



Mehrgenerationenhaus



# Senioreninfo

Informationsbroschüre  
für den Zeitraum April bis Juni 2024

# Begrüßung

Liebe Ingelheimer Seniorinnen und Senioren,

**„Das Schöne am Frühling ist,  
dass er immer dann kommt,  
wenn man ihn am dringendsten braucht.“**

**-Jean Paul-**



Sie halten gerade die Frühlingsausgabe der Senioreninfo in den Händen und freuen sich bestimmt auf die ersten Ausflugsfahrten in diesem Jahr. Gleich im April geht es in die älteste Stadt Deutschlands, nach Trier, mit ihren bedeutenden Kunstschatzen und Baudenkmälern. Die weiteren interessanten Touren können Sie diesem Heft entnehmen.

Die 40. Ingelheimer Seniorentage finden vom 3. bis 18. Juni statt. Hier dürfen Sie schon jetzt auf ein abwechslungsreiches Programm gespannt sein, das mit vielen Ausflügen, Vorträgen und weiteren Aktionen gespickt ist.

Haben Sie außerdem noch Fragen oder auch Probleme, die Sie mit uns teilen möchten? Dann wenden Sie sich bitte an unser Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus, Christine Jacobi-Becker (Tel: 06132 8980419 / [christine.jacobi-becker@ingelheim.de](mailto:christine.jacobi-becker@ingelheim.de)) und Sabine Liebmann (Tel:06132 782 175 / [sabine.liebmann@ingelheim.de](mailto:sabine.liebmann@ingelheim.de))

Ich wünsche Ihnen eine sonnige Frühlingszeit und bleiben Sie gesund!

Herzlichst  
Ihre

Eveline Breyer  
Bürgermeisterin

# Inhaltsverzeichnis

<b>Begrüßung .....</b>	<b>0</b>
<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>1</b>
<b>Aktuelle Termine .....</b>	<b>3</b>
Seniorenfreizeitangebote .....	3
Hospizgruppe Ingelheim .....	4
Mehrgenerationenhaus Ingelheim .....	5
<b>Begegnung in Ingelheim.....</b>	<b>9</b>
AWO-Begegnungsstätten .....	9
Café am Langenberg .....	9
Café Mittendrin .....	9
Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI .....	10
Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim .....	12
Katholische Kirchengemeinden Ingelheim .....	14
Mehrgenerationenhaus Ingelheim .....	17
MütZe e.V.: Mütter- und Familienzentrum .....	18
Stadtteiltreffs.....	19
Volkshochschule im WBZ.....	20
<b>Bewegung in Ingelheim.....</b>	<b>21</b>
BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V. ....	21
Seniorenportgeräte – Standorte .....	22
Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe e.V. ....	22
Spaziergangsgruppe.....	22
Tanzkreise Ingelheim .....	23
TSG Großwinternheim e.V. ....	24
turnclub ingelheim 1986 e.V.....	24
Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.....	25
Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim .....	27
Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V. ....	27
<b>Rat und Tat in Ingelheim .....</b>	<b>32</b>
Behindertenbeauftragte .....	32
Besuchsdienst.....	32
Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V. - Sprechstunde .....	32
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V. ....	33
Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim - Gruppentreffen.....	33
„Essen auf Rädern“ .....	33
Ev. Sozialstation Ingelheim .....	33
Gesprächskreis für pflegende Angehörige .....	33
Hospizgruppe Ingelheim .....	34

Kauderwelsch .....	35
Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.....	35
Kriminalpräventiver Arbeitskreis .....	35
Lebensmittelausgabestellen .....	36
Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heinzelmännchen.....	36
Pflegestützpunkt Ingelheim .....	37
Leistungen der Pflegeversicherung .....	38
Seniorenfreundlicher Service.....	39
Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“ .....	40
Senioren-Cafés im Bürgerraum in Ober-Ingelheim und im Mehrgenerationenhaus Ingelheim.....	41
VdK-Ortsverband Ingelheim.....	42
<b>Wohnen in Ingelheim.....</b>	<b>42</b>
Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service .....	42
DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim.....	43
<b>Ansprechpartner*innen .....</b>	<b>43</b>
Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim e.V. ....	43
Seniorenbeirat – Mitglieder.....	45
Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher.....	45
<b>Was ist los im Mehrgenerationenhaus? .....</b>	<b>48</b>



# Aktuelle Termine

## Seniorenfreizeitangebote

### Fahrt nach Trier mit Stadtführung

Nach der Ankunft in Trier haben Sie Zeit für einen Bummel durch die Innenstadt.

Treffpunkt und Start zur Führung ist 14:30 Uhr an der Porta Nigra/Eingang Stadtmuseum Simeonstift.

Während des geführten Rundganges durch die City der ältesten Stadt Deutschlands können Sie gleich 4 Bauwerke bewundern, die seit 1986 zum UNESCO Welterbe gehören. Wir starten an der Porta Nigra, tauchen ein in die Römerzeit, spazieren über den mittelalterlichen Marktplatz zu Dom St. Peter und Liebfrauenkirche und bestaunen abschließend noch die Basilika, den Thronsaal der spätantiken Kaiser, die in Treveris im 4. Jh. residierten.

Abfahrt ab Ingelheim: 9:30 Uhr

Rückfahrt ab Trier, Weberbach: 16:30 Uhr

Termin: Donnerstag, 11.4.2024

Kosten: 23,00 € inkl. Stadtführung

Kontakt: Sabine Liebmann, 782-175

E-Mail: [seniorenbuero@ingelheim.de](mailto:seniorenbuero@ingelheim.de) oder  
[sabine.liebmann@ingelheim.de](mailto:sabine.liebmann@ingelheim.de)

### Fahrt nach Koblenz mit Besuch der Festung Ehrenbreitstein

Hoch über dem Rhein hat man von der Festung Ehrenbreitstein einen fantastischen Ausblick auf Koblenz und den Zusammenfluss von Rhein und Mosel. Die Festung Ehrenbreitstein, die zweitgrößte erhaltene Festung Europas, ist Teil des UNESCO-Welterbes Oberes Mittelrheintal.

Nach einem Aufenthalt dort, fahren wir mit dem Bus zum Konrad-Adenauer-Ufer und Sie können den Nachmittag in der Koblenzer Innenstadt verbringen. Dort werden Sie sehen, dass Koblenz nicht nur eine der ältesten Städte Deutschlands ist, sondern auch eine sehr vielseitige Stadt mit diversen Sehenswürdigkeiten, wie dem Deutsche Eck, dem Kurfürstlichen Schloss, einer kilometerlangen Uferpromenade und einer schönen Altstadt und Fußgängerzone.

Wer möchte, kann in Eigenregie per Seilbahn von der Festung Ehrenbreitstein zum Deutschen Eck/Konrad-Adenauer-Ufer gelangen!

Abfahrt ab Ingelheim: 9:30 Uhr

Rückfahrt ab Koblenz, Konrad-Adenauer-Ufer: 16:30 Uhr

Termin: Donnerstag, 2.5.2024

Kosten: 24,00 € inkl. Eintritt Ehrenbreitstein

Kontakt: Sabine Liebmann, 782-175

E-Mail: [seniorenbuero@ingelheim.de](mailto:seniorenbuero@ingelheim.de) oder  
[sabine.liebmann@ingelheim.de](mailto:sabine.liebmann@ingelheim.de)

## **Hospizgruppe Ingelheim**

Bei dieser Aufführung handelt es sich um eine neuzeitliche Umsetzung der Leidensgeschichte, die die wichtigen Fragestellungen, die sich in der Karwoche beispielhaft für viele andere Situationen in unseren menschlichen Biografien ergeben, thematisieren. In diesem Fall soll die Leidensgeschichte nicht so sehr ins Wort, sondern mehr ins Bild und ins Licht sowie in Töne gebracht werden. Pantomimisch werden die Besucher mitgenommen in Prozesse die wir unseren eigenen Erfahrungen mit Sterben und Tod zwar kennen, aber immer wieder neu erfahren und umsetzen lernen müssen. Das Projekt will versuchen Menschen anzusprechen, die sich stärker über darstellerische Kunst in die Geschehnisse der Karwoche hinführen lassen wollen. Der besondere Reiz des Stückes liegt darin, dass die Leidensgeschichte Christi in der Retrospektive dargestellt wird - alles ist bereits geschehen! Die Performance beginnt mit den Zweifeln und Fragen der Jünger auf ihrem Weg nach Emmaus, die durch die Passion Jesu ihre zutiefst menschliche Verunsicherung äußern.

Inhalt und Ziel der Performance sind die Übertragung der Passion in die Gegenwart, inszeniert mit modernen Bildern und audiovisuellen Highlights. Schwerpunkte bilden die Darstellung des Zwiespalts zwischen Annahme und Ablehnung einer Last, Einsamkeit aufgrund des konsequenten Verbleibens auf einem eingeschlagenen Weg, Reflexion über Reaktionen von Menschen auf Dilemmata und dem eigenen Umgang mit diesen.

Termin: Aufführung am 20.3. 2024, 19:00 Uhr

Kontakt: Hospizgruppe Ingelheim, Tel.:6132 714981

E-Mail.: [info@hospiz-ingelheim.de](mailto:info@hospiz-ingelheim.de)

Kosten: gegen Spende

Ort: Burgkirche Ingelheim

Um Anmeldung wird gebeten

## **Mehrgenerationenhaus Ingelheim**

Matthias-Grünewald-Str. 15

Tel. 06132 898040

E-Mail: [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

### **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 kostenlose Veranstaltung soll die Teilnehmer informieren welche Anforderungen mit dem „Heizungsgesetz“ auf sie zukommen, was zu beachten ist und zeigt anhand von Beispielen sowie einer Umsetzungscheckliste die mögliche weitere Vorgehensweise auf.

Termin: Mittwoch; 10.04. 2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040; [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

### **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 schließt diesen Vortrag ab.

Termin: Donnerstag; 18.04. 2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040; [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

## **EnergieCafé**

Interessierte treffen sich zum monatlichen Austausch im informellen Kreis über energetische Themen wie effiziente Nutzung von Strom- und Heizenergie, energetische Sanierung oder energiepolitische Themen. Gerne können auch eigene Erfahrungen geteilt werden und es gibt die Möglichkeit Fragen zu stellen. Typische Fragen sind beispielsweise wie man seinen Energieverbrauch in der eigenen Immobilie oder Wohnung mit einfachen Mitteln senken kann. Ist die Heizung richtig dimensioniert und eingestellt? Eignet sich ein Haus für den Einsatz einer Wärmepumpe? Wie setzt man vorhandene Mittel mit Blick auf eine energetische Sanierung am besten ein? Wie funktioniert ein Balkonkraftwerk?

Termin: Dienstag; 23.4. 2024, Mittwoch; 22.5., 18:00 Uhr

Kontakt: <https://community-1000kng.org/kontaktformular/>

Gebühr: kostenlos

Anmeldung für die Planung erbeten.

## **Sicherheit beim Onlinebanking**

Unter dem Begriff Onlinebanking wird das Tätigen von Bankgeschäften im Netz verstanden. Eine immer größer werdende Anzahl von Bankkunden legt Wert darauf, einen Zugang zum Onlinebanking zu erhalten. Im Gegensatz zum klassischen Banking müssen Kunden 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 Kunden auch in Zukunft die Vorteile des sicheren Onlinebankings genießen können. Die Sicherheit beim Onlinebanking ist auch vom eigenen Verhalten der Bankkunden 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

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040; [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erwünscht.



## **Aktionstag zum Tag der Familie – „Jung und Alt“ Gemeinsam durch dick und dünn“**

Verbringen Sie gemeinsam mit anderen einen schönen Nachmittag. Es gibt ein buntes Programm, lassen Sie sich überraschen.

Termin: Donnerstag; 23.5. 2024, 15:00 Uhr

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

Gebühr: Speisen und Getränke gegen Gebühr

Anmeldung nicht erforderlich.

## **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 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

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

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erwünscht.

## **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. Doch welche der verschiedenen Lösungsvarianten, bezogen auf die individuelle Eigentumsituation 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 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

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

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erwünscht.

### **Nachhaltiges Nachbarschaftsfest**

Die Mitarbeitenden des MGH freuen sich, zu ihrem Nachbarschaftsfest mit Aktionen rund um Natur und Nachhaltigkeit einladen zu können. Im Außengelände sind vielfältige Angebote zum Thema „Nachhaltig denken und leben“ zu finden, Infostände, Mitmach-Aktionen, Spiel und Spaß für Klein und Groß. Vegetarische und vegane, süße und herzhaft Leckereien, türkische und afrikanische Spezialitäten gibt es für alle, die sich kulinarisch verwöhnen lassen möchten...

Termin: Sonntag; 16.6. 2024, 11:00 Uhr

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

Gebühr: Speisen und Getränke gegen Gebühr

### **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; 20.06., 10:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erwünscht.

# Begegnung in Ingelheim

## AWO-Begegnungsstätten

### Seniorencafé Ingelheim

Termin: jeden Freitag, 15:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverein Ingelheim,  
Gerhard Körber, Bahnhofstraße 109, 55218 Ingelheim,  
Tel. 06132 75552, gerhard.koerber@gmx.de

Ort: Wohnanlage „Betreutes Wohnen“, San-Pietro-Straße 3

### AWO Treff Heidesheim

Termin: jeden Dienstag, ab 14:00 Uhr

Kontakt: Dieter Diehl (Vorsitzender), Tel. 06132 8988631

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1

### AWO, Ortsverein Wackernheim – Dienstags-Treff

Termin: jeden Dienstag, ab 14:00 - 16:30 Uhr

Kontakt: Roswitha Hofmann (Vorsitzende)

Ort: Dorfgemeinschaftshaus, Rathausplatz 9

## Café am Langenberg

Bei Kaffee und Kuchen ist Zeit und Raum zum persönlichen Gespräch, zum Austausch oder einfach auch nur zuhören und dabeisein. Bei uns ist jede/r herzlich willkommen

Termin: jeden zweiten Mittwoch im Monat  
jeweils um 15.00 – 17:00 Uhr

Ort: Friedenskirche am Langenberg, Am Langenberg 26

Kontakt: Bettina Mazurek, Tel: 06132-1600,

E-Mail: buero@friedenskirche-ingelheim.de

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

## Café Mittendrin

Unserem Café haben wir den Namen "Mittendrin" gegeben, weil es mitten im Ort Heidesheim liegt und weil wir mitten unter den Menschen sein wollen. Unser Café entstand aus der Ehrenamts-Initiative "Ich bin dabei" der Gemeinde Heidesheim und des Landes Rheinland-Pfalz in Kooperation mit der "Gemeinsamen Flüchtlingshilfe Heidesheim-Wackernheim". Die Idee ist, mit Menschen jeder Altersgruppe, Konfession und Nationalität, gemütlich bei

selbstgebackenem Kuchen und Kaffee beieinander zu sitzen, gemeinsam ein paar nette Stunden zu verbringen und sich näher kennen zu lernen. Wir freuen uns über alle die kommen, über Einheimische und Flüchtlinge, über Senioren wie auch über junge Eltern mit ihren Kindern. Bei uns können Sie verweilen, auch nachdem sie ihren Kuchen gegessen und ihren Kaffee getrunken haben, und die Zeit zu einem ausgiebigen Plausch nutzen. Das Café ist barrierefrei.

Termin: Donnerstag, 15:00 - 17:00 Uhr,

Kontakt: Café: Dr. Bärbel Pertzsch, Tel. 06132 712368,

E-Mail: pertzsch@onlinehome.de

Flüchtlingsarbeit: Eva-Maria Hartmann: Tel. 06132 657431,

E-Mail: gfhheidesheim@gmail.com

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1, Stadtteil Heidesheim

## **Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI**

Die Initiative „ICH BIN DABEI“ besteht in Heidesheim seit 2013 und in Ingelheim seit 2017. Zwei ehrenamtlich geführte Gruppen von Wackernheim haben sich der Initiative 2020 angeschlossen. Insgesamt kommen 14 Projektgruppen zusammen.

Die unterschiedlichsten Aktivitäten bereichern den Alltag der Menschen, die sich mit unterschiedlicher Motivation und Intention zusammengefunden haben. Gemeinsames Schaffen und miteinander Freude haben gehen einher mit dem Entwickeln neuer Ideen und dem Bewahren traditioneller Werte. Die Übersicht zeigt die Vielfalt der Ehrenamtsinitiative auf und lädt ein, sich zu beteiligen, frei nach dem Motto: „Komm und sei dabei“.

Kontakt: E-Mail: ich-bin-dabei@ingelheim.de

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwaldstr. 15

## **Projektgruppen Heidesheim:**

### **Gemeinschaftsgarten**

Termin: nach Absprache

Kontakt: Andreas Hettich, Tel. 0163 - 9236803,

E-Mail: hettichandreas@aol.com

Ort: Nonnenuweg

### **Café Mittendrin**

Termin: Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr  
Kontakt: Dr. Bärbel Pertzsch, Tel. 06132 712368,  
E-Mail: pertzsch@onlinehome.de  
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1

### **Sport und Fitness mit Spaß**

Termin: Mittwoch, ab 14:00 Uhr  
Kontakt: Dieter Schick, Tel: 0176-76948040  
E-Mail: dieterschick@online.de  
Ort: Garten der Burg Windeck

### **Reparatur-Treff**

Termin: Donnerstag, 13:00 – 17:00 Uhr  
Kontakt: Herbert Hofmann, Tel. 06132 58478, 0172 8972064  
Ort: „Goldenes Lamm“ 1. OG, Binger Straße 5

### **Gemeinsam aktiv**

Termin: bitte erfragen  
Kontakt: Jürgen Müller, Tel. 06132 977498,  
E-Mail: juergenmueller49@gmx.de  
Ort: je nach Angebot

### **Dorfgeschichte Heidesheim**

Termin: Montag, Donnerstag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Kontakt: Hans Hefner, Tel. 0171 7154958,  
Ingrid Schuler-Stern,  
E-Mail: i.schuler-stern@robstern.de  
Ort: „Goldenes Lamm“ 1. OG, Binger Straße 5

### **Dreck-weg-Band**

Termin: alle 14 Tage Donnerstag  
Kontakt: Wolfgang Stolecki, Tel: 0170-3327087  
E-Mail: wolfgang.stolecki@freenet.de  
Ort: Symbolischer Dorfgarten

### **Projektgruppen in Ingelheim:**

#### **Vorlesespaß in der Mediathek**

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 16:00 - 17:00 Uhr  
Kontakt: Mediathek, Tel. 06132 782 782,  
Ort: Friedrich-Ebert- Straße 16

## **Naturräume Ingelheim und Umgebung**

Termin: bitte erfragen  
Kontakt: Joachim Bayer-Beck,  
E-Mail: jo-bayer-beck@t-online.de,  
Ort: rund um Ingelheim, bitte erfragen

## **Essbare Stadt**

Termin: Montag, 19:30 Uhr,  
Mittwoch, 10:30 Uhr,  
Samstag, 13:00 Uhr  
Kontakt: Richard Seiß,  
E-Mail: richard.seiss@web.de  
Ort: Pfarrgarten, Neuweg 3/Ecke Grabengasse

## **Rad und Wandergruppe**

Termin: jeder 3. Dienstag im Monat, 10:00 Uhr  
Kontakt: Ingrid Schröter, Tel. 06132 73170,  
E-Mail: ingrid.schroetter@gmx.de,  
Michael Groben, Tel. 06132 57311,  
E-Mail: grobenm@freenet.de  
Ort: nach Absprache im Stadtgebiet Ingelheim

## **Projektgruppen in Wackernheim:**

### **Aktivseniorengruppe**

Termin: Donnerstag, 9:00 – 12:00 Uhr  
Kontakt: Walter Fülber, Tel. 06132 433294 ,  
E-Mail: walterfuehler@web.de  
Ort: Friedhof Mainzer Weg

### **Dorfcafé Wackernheim**

Termin: Mittwoch, 15.00 – 18.00 Uhr, außer in den Schulferien  
Kontakt: Anette Brouwers, Tel. 06132 712669,  
Jutta Zimmer, E-Mail: juttagrund@web.de  
Ort: Dorfgemeinschaftshaus

## **Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim**

### **Burgkirchengemeinde**

### **Ökumenisches Seniorencafé**

Geselliges Beisammensein bei Kaffee, Kuchen und Wein, jeweils mit einem inhaltlichen Schwerpunkt.



Termin: Einmal im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr  
„Frühlingslieder“ mit Dr. Joachim Gerhard:

Mittwoch, 10.4. 2024, 15:00 – 17:00 Uhr

"Die Geschichte der Rheinklausen" mit Dr. Nicole  
Nieraad-Schalke vom Museum bei der Kaiserpfalz

Mittwoch, 15.5. 2024, 15:00 - 17:00 Uhr

"Schlager gestern und heute" mit Meggi Weitzel

Mittwoch, 12.6. 2024, 15:00 - 17:00 Uhr

Moderation und Bewirtung: Sabine Goldberg-Ohr, Jutta Schlösser und  
Ulrich Romanowski

Kontakt: Gemeindebüro der Burgkirchengemeinde, An der Burgkirche 7a  
Tel. 06132 73031,  
E-Mail: burgkirchengemeinde.ingelheim@ekhn.de

Gebühr: keine, Spende am Ausgang

Ort: Martin-Luther-Gemeindehaus neben der Burgkirche,  
An der Burgkirche 15,1. Stock (Aufzug vorhanden)

Der Veranstaltungsort ist über einen Aufzug barrierefrei erreichbar.  
Ein Fahrdienst wird angeboten. Anruf bis zum Vortag im Gemeindebüro  
erbeten.

## **Ev. Gustav-Adolf-Kirchengemeinde Ingelheim**

### **Frauenkreis mittwochs um drei**

Wir freuen uns über jede/jeden die/der gerne dabei sein möchte!

Termin: Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr, 0.4.; 8.5.24; 12.6. 2024

10.4. 2024: Der Frühling bewegt uns mit Gerti Wolfgruber

8.5. 2024: "Was wird aus der Kirche? - Kirchengenutzungen"

(Martina Schott)

12.06.24:

### **Frauenkreis**

14-tägige Treffen der Frauen im Gemeindehaus, mit einer gemeinsamen  
Andacht und der Möglichkeit zum Austausch. Wir freuen uns über jede, die  
dabei sein.

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15:00 – 16:30 Uhr  
4.4., 18.4., 2.5.24, 16.5., 6.6., 20.6. 2024,

Kontakt: Pfarrerin Petra Lohmann, Tel. 06132 8244,  
Ev. Gustav-Adolf-Kirchengemeinde Ingelheim, Friedrichstr. 30,  
E-Mail: gustav-adolf-gemeinde.ingelheim@ekhn.de

Ort: Friedrichstraße 32, Paul-Gerhard-Haus

Um Anmeldung wird gebeten

## **Ev. Versöhnungskirchengemeinde**

### **Frauenkreis**

Regelmäßig treffen sich interessierte Frauen im Gemeindehaus.  
Auch Sie sind herzlich dazu eingeladen.  
Neben Kaffee und Kuchen steht dabei ein buntes, informatives und  
geselliges Programm im Mittelpunkt.

Termin: Donnerstag, alle 14 Tage, 15:00 Uhr

Kontakt: Ev. Versöhnungskirche, Martin-Luther-Str. 10, Tel. 06132 86774  
E-Mail: mail@versoehnungskirche-ingelheim.de

Ort: Gemeindehaus, Martin-Luther-Str.10, Ingelheim-West

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Weitere Informationen gerne unter: [www.versoehnungskirche-ingelheim.de](http://www.versoehnungskirche-ingelheim.de)  
oder 061342-86774

## **Katholische Kirchengemeinden Ingelheim**

### **Kath. Pfarrei St. Maria Magdalena, Ingelheim**

Zentrales Pfarrbüro: 06132 7164980

Ansprechpartner:

Ortsteil Frei-Weinheim: Margit Mockenhaupt, Tel. 06132 84630

Ortsteil Ober-Ingelheim: Sabine Goldberg-Ohr, Tel. 06132 1291

Ortsteil Ingelheim-West: Anneliese Lotter, Tel. 06132 8208

Ortsteil Heidesheim (kfd): Sabine Giese-Eichhorn, Tel: 06132 62947

### **Frauenfrühstück der kfd**

Ortsteil Heidesheim, kfd Heidesheim/Wackernheim

Alle 2 Wochen lädt die kfd mittwochs nach dem Gottesdienst um 8:45 Uhr zum  
gemeinsamen Frühstück ein. Herzlich willkommen!

Termin: Mittwoch, alle 2 Wochen,  
(Ausnahmen an Feiertagen und in der Ferienzeit)  
Das Frühstück startet im Anschluss an den Gottesdienst um 8:45  
Uhr.  
Mittwoch, 3.4., 17.4., 15.5.,  
Kontakt: Sabine Giese-Eichhorn, Tel. 06132 62947  
E-Mail: sabine.giese-eichhorn@gmx.de  
Kosten: Spenden auf freiwilliger Basis  
Ort: Brunnenstube, Pfarrzentrum Heidesheim  
(Römerstr. 1 in Heidesheim) neben der kath. Kirche  
Barrierefreier Zugang über den Hinterhof

### **Seniorenachmittag**

St. Michael, Frei-Weinheim

Zwangloses Beisammensein von Senioren - Gäste immer willkommen

- mit Kaffee und Kuchen
- Themennachmittage oder Kurzvorträge
- jahreszeitliche Gestaltung- auch im Freien

Termin: jeder 3. Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr,  
Dienstag, 16.04.2024 Mundartgeschichten  
Dienstag, 21.05.2024 der Mai ist gekommen ...  
Dienstag, 18.06. 2024 Eiskaffee

Kontakt: Margit Mockenhaupt, 06132 84630

Gebühr: Spenden zur Kostendeckung

Ort: Pfarrzentrum St. Nikolaus, Dammstr. 50, 55218 Ingelheim

keine Anmeldung nötig

### **Miteinander reden - Es geht um Leben und Tod**

Katholische Erwachsenenbildung Heidesheim/Ingelheim

Gesprächsabende mit Dr. Michael Albus und Eva-Maria Hartmann

Seit gut einem Jahr laden wir zum Gespräch über Themen ein, die uns bewegen.

Kriege, Krisen, Klimawandel, Flüchtlingsszenarien u.v.m. verunsichern die Menschen und es fehlt an Möglichkeiten, Erfahrungen und Gefühle in der direkten Begegnung (nicht digital) auszutauschen.

Die Kirchen haben ihre prägenden Kraft verloren. Aber die Fragen der Menschen nach woher und wohin, nach einem sinnvollen Leben bleiben.

Wir reden miteinander: Wofür wir leben und woran wir glauben und in welcher Welt wir leben wollen. Welche Erfahrungen wir machen und welche Konsequenzen sich aus ihnen für unser Leben ergeben.

Themen und Termine werden von den jeweiligen Teilnehmer\*innen festgelegt:

Termin: Die Treffen finden einmal im Monat zu den mit den Teilnehmer\*innen vereinbarten Zeiten statt.  
Sie finden immer um 19:00 Uhr statt!  
Dienstag, 30. April, Thema: „Wie kann ich beten?“

Kontakt: Eva-Maria Hartmann, Tel. 0176 47887520  
E-Mail: em-hartmann@gmx.net)  
Bernd Epe ([epe@uni-mainz.de](mailto:epe@uni-mainz.de))

Gebühr: Keine Teilnehmerbeiträge.  
Um eine kleine Spende wird am Abend gebeten.

Ort: Katholisches Pfarrzentrum Heidesheim (Römerstraße)

### **Ökumenisches Seniorencafé**

Nieder-Ingelheim und Ober-Ingelheim

Die katholischen Pfarrgemeinden St. Michael, Ober-Ingelheim und St. Remigius, Nieder-Ingelheim laden wieder zu ihrem ökumenischen Seniorenkaffee mit der Saalkirchengemeinde und Burgkirchengemeinde ins Martin-Luther-Gemeindehaus ein.

Es wird ein Fahrdienst angeboten. Wenn Sie abgeholt werden möchten, melden Sie sich bitte zu den Öffnungszeiten im Ev. Gemeindebüro unter Telefon 06132 73031 oder bei Sabine Goldberg-Ohr an.

Anmeldung bis zum Vortag möglich

Termin: 1 x monatlich Mittwoch, 15:00 Uhr,  
siehe auch Ev. Burgkirchengemeinde, Ev. Saalkirchengemeinde  
10.4.2024: Wir begrüßen den Frühling  
15.5.2024: Wissenswertes zur Ingelheimer Rheinklausur  
12.6.2024: Mit Musik in den Sommer

Kontakt: Sabine Goldberg-Ohr, Tel. 06132 1291  
Katholisches Pfarrbüro, Tel. 06132 7164980

Ort: An der Burgkirche 15, Martin-Luther-Gemeindehaus

# Mehrgenerationenhaus Ingelheim



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

Unser Mehrgenerationenhaus lebt vom Miteinander der Generationen und Kulturen und fördert Austausch, Kontakt und Begegnung. Bei uns treffen sich Menschen, die andere an ihren Fähigkeiten, Stärken und Interessen teilhaben lassen möchten und jene, die dies gerne annehmen. Jeder kann bei uns aktiv werden, sich selbst ausprobieren und zeitnah umsetzen, was Freude bereitet. Es gibt Raum für gemeinsame Aktivitäten, gegenseitige Unterstützung und ein nachbarschaftliches Miteinander.

Wir fördern Bürgerbeteiligung und Ehrenamt und stärken so den Zusammenhalt vor Ort.

In unseren offenen Treffs und Kursen können Sie z. B. etwas für die Gesundheit tun, digitale Kenntnisse vertiefen, gemeinsam werkeln und handarbeiten, singen, spielen, diskutieren oder Theater spielen.

Wer will, kann sich im Nachbarschaftsgarten, im Repaircafé, in der Fahrrad- oder Computerwerkstatt oder bei den Heinzelmännchen engagieren. Unser Haus ist Anlaufstelle für alle, die Unterstützung brauchen oder Beratung in Krisensituationen. Selbsthilfegruppen und Initiativen haben bei uns eine Heimat gefunden und schätzen unsere Einrichtung als Wohlfühlort, an dem Inklusion gelebt wird.

Unser Café hat montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr geöffnet und bietet neben Kaffee und Kuchen auch Mittagessen. Hier können Sie sich in entspannter Atmosphäre austauschen, nette Leute kennenlernen und neue Kontakte knüpfen.

**Unsere Treffs und Angebote folgen Impulsen und Wünschen unserer Gäste und Engagierten. Auch Ihre Anregungen sind herzlich willkommen.**

**Wir suchen:**

Menschen, die sich von der Idee eines Mehrgenerationenhauses begeistern lassen, die sich mit ihren Vorstellungen, Möglichkeiten und Angeboten einbringen möchten. Nur durch eine enge Zusammenarbeit von vielen aktiven und engagierten Menschen können wir Angebote umsetzen, die benötigt und gewünscht werden.

Die Termine entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse, unserem Treffheft und unserer Homepage [www.mgh-ingelheim.de](http://www.mgh-ingelheim.de).

### **Kontakt:**

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein,  
Mehrgenerationenhaus,  
Matthias-Grünwald-Straße 15,  
Tel. 06132 898040, Fax: 06132 8980429, E-Mail: [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)  
[www.mgh-ingelheim.de](http://www.mgh-ingelheim.de)

## **MütZe e.V.: Mütter- und Familienzentrum**



Wir im MütZe haben uns tolle Veranstaltungen ausgedacht, an denen Alt und Jung entspannt zusammenkommen können. Unser Vorplatz der Bahnhofstraße 119 (B\_119) und das Café Kunterbunt eignen sich hervorragend zum gemütlichen Beisammensein.

Wenn sie Lust dazu haben, wenn Teilnahme und Teilhabe für Sie interessant sind, kommen Sie vorbei.

Unsere Ehrenamtsbeauftragte

Dorothee Junghans-Michel unter 06132 71449035,

E-Mail: [freiwillige@muetze-ingelheim.de](mailto:freiwillige@muetze-ingelheim.de) <

oder

Maria Höpfner, Tel. 06132 71449022,

E-Mail: [m.hoepfner@muetze-ingelheim.de](mailto:m.hoepfner@muetze-ingelheim.de)

freuen sich auf Sie!

Dienstags und mittwochs nachmittags bis abends findet der Stadtteiltreff mit wechselnden Angeboten statt. Ganz neu der Backtag!

Weitere Neuigkeiten gibt es in unserem Programmheft!



## **Stadtteiltreffs**

### **Sie sind herzlich willkommen!**

Die Stadtteil-Treffs sind Orte, wo sich Menschen über alle Generationen hinweg begegnen, austauschen und engagieren können. Sie sind Orte der gesellschaftlichen Teilhabe und fördern den Zusammenhalt in Ingelheim am Rhein. Ziel ist es, den Bürgerinnen und Bürgern eine Plattform zur Mitgestaltung anzubieten und die Auswirkungen des demografischen Wandels zu bewältigen.

### **Stadtteiltreff in Ober-Ingelheim in der MütZe**

Der Stadtteiltreff, Bahnhofstr. 119 hat an 2 Tagen pro Woche geöffnet! Ein Ort, um andere Leute zu treffen, kreativ zu sein oder einfach nur in Ruhe die Seele baumeln zu lassen. Dienstag und Mittwoch sind unsere wöchentlichen Treffpunkt-Tage. Mittwochs sind wir von 15 bis 21 Uhr für nette Gespräche und Aktionen bereit – sei es beim Spielnachmittag, der Upcycling-Gruppe, PC-Werkstatt oder mit der Brot- & Backgruppe. Wer aber einfach nur mit seinen Stricknadeln oder einem guten Buch vorbeikommen möchte, ist beim Stadtteiltreff genauso richtig wie diejenigen, die spontan Lust auf den Austausch mit anderen haben oder kreative Ideen spinnen wollen. Wir freuen uns über ehrenamtliche Hilfe. Egal ob im MütZe oder in der Schatztruhe!

- Termin: Dienstag, „Open-Air-Café“, 10:00 - 17:00 Uhr,  
frische Waffeln ab 15:00 Uhr  
Mittwoch, Aktionstag, Feierabendtreff, 15:00 – 21:00 Uhr
- Kontakt: Kontakt: Maria Höpfner, Tel. 06132 71449022,  
E-Mail: m.hoepfner@muetze-ingelheim.de  
Dorothee Junghans-Michel (Freiwilligenbeauftragte),  
Tel. 06132 71449035,  
E-Mail: freiwillige@muetze-ingelheim.de
- Ort: Bahnhofstr. 119

### **Stadtteiltreff Frei Weinheim im Caritas-Zentrum St. Laurentius**

Das Caritas-Zentrum St. Laurentius in Frei-Weinheim hat geöffnet. Der Stadtteil-Treff im dortigen Zentrum soll sich zu einer Begegnungsstätte für die Menschen in Frei-Weinheim entwickeln.

Das Angebot umfasst: Café Caritasse, Brotkorb, Findus, Minimarkt sowie die Sprechstunde „Offenes Ohr“.

Geöffnet: Montag, Dienstag, Donnerstag, und Freitag, 11.00 - 17.00 Uhr  
Mittwoch: geschlossen

### Sonntagscafé

Termin: jeden 3. Sonntag, von 15:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Marcus Krüger, Tel. 0170 6185048

Ort: Caritas-Zentrum St. Laurentius, Talstraße 161, 55128 Ingelheim

Es werden noch Ehrenamtliche gesucht, um den Stadtteil-Treff zu unterstützen. Gerne dürfen auch eigene Ideen mit eingebracht werden

### **Stadtteiltreff Großwinternheim**

#### Waffel- und Basteltag

Es findet ein Bastelnachmittag für Kinder zwischen 3 und 14 Jahren statt. Parallel bieten wir einen Waffel-Nachmittag für Jedermann als an.

Termin: Dienstag, 14:00 – 20:00 Uhr,

#### Feierabend-Treff für alle Interessierten

Termin: Dienstag, 17:00 – 20:00 Uhr

#### Seniorentreff

Kaffeebesucher\*innen sind herzlich willkommen und jeden Alters gerne gesehen!

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag, 14:00 – 17:00 Uhr

#### Kreativtag

Für alle Besucher\*innen findet ein offener Treff für gemeinsame verschiedene Aktivitäten statt (Handarbeiten, Gesellschaftsspiele, Basteln, Vorträge, Wanderungen, Lesungen etc.). Hier sind wir für alle Vorschläge sehr dankbar. Nehmen Sie gerne Kontakt mit Roswitha Grün auf.

Termin: Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr

Kontakt: Roswitha Grün, Tel. 0170 1458826,

E-Mail: [roswitha.gruen@web.de](mailto:roswitha.gruen@web.de)

Ort: Bürgerhaus, Oberhofstraße 19

### **Volkshochschule im WBZ**

#### **Angebote für die Generation 60plus**

Die Volkshochschule im Weiterbildungszentrum (WBZ) Ingelheim versteht sich als Ort des lebenslangen Lernens und präsentiert ein breites Kursangebot, das sich in Lerntempo und Methodik auch auf ältere Menschen einstellt.

Weitere Informationen unter [www.wbz-ingelheim.de](http://www.wbz-ingelheim.de)

# Bewegung in Ingelheim

## **BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V.**

### **Reha-Lungensport-Gruppe**

Termin: Montag, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

### **Reha-Orthopädische Gymnastik (Gruppe 1)**

Termin: Montag, 18:40 – 19:25 Uhr  
Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

### **Allgemeine orthopädische Gymnastik (Gruppe 2)**

Termin: Montag, 19:30 – 20:15 Uhr  
Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

### **Reha-Wassergymnastik**

Termin: Dienstag, 18:00 – 20:00 Uhr  
Mittwoch, 13.00 – 14:30 Uhr  
Ort: Regionalbad "Rheinwelle" Gau-Algesheim

### **Walken**

Termin: Mittwoch, 9:30- 10:30 Uhr  
Ort: Treffpunkt Jungaue

### **Tischtennis**

Termin: Donnerstag, 16:00 – 19:00 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Bei Interesse bitte die eigene TT-Ausrüstung mitbringen.

### **Reha-Diabetiker-Gruppe**

Termin: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Ort: Turnhalle Pestalozzischule

### **Reha-Neurologie-Gruppe (Schlaganfall und Parkinson)**

Termin: Freitag, 10:30 – 11:30 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Dieser spezielle Rehabilitationssport ist für die Betroffenen von großem Vorteil.

Anmeldungen und Auskünfte für alle Gruppen:  
Petra Kilb, Fachübungsleiterin, Tel. 06132 7135946

## **Seniorenportgeräte – Standorte**

Der Seniorensportparcours bietet eine tolle Möglichkeit, Kraft und Ausdauer zu stärken, ob gezielt oder zwischendurch beim Spaziergang. Alle Plätze sind ganzjährig geöffnet.

### **Ingelheim Mitte:**

Vereinsgelände TG Nieder-Ingelheim e.V., Ludwig-Langstädter-Straße 2,  
Busanbindung Stadtbus Linie 612, Haltestelle Blumengarten

Bewegung auf den Geräten unter Anleitung. Alle sind willkommen!

Termin: von März bis Dezember, Mittwoch, ab 14:00 Uhr

### **Ingelheim West:**

Vereinsgelände TC Boehringer Ingelheim, Waldstraße 40,  
Busanbindung Stadtbus Linie 611, Haltestelle Theodor-Fliedner-Straße

### **Ingelheim Nord:**

Mehrgenerationenplatz Ingelheim - Frei Weinheim, am alten Sportplatz,  
Busanbindung Stadtbus Linie 611, Haltestelle Talstraße (Fähre)

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419

## **Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe e.V.**

Das Freizeitangebot kann leider noch nicht fortgeführt werden. Wenn es Neuigkeiten, bzw. eine neue Leitung gibt, werden Sie über die Presse informiert.

## **Spaziergangsgruppe**

Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen Seniorenbüro, Stadtteilkümmerern und Diakonischem Werk Mainz-Bingen und richtet sich an ältere Menschen mit und ohne Demenz, mit und ohne Bewegungseinschränkung, mit und ohne Rollator. Spaziergehen können alle und gemeinsames Spaziergehen in der Gruppe macht Spaß. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

Termin: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 15:00 Uhr

Ort: Café DIA, Georg-Rückert-Straße 24 (Treffpunkt)

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Seniorenbüro, Tel. 06132 8980419

## **Tanzkreise Ingelheim**

### **Tanzkreis für jedermann & jedefrau im Altenzentrum Im Sohl**

Termin: 14-tägig, Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr  
3.4., 17.4., 8.5. statt 1.5.), 15.5.  
Kontakt: Dorothea Kloh, Tel. 06132 59001  
Ort: Obere Sohlstraße 25, Festsaal

### **Rhythmische Bewegung mit Musik im Sitzen in der Versöhnungskirche**

Termin: 14tägig, Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr  
3.4., 17.4., 8.5.statt 1.5.), 15.5.  
Kontakt: Dorothea Kloh, Tel. 06132 59001  
Ort: Versöhnungskirche, Martin-Luther-Straße 10

### **Seniorentanz – Ein Angebot des Tanzsportclub Ingelheim für Senioren 65 plus**

Unsere Gruppe „Tanzen für Junggebliebene“ erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Die Senioren sind mit Freude dabei, „Weil es so viel Spaß macht“. Den Spaß beim Tanzen findet auch Sonja Bockmann-Dietrich am wichtigsten. Sie ist die lizenzierte Trainerin des TSC dieser Gruppe. Bei ihrer Ausbildung hat sie gezielt einen Schwerpunkt auf den Tanz mit Senioren gelegt. „Wir wollen alle älter werden, aber dabei rundum fit sein. Fit im Körper und im Geist, dafür ist Tanzen super. “, lacht sie. „Bei uns steht das gesellige Miteinander im Vordergrund. Der Drang zur Bewegung kommt bei abwechslungsreicher Musik von ganz allein. Und wenn etwas nicht gleich funktioniert lachen wir herzlich miteinander.“ Der freundliche Bürgerraum der Stadt Ingelheim bietet den bewegungsfreudigen Senioren einen perfekten Saal mit tollem Parkett. Die Uhrzeit mittwochs kommt auch gut an.

„Spät genug um auszuschlafen und in Ruhe zu frühstücken, aber früh genug zu Ende, um pünktlich zum Mittagessen zuhause zu sein“, kann man die Kommentare der Teilnehmer zusammenfassen. Nicht zuletzt gefällt allen auch das vielfältige Angebot der verschiedensten Tänze für die man keinen festen Partner braucht. Ideal also auch für Solo Damen oder Herren. Noch ist Platz für weitere Tanzwillige. Auch Schnupperteilnehmer sind herzlich willkommen (unverbindliche, kostenlose Teilnahme an drei Stunden). Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termin: Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr  
Kontakt: Sonja Bockmann-Dietrich, Tel. 06132 56922  
Ort: Bürgerraum Ober-Ingelheim, Bahnhofstrasse 121  
Kosten: 12 € pro Monat Mitgliedsbeitrag

## **TSG Großwinternheim e.V.**

### **Gymnastik für Damen**

Termin: Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr  
Kontakt: Ute Berr, Tel. 06130 1367  
Ort: Turnhalle Großwinternheim

## **turnclub ingelheim 1986 e.V**

### **Fitness und Beweglichkeit im Alltag I**

Der Schwerpunkt in diesem Angebot liegt auf:

- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Mobilisation in Schultern, Wirbelsäule und Hüfte
- Erweiterung der Beweglichkeit
- Gleichgewicht und Sturzprophylaxe

In den Übungsstunden kann jeder Teilnehmer nach dem Motto "Alles kann, nichts muss" an einem ausgeglichenen Programm mit abwechslungsreichen Inhalten teilnehmen.

Termin: Dienstag, 20:00 – 21:30 Uhr  
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprache

Kontakt: Britta Kösling, Tel. 01511 0546496,  
E-Mail: [brittakoesling@gmx.de](mailto:brittakoesling@gmx.de)

Ort: Theodor-Heuss-Schule, Ludwig-Richter-Straße, Ingelheim-West

Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden möglich

### **Fitness und Beweglichkeit im Alltag II**

Der Schwerpunkt in diesem Angebot liegt auf:

- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Mobilisation in Schultern, Wirbelsäule und Hüfte
- Erweiterung der Beweglichkeit
- Gleichgewicht und Sturzprophylaxe

In den Übungsstunden kann jeder Teilnehmer nach dem Motto "Alles kann, nichts muss" an einem ausgeglichenen Programm mit abwechslungsreichen Inhalten teilnehmen.



Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr  
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprache  
Kontakt: Britta Kösling, Tel. 01511 0546496,  
E-Mail: brittakoesling@gmx.de  
Ort: Präsident-Mohr-Schule, Schulstraße, Ober-Ingelheim  
Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit  
möglich

### **Fit und beweglich bleiben**

Dieser fortlaufende Kurs richtet sich an alle, die fit und beweglich bleiben wollen.

Bei moderner Musik wird die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule trainiert, wir kräftigen Bauch, Rumpf und Beinmuskulatur mittels Kleingeräten wie Pilatesball, Gewichten, Gymnastikband und anderen Geräten im Stand und auf der Gymnastikmatte. Die Stunde schließt mit einer kurzen Entspannung.

Termin: Montag, 16:30 – 17:45 und 17:45 – 19:00 Uhr,  
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprachen  
Kontakt: Yvonne Schwanke, Mobil: 0177 4140696  
E-Mail: yvonne.schwanke@live.de  
Ort: Präsident-Mohr-Schule, Schulstraße, Ober-Ingelheim  
Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit  
möglich

### **Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.**

Die TG 1847 wurde 2011 vom Sportbund Rheinhessen mit dem Qualitätssiegel "Seniorenfreundlicher Sportverein" ausgezeichnet.

#### **Erlebnistanz für Sie 60+**

Tanzen zu internationaler Musik vermittelt Lebensfreude und versteht sich als Gesundheitsvorsorge von Kopf bis Fuß. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.

Termin: Montag, 9:00 – 10.15 Uhr  
Kontakt: Gerti Wolfgruber  
Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2, Gymnastikraum 1

#### **AUFleben – aktiv und fit bis ins hohe Alter**

Ruhige und sanfte Gymnastik auf dem Stuhl zur Förderung der Vielfalt.

Termin: Montag, 11:00 – 12:00 Uhr  
Kontakt: Jutta Hübner  
Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Str. 15  
Termin: Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr  
Kontakt: Ulrike Weitzel  
Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2, Gymnastikraum 1

### **Wirbelsäulengymnastik 60+**

Abwechslungsreiche Gymnastik im Stand und auf der Matte zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der an einem starken Rücken beteiligten Muskulatur.

Termin: Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr  
Kontakt: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2

### **Fitness 60+**

Termin: Mittwoch, 10:15 – 11:15 Uhr  
Kontakt: Melitta Zimmer  
Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2,

### **Gelenkig gesellig, Sitzgymnastik**

Sanftes und ruhiges Ganzkörpertraining für mehr Beweglichkeit aller Gelenke und Erhalt der Muskelkraft. Koordinationsübungen, Gedächtnistraining und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Jeder trainiert nach seinen individuellen Möglichkeiten. Eine Stunde, in der Geselligkeit und Miteinander wichtig sind.

Termin: Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Kontakt: Jutta Peuckmann  
Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2, Gymnastikraum 1

### **Fit im Alter 60+**

Termin: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Kontakt: Petra Schink  
Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2, Gymnastikraum 1

### **Yoga 60+**

Sanftes und ruhiges Yoga. Ganzheitliche Übungen für Körper und Geist mit ausreichend Zeit für Entspannung. Jeder trainiert nach seinen individuellen Möglichkeiten. Nur mit Voranmeldung.

Termin: Freitag, 16.15 – 17.45 Uhr  
Kontakt: Jutta Peuckmann  
Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2, Gymnastikraum 1  
Kosten: Mitgliedschaft in der TGNI + Sonderbeitrag

### **Ansprechpersonen für alle Angebote:**

Yvonne Beck, Jutta Peuckmann, Tel. 06132 2058,

E-Mail: [tgni1847@t-online.de](mailto:tgni1847@t-online.de)

Ort: Sportzentrum der Turngemeinde 1847 Nieder-Ingelheim,  
Ludwig-Langstädter-Straße 2

Kosten: Mitgliedschaft in der TGNI erforderlich

### **Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim**

Die TuS ist vom Sportbund Rheinhessen als „Seniorenfreundlicher Sportverein“ ausgezeichnet.

Wir bieten zahlreiche sportliche Angebote für alle Fitnesslevel. "Mobil und agil", sowie "Fitness für Senioren" sind Angebote mit Sitzgymnastik. Die übrigen Angebote dienen der Kräftigung der Muskulatur und der Stabilisierung des ganzen Körpers oder wie das Tischtennis auch der Ausdauer.

Weitere Angebote unter [www.tus1848.de](http://www.tus1848.de)

Mobil und agil: Montag, 10:00 -11:00 Uhr)

Rückenfit: Dienstag, 9:30-10:30 Uhr

QiGong: Dienstag, 10:30-11:30 Uhr

Funktionsgymnastik: Donnerstag, 9:00 -10:00 Uhr

Fitness für Senioren: Donnerstag, 10:15-11:15 Uhr

Tischtennis für Senioren: Mittwoch und Freitag, 9:00-10:30 Uhr

Kontakt: TuS 1848 Ober-Ingelheim, [www.tus1848.de](http://www.tus1848.de)  
[info@tus1848.de](mailto:info@tus1848.de), Tel. 06132 2452

Ort: Vereinsturnhalle der TuS 1848 Ober-Ingelheim,  
An der Burgkirche 24

### **Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V.**

Der TV 1902 Frei-Weinheim wurde vom Sportbund Rheinhessen mit dem Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Sportverein“ ausgezeichnet.

Kontakt: Susanne Hagel, Tel. 06132 4359930

### **Spielenachmittag - Gemeinschaftsveranstaltung des TV 1902 Frei- Weinheim mit der Gustav -Adolf- Kirchengemeinde.**

Wir treffen uns zum Spielenachmittag in geselliger Runde und spielen Gesellschaftsspiele wie Rommé, Mensch ärgere dich nicht, Rummy Cup, Fang den Hut usw. Es können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Kaffee und Kuchen gibt es zum Selbstkostenpreis. Jeder ist willkommen!

Termin: Mittwoch, 15:00 – 17:00, 3.4.2024, 15.5. 2024  
Kontakt: Annette Topeters, Tel.: 06132 87897  
Kosten: kostenlos  
Ort: Paul - Gerhard- Haus, Friedrich Str. 32

Wir freuen uns auf neue Mitspieler!

Das Organisationsteam sucht nach neuen Mitarbeitenden!

Aktuell helfen: Ute Gerber, Gerda Meister, Rainer Lang und Annette Topeters

### **Wirbelsäulengymnastik**

auf Basis von physiotherapeutischen Grundlagen

Voranmeldung ist erforderlich. Diese Sportangebote finden nur vor Ort statt.

Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr und 20:00 – 21:00 Uhr  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Kontakt: Barbara Guhlmann, Tel. 06132 8192  
Ort: Brüder Grimm-Schule, Halle

Voranmeldung ist erforderlich

### **Wirbelsäulengymnastik**

auf Basis von physiotherapeutischen Grundlagen

Voranmeldung ist erforderlich. Diese Sportangebote finden nur vor Ort statt.

Termin: Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr, Freitag, 8:30 – 9:30 Uhr  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Kontakt: Barbara Guhlmann, Tel. 06132 8192  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstr. 131

Voranmeldung ist erforderlich

### **Die Mittwochsfrauen 60 PLUS – Funktionsgymnastik**

Termin: Mittwoch, 20:00 – 21:45 Uhr  
Kosten: Schnupperstunden sind jederzeit kostenfrei möglich.  
Mitgliedsbeitrag des TV  
Kontakt: Susanne Hagel, Tel. 06132 4359930  
Ort: Halle Brüder-Grimm-Schule, Halle

Neueinsteiger jederzeit willkommen

### **Walking 1**

Diese Gruppe hat ein sportliches Lauftempo. Gemischte Gruppe

Nur mit Voranmeldung bei Klaus Urgast! Neu- und Wiedereinsteiger willkommen!

Termin: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr  
Kontakt: Klaus Urgast, Tel. 0151 51357235  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich  
Ort: Jungau, Frei-Weinheim

### **Walking 2**

Termin: Montag, 8:30 – 9:45 Uhr,  
Freitag, 8:30 – 9:45 Uhr  
Kontakt: Ute Gerber, Tel. 06132 6224372  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich  
Ort: Jungau, Frei-Weinheim

Neueinsteiger jederzeit willkommen

### **Walking 75 Plus**

Termin: Montag, 9:45 – 11:00 Uhr, Freitag, 9:45 - 11:00 Uhr  
Kontakt: Ute Gerber, Tel. 06132 6224372  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich  
Ort: Jungau, Frei-Weinheim

Neueinsteiger jederzeit willkommen

### **Yoga in jedem Alter**

Yoga ist in jedem Alter eine Wohltat und eine wunderbare Art in Bewegung zu bleiben. Übungen aus dem Yin-Yoga und dem Hatha-Yoga werden an die Bedürfnisse der Kursteilnehmer\*innen angepasst. Körper, Geist und Seele werden durch Körperhaltung, Meditation und geistige Konzentration, in Einklang gebracht.

Termin: Dienstag, 10:00 – 11:30 Uhr,  
Kontakt: Gisela Schopp, Tel. 0176 32897427,  
E-Mail: gisela.schoop@freenet.de  
Kosten: bitte erfragen, ein Kurs beinhaltet ca. 8 Kurseinheiten  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstr. 131

Nur mit Voranmeldung, nur vor Ort.

### **Yoga am Morgen**

Wir praktizieren Hatha - Yoga mit Elementen aus Yinyasa - Yoga und Yin-Yoga. Es sind mitzubringen: Yogamatte, Yogakissen, eine Decke und warme Socken. Vorkenntnisse sind nützlich aber nicht erforderlich!  
Neueinsteiger: neuen Kursbeginn bitte erfragen.

Termin: Montag, 10:00 – 11:30 Uhr  
Kontakt: Petra Kolfenbach, E-Mail: info@tvfreiweinheim.de und  
Susanne Heisig  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, 1.Stock, Aufzug

Nur mit Voranmeldung

### **Yoga kennt kein Alter**

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene. Yoga für mehr Ruhe und Gelassenheit. Die Gesundheit unterstützen durch Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation.

Termin: Dienstag, 14:00 – 15:30 Uhr  
Kontakt: Gisela Schoop, Kontakt: gisela.schoop@freenet.de,  
Tel: 0176 32897427  
Kosten: bitte erfragen  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstr. 131

Nur mit Voranmeldung, nur vor Ort.

### **Seniorengymnastik für Teilnehmer ab ca. 60 Jahren**

Mobilisations- und Kräftigungsübungen im Stehen und Sitzen

Termin: Montag, 15:00 – 16:00 Uhr  
Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, 1.Stock, Aufzug

### **Fitnessgymnastik 55 PLUS**

Ein ganzheitlich ausgerichtetes Bewegungsangebot mit den Schwerpunkten: funktionelle Gymnastik, Haltung & Bewegung und Rückenmobilisation. Hier lernen Sie Ihren Körper besser kennen und wahrnehmen, mit Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Bitte eine Matte mitbringen

Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr (gemischte Gruppe)  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstr. 131

Neueinsteiger jederzeit willkommen

### **Fit forever PLUS für Frauen**

Ein ganzheitlich ausgerichtetes Bewegungsangebot mit den Schwerpunkten: Funktionelle Gymnastik, Haltung & Bewegung und Rückenmobilisation. Hier

lernen Sie Ihren Körper besser kennen und wahrnehmen, mit Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Bitte eine Matte mitbringen

Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Neueinsteiger jederzeit willkommen

### **Stuhlgymnastik 60 Plus**

Wir üben mit und auf dem Stuhl. Im Sitzen, gehen und stehen. Vorwiegend Mobilisation und Dehnung der großen Gelenke. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen leichte Kraftübungen zur Erhaltung des momentanen "Istzustandes" Jeder übt in seinem Leistungsbereich! Körperlich eingeschränkte Personen laden wir ausdrücklich zum kostenlosen Schnuppern ein.

Zu empfehlen sind bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe. Bitte ein Getränk für die Pause mitbringen

Termin: Montag, 15.00 – 16.00 Uhr

Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897

Kosten: Mitgliedsgebühr, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Neueinsteiger jederzeit willkommen

### **Pilates 60 Plus**

Während des Kurses werden die Prinzipien von Pilates verinnerlicht. Um die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu halten, wird die tiefe Rumpfmuskulatur gestärkt. Die Bewegungen sind langsam, sanft und auf den Einzelnen abgestimmt

Termin: Mittwoch, 8:30 – 9:30 Uhr

Kontakt: Martha Manzano-Laudenbach, Tel. 0160 2970725,  
E-Mail: marthastritter@t-online.de

Kosten: Mitglieder Turnverein Frei-Weinheim kostenlos  
für Nichtmitglieder 10 Einheiten: 60€

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Voranmeldung erforderlich

# Rat und Tat in Ingelheim

## Behindertenbeauftragte

Termine nur nach telefonischer Absprache.

Kontakt: Annegrit Kleinschnieder, Tel. 06132 896174  
Manfred Seiler, Tel. 0176 45907146  
behindertenbeauftragte@ingelheim.de

## Besuchsdienst

Allein daheim. Viele ältere Menschen kennen das. Sie wünschen sich jemanden, mit dem sie sich unterhalten können, der ihnen Zeit schenkt. Mit unserem stadtteilübergreifenden Besuchsdienst möchten wir alleinlebenden älteren Menschen Möglichkeiten der Begegnung eröffnen. Dazu gehören regelmäßige Besuche, gemeinsame Spaziergänge, Spiele, Vorlesen oder vielleicht auch der Besuch von Veranstaltungen. Der Besuchsdienst ist ehrenamtlich und kostenlos. Wenn Sie gern besucht werden möchten oder selbst ehrenamtlich aktiv sein möchten, dann melden Sie sich!

Kontakt: Seniorenbüro der Stadtverwaltung Ingelheim,  
Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419  
E-Mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Str. 15

## Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V. - Sprechstunde

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat. 16:00 – 18:00 Uhr

Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim  
Tel. 06132 789412, E-Mail: info@btv-ingelheim.de

Ort: Beratungszentrum der Diakonie, Georg-Rückert-Straße 24

Termin: Montag, 13.05.2024, 15:00 - 18:00 Uhr

Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim  
Tel. 06132 789412, E-Mail: info@btv-ingelheim.de

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Str. 15



## **Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.**

Termin: Dienstag, 18:00 – 22:00 Uhr  
Kontakt: Günter Lebert, Tel. 06132 8242  
Ort: Max-Planck-Straße 3 a (Büro)

## **Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim - Gruppentreffen**

Gedankenaustausch mit Diabetikern und Angehörigen

Termin: 14.4., 21.5. (30 Jahre Gruppe Ingelheim), 18.6. 2024, ab 17:30 Uhr  
Kontakt: Diabetiker-Selbsthilfe Ingelheim,  
Marie-Luise Michel, E-Mail: info@diabetes-rlp.de  
Ort: „Da Nunzio“, Lärchenweg 2,  
Adresse für Navigationsgeräte: Birkenstraße 6, 55218 Ingelheim

## **„Essen auf Rädern“**

Täglich wird in der Zeit von 11.00 bis 13.00 Uhr im Stadtgebiet von der Arbeitsgemeinschaft „Essen auf Rädern“ und Mitarbeitenden der Stadt Ingelheim der fahrbare Mittagstisch „Essen auf Rädern“ ausgefahren. Für diese Aktion werden ständig neue Fahrerinnen und Fahrer sowie Begleitpersonen gesucht. Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Kontakt: Claudia Gerhard, Talstraße 65, Tel. 06132 84048,  
Elisabeth Schröder, Talstraße 75, Tel. 06132 87858

## **Ev. Sozialstation Ingelheim**

Kontakt: Tobias Erdmann, Tel. 06132 9825110,  
E-Mail: terdmann@ev-ssi.de  
Informationen gerne auch per Telefon

## **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Es handelt sich um einen offenen Gesprächskreis. Interessierte sind herzlich willkommen! Bitte erfragen Sie telefonisch die Termine.

Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat, 15:30 – 17:00 Uhr  
Kontakt: Simone Schirmer, Tel. 06132 716700  
Ort: Gartenfeldstr. 5, 55435 Gau-Algesheim

# **Hospizgruppe Ingelheim**

## **Sprechstunden**

Wir begleiten unentgeltlich Schwerstkranke und Sterbende wie deren Angehörige in Ingelheim und Umgebung.

Termin: Montag bis Freitag, 8.00 – 12.00 Uhr

Ort: Beratungsstelle, Bahnhofstraße 119

Dort erhalten Sie auch Patientenverfügungen.

## **Trauercafé Oase (Trauertreff)**

Das Trauercafé Oase (Trauertreff) trifft sich dort ebenfalls jeden vierten Montag im Monat von 16 bis 18 Uhr. Der Trauertreff wird Menschen angeboten, die wegen des Verlustes eines ihnen nahe gestandenen Verstorbenen leiden, Trost und Hilfe suchen. Sie können mit anderen Trauernden – wie mit Mitarbeitern der Hospizgruppe Ingelheim – über ihre besondere Lebenslage sprechen und sich über die Möglichkeiten der Bewältigung informieren. Wir helfen ihnen gerne.

Termin: jeden 4. Montag im Monat, 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Beratungsstelle, Bahnhofstraße 119

**Hospiztelefon:** Tel. 06132 434531 (montags bis freitags 9 bis 17 Uhr)

**Beratung zur Patientenverfügung:** Tel. 06132 714981 (Anrufbeantworter).

## **Trauerspaziergänge**

Termin: jeder 1. Sonntag im Monat 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Frei-Weinheim, Parkplatz Skulpturen im Park am Rheindamm

Termin: jeder 3. Dienstag im Monat 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Gehweg vor dem Parkplatz der Rewe-Filiale am Stauferring 60

Anmeldungen sind erforderlich unter 06132-714981 (Anrufbeantworter), am besten zu den Bürozeiten montags bis freitags zwischen 8 und 12 Uhr

Vorsitzende: Dr. Maresa Biesterfeld, Ingelheim.

Hospiz- und Palliativschwester: Hildegard Höller

Mehr auch unter [www.hospiz-ingelheim.de](http://www.hospiz-ingelheim.de).

Spendenkonto: Hospizgruppe Ingelheim eV IBAN DE85 5605 0180 0017 054487

## **Kauderwelsch**

Selbsthilfegruppe

Leben mit einer Sprachstörung (z.B. nach einem Schlaganfall).

Herzliche Einladung an Betroffene sich uns anzuschließen.

Termin: Freitag, 11:00 – 13:00 Uhr

Kontakt: Silke Viereck, Tel. 06132 432075,

Ort: Logopädischen Praxis Viereck, Albert-Schweitzer-Straße 3

## **Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.**

Termin: Kleiderspendenannahme:  
Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr,

Kleiderausgabe:

Freitag, 9:30 bis 11.30 Uhr,

Leitung: Bianka Andersen

Ort: Mainzer Str. 70a

## **Kriminalpräventiver Arbeitskreis**

Kriminalitätsvorbeugung ist der beste Opferschutz! Unter diesem Leitmotiv informieren Mitglieder und Sicherheitsberater\*innen des Kriminalpräventiven Arbeitskreises der Stadt Ingelheim die Bürger\*innen über aktuelle Machenschaften skrupelloser Straftäter und geben Tipps, wie man ihnen einen Strich durch ihre Rechnung machen kann. Wer die Tricks und Methoden der Ganoven kennt, besitzt einen guten Schutzschild, um sich und andere vor Betrug, Diebstahl, Wohnungseinbruch oder anderen Straftaten zu bewahren. Vorbeugendes Verhalten ist oft leichter als gedacht. Was es braucht, sind stete Aufmerksamkeit, ein gesundes Misstrauen, das keineswegs unhöflich ist, sowie alltägliche Maßnahmen für die persönliche Sicherheit und den Schutz des Eigentums. Nicht die Angst vor kriminellen Gefahren und davor, selbst zum Opfer zu werden, sollte die Menschen in ihrem Alltag begleiten, sondern das Vertrauen in die eigene Stärke und in die Fähigkeit, sich durch bewusstes Handeln wirksam vor kriminellen Übergriffen schützen zu können.



## **Tipps für ein sicheres Leben**

Infoveranstaltung bei den Landfrauen

Termin: 2.4. 2024, 18:00 Uhr

Ort: Stadtteilhaus Ober-Ingelheim

## **Infostand "Vorbeugung ist der beste Opferschutz"**

Termin: 25.5. 2024, 13:30 Uhr

Ort: Neue Mitte Ingelheim

Wer regelmäßige Informationen unter dem Motto „So kann ich mich schützen!“ per E-Mail erhalten möchte, kann sich wenden an:

Kontakt: Helmut K. Rüster, Sprecher des Kriminalpräventiven Arbeitskreises, Tel. 06132 434438, E-Mail: helruester@web.de  
Jarain Amberg, Präventionskoordinator bei der Stadt Ingelheim, Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit, Tel. 06132 782261, E-Mail: jarain.amberg@ingelheim.de

## **Lebensmittelausgabestellen**

### **Brotkorb – Caritaszentrum St. Laurentius**

Brot/Brötchen, Molkereiprodukte, Salat und Gemüse für Menschen im Bezug von Grundsicherungsleistungen, Wohngeld oder geringer Rente.

Termin: Dienstag, Freitag, ab 14:30 Uhr

Ort: Talstraße 161-165, Ingelheim Frei-Weinheim

Nach Erhalt eines Berechtigungsausweises wird eine Tasche mit Lebensmitteln für 1.- Euro ausgegeben.

### **LebensMittelpunkt Ingelheim e.V.**

Nicht mehr verkaufsfähige, aber noch genießbare Lebensmittel werden für einen symbolischen Euro abgegeben und damit vor dem Wegwerfen „gerettet“.

Termin: Montag und Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr

Samstag, 13:00 – 15:00 Uhr

Ort: frühere AWO-Begegnungsstätte, Rheinstr. 247

## **Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heinzelmännchen**

„Die Heinzelmännchen“ sind freiwillig tätige Frauen und Männer, die bei kleineren Schwierigkeiten des Alltags Hilfe anbieten. Sie besuchen ältere Menschen, lesen vor, bieten Begleitung bei Spaziergängen oder helfen beim Einkaufen. Sie übernehmen Botengänge, z.B. zum Briefkasten oder zur Reinigung, holen Gartenmöbel aus dem Keller, reparieren Kleinigkeiten. Die kostenlose



Hilfestellung ist keineswegs nur für ältere Mitbürger gedacht, sondern steht jedem Ingelheimer offen, der Hilfe benötigt.

Zögern Sie nicht, uns anzurufen! Wir benötigen 1 bis 2 Tage Vorlauf für die Einsatzplanung. Kontakt: Tel. 06132 8980422

## **Notfalldose - [www.Notfalldose.de](http://www.Notfalldose.de)**

Immer mehr Menschen haben zu Hause einen Notfall- und Impfpass, Medikamentenplan, eine Patientenverfügung, usw. Nur ist es für Retter meist unmöglich herauszufinden, wo diese Notfalldaten in der Wohnung aufbewahrt werden.

**Die Lösung steht im Kühlschrank.** Ihre Notfalldaten kommen in die Notfalldose und werden in die KühlschrankTÜR gestellt. Nun haben sie einen festen Ort und können in jedem Haushalt einfach gefunden werden!

Eine Vorgehensweise, die auch im Ausland schon sehr erfolgreich ist.

Sind die Retter bei Ihnen eingetroffen und sehen auf der Innenseite Ihrer Wohnungstür und dem Kühlschrank den Aufkleber "Notfalldose", so kann die Notfalldose umgehend aus Ihrer Kühlschranktür entnommen werden und es sind sofort wichtige und notfallrelevante Informationen verfügbar. Nicht jedem gelingt es in einer Notfallsituation Angaben zum Gesundheitszustand und anderen wichtigen Details zu machen.

Auch kann es sein, dass in einer solchen Stress-Situation ein wichtiges Detail vergessen wird zu beschreiben - einmal ganz abgesehen bei Ohnmacht oder Bewusstlosigkeit. Die Informationen in der Notfalldose sind auch eine große Hilfe für Angehörige, Freunde und Bekannte. Auch sie sind in einer Notfallsituation unter Stress und reagieren mitunter ganz unterschiedlich. Die Dosen, die auf Initiative des Seniorenbeirats bestellt wurden, können im Mehrgenerationenhaus abgeholt werden.

Kontakt: Seniorenbüro, Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419

## **Pflegestützpunkt Ingelheim**



Als zentrale Anlaufstellen unterstützen und beraten Pflegestützpunkte hilfe- und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige. Die Beratung ist kostenfrei und unverbindlich. Die Betroffenen entscheiden selbst, welches der verfügbaren Angebote sie in Anspruch nehmen. Hausbesuche und individuelle Hilfepläne sind ein Service der Pflegestützpunkte.

Termin: Termine im Pflegestützpunkt können nach Vereinbarung getroffen werden

Kontakt: Daniela Mies, Tel. 06132 433628,  
Simone Schirmer, Tel. 06132 716700,

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH), Matthias-Grünwald-Straße 15

## Leistungen der Pflegeversicherung

Leistung	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Sachleistung	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	761	1432	1778	2200
Pflegegeld	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	332	573	765	947
Tagespflege	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	689	1298	1612	1995
Stationär	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	770	1262	1775	2005
Entlastungsbetrag	125	125	125	125	125

### Sonstige Leistungsansprüche

- Verhinderungspflege liegt bei 1612 Euro pro Jahr
- Kurzzeitpflege liegt bei 1774 Euro pro Jahr
- Zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel in allen Pflegegraden 40 €/Monat
- Wohnraumverbessernde Maßnahmen bis max. 4000 Euro.

Weitere Informationen erhalten Pflegebedürftige oder Angehörige beim Pflegestützpunkt Ingelheim,

Tel. 06132 716700 oder 06132 433628 oder ihrer jeweiligen Pflegekasse.

# Seniorenfreundlicher Service



## Apotheken

Bahnhofs-Apotheke, Neue Mitte, Georg-Rückert-Str.5, Tel. 06132 2746

Carolus Apotheke, Rheinstraße 47, Tel. 06132 982370

Pfalz Apotheke, Bahnhofstraße 26, Tel. 06132 75741

## Gaststätten

Landhotel Fetzter, Gaulsheimer Str. 19, Tel. 06725 30130

Restaurant Lindenhof, Gaulsheimer Str. 14, Tel. 06725 75741

Restaurant Graf Becker, Waldstraße 40, Tel. 06132 799565

## Handwerk

Blitzblume, Altegasse 62, Tel. 06132 798011

Bloch & Müller GmbH, Altegasse 62, Tel. 06132 79 8011

elektro-blum GmbH, Bahnhofstraße 40 a, Tel. 061 323139

Elektro Kaiser, Grundstraße 4, Tel. 06132 2154

Schreinerei Esser GmbH, Am Langenberg 22, Tel. 06132 75011

U. Berlenbach GmbH, Schubertstraße 4, Tel. 061 3283 72

## Banken

Mainzer Volksbank eG,

Konrad-Adenauer-Str. 2, Tel. 06131 1486600

Obentrautstraße 37, 06131 148-3700,

Rheinstraße 39, Tel.06131 148800

Sparkasse Rhein-Nahe

Binger Straße 102, Tel. 06132 717-0

Grundstraße 5, Tel. 06132 79059-0

Rheinstraße 5, Tel. 06132 9950-0

## Gesundheit-Pflegemittel

die Physios – Physiotherapeutenpraxis, Boehringerstraße 2, Tel. 06132 899222

der physicus - Praxis für Physiotherapie Gartenfeldstraße 2,

Tel. 06132 79 87 74

Gassner Optik GmbH, Bahnhofstraße 36, Tel. 06132 2261

Optik Orth GmbH, Bahnhofstraße 30, Tel. 06132 799104

Hörgeräte Bonsel, Bahnhofstraße 30, Tel. 06132 41473

Hörsysteme Jörg Rempe, Bahnhofstraße 28, Tel. 061 3273068

Fitnessstudio „Beweg Dich“, Daniel Fuchs, Bahnhofstraße 125,

Tel. 06132 3404, Mobil: 0151 42079659, info@bewegdichneu.de

Praxis für Atemtherapie, Bewegung und Körperbewusstsein

Bärbel Iken, Hunsrückstraße 10, Tel.06132 75395

Praxis für Krankengymnastik, Annette Jung, Unterböhl 35, Tel. 06132 43 15 17

Zahnarztpraxis Dr. Monika und Dr. Roswitha Schirmer, Kurpfalzstraße 23,  
Tel. 06132 2311

Zweite Hilfe, Konrad-Adenauer-Straße 30 a, Tel. 06132 432524

### **Kanzleien**

Stritter & Partner Rechtsanwälte, Rheinstraße 194 c, Tel. 06132 899780

Albrecht, Steuerberater, Turnierstraße 8 a, Tel. 06132 43550

Karwatzki & Mayer, Rechtsanwälte, Grundstraße 90, Tel. 06132 791190

Jürgen Schumacher GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Selztalstraße 58  
Tel. 06132 790000

Steuerberater & Anwaltskanzlei, Fluche-Kruse-Schmitt, Untere Sohlstraße 13  
Tel. 06132 3232

Steuerberater Jordans & Genzler, Rheinstraße 64, Tel. 06132 435490

### **Weitere Zertifizierte**

Blumen Korus, Mainzer Straße 45, Tel. 06132 2482

Buchhandlung Wagner, Friedrich-Ebert-Straße 5, Tel. 06132 2544

TUI Reisebüro, Binger Straße 60, Tel. 06132 440 23

Getränke Stumpf, Max-Planck-Straße 1, Unterer Zwerchweg 9  
Tel. 06132 791910

Goldschmiede Zwehn, Binger Straße 60b, Tel. 06132 2561

Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwald-Straße 15, Tel. 06132 898040

Metzgerei Stephan GmbH, Rinderbachstraße 7, Tel. 06132 2279

Museum bei der Kaiserpfalz Besucherzentrum, François-Lachenal-Platz 5,  
Tel.06132 71 4701

SP: MediaStore,, Konrad-Adenauer-Straße 14, Tel. 06132 78950

TV Hifi Video Center Ziegelmayr, Am Bahnhof, Tel. 06132 73103

Wäsche und Bademode „Für Sie“, Binger Straße 94, Tel. 06132 75848

Mediathek, Friedrich-Ebert-Straße 16, Tel. 06132 782782

Stadtverwaltung Ingelheim, Fridtjof-Nansen-Platz 1, Tel. 06132 7820

Das Teekännchen, Bahnhofstraße 8, Tel. 06132 431919

### **Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“**

Unsere Tagespflege für demente und altersverwirrte Menschen stellt ein wichtiger Baustein zwischen ambulanter Versorgung und stationärer Unterbringung dar. Mit dem Angebot der Tagespflege besteht für viele ältere



Menschen die Möglichkeit, trotz erheblicher Pflegebedürftigkeit, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben.

Unsere Besucher erwartet von montags bis freitags ein ausgewogenes Tagesprogramm, das auf ihre ganz persönliche Situation Rücksicht nimmt und dass sie nach eigenem Bedarf nutzen können. Unsere Tagespflege bietet viele Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung. Sie trägt ferner zur Entlastung und Stabilisierung bei, wenn Sie die Verantwortung und Pflege für einen pflegebedürftigen alten Menschen rund um die Uhr zum Beispiel mit der eigenen Berufstätigkeit vereinbaren wollen oder müssen. Ihre Angehörigen werden tagsüber liebevoll von uns betreut, gepflegt und gefördert und am späten Nachmittag – je nach Wunsch – wieder nach Hause gebracht oder von Ihnen abgeholt.

Gerne beraten wir Sie zu Fragen der Kostendeckung. Rufen Sie doch einfach an – mal reinschauen kostet nichts!

Termin: Montag bis Freitag, 8:00 – 16:00 Uhr,  
im Bedarfsfall flexible Öffnungszeiten

Kontakt: Tel. 06132 79055231

Ort: Tagespflege „Im Sohl“, Obere Sohlstraße 25

## **Senioren-Cafés im Bürgerraum in Ober-Ingelheim und im Mehrgenerationenhaus Ingelheim**

Haben Sie Interesse daran, gemeinsam mit anderen Ingelheimer Seniorinnen und Senioren einen Nachmittag zu verbringen?

Die Stadt Ingelheim bietet wöchentlich zwei Gruppenangebote für Seniorinnen und Senioren an zwei Standorten in Ingelheim an. Mit diesen Angeboten sollen die Unabhängigkeit der Teilnehmenden so lange wie möglich bewahrt und gleichzeitig die Angehörigen unterstützt und entlastet werden.

Die Seniorinnen und Senioren erfahren einen Nachmittag in Gemeinschaft, wodurch der Einsamkeit älterer, alleinstehender Menschen wirksam entgegengesteuert werden kann.

Wir bieten abwechslungsreiche und interessante Aktivitäten und Gespräche. Dabei richten wir uns nach den individuellen Bedürfnissen der teilnehmenden Personen.

Unterstützt werden die Mitarbeiterinnen der Stadt Ingelheim hierbei von freiwillig Engagierten.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Sabine Liebmann oder Claudia Neumann.

Termin: Dienstag, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Bahnhofstraße 121, Ingelheim

Termin: Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwald-Str. 15, Ingelheim

Ein Kostenbeitrag wird erhoben für Kaffee, Kuchen, Kaltgetränke, sowie Materialien für Angebote

Kontakt: Sabine Liebmann, Tel. 06132 782175,

E-Mail: [sabine.liebmann@ingelheim.de](mailto:sabine.liebmann@ingelheim.de)

Claudia Neumann, Tel. 06132 782175

E-Mail: [claudia.neumann@ingelheim.de](mailto:claudia.neumann@ingelheim.de)

oder [Seniorenbuero@ingelheim.de](mailto:Seniorenbuero@ingelheim.de)

## **VdK-Ortsverband Ingelheim**

Die Sprechstunde des Ortsverbandes findet nach telefonischer Voranmeldung statt.

Kontakt: Manfred Seiler, 0176 45907146

[manfred.seiler@rlp.vdk.de](mailto:manfred.seiler@rlp.vdk.de)

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstraße 236

Die Termine der Frauennachmittage entnehmen Sie bitte dem Ingelheimer Kurier.

## **Wohnen in Ingelheim**

### **Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service**

In Ingelheim gibt es drei Wohnanlagen für Betreutes Wohnen oder Wohnen mit Service in der San-Pietro-Str. 3, der Oberen Sohlstr. 25. und auf dem Thornschen Gelände in Frei-Weinheim. Das vertragliche Vorschlagsrecht für die Wohnungsvergabe, außer für die Anlage in der Oberen Sohlstraße, liegt beim Seniorenbüro.

Ansprechpartnerin: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419,

E-Mail: [christine.jacobi-becker@ingelheim.de](mailto:christine.jacobi-becker@ingelheim.de)

## **DRK-Seniorenresidenz Carolinhöhe, Ingelheim**

Als „ein Haus der Gemeinschaft“ präsentiert sich die für 99 Bewohner ausgelegte Seniorenresidenz Carolinhöhe, eine Senioreneinrichtung der so genannten vierten Generation. In heimischer Atmosphäre mit familiärem Charakter werden die Bewohner persönlich in all ihren Lebensbereichen unterstützt und versorgt, um möglichst lange selbständig und unabhängig zu bleiben.

Kontakt: Matthias Jansen, Tel. 06132 65500,  
E-Mail: [info@carolinhoehe.de](mailto:info@carolinhoehe.de)

Kontakt: Ansprechpartner für ehrenamtlich Engagierte,  
Tel. 06132 65500, Foyer der Cafeteria

Cafeteria: Dienstag und Donnerstag geöffnet, 14:30 bis 17:30 Uhr,  
für Bewohner\*innen, Angehörige sowie Bürger\*innen.  
Ansprechpartnerin: Hauswirtschaftsleiterin, Dagmar Reiß,  
Tel. 06132 65500

Ort: Carolinenstraße 8

## **Ansprechpartner\*innen**

### **Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim e.V.**

Institutionen:

#### **Altenzentrum „Im Sohl“**

N.N., Obere Sohlstraße 25, Tel. 06132 790550

#### **Arbeiterwohlfahrt**

Gerhard Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

#### **Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Ingelheim**

Bianka Grünberg, Hermannstr. 38, Tel. 0162 4261566

#### **DRK-Seniorenresidenz, Carolinhöhe**

Matthias Jansen, Carolinenstraße 8, Tel. 06132 65500

#### **Deutsche Rheumaliga e.V. Arbeitsgemeinschaft Ingelheim**

N.N.

#### **Diabetikerselbsthilfe-Gruppe**

Marie-Luise Michel, Platanenweg 13, Tel. 06132 85977 (Vorstand)

#### **Diakonisches Werk**

Miriam Bönning, Georg-Rückert-Straße 24, Tel. 06132 78940

### **Essen auf Rädern**

Claudia Gerhard, Talstr. 65, Tel.06132 84048

Elisabeth Schröder, Talstr. 75a, Tel. 06132 87858

### **Evangelische Sozialstation**

Tobias Erdmann, Binger Straße 218, Tel. 06132 9825110

### **Evangelische Burgkirchengemeinde**

N.N.

### **Evangelische Gustav- Adolf - Kirchengemeinde**

N.N.

### **Evangelische Saalkirchengemeinde**

Yvonne Mura-Hoffmann, Tel. 0162 2426498

### **Evangelische Versöhnungskirchengemeinde**

Dr. Barbara von Lucke, Friedrich-von-Bodelschwingh-Str. 29

Tel. 06132 86622

### **Gemeindcaritas-Leiterin Großwinternheim**

Anneliese Weiß, Starenweg 9, Tel. 06132 432528

### **Hospizgruppe Ingelheim**

Hildegard Höller, Bahnhofstraße 119, Tel. 06132 434531

### **Kath. Pfarrei St. Michael-Nord für den Pastoralraum Ingelheim**

Ansprechpartnerin: Margit Mockenhaupt, Tel. 06132 84630

### **Kriminalpräventiver Arbeitskreis**

Brigitte König-Bienefeld, Am Langenberg 12, Tel. 06132 76515

### **Mehrgenerationenhaus Ingelheim-West**

Birgit Kleine-Weitzel, Matthias-Grünewald-Straße 15, Tel. 06132 898040

### **Pflegestützpunkt**

Simone Schirmer, Matthias-Grünewald-Straße 15, Tel. 06132 716700

### **Stadtteiltreff Großwinternheim**

Roswitha Grün, Obentrautstraße 32, Tel. 06130 555, (Vorstand)

### **Stadtverwaltung Ingelheim**

Christine Jacobi-Becker (Vorsitzende),

Matthias-Grünewald-Str.15, Tel. 06132 8980419

### **Seniorenbeirat der Stadt Ingelheim**

N.N.

### **Seniorenkreis des NCI**

N.N.

### **Tanzkreise Ingelheim**

Dorothea Kloh, Wackernheimer Straße 37, 55262 Ingelheim

Tel. 06132 59001

## **VdK Ortsverband Ingelheim**

Margot Schaurer, Talstraße 7a, Tel. 06132 84178

Manfred Seiler, Tel. 0176 45907146 (Vorstand)

## **Weiterbildungszentrum**

Jennifer Thomae, Fridtjof-Nansen-Platz 3, Tel. 06132 7900315

**plus** weitere Mitglieder (Privatpersonen)

## **Seniorenbeirat – Mitglieder**

Wenn Sie Fragen und Anregungen zu Themen haben, die Sie als Senioren betreffen, nehmen Sie bitte Kontakt zu einem der genannten Seniorenbeiräte auf. Ihr Anliegen wird aufgegriffen, in der folgenden Seniorenbeiratssitzung angesprochen und in die Stadtverwaltung weitertransportiert.

Alexander Behrend, Im Hundsweg 2, 0157 58542080

Roswitha Grün, Obentrautstr. 32, Tel. 0170 1458826

Gertraud Hartkopf, Oberböhl 6, Tel. 06132 2496

Irene Hilgert, An den Gärten 6a, Tel. 06725 5927 (stellv. Vorsitzende)

Anneliese Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

Gerhard Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

Herbert Kramp, Im Kirschgarten 27, 55263 Ingelheim, Tel. 06132 59005

Hannelore Schmelzer, Moselstraße 55b, Tel. 06132 953830

Dominique Telscher, nilius\_telscher@web.de

Rolf Saalwächter, Kurpfalzstraße 11, Tel. 06132 40939

Margot Schaurer, Talstr. 7a, Tel. 06132 84178

Gabriele Sziwek, Geisenheimer Str.8, Tel. 06132 4432599

Agnes von Trentini, Tel. 06132 85667, (Vorsitzende)

Corinna Witte, Hammergasse 61, Tel. 06132 76296

Jutta Paragnik, Hattenheimer Straße 3, 55262 Ingelheim, Tel.5157583

## **Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher**

Die Stadtteilkümmerer sind als feste Ansprechpartner in den Stadtteilen Ingelheim-West, Frei-Weinheim und Sporkenheim, Nieder-Ingelheim und Ober-Ingelheim unterwegs und stehen nicht nur Senioren zur Verfügung. Sie sind als Lotsen und Vermittler tätig und haben ein Ohr für Sorgen und Probleme der Bewohner im Quartier.

Durch den unmittelbaren Kontakt zu den Menschen sehen sie am ehesten, wo Hilfe notwendig ist. Die Kümmerer stehen den Bürgern unentgeltlich zur Seite. Sie stellen Kontakte zur Stadtverwaltung her und helfen unterstützend.

Sie helfen bei Fragen zu dem häuslichen Umfeld und aus dem alltäglichen Leben, geben Hilfestellung beim Ausfüllen von Formularen und gehen auf Veränderungen in der Alltagssituation der Personen ein.

In den Ortsteilen Großwinternheim, Heidesheim und Wackernheim wenden Sie sich bei Fragen und Anregungen bitte an die Ortsvorsteher und die Ortsvorsteherin.

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419,  
E-Mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de

### **Ortsvorsteher:**

- Großwinternheim:  
Christian Lebert, Tel. 06132 919451,  
E-Mail: ortsvorsteher.grosswinternheim@ingelheim.de
- Heidesheim:  
Dr. Silvia Klengel, Tel. 06132 8981801  
E-Mail: ortsvorsteherin.heidesheim@ingelheim.de
- Wackernheim:  
Dieter Berg, Tel. 06132 8977885  
E-Mail: ortsvorsteher.wackernheim@ingelheim.de

## Stadtteilkümmerner:

- Frei-Weinheim / Sporkenheim:  
Marco Rockert, Tel. 06132 805823  
Telefonsprechstunde Dienstag 15:00 – 16:00 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung
- Ingelheim-West:  
Dorothea Priesmeyer, Tel. 06132 9744952  
Telefonsprechstunde Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr  
Sprechstunde im MGH: jeden 4. Mittwoch im Monat von  
15.00 – 16.00 Uhr
- Nieder-Ingelheim:  
Ingrid Feser, Tel. 06132 1433, E-Mail: ifeser@yahoo.de  
Telefonsprechstunde Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung
- Ober-Ingelheim:  
Wolfgang Stwrtetschka, Tel. 0160 3767818  
Telefonsprechstunde Mittwoch 11.00 – 12.00 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung



# Was ist los im Mehrgenerationenhaus?

## Unser Café

Unser Café ist von Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr für Sie geöffnet. Neben kostenlosem Tagestee und Wasser, verschiedenen Kaffeespezialitäten werden täglich zwei verschiedene Mittagsgerichte, Salate und Nachtisch angeboten. Nachmittags gibt es selbstgebackenen Kuchen, Waffeln und Crêpes. Einfach vorbeikommen und sich wohlfühlen!

## Crêpes-Nachmittag

Donnerstag, ab 14:30 Uhr

## Waffelnachmittag

Mittwoch, ab 14:30 Uhr

## Miteinander - Füreinander

### Briefmarkengrupp im MGH

Alles über Briefmarken: Tausch sowie Austausch von Informationen, Fachsimpeln und Stöbern in Katalogen.

Jeden 4. Montag im Montag, Ausnahmen möglich

### Bunte Runde

Lockerer Treffen bei leckerem Tee oder Kaffee.

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

### Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Dienstag, 14:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

### Familientreff mit Genuss

Gemeinsame Zeit im MGH verbringen!

Donnerstag, ab 16:30 Uhr

### Frauentreff

Miteinander reden, neue Orte in Ingelheim entdecken, Erfahrungen über das Leben in Deutschland austauschen.

Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr

### Freizeitreff für Senior\*innen

Mittwoch, 14:30.- 16:30 Uhr



## **Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen**

Die Heinzelmännchen unterstützen und begleiten ältere und behinderte Mitbürger, Familien sowie Alleinerziehende. Tel.: 06132 8980422

## **Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen-Treff**

Angebot für Interessierte und Mitwirkende.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17:00 Uhr

## **Schachcafé**

Schach für Jedermann.

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr

## **Sonntagsbrunch mal anders**

Die Alevitische Gemeinde Ingelheim bietet vor allem türkische Frühstücksspezialitäten an.

Sonntag, 5.5., 24.11. 2024, 10:30 Uhr

## **Spieleabend**

Freitag 18:30 – 20:30 Uhr, Termine nach Ankündigung

## **Spielkreis Rasselbande**

Für Kleinkinder von ca. 8 bis 36 Monaten

Mittwoch, 11:00 – 12:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **„Westside“ - Jugendtreff**

Montag, Mittwoch, Freitag, 15:30 - 19:00 Uhr

## **Wissen**

### **Englisch für Grundschüler**

Freitag, 14:00 – 15:00 Uhr

### **English Literature Club**

Bekannte und berühmte Werke in englischer Sprache lesen und besprechen.

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

### **Kleine Forscher**

Für Kinder von 7 - 10 Jahren, spannende Experimente, welche die Grundlagen von Naturwissenschaften/ Technik vermitteln

Termine bitte erfragen

### **Lerncafé „Wortschatz“**

Unterstützung beim Lesen, Rechnen, Schreiben.

Donnerstag, 14:30 - 16:00 Uhr

## **Digitale Welt**

### **Computertreff für Senioren**

Montag, 9:00 - 10:30 Uhr, Montag, 15:00 - 16:30 Uhr, Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr, Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr, Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr,  
Anmeldung erforderlich

### **Einfach online**

Unterstützung bei Fragen rund um digitale Endgeräte.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:00 - 13:00 Uhr

### **PC-Werkstatt - Digital-Café**

Hilfe bei technischen Problemen, Unterstützung zu PC, Smartphone und Co.

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

## **Aktiv und Gesund**

### **Aktiv und Fit im Alter – Sitzgymnastik**

Montag, 11:00 - 12:00 Uhr

### **Bollywood-Indischer-Tanz**

Montag, 19:30 – 20:30 Uhr

### **Entspannungs-Kurs**

Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr, 4.4. – 11-7. 2024, Anmeldung erforderlich

### **Lateinamerikanische Tänze**

Freitag, 16:30 – 17:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

### **Meditation und achtsamer Austausch**

Mittwoch, 9:00 – 10:15 Uhr, Anmeldung erforderlich

### **Qigong – Für ein bewegtes und entspanntes Leben**

Samstag, 14:00 - 15:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

### **Rücken fit in West**

Montag, 18:00 -19:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

### **Rückengesundheit. Das können Sie tun.**

Dienstag, 9.4. 2024, 17:30 – 19:30 Uhr

### **Tanzpüppchen**

Klassisches Ballett für Kinder

Dienstag, 16:30 - 17:15 Uhr, Donnerstag, 16:30 – 17:15 Uhr

Anmeldung erforderlich

## **Vinyasa Flow Yoga**

Freitag, 7:30 - 8:50 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Wandern - Radeln**

Jeden letzten Mittwoch im Monat, Termine und Treffpunkt werden bekannt gegeben.

## **Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?**

Termine nach Ankündigung

## **Yin & Yan Yoga**

Dienstag, 19:30 - 21.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Yoga 55+**

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Yoga für Schwangere**

Montag, 18:30 – 19:30 Uhr

## **Yoga auf dem Stuhl**

Dienstag, 11:15 - 12:00 Uhr

## **Yoga mit Nataliya**

Dienstag, 8:15 - 9:45 Uhr, Mittwoch, 18:30 - 19:45 Uhr

und 20:00 - 21:15 Uhr, Freitag, 18:15 - 19:45 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Yoga nach der Geburt**

Freitag, 9:30 – 11:00 Uhr

## **Yoga versus Couch**

Montag, 20:30 - 22:00 Uhr

## **Nachhaltig**

### **Fahrradwerkstatt**

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr, Alte Feuerwehr Frei-  
Weinheim, Rheinstr. 249

### **Nachbarschaftsgarten - MitMachGarten**

Treffzeiten auf Anfrage

### **Nähstube**

Donnerstag, 12:00 - 16:00 Uhr

### **Öffentlicher Bücherschrank**

Mitnehmen und abgeben.

Während der Öffnungszeiten des MGH

### **PC-Werkstatt - Digital-Café**

Hilfe bei technischen Problemen, Unterstützung zu PC, Smartphone und Co..

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

### **RepairCafé**

Reparieren statt Wegwerfen.

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18:00 - 21:00 Uhr

### **Second-Hand-Mitnahmeschränke**

Mitnehmen und abgeben.

Während der Öffnungszeiten des MGH

## **Kultur, Kunst, Kreativ**

### **Blickpunkt Ingelheim**

Verleih von CD der Fernsehsendung "Blickpunkt Ingelheim".

Während der Öffnungszeiten des MGH.

### **Café Philosophique**

Gesprächskreis über philosophische Fragen.

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr

### **Fotoclub im MGH - FiM**

Jeden 1. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr

### **Fotoclub im MGH präsentiert „Monatsbilder“**

Online auf [www.mgh-ingelheim.de](http://www.mgh-ingelheim.de)

### **Kreativ in jedem Alter**

Dienstag, 9:30 - 11:00 Uhr

### **Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

### **Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter**

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

### **Offenes Handarbeitscafé**

Montag, 14:30 - 17:00 Uhr

### **Offener Maltreff am Vormittag**

Ausprobieren von verschiedenen Farben und Materialien in entspannter Runde

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr

## **Sing mit uns - Chor**

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

## **Theatergruppe**

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

## **Zeichen- und Malkurs „Mensch/Portrait“**

Die Grundlagen des Zeichnens und Malens erlernen

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

## **Beratung und Selbsthilfe**

### **Autismus Rheinhessen e.V.**

Familientreffen, Vorträge, Treffen für Geschwister, Spielgruppe.....

Weitere Informationen unter [www.autismus-rheinhessen.de](http://www.autismus-rheinhessen.de).

### **„Beratungspraxis/Schreiambulanz Jutta Pipper“ im MGH**

Vorträge, Workshops

Nach Ankündigung, weitere Informationen unter [www.eeh-beratung.de](http://www.eeh-beratung.de)

### **Beruflicher Wiedereinstieg (Jobcenter, ARGE)**

Jeden 1. Montag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr

### **Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.**

Sprechstunde

Montag, 13.5.2024, 15:00 - 18:00 Uhr

### **Bewerben – aber wie?**

Bewerbungsvorbereitung

Jeden letzten Freitag im Monat, 16:30 Uhr

### **Die Ohrwürmer – Hör-Frühförderung – Eltern – Kind-Beratung**

Samstag, 9:30 - 12:00 Uhr, Termine nach Ankündigung

### **Digitalen Nachlass regeln – so geht's**

Donnerstag, 23.5.2024, 10:00 Uhr

### **„Einfach neu starten“ - Beruflicher Wiedereinstieg**

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

### **Elternzeit - für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren**

Jeden 3. Dienstag im Monat 19:00 - 21:00 Uhr

## **Empowerment für Frauen**

Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen - Beruf & Familie managen

Montag bis Donnerstag nach Vereinbarung

## **Entspannung/Stressmanagement**

Einzeltraining und Beratung.

Termine nach Vereinbarung

## **Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe**

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 16:30 Uhr

## **Finanzprodukte online selbst auswählen**

Mittwoch, 27. 3. 2024, 17:00 Uhr

## **Heizungsgesetz – Förderkonzept für energetische Gebäudesanierung**

Mittwoch, 10.4. 2024, 17:00 Uhr

## **Immobilienrente - Meine Immobilie als Geldquelle**

Donnerstag, 6.6. 2024, 10:00 – 12:00 Uhr

## **Individuelle Vorsorge-/Nachlassregelung**

### **Handlungsklarheit für den Notfall**

Donnerstag, 20.6. 2024, 10:00 – 12:00 Uhr

## **Information und Beratung zu hospizlichen Fragen**

Beratung und Hilfe zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Dienstag, 10:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

## **Informationsveranstaltung zu Vorsorgemöglichkeiten**

vom Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim

Termine nach Ankündigung

## **Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz**

Termine nach Vereinbarung

## **Künstliche Intelligenz (KI) für meine Finanzen**

Donnerstag, 18.4. 2024, 17:00 Uhr

## **Lebens- und Sozialberatung**

Umgang und Hilfe bei finanziellen Problemen und anderen Schwierigkeiten im Alltag.

Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 11:30 – 13:30 Uhr

## **Offener Treff für Eltern von Kindern ab dem Krabbelalter/ohne Kinder**

Termine nach Ankündigung  
Das Angebot findet online statt.

## **Parkinson-Selbsthilfegruppe**

Bitte nachfragen

## **Psychosoziale Beratung**

Termine nach Vereinbarung

## **Seele in Balance**

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr

## **Sicherheit beim Onlinebanking**

Donnerstag, 2.5. 2024, 10:00 – 12:

## **Feste und Märkte**

### **Markttag**

Regionale Produkte: Obst und Gemüse, Marmelade, Wild, Kunsthandwerk,  
Foto-, Trauerkarten und Scherenschnitte zugunsten der Hospizgruppe

Donnerstag, 12:00 - 16:00 Uhr

### **Nachbarschaftsfest**

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

Für weitere Informationen zu den Veranstaltungen im MGH schauen Sie auf  
unserer Homepage unter [www.mgh-ingelheim.de](http://www.mgh-ingelheim.de) nach oder rufen Sie an unter  
Tel. 06132 898040.

## Ihre Ansprechpartner

### **Christine Jacobi-Becker**

Seniorenbüro

Telefon 06132 89 804-19

[christine.jacobi-becker@ingelheim.de](mailto:christine.jacobi-becker@ingelheim.de)

### **Sabine Liebmann**

Seniorenbüro

Telefon 06132 782-175

[sabine.liebmann@ingelheim.de](mailto:sabine.liebmann@ingelheim.de)

## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr

Freitag 9 bis 12 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung

Foto Deckblatt: Rosemarie Büttner

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

### **Amt für Demografie, Ehrenamt und Kultur**

Mehrgenerationenhaus | Matthias-Grünewald-Straße 15 | 55218 Ingelheim

Telefon 06132-898040

[info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

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

[www.mgh-ingelheim.de](http://www.mgh-ingelheim.de)

