: Heike Welz, psychologische Beraterin, Entspannungstrainerin,
Tel.: 06130 2071426, www.welz-seminare.de,
E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com

Gebühr: 80 €

Anmeldung erforderlich.

Lateinamerikanische Tänze

Salsa, Cumbia, Merengue und Co

Sie haben Lust zu Tanzen und möchten einfacher Schritte von Salsa, Cumbia, Merengue, Reggaeton und Bachata erlernen? Im MGH können sich Tanzbegeisterte ohne Partner, von lateinamerikanischer Musik verführen lassen, in eine freundliche und motivierte Gruppenatmosphäre eintauchen und an Bewegung in Gemeinschaft Spaß haben.

Termin: Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Bewegungsraum

Meditation und achtsamer Austausch

Interessierte treffen sich mittwochs um 9 Uhr im zur Meditation. In unserer schnelllebigen Zeit tut es gut, einmal inne zu halten und ganz bei sich anzukommen. Es gibt eine geführte Meditation mit kurzem Text und eine Gehmeditation. Im Anschluss tauscht sich die Gruppe über einen kurzen meditativen Text aus. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Termin: Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr
Kontakt: Barbara Weis, Tel. 06136 925117,
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore

Anmeldung erforderlich.

Grübeln – Stopp! Vom Umgang mit dem Kopfkino

Viel zu oft ärgert man sich über Dinge, die nicht mehr zu ändern sind, gerne auch nachts, wenn man eigentlich schlafen will. Grübeln beeinflusst die Stimmung und negative Gedanken schaden der Gesundheit und der Freude am Leben. Interessierte erfahren an einem Abend den Unterschied zwischen Grübeln und lösungsorientiertem Denken, lernen das Kopfkino auszuschalten und somit Stress zu reduzieren. Sie erleben, wie wichtig Entspannung ist, um neue Verhaltens- und Denkweisen in ihr Leben zu integrieren.

Termin: Dienstag, 23.4. 2024, 17:30 – 20:30 Uhr
Kontakt: Heike Welz, Tel. 06130 2071426,
E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com
Gebühr: 27 €
Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich

Indische Tänze

"Entdecken Sie die Freude des Tanzes und erlernen Sie mitreißende Tanzbewegungen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Bollywood-Indisch-Tanzes und erleben Sie einen Hauch indischer Magie. Lassen Sie Ihre Finger Geschichten erzählen und folgen Sie mit Ihrem Körper der verzaubernden Musik."

Termin: Montag, 19:30 – 20:30 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Bewegungsraum

Anmeldung erforderlich – zurzeit nur Warteliste

Qigong – Für ein bewegtes und entspanntes Leben

Qigong ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Workshop möchte einen Eindruck vermitteln wie vielfältig die bewegten und stillen Qigong-Übungen sind. Die sanften bewegten Übungen dehnen und kräftigen zugleich, bei den stillen Übungen darf der Geist zur Ruhe kommen. Das Motto ist bewegt entspannen, entspannt bewegen. Bei Bedarf kann die Teilnahme auch online über Zoom erfolgen.

- Termin: Samstag, 14:00 – 15:30 Uhr, Termine bitte erfragen.
Kontakt: Petra Maaß, Tel. 0157 82963154,
E-Mail: dpm-achtsamkeit@outlook.de
Gebühr: Wie viel sie können und möchten, nach dem „Dana-Prinzip“
Raum: Bewegungsraum

Rücken-fit in West

Das neue Angebot „Rücken-Fit in West“ richtet sich an alle, die ihrem Körper und besonders ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen und Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Mit funktionellen Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung sowie ein wenig Entspannung am Schluss verbesserst du deine Haltung, löst Verspannungen und erlangst ein positives Körpergefühl.

Geleitet wird das Angebot von der lizenzierten Übungsleiterin Yvonne Beck. Mitzubringen sind eine Matte und gute Laune.

- Termin: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
Kontakt: Anmeldung und Infos: TG 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.,
Tel. 06132 2058, E-Mail: tgni1847@t-online.de
Gebühr: Eine Mitgliedschaft in der TG 1847 Nieder-Ingelheim ist nach dem Schnuppern erwünscht.
Raum: Bewegungsraum

Rückengesundheit

Wir sollen aufrecht durch´s Leben gehen – aber wie kann das funktionieren? Leider gehören Rückenbeschwerden für viele von uns zum Alltag. Zu wenig bzw. einseitige Bewegung, Muskelverspannung oder auch psychische Faktoren wie Stress sorgen für Schmerzen. Die gute Nachricht ist: Rückenbeschwerden können durch gezielte Bewegungs- und Entspannungsübungen gelindert werden.

An diesem Abend erfahren Sie Informatives über den Zusammenhang zwischen Stress und Rückenverspannung und welche Entspannungsmethoden gezielt eingesetzt werden können, um den Rücken zu entlasten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung

Termin: Dienstag, 9.4. 2024, 17:30 – 20:30 Uhr
Kontakt: Heike Welz, Tel. 06130 2071426,
E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com
Gebühr: 27 €
Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich.

Tai Chi Chuan – die Pekingform

Die 24 Teile des langsamen Yang-Stils, genannt die Pekingform, bilden eine auf der ganzen Welt verbreitete und überall gelehrt Standardform. Tai Chi spricht Körper, Geist und Seele an. In 12 Übungsstunden lernen Anfänger, Wiederholer und früher Lernende der 8er Form die Grundlagen für eine Bewegungsform, die zu Hause weiter durchgeführt werden kann.

Termin: ab Montag, 19.02. 2023, 9:15 Uhr (12 Termine)
Kontakt: Dr. Jan E. Peters, Tel. 06132 953660,
E-Mail: janedenpeters@aol.com
Gebühr: 5 € pro Termin
Raum: Empore

Tanzpüppchen

Klassisches Ballett für Kinder

Der Unterricht basiert auf den ersten Grundlagen des klassischen Ballets. Kinder ab 4 Jahren werden ganzheitlich und spielerisch mit dem klassischen Tanz in Kontakt gebracht. Musikalität, Bewegungsfreude und Bildung der Muskulatur werden angeregt. Der Tanzunterricht wird mit viel Spaß und Freude dem Alter des Kindes entsprechend gestaltet.

Termin: Dienstag, Donnerstag, jeweils 16:30 - 17:15 Uhr
Kontakt: Målin Bohl, Tel. 0176 74743909,
E-Mail: Tanzpueppchen@gmx.de
Gebühr: bitte nachfragen
Raum: Bewegungsraum

Vinyasa Flow Yoga

Kraftvoll und dynamisch in den Tag starten mit Vinyasa Yoga ist der richtige Ausgleich zum stressigen Alltag. Es ist ein dynamischer Yogastil, der Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbindet. Es sind die Körperhaltungen, die Asanas, die im Vinyasa Yoga im Mittelpunkt stehen. Sie fordern körperlich und mental und vermehren Konzentration und Achtsamkeit. Vinyasa Yoga ist Meditation in der Bewegung. Durch die Gestaltung von Varianten kann auf Anfänger*innen und Fortgeschrittene eingegangen werden.

Termin: Freitag, 7:30 – 9:00 Uhr

Kontakt: Ulrike Deister, zertifizierte Yoga-Lehrerin (AYA),
Tel. 01753472113, Email: ulrikedeister@gmail.com

Gebühr: 90 Euro für 10 Termine, Schnuppern ist möglich!

Raum: Bewegungsraum

Wandern - Radeln

Anderswohin in der Heimat.

Vom Stadtteilwandern übers Rheinradeln bis zum Museumsbesuch...

Wir laden Sie ein, gemeinsam etwas zu unternehmen.

Termin: jeden letzten Mittwoch im Monat

Termine und Treffpunkt werden bekannt gegeben

Kontakt: H. Engelhardt, Tel. 06132 3292

Walter Reintsch, Tel 06132 86620

Gebühr: kostenlos,

je nach Angebot können Gebühren für Eintritte etc. anfallen



Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht? Infoabend

Das Thema Gesundheit beschäftigt viele von uns und gesunde Ernährung und Abnehmen steht bei den meisten Menschen auf der Wunschliste ganz weit oben.

Ab September 2024 werden wieder neue Kurse mit dem Thema „Wohlfühlgewicht erreichen“ im MGH stattfinden.

An diesem Abend erhalten Sie Informationen zum Thema und auch bzgl. des Ablaufes des Kurses.

Außerdem werden Teilnehmerinnen zu Wort kommen, die bereits erfolgreich am Kurs teilgenommen haben.

Termin: Termine werden bekannt gegeben
Kontakt: Heike Welz, Tel. 06130 2071426,
E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com
Gebühr: 10 €
Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich.

Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?

Viele Menschen leiden unter Übergewicht und nicht nur zu enge Kleidung spricht gegen die zu vielen Pfunde, sondern auch die damit einhergehenden körperlichen und psychischen Beschwerden. Stress ist nachweislich ein Auslöser für ungesundes Essverhalten, ganz gleich ob Über- oder Untergewicht. Weniger Bewegung, schlechterer Schlaf, die außergewöhnlichen Belastungen der letzten Monate haben bei vielen Menschen zu einer ungesunden Lebensweise in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge geführt. Mittlerweile ist erwiesen, dass herkömmliche Diäten oft nur Teilerfolge bzw. den bekannten Jojo – Effekt bringen. Grund dafür ist, dass wir über 90 Prozent unserer Entscheidungen aus unserem Unterbewusstsein heraus treffen und unsere Handlungen somit oftmals gar nicht bewusst steuern, obwohl wir dies glauben. Interessierte lernen, diese unbewussten Programme zu erkennen und zu verändern, um somit langfristig Gewicht zu verlieren. Jede der sechs Stunden besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Mittels einer Fantasiereise, leichte hypnotische Trance, wird das Unterbewusstsein auf Themen ausgerichtet, die zu einem gesunden Abnehmen beitragen. Da jeder Mensch eigene Prägungen und Angewohnheiten hat, die sein Essverhalten steuern, beinhaltet die Kursgebühr ein Einzelcoaching.

Bei Bedarf können weitere kostenpflichtige Einzelberatungen, incl. Erstellung einer eigenen Fantasiereise, gebucht werden.

Termin: Dienstag, 9.9. – 25.11. 2024, 17:30 – 19:00 Uhr
9.6., 23.9., 7.10., 28.10., 11.11., 25.11. 2024
Kontakt: Heike Welz, Tel. 06130 2071426,
E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com
Gebühr: 135 €
Raum: Multimax oder online

Anmeldung erforderlich.

Yin & Yan Yoga

Die Stunden beinhalten dynamisches Vinyasa Yoga (Yang), ein fließendes Erlebnis von Atem und Bewegung, als auch passiv und lang gehaltene Asanas (Körperhaltungen) in die wir "hinein schmelzen" (Yin) um unsere Flexibilität zu erhöhen. Während Vinyasa Yoga unsere Muskeln erwärmt und kräftigt, werden im Yin Yoga unsere Faszien und das Bindegewebe gedehnt, Blockaden gelöst und auf mentaler Ebene der Geist beruhigt.

Termin: Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr

Kontakt: Ulrike Deister, zertifizierte Yoga-Lehrerin (AYA),
Tel. 01753472113 , Email: ulrikedeiser@gmail.com

Gebühr: 90 € für 10 Termine, Schnuppern ist möglich!

Raum: Bewegungsraum

Bitte um Anmeldung

Yoga auf dem Stuhl

Es werden Übungen angeleitet, die sitzend auf oder stehend mit dem Stuhl ausgeführt werden.

Für Menschen jeden Alters, besonders für ältere Menschen, die dem Körper durch sanfte Bewegungen - mit Rücksicht auf die persönlichen Grenzen - etwas Gutes tun, den Atem vertiefen möchten, sowie Entspannung suchen.

Termin: Dienstag, 11:00 – 11:45 Uhr

Kontakt: Eva Maria Jüngling-Lehr (Yoga-Lehrerin),
Tel. 06132 7189841, www.yogaklasse-ingelheim.de

Gebühr: 60 € pro (12 x 45 Minuten), Einzelstunde 6 €

Der Kurs nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V zertifiziert ist und von den Krankenkassen bezuschusst wird, sofern man am ganzen Kurs

Raum: Empore

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme, lockere Kleidung tragen.

Yoga 55+

Sie haben nun endlich Zeit für sich selbst und möchten in Gesellschaft mit anderen Ihre Beweglichkeit erhalten, Beschwerden vorbeugen.

Während des Kurses werden vor allem Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen erlernt, die die Regenerationskräfte im Körper aktivieren und die Atmung vertiefen.

Da wir mit Hilfsmitteln wie Gurten, Polstern, Decken, Stühlen, ...arbeiten, können die Haltungen/Bewegungen ganz individuell geübt werden.

Termin: Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr, fortlaufend neue Kurse

Kontakt: Eva Maria Jüngling-Lehr,

Tel 0170 5471107, www.yogaklasse-ingelheim.de

Gebühr: 98 €, Kursdauer: 8 x 90 Minuten

Der Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V zertifiziert und wird entsprechend bezuschusst.

Raum: Empore

Yoga für Schwangere

Durch Yoga schaffen Schwangere sich den Raum und die Zeit, die sie brauchen, um sich auf die stattfindenden Veränderungen einzustimmen. Verschiedenen Schwangerschaftsbeschwerden kann vorgebeugt oder diese reduziert werden. Alles, was man für sich tut, kommt auch dem Baby zugute.

Für Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche.

Termin: Montag, 18:30 – 20:00 Uhr, 5.2. – 8.4. 2024

Weitere Termine auf Anfrage

Kontakt: Eva Maria Jüngling-Lehr,

Tel. 06132 7189840,

E-Mail: info@yogaklasse-ingelheim.de,

www.yogaklasse-ingelheim.de

Gebühr: 128 € (Termine à 90 Minuten)

Der Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V zertifiziert und wird entsprechend bezuschusst.

Raum: Empore

Yoga mit Nataliya

Mit Sanftheit, Klarheit das Neue Jahr beginnen. Einstieg jederzeit möglich.

Der Kurs wird facettenreich mit sanften und ruhigen Bewegungen,

Atemtechniken und Meditation gestaltet.

Termin: Dienstag, 8:15 - 9:45 Uhr, Mittwoch, 18:30 - 19:45 Uhr
und 20:00 - 21:15 Uhr, Freitag, 18:15 - 19:45 Uhr

Kontakt: Nataliya Missenberger, Yoga-Lehrerin,
Meditationskursleiterin (BYVG), regelmäßige Weiterbildung in
Meditation, Yoga, Pranayama, Tel. 01637346060,
www.herzensyoga-nataliya.de

Gebühr: 110 € (10 Einheiten)

Raum: Bewegungsraum

Yoga nach der Geburt

„Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.“ (Gertrud von Le Fort). Kurs für Mütter ab der 7. Woche nach der Entbindung. Besonders nach der Geburt wird man als Frau körperlich und geistig sehr gefordert. Stillen, häufiges nächtliches Aufstehen und der Heilungsprozess des Körpers fordern viel Energie. Dieser Kurs kann helfen, Kräfte wiederaufzubauen, Beckenboden und Bauchmuskeln zu stärken, Rücken und Schultern zu entlasten, Entspannung zu finden und die neuen Erfahrungen zu bewältigen. Verwöhn dich und genieße den Kurs allein oder mit Deinem Baby (bis ca. 9. Monat). Dieser Yogakurs ist kein Rückbildungskurs, sondern versteht sich vielmehr als Ergänzung.

Termin: Freitag, 9:30 -10:45 Uhr, Termine auf Anfrage

Kontakt: Eva Maria Jüngling-Lehr,
Tel. 06132 7189840,
E-Mail: info@yogaklasse-ingelheim.de,
www.yogaklasse-ingelheim.de

Gebühr: 116 €, Kursdauer: 8 x 75 Minuten

Der Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) nach § 20 Abs. 4 Nr. 1
SGB V zertifiziert und wird entsprechend bezuschusst.

Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Yoga versus Couch

Dieser Hatha Yoga Kurs richtet sich an Yogaerfahrene und engagierte Anfänger*innen. Es werden Asanas, Meditations- und Atemübungen angeleitet. Yoga kann einen ganzheitlichen Prozess anstoßen, der in Körper und Geist Flexibilität und Stärke sowie innere Ruhe und Gelassenheit entwickelt. Der Atem kann vertieft werden und harmonisch ins Fließen

kommen. So kann Yoga zu einer Quelle für Kraft und Inspiration werden, den Herausforderungen des täglichen Lebens mit neuer Energie zu begegnen. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und Decke (kann auch geliehen werden) mitbringen.

Termin: Montag, 20:30 – 22:00 Uhr, fortlaufender Kurs

Kontakt: Eva Maria Jüngling-Lehr,
Tel. 06132 7189840,
E-Mail: info@yogaklasse-ingelheim.de,
www.yogaklasse-ingelheim.de

Gebühr: 98€; Kursdauer (8 x 90 min)

Der Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V zertifiziert und wird entsprechend bezuschusst.

Raum: Bewegungsraum

Nachhaltig



Energiecafé

Monatlicher Austausch im informellen Kreis über energetische Themen wie

- effiziente Nutzung von Strom- und Heizenergie
- energetische Sanierung
- energiepolitische Themen

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Gerne können auch eigene Erfahrungen geteilt werden und es gibt die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Zu den typischen Fragen gehören zum Beispiel:

- Wie kann ich meinen Energieverbrauch in der eigenen Immobilie/Wohnung mit einfachen Mitteln senken?
- Ist meine Heizung richtig dimensioniert und eingestellt?
- Eignet sich mein Haus für den Einsatz einer Wärmepumpe?
- Wie setze ich meine vorhandenen Mittel mit Blick auf eine energetische Sanierung am besten ein?
- Wie funktioniert ein Balkonkraftwerk?

Termin: 23.04., 22.05.2024, 18:00 Uhr

Kontakt: Holger Hofmann, Tel. 06132 5157206,
E-Mail: hallo@energie-gemeinschaft.org

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, aber zwecks Planung erbeten unter <https://community-1000kng.org/kontaktformular/>.

Weitere Infos unter <https://community-1000kng.org/energiecafe/>

EnergieCafé : Ist mein Haus für eine Wärmepumpe geeignet?

Berechnungen weisen darauf hin, dass eine elektrische Wärmepumpe zum Heizen langfristig deutlich kostengünstiger sein kann als eine Gasheizung. Zudem gibt es dafür Zuschüsse vom Staat. Viele Hausbesitzer fragen sich deshalb, ob auch ihr Haus bereits für eine Wärmepumpe geeignet ist. Ebenso muss geprüft werden, ob für den Einbau eine Wärmepumpe weitere vorbereitende Maßnahmen notwendig sind. Die nächste Veranstaltung des EnergieCafés, versucht auf diese Fragen Antworten zu geben:

Der Referent kann für Ihr Haus eine Abschätzung vornehmen,

- ob eine Wärmepumpe prinzipiell eingebaut werden kann,
- wie viel Energie sie ungefähr verbrauchen wird und
- ob dafür zusätzliche Maßnahmen, wie eine Wärmedämmung, notwendig sind.

Für die Abschätzung reichen folgende Angaben:

- Wie hoch ist der jährliche Verbrauch von Gas oder Öl für Heizung und Warmwasser?
- Wie groß ist die beheizte Wohnfläche in Quadratmetern?
- Wie viele Menschen wohnen in Ihrem Haus?

Folgende Angaben machen die Abschätzung noch genauer:

- Welche Heizung (Öl oder Gas) wird derzeit genutzt?
- Bei Gas: Ist es ein Brennwertgerät?
- Gibt es einen Außentemperaturfühler?
- Sind Heizkörper oder eine Fußbodenheizung verbaut?
- Wenn möglich: die Heizkurve der vorhandenen Heizung • Alternativ: die Temperatur der Heizkörper während der letzten Tage und in einer der kalten Nächte im Januar.

Bringen Sie gerne Ihre Verbrauchs- und Flächendaten mit. So kann der Referent direkt und für alle nachvollziehbar eine realistische Abschätzung mit Ihren Daten vorrechnen.

Termin: 23.04. 2024, 18:00 Uhr

Kontakt: Holger Hofmann, Tel. 06132 5157206,

E-Mail: hallo@energie-gemeinschaft.org

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, aber zwecks Planung erbeten unter <https://community-1000kng.org/kontaktformular/>.

Weitere Infos unter <https://community-1000kng.org/energiecafe/>

Fahrradwerkstatt

Grundkenntnisse und praktische Tipps der Fahrradreparatur lernen und vertiefen. "Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe". Einfache Reparaturen und praktische Tricks kann man in der Fahrradwerkstatt lernen. Fahrräder vom städtischen Fundbüro werden für einen guten Zweck instandgesetzt und an Bedürftige weitergeben.

Termin: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr

Kontakt: Andreas Möritz, Tel. 0152 29563319,

E-Mail: mungafan@web.de

Gebühr: kostenlos

Ort: Alte Feuerwehr Frei-Weinheim, Rheinstr. 249



Nachbarschaftsgarten – MitMachGarten

Das Gartenprojekt braucht Köpfe und Hände!

Die Gartenfreund*innen treffen sich im Mitmachgarten, bei schlechter Witterung im MGH.

Bei unseren Treffen ist es auch möglich, Fragen zum eigenen Garten zu besprechen. Unser Gartenprojekt braucht Köpfe und Hände zum Hegen, Pflegen und Ernten. Mitgärtner*innen, mit und ohne eigenen Garten, sind immer herzlich willkommen.

Termin: bitte nachfragen

Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980416,

E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Raum: MitMachGarten



Nähstube

Preiswerte Änderung an Hosen, Röcken, Kleidern etc. für Damen, Herren, Kinder. Beratung und Abstecken im Haus.

Einfache Arbeiten können direkt selbst genäht oder am folgenden Donnerstag abgeholt werden.

Termin: Donnerstag, 12:00 – 16:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 898040
Gebühr: auf Nachfrage
Raum: auf dem Flur beim Markttag

Öffentlicher Bücherschrank

Alle sind eingeladen, Bücher in unseren Bücherschrank einzustellen, um sie anderen Lesern anzubieten. Während der Öffnungszeiten des Hauses dürfen alle Bücher aussuchen und zum Lesen mitnehmen. Ob Sie die Bücher zurückbringen, behalten, tauschen, weitergeben oder nicht entscheiden Sie selbst.

PC-Werkstatt/Digitalcafé

Hilfe zur Selbsthilfe – das ist das Motto der PC-Werkstatt im MGH. Interessierte kommen einfach vorbei und erhalten Unterstützung durch die freiwilligen Mitarbeiter*innen bei technischen Problemen wie z.B. Einbau von Festplatten, Installation von Programmen, Fehlermeldungen und vielem mehr.

Hilfe beim Umgang mit Smartphone und Tablet.

Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040,
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



RepairCafé

Reparieren statt Wegwerfen. Defekte kleine mechanische und Elektrogeräte, Kleidung oder auch Spielzeug mit Macken sind oftmals zum Wegwerfen viel zu schade. Reparieren statt wegwerfen ist die Devise der freiwilligen Mitarbeiter*innen des Ingelheimer RepairCafés. Das Prinzip ist einfach, wie die Organisatoren versprechen: Die Besucher*innen bringen defekte Gegenstände mit und reparieren diese im RepairCafé gemeinsam mit Fachleuten. Dabei können sie selbst die dafür notwendigen Handgriffe lernen und bekommen von den Fachleuten wichtige Tipps. Das Motto lautet, Hilfe zur Selbsthilfe. Es werden noch weitere freiwillige Helfer*innen aus den Bereichen Handwerk, Elektronik, Elektrik gesucht, die einmal im Monat abends das RepairCafé unterstützen wollen.

Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat, 18:00 - 21:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040,
E-Mail: repaircafe-ingelheim@web.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



Second-Hand-Mitnahmeschränke

Alle sind eingeladen, Kleidung, Haushaltsartikel, Spielwaren und vieles mehr mitzunehmen und abzugeben. Die Mitnahme ist gewünscht. Aufhängen und Abgabe nach Absprache.

„Zero Waste“ – Stammtisch

Mit diesem Stammtisch soll eine Möglichkeit geschaffen werden, wo sich Menschen, die den Zero-Waste-Lifestyle leben oder sich auf diesen Weg gemacht haben sowie Leute, die sich für die aktive Müllvermeidung interessieren, im realen Leben kennenlernen und austauschen können. Erfahrungen werden geteilt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie man seinen Müll im Alltag reduzieren kann.

Termin: in Planung
Kontakt: E-Mail: repaircafe-ingelheim@web.de



Kultur, Kunst, Kreativ



Blickpunkt Ingelheim

Verleih von CDs aktueller und älterer Folgen der Fernsehsendung "Blickpunkt Ingelheim".

Sie haben die aktuelle Folge von "Blickpunkt Ingelheim" verpasst? Oder haben Sie Interesse an einer älteren Sendung? Im MGH können Sie CDs der Fernsehsendung ausleihen.

Die Ausleihe erfolgt zu den Öffnungszeiten des Cafés.

Café Philosophique

Gesprächskreis über philosophische Fragen im 3. Lebensabschnitt. Fragen, die sich aus der Alterssituation ergeben und schon die Philosophen der Antike bewegt haben, werden in gemütlicher Runde diskutiert.

Termin: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr
Kontakt: Dr. Jan E. Peters, Tel. 06132 953660;
Kurt Thomke, Tel. 06132 84594,
MGH, Tel. 06132 898040
Raum: Empore
Gebühr: kostenlos



Fotoclub im MGH - FiM

Die Teilnehmenden des Fotoclubs haben das Ziel, sich fotografisch weiter zu entwickeln, Hilfe zur Selbsthilfe zu verschiedenen Fotofragen zu erhalten. Es handelt sich hierbei nicht um einen Fotokurs. Fotofreund*innen sind zu einem unverbindlichen Treffen herzlich eingeladen.

Termin: jeden 1. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr
Kontakt: Dr. Ulrich Maier-Harth,
Tel. 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



Fotoclub im MGH präsentiert „Monatsbilder“

Die Fotogruppe im Mehrgenerationenhaus (FiM) diskutiert Mitgliederfotos zu ausgewählten Monatsthemen. Das MGH präsentiert diese Fotos auf seiner Homepage www.mgh-ingelheim.de – jeden Monat ein neues Thema.

Kreativ in jedem Alter

Wir basteln jahreszeitliche Deko und kleine Geschenke, probieren aktuelle Basteltrends und verschiedene Techniken und Materialien aus. Die Themen werden gemeinsam besprochen.

Termin: Dienstag, 9:30 – 11:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt



Keine Anmeldung erforderlich, keine Vorkenntnisse nötig.

Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

Aktuelle Themen und Jahreszeiten werden einbezogen. Durch die Bereitstellung von vielfältigen Materialien haben die Kinder die Möglichkeit,

individuell nach ihren eigenen Interessen und Bedürfnissen kreativ zu sein. Pinsel, Farben und Papiere kommen ebenfalls zum Einsatz.

Termin: Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt



Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter

Wir basteln Geschenke für die ganze Familie und malen wie die großen Künstler*innen.

Termin: Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt



Offener Maltreff am Vormittag

Viele Kreative stehen vor der Frage welche Farben oder Materialien sie benutzen sollen und womit sie am besten zurechtkommen. Während der offenen Treffen beschäftigt man sich jedes Mal mit einem anderen Material, zum Beispiel Aquarell-, Acrylfarben oder Gouache auch auf verschiedenen Untergründen. Verschiedene Farben und Materialien, die Freude am Ausprobieren und Experimentieren stehen im Mittelpunkt. Dabei entstehen auch ganz ungezwungen kleine Kunstwerke in entspannter Runde.

Termin: Mittwoch im Monat, 9:30 – 11:00 Uhr
Kontakt: Daniela Wertel, E-Mail: d.wertel@web.de
MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: 3 € Materialkosten pro Stunde
Raum: Multimax oder Café



Offenes Handarbeitscafé

Egal ob Ihr strickt, stickt, spinnt, häkelt, klöppelt oder näht,
egal ob Ihr Laien, Anfänger, Fortgeschrittene oder Profi seid,
egal ob Ihr jung, junggeblieben oder alt seid,
egal ob Ihr weiblich, männlich oder divers seid,
egal welche Nationalität Du hast,
bei sind alle willkommen.

Wir treffen uns zu einem offenen Handarbeitscafé.
Hier können alle dazu kommen und mitmachen; ein regelmäßiges Erscheinen ist schön aber nicht erforderlich, komme wenn Du Zeit und Lust hast.
Wir sitzen bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem guten Stück Kuchen, aus dem Café des MGH, zusammen, werkeln und unterhalten uns.
Bei Fragen helfen wir uns und tauschen Ideen und Fertigkeiten aus.

Termin: Montag, 14:30 - 17:00 Uhr
Kontakt: Stefanie Maibaum, Tel. 06725 309225,
E-Mail: steffibaer@hotmail.com
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



Sing mit uns

Chor im MGH.

Singen macht Spaß, in jedem Alter, deshalb singen wir fröhlich weiter....

Termin: Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr
Kontakt: Christine Schätzel-Novak, Tel. 06132 8356,
E-Mail: cf.schaetzel@gmx.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Multimax



Theatergruppe

Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, die Lust haben, in andere Rollen zu schlüpfen und dabei ihre Stärken besser kennenlernen möchten, sind in der Theatergruppe des Mehrgenerationenhauses richtig aufgehoben.

Termin: Dienstag, 17:00 – 18:30 Uhr
Kontakt: Cornelia Peters, Tel. 06132 57253
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore



Zeichen- und Malkurs „Mensch/Portrait“

Entdecken und fördern Sie Ihre künstlerischen Fähigkeiten in entspannter Atmosphäre!

Wir lernen die Grundlagen des Zeichnens und Malens, beginnend mit dem Erfassen der Anatomie des Menschen bis hin zum Portrait mit all seinen Schönheiten und Details.

Es werden Bewegungen und Posen sowie verschiedene Ausdrucksformen des

menschlichen Körpers mit verschiedenen Medien dargestellt.
Ziel unserer Arbeit und Kreativität ist ein ausdrucksvolles Kunstwerk mit einer figürlichen Darstellung.
Angeleitet und individuell unterstützt werden Sie dabei von der Künstlerin Daniela Wertel, kunstwert.net

Termin: Montag, 17:30 – 19:00 Uhr, ab 18.3. 2024
6 Einheiten jeweils 1 ½ Stunden (3x mal zeichnen und 3x malen)
Kontakt: Daniela Wertel, E-Mail: d.wertel@web.de
MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: 30 € plus 5 € Materialkosten pro Stunde
Raum: Werkstatt

Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl (max. 6), um die individuelle Betreuung zu gewährleisten.

Beratung und Selbsthilfe



Autismus Rheinhessen e.V.

Familientreffen, Vorträge, Treffen für Geschwister, Spielgruppe für Kinder bis 8 Jahren, Freizeitgruppe für junge Menschen mit Asperger, Pfortenglück mit Therapiehund.

Kontakt: Elternkreis Autismus,
Susanne Behne, Tel. 06130 947848,
E-Mail: info@autismus-rheinhessen.de

Weitere Informationen unter www.autismus-rheinhessen.de.

„Beratungspraxis/Schreiambulanz Jutta Pipper“ im MGH

Jutta Pipper bietet im MGH und ihrer Praxis Vorträge und Workshops zu verschiedenen Themen an. Die Veranstaltungen finden online oder in Präsenz statt. Dies wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Termin: jeweils 18:00 – 20:30 Uhr
Geschwister in ihre neue Rolle begleiten:
Donnerstag, 27.6. 2023
Babys schlafen anders:
Montag, 6.11. 2023
Stressausbruch, Wut, Trotzen und Co (Vortrag):
Donnerstag, 17.10. 2024

Kontakt: Jutta Pipper,
Tel. 06132 897780, E-Mail: kontakt@eeh-beratung.de
Gebühr: kostenlos,
werden durch das Förderprogramm „Stärkung der
Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz Bingen finanziert
Raum: online

Beruflicher Wiedereinstieg

Offene Sprechstunde. Die unverbindliche Beratung richtet sich an alle, die nach Familien-/Pflegephase wieder ins Berufsleben einsteigen möchten. Sie erhalten erste Informationen über Möglichkeiten, lokale Angebote und Beratungen.

Termin: jeden 1. Montag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr (entfällt 7.8.2024)
Kontakt: Sandra Thomson, Tel. 06131 248283,
E-Mail: Mainz.BCA@arbeitsagentur.de,
Birgit Paulus, 06132-787-6205,
E-Mail: Paulus.Birgit@mainz-bingen.de,
Beauftragte der Chancengleichheit am Arbeitsmarkt,
Weitere Informationen unter:
www.arbeitsagentur.de/vorort/mainz/gleichechancenimberuf
Gebühr: kostenlos
Raum: Beratungszimmer

Keine Anmeldung erforderlich.

Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.

Die Angebote des Betreuungsvereins richten sich an ehrenamtliche Betreuer*innen und Bevollmächtigte, die Fragen rund um das Thema Betreuungsrecht oder zur Ausführung Ihrer Vollmacht haben, sowie an alle Interessierte, die sich über die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Betreuungsverfügung informieren wollen.

Termin: Montag, 16.9., 9:00 – 12:00 Uhr,
13.5.,11.11 2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Kontakt: Tel. 06132-7894 12, E-Mail: info@btv-ingelheim.de
Weitere Informationen: www.btv-ingelheim.de.
Gebühr: kostenlos
Raum: Jugendraum oder Beratungszimmer

Bewerben – aber wie?

Interessierte finden im MGH Unterstützung bei der Bewerbungsvorbereitung. Sie können ihren Lebenslauf aktualisieren und an die aktuellen Anforderungen anpassen. Sie bekommen Hilfestellung beim Schreiben eines Anschreibens. Sie können sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten. Das Angebot kann in deutscher und englischer Sprache für alle stattfinden.

Termin: jeden letzten Freitag im Monat, 16:30 Uhr,
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040,
Anmeldung unter E-Mail: BewerbungMGH@web.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Computerraum

Die Ohrwürmer

Im Rahmen der regionalen Hör-Frühförderung bieten wir Eltern und ihren Kindern die Möglichkeit Erfahrungen auszutauschen und unter fachlicher Leitung Impulse aus erster Hand zu erhalten. Auch die Kinder im Alter bis zur Einschulung kommen nicht zu kurz.

Wir sind eine bunte Truppe von hörenden und hörbeeinträchtigten Kindern und Eltern, für die das Thema „Hören und/oder Gebärden einfach zum Alltag gehört

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann freuen wir uns auf Sie!

Termin: Samstag, 9:30 – 12:00 Uhr,
Termine nach Ankündigung
Kontakt: Pia Oberländer, Tel. 0176 56934085
Gebühr: kostenlos
Raum: Multimax

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

„Einfach neu starten“

Selbständigkeit, Festanstellung, mehr als nur Minijob...

Viele wünschen sich mehr für ihr Berufsleben, wollen selbstbestimmt arbeiten, wieder Spaß am Job haben und selbst ihr Geld verdienen.

Die offene Beratungssprechstunde richtet sich an alle,

- die über einen beruflichen Neuanfang nachdenken,
- die sich nach langjähriger Teilzeittätigkeit weiterentwickeln möchten,
- die ihre Chancen in der Selbständigkeit prüfen wollen,
- die ihren Job satthaben und den koordinierten Wechsel in ein selbstbestimmtes Leben planen
- oder einfach nur nach neuen Perspektiven suchen...

Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat, 12:15 - 14:45 Uhr

Kontakt: Nicole Hölzel, n.hoelzel@eule-mainz.de, 06130-919441

Veranstalter: E.U.L.E. e.V.

Gebühr: kostenlos

Raum: Jugendraum

Weitere Infos: www.eule-mainz.de

Elterncafé

Entspannung und Familienalltag sind zwei Begriffe, die für viele Eltern nur wenig miteinander zu tun haben. Oft stolpert man schon über kleinste Alltagssituationen, die in Stress ausarten oder zu größeren Herausforderungen werden. ...

So kann das zu Bett gehen oder das Anziehen am Morgen Eltern aufreiben und belasten. Wie können Kinder motiviert werden mitzumachen, wie können alltägliche Aufgaben zu einer gewohnten Übung werden? Im Elterncafé soll die positive Auswirkung von Routinen und Ritualen auf das Familienleben genauer betrachtet werden. Sabine Theden von der integrierten Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Kinderschutzbundes in Nieder-Olm wird einen kleinen fachlichen Impuls zu diesem Thema geben. Es wird aber auch der Raum eröffnet, dass Eltern sich gegenseitig ermutigen und bestärken können und sich mit ihrer bunten Ideen-Vielfalt bereichern.

Termin: Termine werden bekannt gegeben

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Lounge

Elterliche Führung und Bedürfnisorientierung, ein Widerspruch?

Manche Eltern versuchen, sich auf alle Bedürfnisse ihres Kindes einzustellen und diese zu erfüllen. Das Kind wird zum Mittelpunkt des Handelns und der Familie. Und oft stoßen Eltern dann an ihre Grenzen. Sie fallen wieder in alte Erziehungsmuster zurück, was zusätzlichen Stress bedeutet, denn sie wollten es ja anders machen. Besonders in sehr herausfordernden Lebensabschnitten (Autonomiephase, Schuleintritt, Pubertät) brauchen Eltern und Kinder Halt und Orientierung statt Überforderung. An diesem Abend schauen wir uns an, wie Eltern wieder die Führung in der Familie übernehmen können, ohne die Kinder zu beschädigen. Es geht um innere Haltung, Familienwerte und Beziehung. Ein Impulsvortrag mit anschließendem Austausch.

Für die Veranstaltung wird das Online-Format gewählt, um möglichst vielen Eltern eine Teilnahme zu ermöglichen. Die Daten für den Zoom-Raum erhalten die Teilnehmer*innen nach der Anmeldung.

Termin: Mittwoch, 2.5. 2024, 18:00 – 20:30

Kontakt: Silke Lemann, Beratungspraxis, Schreiambulanz,
www.silkelemann.de, E-Mail: mail@silkelemann.de

Gebühr: kostenlos

Raum: online via Zoom

Anmeldung über die Website www.silkelemann.de erforderlich

Elternzeit

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Der offene Elterntreff bietet Eltern „Zeit & Raum“ eine neue, unbeschwerte Perspektive auf die Familie, die Kinder und sich selbst vorzunehmen. Kreative Lösungen liegen manchmal nah, wenn übliche Wege verlassen werden:

- Fühlen Sie sich mit den Aufgaben in der Erziehungs- und Familienzeit zuweilen überfordert?
- Wollen Sie immer alles richtigmachen?
- Finden Sie eine Balance zwischen Ihren Bedürfnissen und den der anderen?
- Wie kann ich mein Kind/ meine Kinder stärken?
- Wie kann ein Zusammenleben mit Kindern ab 3 Jahren und den Anforderungen unseres Lebensalltags gelingen?
- Wie gehe ich mit Grenzen um – meinen eigenen und den der anderen?

In den Treffen geht es um Austausch von Wissen, Erfahrungen, Vorstellung und Gedanken über das Leben in Ihrer Familie – Kontakt und Begegnung im dialogischen Miteinander runden den Treff dieser „**Elternzeit**“ ab. Rezepte sind nicht zu erwarten, denn die gibt es für das Leben nicht!!

Termin: auf Anfrage

Kontakt: Eva-Maria Göbel, Supervisorin, Sozialpädagogin,
Elternbegleiterin, E-Mail: emgoebel@gmx.de;
Tel. 01525 2005772; www.supervision-goebel.de

Gruppengröße: max. 12 Personen

Gebühr: kostenlos, finanziert durch das Förderprogramm
„Stärkung der Elternkompetenz“ im Landkreis Mainz-Bingen

Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich.

Empowerment für Frauen

Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen - Beruf & Familie managen

Am 01.01.2022 startete die neue Beratungsstelle für Frauen, die sich in allen beruflichen Fragen gern an Uta Galle-Hahn, bisher bekannt als Projektleitung von Perspektive Wiedereinstieg Mainz, wenden können.

Haben Sie Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg nach der Familien- oder Pflegephase?

Sind Sie erst seit einiger Zeit in Deutschland und suchen nun einen beruflichen (Neu-)Anfang?

Sind Sie berufstätig und denken an einen beruflichen Aufstieg, eine berufliche Weiterentwicklung oder eine Umorientierung?

Sind Sie nicht bei der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter gemeldet?

Dann entwickeln wir im vertraulichen Einzelgespräch gemeinsam mit Ihnen Ihre Strategien und beraten bei Wunsch auch Online lösungsorientiert und pragmatisch. Wir sind ein Team von 3 Beraterinnen und bieten die Beratungen für den Kreis im Mehrgenerationenhaus Ingelheim und für Mainz im Frauenzentrum Mainz an.

Termin: Montag bis Donnerstag nach Vereinbarung

Kontakt: Uta Galle-Hahn, E-Mail: Uta.Galle-Hahn@mki-ev.de,
Tel.0163 1351429

Gebühr: kostenlos, das Projekt wird durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus sowie der Stadt Mainz und des Landkreises Mainz-Bingen gefördert. Auch E.U.L.E. eV unterstützt das Projekt mit finanziellen Mitteln.

Raum: nach Absprache

Bitte unbedingt vorherige Anmeldung

Entspannung/Stressmanagement

Einzeltraining und Beratung.

Möchten oder sollen Sie auf ärztliche Empfehlung hin eine Entspannungstechnik im Einzeltraining erlernen? Benötigen Sie Beratung und/oder ein individuelles Entspannungsprogramm aufgrund besonderer Stressbelastung? Üben Sie lieber allein bzw. können nicht regelmäßig an Kursen teilnehmen?

Termin: Termine nach Vereinbarung

Kontakt: Heike Welz, Entspannungstrainerin, psychologische Beraterin,
Tel. 06132 897235, E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com
www.welz-seminare.de

Gebühr: 45 € pro Stunde

Raum: Beratungszimmer

Anmeldung notwendig.

Familie - Beruf & Ich

Pop up Café im Rahmen der Beratungsstelle "Frau und Beruf - Empowerment für Frauen"

In einem Informations-Workshop wollen wir uns mit Ihnen bei Getränken und Knabbereien austauschen.

Die Veranstaltung wird moderiert von Uta Galle-Hahn zuständig für die Beratungsstelle "Frau & Beruf - Empowerment für Frauen" im Raum Mainz-Bingen und Bad Kreuznach. Sie richtet sich an alle Frauen, die sich für einen Wiedereinstieg interessieren oder ihre Berufstätigkeit reflektieren möchten.

Folgende Fragen können besprochen werden:

- Familienverantwortung & Rollenverteilung - Wie sieht das in unserer Familie eigentlich aus?
- Zeit für und Freude im Beruf – Was hemmt mich und was spornt mich an?
- Selbststeuerung statt Zerrissenheit - wie bekomme ich das wieder hin?

Termin: Neue Termine werden angekündigt

Kontakt: Uta Galle-Hahn, Tel. 0163 1351429,
E-Mail: Uta.Galle-Hahn@mki-ev.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich.

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

Herzlich Willkommen bei der Fibromyalgie – Selbsthilfegruppe!

Allein bis zur Diagnose Fibromyalgie haben viele Patient*innen bereits eine Odyssee hinter sich. Im Alltag stößt man mit den chronischen Schmerzen und ihrem facettenreichen Erkrankungsbild spürbar an seine Grenzen.

Als selbst Betroffene organisiere ich eine Selbsthilfegruppe in Ingelheim. Das Angebot richtet sich an Personen mit Fibromyalgie-Syndrom, deren Angehörige und interessierte Gäste.

Oft leiden Fibromyalgie Betroffene auch an weiteren Erkrankungen wie Lipödem; Lymphödem; Hashimoto...

In der Selbsthilfe-Gruppe geht es darum sich unter Gleichgesinnten angenommen zu fühlen, Erfahrungen und Fragen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen und zu helfen.

Gemeinsam ist es leichter neue Wege zu finden und Perspektiven zu entwickeln, um die eigene Situation besser zu verstehen und annehmen zu können.

Selbstverständlich sind die Gespräche innerhalb der Gruppe vertraulich!

Bei Interesse rufen Sie einfach an oder schauen bei einem unserer monatlichen Treffen vorbei.

Termin: jeden 1. Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr
(in den Schulferien nach Absprache)

Kontakt: Susan M. Faatz, E-Mail: fibromyalgie-ingelheim@gmx.info

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Gruppentreffen der „Gruppe für pflegende Angehörige“
der Pflegestützpunkte Ingelheim/Wackernheim, VG Gau-Algesheim/VG
Sprendlingen-Gensingen.

Jeweils am 1. Mittwoch im Monat, von 15:30 – 17:00 Uhr
im Pflegestützpunkt Gau-Algesheim, Gartenfeldstraße 5

Die Gruppe wird abwechselnd begleitet von:

Simone Schirmer, Dipl. Sozialpädagogin, Tel. 06132 716700

Alberto Wienert, Dipl. Sozialpädagoge, Tel. 06725 3083156

Daniela Mies, Dipl. Sozialpädagogin, Tel. 06132 433628 und 06725 3083154

Ursula Büsch, Dipl. Sozialpädagogin, Tel. 06131 - 60 47 04

Hörst du mich?

Sind Sie sich auch manchmal unsicher? KANN mein Kind mich jetzt nicht hören - oder WILL es mich nicht hören? Dies zu unterscheiden ist für Eltern oft eine Herausforderung. In diesem Vortrag wollen wir Ihnen Informationen darüber geben, wie Ihnen genau DAS gelingen kann.

Ziel des Vortrags: Kenntnisse erlangen über

- den natürlichen Hörvorgang
- die natürliche Sprachentwicklung der ersten Lebensjahre
- die Grundlagen der Kommunikation
- mögliche Hilfen und Unterstützung

Die Sorge der Eltern "hört mein Kind?" kann Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind auslösen und zu stressigen und schwierigen Situationen im Alltag führen. Die Eltern bekommen in diesem Vortrag Informationen über den natürlichen Hörvorgang und die Sprachentwicklung der ersten Lebensjahre sowie grundlegende Kenntnisse zur Kommunikation. Zusätzlich werden den Eltern im Sinne einer Lotsenfunktion Hilfen und Unterstützungsangebote aufgezeigt, um elterlichen Unsicherheiten und Überforderung vorzubeugen. Die Vortragsdauer beträgt ca. 2 Stunden mit anschließender Diskussion im Plenum und der Möglichkeit für Eltern Fragen im Einzelgespräch zu stellen. Somit liegt die voraussichtliche Gesamtdauer bei 2,5 Stunden.

Termin: Neue Termine werden angekündigt
Kontakt: Pia Oberländer. E-Mail: pia.oberlaender@hffr.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Der Vortrag findet hybrid statt im MGH Ingelheim (Empore)
oder online.

Anmeldung erforderlich

Ich bin Ich, Du bist Du, Wir sind Wir - Werte und Haltung in der Familie

Jede Familie steht täglich vor vielen Herausforderungen wie Schule und Hausaufgaben, Geschwisterstreitereien, eine anstrengende Schlagsituation und vieles mehr. Wie können Eltern ihr Kind in solchen Situationen gut begleiten? Grundlage dafür ist die innere Haltung der Erwachsenen und die Bereitschaft, gemeinsam mit und durch die Kinder zu lernen. Welche Werte sind entscheidend, um als Familie gut miteinander leben zu können. Wie können wir als Familie unsere eigenen Werte entwickeln und leben? Ein kostenloser Impulsvortrag mit anschließender Diskussion findet am online über Zoom in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus und dem Landkreis Mainz-Bingen statt.

Für die Veranstaltung wird das Online-Format gewählt, um möglichst vielen Eltern eine Teilnahme zu ermöglichen. Die Daten für den Zoom-Raum erhalten die Teilnehmer*innen nach der Anmeldung.

Termin: Mittwoch, 17.4. 2024, 18:00
Kontakt: Silke Lemann, Beratungspraxis, Schreiambulanz,
www.silkelemann.de, E-Mail: mail@silkelemann.de
Gebühr: kostenlos
wird durch das Förderprogramm „Stärkung der
Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz Bingen finanziert
Raum: online via Zoom

Anmeldung über die Website www.silkelemann.de erforderlich

Information und Beratung zu hospizlichen Fragen

Ausführliche Beratung und Hilfe bei Fragen zur ehrenamtlichen Begleitung, zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Termin: Dienstag, 10:00 bis 11:30 Uhr und nach Vereinbarung
Kontakt: Hospizgruppe Ingelheim e.V., Tel. 06132 434531,
E-Mail: info@hospiz-ingelheim.de, www.hospiz-ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Beratungszimmer

Anmeldung erwünscht, aber nicht erforderlich.

Informationsveranstaltung zu Vorsorgemöglichkeiten

An diesem Abend informieren Miriam Bönning und Gangolf Schmoll vom Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim über die Inhalte und rechtlichen Rahmenbedingungen der verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten. Kostenloses Infomaterial wird ausreichend zur Verfügung gestellt.

Termin: Mittwoch, 13.11. 2024, 18:00-20:00 Uhr, Cafeteria
Kontakt: Tel. 06132-7894 12, E-Mail: info@btv-ingelheim.de,
Weitere Informationen: www.btv-ingelheim.de.
Gebühr: kostenlos
Raum: Café

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für die Veranstaltung an.

Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz

Krisen bewältigen – Neue Perspektiven eröffnen

Erziehungsschwierigkeiten, Familienkonflikte, Trennung und Scheidung, Probleme des Kindes in der Schule oder im sozialen Umfeld – das gehört heute zur Lebensrealität. Rat und Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von „Unfähigkeit“, sondern sollte selbstverständlich sein. Familien haben ein Recht auf kostenlose und professionelle Hilfe. Der Kinderschutzbund Mainz kann helfen, beraten und unterstützen – und zwar vor Ort und selbstverständlich vertraulich.

Unsere Schwerpunkte:

Erziehungsberatung, Familienberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung, Beratung zum Sorge- & Umgangsrecht, Beratung bei Gewalt in der Familie, Krisenintervention, Diagnostik & Therapie, zugehende Beratung und allgemeine Lebensberatung.

Kontakt: Kinderschutzbund Mainz, Tel. 06136 1314,
E-Mail: beratungsstelle@kinderschutzbund-mainz.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Jugendraum

Terminvereinbarung nötig

Lebens- und Sozialberatung

Fragen zur Nebenkostenabrechnung, das Verstehen von Briefen vom Amt oder Sorgen in der Familie, viele Menschen fühlen sich stark belastet oder haben im Alltag Fragen zu schwierigen Situationen. Die Regionale Diakonie Rheinhessen unterstützt Familien und Einzelpersonen, die z.B. durch steigende Energie- und Lebenshaltungskosten finanziell stark belastet sind und berät auch bei anderen Problemen des Alltags. Seit Dezember 2022 bietet die Regionale Diakonie Rheinhessen eine allgemeine Sozial- und Energiekostenberatung an verschiedenen Standorten im Kreis Mainz-Bingen an. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich.

Termin: jeden 4. Montag im Monat, ab 11:30 Uhr
Kontakt: Laura Weber, Regionale Diakonie Rheinhessen,
Tel. 0171 7853083, E-Mail: Laura.Weber@regionale-diakonie.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Beratungszimmer

„Liebe, Wut und Milchzähne“ – Filmabend mit anschließender Diskussion

„Ein Film für alle Eltern, die neue Wege gehen wollen - und sich dabei ab und zu verlaufen.“

In diesem Film werden Themen aufgegriffen, die Eltern mit Kindern in der Autonomiephase beschäftigen und warum es uns nicht gelingt, in jeder Situation gelassen und ruhig zu bleiben. Während der Veranstaltung werden Ausschnitte aus dem Film „Liebe, Wut und Milchzähne“ gezeigt, die dann als Grundlage für einen Austausch unter den Anwesenden dienen.

Eltern stehen heutzutage vor der Herausforderung, Familie neu zu leben. Alte Muster und Verhaltensweisen werden geändert, das eigene Handeln wird immer wieder in Frage gestellt. Und dann stoßen viele an ihre Grenzen und greifen wieder auf Verhaltensweisen zurück, die sie eigentlich nicht nutzen wollten. Dieser Abend soll Eltern stärken, ohne Schuldgefühle die Führung für sich und die Familie zu übernehmen.

Termin: Donnerstag, 4. Juli, 19:00 – 21:00 Uhr
Kontakt: Silke Lemann, Beratungspraxis, Schreiambulanz,
www.silkelemann.de, E-Mail: mail@silkelemann.de
Gebühr: kostenlos
wird durch das Förderprogramm „Stärkung der
Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz Bingen finanziert
Raum: Empore

Lösungen im Dialog!

Psychologische Beratung bietet Unterstützung für Familien, Paare und Einzelpersonen. Das Angebot erstreckt sich über die Bewältigung von Konflikten am Arbeitsplatz bis hin zu Problemen innerhalb der Familie. Ebenso bietet die Beratung Unterstützung von Menschen mit chronischen Schmerzen und Erschöpfungszuständen sowie interkulturelle Lebenshilfe für diejenigen, die Unterstützung bei der Integration in Deutschland suchen. Interessierte, die allein sind oder Themen haben über die sie einfach mal reden wollen, sind ebenfalls willkommen. Die Gespräche finden persönlich, telefonisch oder online in den Sprachen deutsch, englisch oder arabisch statt.

Termin: Termine nach Absprache
Kontakt: Tel. 0152 0402 7587 ,E-Mail: impulse@gmx.eu
Gebühr: bitte erfragen
Raum: Beratungszimmer

Anmeldung erforderlich

Parkinson-Selbsthilfegruppe

Astrid Breuer, selbst Betroffene organisiert eine Selbsthilfegruppe für Parkinson-Erkrankte und ihre Angehörigen im Mehrgenerationenhaus. Ziel ist es, den Umgang mit der Erkrankung leichter zu machen, Ängste abzubauen und offene Fragen durch den Austausch mit Gleichgesinnten zu besprechen. Regelmäßige Vorträge und Workshops sind in Planung. Interessierte sind herzlich willkommen.

Termin: Donnerstag, 16:30 Uhr, Termine auf Anfrage
Kontakt: Astrid Breuer, Tel. 015735436586,
E-Mail: info@parkinson-treff-ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore

Psychosoziale Beratung

In diesem Angebot bekommen psychisch gefährdete und erkrankte Personen, chronisch psychisch kranke Menschen und Personen, die sich in seelischen Krisen oder Notsituationen befinden, eine offene und unverbindliche Beratung. Das Angebot richtet sich auch an Angehörige oder Freund*innen von Betroffenen. Dabei kann es um Rat und Hilfe bei der Klärung des individuellen Hilfebedarfs oder auch Weitervermittlung an geeignete Fachdienste gehen. Des Weiteren bietet das Angebot fachliche Beratung in Problemsituationen und bei persönlichen Krisen, z.B. Konflikte im familiären, freundschaftlichen oder beruflichen Kontext. Auch die Klärung sozialhilferechtlicher Angelegenheiten (z.B. Antragsstellung bei Behörden) gehört zur Beratungstätigkeit

Termin: Termine auf Anfrage

Kontakt: Christine Hölz,

Kontakt- und Informationsstelle Mainz-Bingen Nord,

Fruchtmarkt 5, 55411 Bingen,

Tel. 06721 404682, Mobil: 0176 10027158

Gebühr: kostenlos

Raum: Beratungszimmer

Seele in Balance

Eine neue Selbsthilfegruppe bietet einen Raum für achtsame Entspannung und die Möglichkeit, verschiedene Methoden kennenzulernen, die helfen können im Gleichgewicht und psychisch stabil zu bleiben. Es werden unter anderem Übungen aus dem Qigong, der Achtsamkeitspraxis, der Meditation, dem japanischen Heilströmen oder der Progressiven Muskelentspannung ausprobiert. Anschließend ist Zeit für gemeinsame Gespräche. Zeit, in der man sich über die Übungen und über die täglichen Herausforderungen und die Bewältigungsstrategien austauschen kann. Aber auch mit den schönen, positiven Dingen des Lebens beschäftigt man sich. Denn mit einem halbvollen Glas lebt es sich leichter als mit einem halbleeren. Jeder ist nicht nur eingeladen mitzumachen, sondern sich mit eigenen Erfahrungen und Übungen, die ihm in belastenden Situationen helfen, einzubringen.

Termin: jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 16:30 – 18:00 Uhr
Kontakt: Petra Maaß, Tel. 0157 82963154,
E-Mail: entspannung-achtsamkeit@outlook.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Stadtteilkümmernerin Ingelheim-West

Stadtteilkümmernerin - eine Ansprechpartnerin für Sie!

Sie ist für alle Bürger da, sucht mit Ihnen oder für Sie Lösungen für Ihre großen kleinen Probleme. Sie hat ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Nöte, organisiert Hilfen, stellt Kontakte her und hilft unterstützend. Sie freut sich aber auch mit Ihnen über positive Dinge und schenkt Ihnen gerne ein Lachen. Ihr Stadtteilkümmernerin ist auch regelmäßig zu Fuß oder per Fahrrad in Ihrem Stadtteil unterwegs, auch dann können Sie sie gerne ansprechen.

Termin: Telefonsprechstunde: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
Kontakt: Dorothea Priesmeyer, Tel. 06132 9744952,
Gebühr: kostenlos
Raum: Café

Tragen, aber wie?

Vortrag für Eltern

In diesem Vortrag erhalten die Eltern einen Überblick über die verschiedenen Arten von Tragehilfen und bekommen Informationen, worauf bei der individuellen Auswahl einer Babytrage zu achten ist, um ihr Baby ergonomisch gut zu tragen und somit eine optimale körperliche Entlastung zu erfahren. Des Weiteren wird vorgestellt, wie das Tragen verschiedene Bedürfnisse des Babys ganz natürlich stillt, die Stressregulation der Eltern positiv beeinflusst und somit helfen kann, Unruhephasen des Babys leichter zu begleiten. Ein weiteres wichtiges Ziel der Vortragsarbeit – im Sinne einer Lotsenfunktion – ist es Eltern aufzuzeigen, welche bindungsbasierten, stressregulatorischen Beratungsmöglichkeiten es gibt, wenn das Tragen des Babys vor allem zur Ausdrucksvermeidung und somit als Kompensationsstrategie eingesetzt wird, damit sie aus ihrer Unsicherheit herausfinden, bevor eine Überforderungs- und Krisendynamik entsteht.

Termin: Termine werden bekannt gegeben
Kontakt: Kirsten Huber, E-Mail: kontakt@in-verbinding.net
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore

Wollen wir gehorsame oder starke Kinder? -Meine Grenzen- Deine Grenzen

Alle Eltern wünschen sich starke und selbstbewusste Kinder. Auf der anderen Seite sollen Kinder aber auch gehorsam sein, sich anpassen und kooperieren. Diese beiden Erwartungen an Kinder können Eltern teilweise vor große Herausforderungen stellen. Wie können Eltern ihre Kinder gut dabei begleiten und auch ihre eigenen Grenzen wahren? Welche Kompetenzen brauche ich als Mutter oder Vater, um meinem Kind zu stärken?
Ein Impulsvortrag für Eltern mit anschließender Möglichkeit zum Austausch und Reflektion des eigenen Umgangs mit Grenzen und Bedürfnissen. Für die Veranstaltung wird das Online-Format gewählt, um möglichst vielen Eltern eine Teilnahme zu ermöglichen. Die Daten für den Zoom-Raum erhalten die Teilnehmer*innen nach der Anmeldung.

Termin: Mittwoch, 5.6. 2024, 18:00 – 20:30 Uhr
Kontakt: Silke Lemann, Beratungspraxis, Schreiambulanz,
www.silkelemann.de, E-Mail: mail@silkelemann.de
Gebühr: kostenlos
wird durch das Förderprogramm „Stärkung der
Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz Bingen finanziert
Raum: online via Zoom

Anmeldung über die Website www.silkelemann.de erforderlich



Markttag

Immer donnerstags von 12-16 Uhr können Sie in eine Welt regionaler Köstlichkeiten, direkt vom Markt eintauchen. Zu entdecken gibt es liebevoll hergestellte Marmeladen, Honig, Aufstriche, erfrischende Säfte, edle Liköre und köstlichen Sirup, hausgemachte Dosenwürste und Gemüse aus der Region. Zusätzlich werden kunsthandwerkliche Produkte präsentiert. Unterstützen kann man dabei die Hospizgruppe Ingelheim durch den Kauf von Foto-, Trauerkarten und Scherenschnitten.

Nähstube

Preiswerte Änderung an Hosen, Röcken, Kleidern etc. für Damen, Herren und Kinder. Beratung und Abstecken im Haus. Einfache Arbeiten können direkt genäht oder am folgenden Donnerstag abgeholt werden.

Termin: Donnerstag, 12:00 - 16:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

MartiniMarkt

Großer Kunsthandwerkermarkt

Termin: Samstag, 9.11. 2024, 14:00 - 18:00 Uhr,
Sonntag, 10.11. 2024, 11:00 - 18:00 Uhr

Nachbarschaftsfest

Wir freuen uns, Sie zu unserem Nachbarschaftsfest mit Aktionen rund um Natur und Nachhaltigkeit einladen zu können. Im Außengelände sind vielfältige Angebote zum Thema „Nachhaltig denken“ zu finden.

Termin: Sonntag, 16.6. 2024, 11:00 – 18:00 Uhr

Seniorenbüro

Das Seniorenbüro organisiert und koordiniert die Angebote für Senior*innen der Stadt Ingelheim und ist die zentrale Anlaufstelle in Fragen des Alters. Die Beratungsstelle hilft älteren Menschen vertrauensvoll bei altersbedingten Problemen und stellt bei Bedarf den Kontakt zu anderen Stellen her. Auf Wunsch finden selbstverständlich Hausbesuche statt.

Das Seniorenbüro ist Mitglied im Arbeitskreis Altenhilfe, der seit über 40 Jahren besteht. Hier arbeiten Haupt- und Ehrenamtliche eng zusammen. Die jährlichen Ingelheimer Seniorentage werden vom Arbeitskreis Altenhilfe organisiert und durchgeführt.

Vierteljährlich wird die Informationsbroschüre „Senioreninfo“ herausgegeben und in Ingelheimer Geschäften, Arztpraxen, Apotheken etc. ausgelegt.

Ansprechpartner*innen:

Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419,

E-Mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de

Sabine Liebmann, Tel. 06132 782175, E-Mail: sabine.liebmann@ingelheim.de

Pflegestützpunkt Ingelheim und Verbandsgemeinden Gau-Algesheim / Sprendlingen-Gensingen

Im 1.OG des Mehrgenerationenhauses befinden sich die Büroräume der Pflegestützpunkte Ingelheim und Verbandsgemeinden Gau-Algesheim / Sprendlingen-Gensingen.

Die Pflegestützpunkte sind ein kostenloses Beratungsangebot, welches im Zuge der gesetzlichen Pflegereform in Rheinland-Pfalz eingerichtet wurde. Vorläufer der Pflegestützpunkte waren die sog. Beratungs- und Koordinierungsstellen (BEKO).

Das Beratungsangebot wendet sich an behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige.

Die Beratung erfolgt persönlich, vertraulich, kompetent sowie trägerneutral und kostenfrei.

Die Koordination aller Möglichkeiten der Versorgung im Pflege- oder Krankheitsfall orientiert sich dabei an den Wünschen und Bedürfnissen des Betroffenen. Dies kann auf Wunsch des Betroffenen auch gemeinsam mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin, Pflegedienst, Betreuer*in, Therapeut*in oder der Person des Vertrauens erfolgen. Die Beratung kann auch in der eigenen Häuslichkeit des Betroffenen stattfinden.

Die Pflegestützpunkte informieren über:

- wichtige medizinische und pflegerische Angebote in der Region
- Möglichkeiten der ambulanten oder auch stationären Versorgung im Pflegefall
- Alltagshilfen vor Ort, wie z.B. Haushaltshilfen
- zustehende Leistungen und Finanzierungshilfen der Kranken- und Pflegeversicherung, der Sicherung des Lebensunterhaltes, der Sozialhilfe usw.
- Aktuelle Versorgungsangebote in der Region, wie z.B. Essen auf Rädern, Fahrdienste, ehrenamtliche Besuchsgruppen
- Hilfen der Wohnraumanpassung

Darüber hinaus führen die Pflegestützpunkte in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz Schulungen von Ehrenamtlichen durch und begleiten diese Ehrenamtlichen fortlaufend in ihren aktiven Einsätzen.

Einmal im Monat organisieren die Pflegestützpunkte die Gruppe für pflegende Angehörige. Hierbei handelt es sich um einen offenen Gesprächskreis, in welchem sich pflegende Angehörige miteinander austauschen können. Das Treffen findet immer am ersten Mittwoch des jeweiligen Monats um 15:30 Uhr im Caritas-Altenzentrum Albertus-Stift in Gau-Algesheim statt. Interessierte sind herzlich willkommen.

Die Pflegestützpunkte laden auch mehrmals im Jahr zu öffentlichen Veranstaltungen mit wechselnden Themenschwerpunkten ein. Aktuelle Veranstaltungen werden in der Tagespresse angekündigt.

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Ingelheim organisieren und führen die Pflegestützpunkte Gedächtnistrainingskurse für Senioren durch. Genaue Termine sind über das Mehrgenerationenhaus oder den Pflegestützpunkt Ingelheim erhältlich.

Ansprechpartnerinnen:



**Stadt Ingelheim und Wackernheim,
VG Gau-Algesheim / VG Sprendlingen-Gensingen**

Daniela Mies

Tel. 06132 433628

Fax: 06132 719882

E-Mail: daniela.mies@pfligestuetzpunkte-rlp.de



Stadt Ingelheim / Wackernheim

Simone Schirmer

Tel. 06132 716700

Fax: 06132 719882

E-Mail: simone.schirmer@pfligestuetzpunkte-rlp.de

Demografie

Im Mehrgenerationenhaus (MGH) befindet sich die Abteilung 80/1, zuständig für die Themen Demografie und Ehrenamt.

Der Bereich Demografie beschäftigt sich mit den Herausforderungen des demografischen Wandels und den damit verbundenen Auswirkungen für Ingelheim. Um unsere Stadt für den demografischen Wandel „fit“ zu machen, wird eine vernetzte, ganzheitliche und nachhaltige Entwicklung angestrebt, die alle städtischen Einzelkonzepte, Planungen und Analysen miteinander verzahnt. Hierzu haben wir in einem der größten Beteiligungsprozesse der Stadt eine Demografie-Strategie (Abschlussbericht, Abschlussbericht in leichter Sprache) sowie einen Demografie-Check für Ingelheim entwickelt. Wir setzen uns vorausschauend mit der demografischen Entwicklung der Stadt Ingelheim auseinander und entwickeln möglichst passgenaue Handlungsstrategien. Die Umsetzung der Handlungsmöglichkeiten kann nur gemeinsam mit Ihnen im Austausch und Dialog gelingen. Seien auch Sie dabei und gestalten Sie mit uns gemeinsam die demografische Zukunft unserer Kommune.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Birgit Kleine-Weitzel, Tel. 06132 8980411, E-Mail: demografie@ingelheim.de

Dr. Annika Pfaff, Tel. 06132 8980415, E-Mail: demografie@ingelheim.de

Ehrenamt in Ingelheim

In Ingelheim ist Ehrenamt vielfältig und für alle offen. Dabei spielt es keine Rolle, ob regelmäßige oder gelegentliche Unterstützung geboten wird. Alle können etwas, das für andere Menschen von großem Wert ist oder werden kann. Unsere gesellschaftlichen Herausforderungen rücken das Ehrenamt immer mehr in den Fokus. Die Abteilung für Ehrenamt der Stadtverwaltung Ingelheim spielt hierbei eine zentrale Rolle. Als Anlaufstelle bietet sie ein Forum für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.

Ehrenamtliche werden mit Vereinen, Verbänden, Initiativen, Unternehmen und untereinander vernetzt. Diejenigen, die ehrenamtliche Hilfe benötigen, werden bei ihrer Suche unterstützt. Jedes ehrenamtliche Engagement ist aktive Teilhabe an gesellschaftlichen Entwicklungen. Alle Engagierten verdienen unseren Respekt.

Ansprechpartner*innen:

Jutta Hübner, Tel. 06132 8980412, E-Mail: ehrenamt@ingelheim.de

Dr. Annika Pfaff, Tel. 06132 8980415, E-Mail: ehrenamt@ingelheim.de

Städtisches Kindergemeinschaftshaus KGH West

Das Kindergemeinschaftshaus „Villa Regenbogen“ ist eine fünfgruppige Kindertagesstätte mit Krippen- und Hortbereich. Unter dem Dach der Einrichtung werden rund 100 Kinder im Alter zwischen acht Wochen und 14 Jahren betreut. Die „Villa Regenbogen“ besteht aus insgesamt fünf Gruppen: Zwei Gruppen mit jeweils 15 Kindern zwischen acht Wochen und drei Jahren, zwei Gruppen mit 20 bis 25 Kindern im Alter von drei bis acht Jahren und eine Hortgruppe mit 20 Kindern zwischen acht und 14 Jahren sorgen für ein umfassendes Betreuungsangebot.

Das Konzept der Kita orientiert sich am Grundsatz „Leben lernen in Erfahrungszusammenhängen“. Das heißt, die Kinder bekommen Raum und Zeit, um sich selbst auszuprobieren, eigene Vorstellungen zu entwickeln, Impulse und Ideen in die Gruppe einzubringen und auch umzusetzen. Neben den Erzieher*innen zählen eine Sozialarbeiterin BA, eine Krankenschwester, eine Kinderpflegerin, eine Hauswirtschafterin und ein Hausmeister zum Team des Kindergemeinschaftshauses. Als unterstützende Fachkräfte sind darüber hinaus eine Sprachförderkraft, ein*e Übungsleiter*in und eine Musikpädagogin in der Kita im Einsatz.

Ehrenamtliche unterstützen die Erzieher regelmäßig bei der Hausaufgabenbetreuung, bei den Handarbeiten mit den Kindern und lesen ihnen vor.

Weitere Informationen erteilt der Leiter der Kindertagesstätte Sebastian-Robert Kaselow unter Telefon 06132 8980421.

Freunde und Förderer des Mehr-Generationen-Hauses Ingelheim-West e.V.

Was sind unsere Ziele?

Wir sind ein gemeinnütziger Verein mit dem Hauptziel der ideellen und materiellen Förderung des MGH. Unsere Ziele sind Anschaffungen und Unterstützung von Projekten, die die Ziele des MGH fördern.

Wie kann ich den Förderverein des MGH unterstützen?

Durch einen Beitritt in den Förderverein, Spenden oder aktive Hilfe. Wir freuen uns aber auch auf eine einmalige Spende auf unser Konto

(Kontoverbindung:

IBAN: DE31 5519 0000 0733 9190 13, BIC: MVBMD55)

Wer kann Mitglied werden?

Alle Personen über 18 Jahren, die uns helfen wollen und unsere Ziele unterstützen.

Der Jahresbeitrag

beträgt mindestens 12 Euro pro Jahr und wird jeweils im Frühjahr des laufenden Jahres abgebucht.

Deshalb bitten wir um Ihre Einzugsermächtigung, die jederzeit schriftlich widerrufen werden kann. Der Beitrag sowie Ihre Spende sind steuerlich absetzbar. Bis zu einem Gesamtbetrag von 100,00 Euro ist der Buchungsbeleg der Bank als Spendennachweis ausreichend.

Der Austritt aus dem Förderverein ist laut Satzung zum Jahresende mit schriftlicher Kündigung bis zum 30.11. eines jeden Kalenderjahres möglich.

Wie kann ich mich anmelden?

Bitte den Aufnahmeantrag vollständig ausfüllen und in den Briefkasten des MGH Ingelheim einwerfen, dorthin senden oder faxen.

1. Vorsitzende: Doris Mühlbauer, E-Mail: doris.muehlbauer@gmx.de

2. Vorsitzende: Cornelia Peters

**Freunde und Förderer des Mehrgenerationenhauses Ingelheim-West
Matthias-Grünewald-Str. 15, 55218 Ingelheim**

Gläubiger-ID: DE2ZZZ00000800017 Mandats-Referenz-Nr. (wird vom Verein vergeben)

Aufnahmeantrag

Ich möchte die Arbeit des Fördervereines mit meiner Mitgliedschaft unterstützen und beantrage hiermit die Aufnahme (bitte möglichst in Druckbuchstaben):

Name, Vorname: _____

Straße _____

PLZ, Ort: _____

Telefon (fest/mobil): _____

E-Mail: _____

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftenmandats

1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den Förderverein MGH widerruflich, die von mir zu entrichtende Zahlung (Mitgliedsbeitrag) in Höhe von

€ _____ (mindestens 12,00 Euro) pro Jahr

bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich den Förderverein MGH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem FÖV MGH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Die durch die Nichteinlösung entstehenden Kosten werde ich erstatten.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut (Name) _____

IBAN DE__ | ____ | ____ | ____ | ____ |__ BIC _____ | ____

_____	_____
_____	_____
Ort / Datum	Unterschrift Auftraggeber und Kontoinhaber (falls nicht identisch)

Öffnungszeiten Veranstaltungen und Angebote

Montag bis Freitag 8.00 – 22.00 Uhr

Öffnungszeiten Café

Montag bis Freitag 9.00 – 17.00 Uhr

Bildnachweis:

Rolf Barnekow

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

Amt für Demografie, Ehrenamt und Kultur

Mehrgenerationenhaus | Matthias-Grünewald-Str. 15 | 55218 Ingelheim am Rhein

Telefon 06132 898040

Telefax 06132 8980429

info-mgh@ingelheim.de

www.mgh-ingelheim.de



Gefördert von:

