



Mehrgenerationenhaus



Senioreninfo

Informationsbroschüre
für den Zeitraum Januar bis März 2025

Begrüßung

Liebe Ingelheimer Seniorinnen und Senioren,

„Das neue Jahr sieht mich freundlich an und ich lasse das alte mit seinem Sonnenschein und seinen Wolken ruhig hinter mir.“

Johann Wolfgang von Goethe soll diesen Satz einmal zum Jahreswechsel im Kreise seiner Freunde gesagt haben.

Mit dieser Einstellung kann man gut ins neue Jahr gehen und gespannt sein, was es alles bringt.

Auf jeden Fall bieten die Institutionen des Arbeitskreises Altenhilfe e.V. wieder einen bunten Mix aus Spiel, Spaß, Kaffee, Kuchen, Kultur und vielem mehr an.

Es ist für jeden etwas dabei und jeder ist gern gesehen.

Die regulären Ausflugsfahrten des Seniorenbüros beginnen sehr wahrscheinlich erst im 2. Quartal, wenn das Wetter besser ist.

Zum Vormerken: Die 41. Ingelheimer Seniorentage finden vom 10. bis 24.6.2025 statt.

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) und Sabine Liebmann (Tel:06132 782 175/sabine.liebmann@ingelheim.de).

Ich wünsche Ihnen ein gutes neues Jahr 2025, auf dass Sie mit viel Glück gesegnet sind und gesund und zufrieden die kommende Zeit genießen können.

Herzlichst

Ihre

Eveline Breyer
Bürgermeisterin



Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	1
Inhaltsverzeichnis	2
Aktuelle Termine	4
Seniorenfreizeitangebote	4
Mehrgenerationenhaus Ingelheim	4
Begegnung in Ingelheim.....	9
AWO-Begegnungsstätten	9
Café am Langenberg	9
Café Mittendrin	9
Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI	10
Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim	12
Katholische Kirchengemeinden Ingelheim	15
Mehrgenerationenhaus Ingelheim	17
MütZe e.V.: Mütter- und Familienzentrum	19
Stadtteiltreffs.....	19
Volkshochschule im WBZ.....	21
Bewegung in Ingelheim.....	23
BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V.	23
Seniorenportgeräte – Standorte	24
Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe e.V.	24
Spaziergangsgruppe.....	24
Tanzkreise Ingelheim	25
TSG Großwinternheim e.V.	26
turnclub ingelheim 1986 e.V.....	26
Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.....	28
Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim e.V.	30
Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V.	31
Rat und Tat in Ingelheim.....	36
Behindertenbeauftragte	36
Besuchsdienst.....	36
Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.....	36
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.	37
Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim - Gruppentreffen	38
„Essen auf Rädern“	38
Ev. Sozialstation Ingelheim	38
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	38
Hospizgruppe Ingelheim	38
Kauderwelsch	40

Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.....	40
Kleiderstübchen.....	40
Kriminalpräventiver Arbeitskreis	40
Lebensmittelausgabestellen	41
Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heitzelmännchen.....	41
Pflegestützpunkt Ingelheim	42
Leistungen der Pflegeversicherung	43
Seniorenfreundlicher Service.....	44
Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“	46
Senioren-Cafés im Bürgerraum in Ober-Ingelheim und im Mehrgenerationenhaus Ingelheim.....	46
VdK-Ortsverband Ingelheim.....	47
Wohnen in Ingelheim.....	48
Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service	48
DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim.....	48
Ansprechpartner*innen	49
Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim e.V.	49
Seniorenbeirat – Mitglieder	50
Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher.....	51
Was ist los im Mehrgenerationenhaus?	53

Aktuelle Termine

Seniorenfreizeitangebote

„1 Stunde Glück“

Nach einem erfolgreichen Schnuppertag mit der Malteser Rikscha und einem E-Bike Tandem im August wollen wir dieses Angebot längerfristig anbieten, um Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zu geben, auf einem Duo-Tandem mit Begleitung Ingelheim zu erkunden.

Dieses Projekt ist eine Kooperation von Rheinhesischem Turnerbund, dem TV Frei-Weinheim, dem Haus ST. Martin, dem Seniorenbeirat, den Stadtteilkümmerern und dem Seniorenbüro.

Da noch einige Fahrer*innen geschult werden müssen, wird das Projekt im demnächst anlaufen. Nähere Infos dann im Ingelheimer Kurier.

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

Mehrgenerationenhaus Ingelheim

Glühgrillen

Gemeinsam wollen wir das neue Jahr mit einem besonderen Abend voller Genuss und guter Gesellschaft willkommen heißen. Darüber hinaus bietet der Empfang die perfekte Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre zu plaudern, Neuigkeiten auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Für Ihr leibliches Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Einnahmen zugunsten des Fördervereins.

Termin: Freitag; 24.1., 17:00 Uhr

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

Gebühr: Speisen und Getränke gegen Gebühr

Anmeldung bis 20.1.2025 erbeten.

Kreistanz

Wir tanzen einfache traditionelle, meditative und neue Kreistänze. Mal schwungvoll, mal feurig oder besinnlich und entspannend.

Verbunden im Kreis kommen wir gemeinsam in Bewegung, wagen neue Schritte, finden unsere Mitte im Hier und Jetzt und tanken neue Kraft.

Jeder kann ohne Vorkenntnisse mittanzen.

Termin: Montag; 20.1., 19:00 Uhr;
Kontakt: Monika Pleiss; Tel. 06132 7135467; Email: monika@pleiss.de
Gebühr: 8 Termine; 88 Euro

Anmeldung erforderlich.

Kreppel-Kaffee – Helau, Helau

„Bei Kreppel, Kaffee und Programm - feiern mir dann all zusamm!“

Termin: Donnerstag; 27.02., Einlass: 14:11 Uhr, Beginn: 15:11 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040; info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: Eintritt 5 €; Speisen und Getränke gegen Gebühr

Kartenvorverkauf im Café.

Investment-Navigator – Kompass durch die Welt der Geld- und Kapitalanlagen

Diese Veranstaltung wendet sich an Interessierte, die einen fundierten Einblick in die Welt der Finanzen erhalten möchten und verstehen lernen, wie man sein Geld sinnvoll anlegen kann, unabhängig davon, ob die Teilnehmenden Erfahrungen mitbringen oder ganz neu in diesem Bereich sind. Das Informationskonzept beschäftigt sich im Detail mit den Grundlagen des Sparens und Investierens, verschiedene Anlageformen kennenzulernen und zu verstehen, wie wirtschaftliche Rahmenbedingungen wie Inflation, Zinsniveau und wirtschaftliche Entwicklung unsere Geldanlagen beeinflussen können. Zudem werden die Chancen und Risiken verschiedener Anlageklassen betrachtet und Strategien vorgestellt, wie ein ausgewogenes Anlagekonzept aufgebaut werden kann. Das Seminar beinhaltet die Themen: Grundlagen und Finanzprodukte, Investitionspraxis und Umsetzungshilfen. Die Inhalte werden praxisnah vermittelt, sodass die Teilnehmenden die erhaltenen Informationen direkt auf ihre persönliche Situation anwenden können. Dies geschieht mit Hilfe einer Fachbroschüre, die gleichzeitig als Informationsmedium, Leitfaden, und Arbeitsunterlage dient. Die umfangreiche Broschüre ist zum Materialpreis von 15 Euro beim Referenten erhältlich. Ziel dieses Investment-Navigators ist es, das nötige Rüstzeug zu vermitteln, damit finanzielle Entscheidungen auf einer informierten Basis getroffen werden können.

Termin: Donnerstag, 06.02., 10:00 Uhr MGH, Ingelheim
Mittwoch, 12.02., 10:00 Uhr Burg Windeck, Heidesheim
Mittwoch, 12.03., 10:00 Uhr Bürgerhaus, Wackernheim
Kontakt: Bankbetriebswirt Klaus Rommel Tel. 06132-712054,
Mobil 0174-3931027; E-Mail: klaus-rommel@t-online.de.
Gebühr: kostenlos

Anmeldung zwecks Planung erbeten.

Vorsorge-Navigator – Immobilie als Versorgungsquelle im Alter

In Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheiten und demografischer Veränderungen gewinnt die Immobilie als stabile Versorgungsquelle zunehmend an Bedeutung. Diese Veranstaltung richtet sich an Privatpersonen, die ihre Immobilien optimal nutzen möchten, um finanzielle Sicherheit im Alter zu gewährleisten. Sie erfahren, wie sie dazu ihre Immobilie als Geldquelle einsetzen können. Der Referent, gibt wichtige Informationen und praxisnahe Tipps, wie der Wert der Immobilie genutzt und gleichzeitig die Lebensqualität erhalten werden kann. Themen wie Immobilienverrentung, Vermietungskonzepte, Verkaufsoptionen und dazugehörige relevante rechtlich Rahmen- und Vertragsbedingungen stehen im Mittelpunkt. Das Seminarbegleitheft kann optional von den Teilnehmenden zum Materialpreis von 10 Euro erworben werden.

Termin: Mittwoch, 26.03., 17:00 Uhr MGH, Ingelheim
Mittwoch, 09.04., 17:00 Uhr Burg Windeck, Heidesheim
Mittwoch, 30.04., 10:00 Uhr Bürgerhaus, Wackernheim
Kontakt: Bankbetriebswirt Klaus Rommel Tel. 06132-712054,
Mobil 0174-3931027; E-Mail: klaus-rommel@t-online.de.
Gebühr: kostenlos

Anmeldung zwecks Planung erbeten.

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.

Termin: Freitag; 07.02.; 21.03.; 09.05.; 13.06.; 10:00 bis 13:00 Uhr
Freitag; 07.03.; 11.04.; 23.05.; 15:00 bis 18:00 Uhr

Kontakt: Klaus Rommel, Tel. 0174-3931027; klaus-rommel@t-online.de
Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

EnergieCafé

Etwa einmal im Monat treffen wir uns in lockerer Runde und in unterschiedlichster Besetzung und bieten einen Ort für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch rund um energetische Themen sowie Hilfe zur Selbsthilfe an. Auch kurze Vorträge und Erfahrungsberichte gibt es regelmäßig. Mehr zu den aktuellen Themen erfahren Sie auf der Homepage des EnergieCafés (energiecafe-ingelheim.org). Zum EnergieCafé sind alle Interessierten recht herzlich eingeladen. Bringen Sie gerne ein konkretes Anliegen oder individuelle Fragen mit. Wir freuen uns auch immer über Gleichgesinnte, die Ihr Erfahrungswissen oder Ihre berufliche Expertise einbringen und teilen möchten.

Zu den typischen Fragen zählen zum Beispiel:

- Energieverbräuche verstehen: Wo verbrauche ich wie viel Energie?
- Entschwendung leichtgemacht: Wie kann ich meinen Energieverbrauch mit einfachsten Mitteln und ohne große Investitionen senken?
- Heizungsoptimierung: Ist meine Heizung richtig dimensioniert und eingestellt?
- Klimaneutral heizen: Eignet sich mein Haus bereits für eine Wärmepumpe?
- Wie setze ich meine vorhandenen Mittel mit Blick auf eine energetische Sanierung am effektivsten ein?

- Wo finde ich geeignete Handwerker für mein Vorhaben?
- Wie funktioniert ein Balkonkraftwerk?
- Wie dimensioniere ich meine Photovoltaik-Anlage und einen dazu passenden Speicher?

Termin: Mittwoch; 29.01.; 26.03., Dienstag; 25.02. 18:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Anmeldung nicht erforderlich, zwecks Planung erbeten.

Vorsorge-Sprechstunde des Betreuungsvereins

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Behinderung in die Situation geraten, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können.

Angehörige haben in diesen Fällen keine automatische Vertretungsbefugnis, deshalb ist es wichtig rechtzeitig für den Bedarfsfall vorzusorgen. Eine Vorsorgevollmacht bietet die Möglichkeit schon heute zu bestimmen, wer in einer solchen Situation für einen handeln soll. Für alleinstehende Menschen, die keine Angehörigen haben, welchen sie eine Vollmacht erteilen könnten, besteht die Möglichkeit mit einer Betreuungsverfügung Wünsche bzgl. einer zukünftigen rechtlichen Betreuung zu äußern. Mit einer Patientenverfügung kann sichergestellt werden, dass die eigenen Wünsche zur medizinischen Behandlung von den Ärzten berücksichtigt werden, selbst wenn die betroffene Person vorübergehend oder dauerhaft nicht ansprechbar sein sollte. Bei der Erstellung dieser Vorsorgedokumente gibt es einiges zu beachten. Die Mitarbeitenden des Betreuungsvereins bieten individuelle Beratung zu allen Fragen rund um das Thema Vorsorge.

Termin: Montag; 24.02. 09:00 bis 12:00Uhr

Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim per Email an info(at)btv-ingelheim.de oder Tel. 06132-789412

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

Begegnung in Ingelheim

AWO-Begegnungsstätten

Seniorencafé Ingelheim

Termin: jeden Freitag, 14:30 – 16:30 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

„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-Grünewaldstr. 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.schroeter@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: walterfueber@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

In Zusammenarbeit mit der katholischen Pfarrgemeinde, der Saalkirchengemeinde und den Kirchengemeinden Großwinternheim und Schwabenheim wird in der Regel einmal im Monat, mittwochs um 15 Uhr im Martin-Luther-Gemeindehaus bei der Burgkirche ein Seniorenkaffee angeboten. Die Termine werden jeweils in der Tagespresse und in den Gemeindebriefen angekündigt. Jeder Nachmittag steht unter einem interessanten Motto oder Thema, zu welchem oft Referent*innen bei Kaffee

und Kuchen berichten. Oder es findet ein Erzählnachmittag statt, bei welchem die Besucher*innen eingeladen sind, miteinander ins Gespräch zu kommen. Das Gebäude ist behindertengerecht ausgestattet. Ein Fahrdienst ist nach Anmeldung eingerichtet. Nähere Informationen erhalten Sie im Gemeindebüro der Burgkirchengemeinde unter Telefon 73031.

Termin: Einmal im Monat, 15:00

19.2.: Fastnacht

19.3.: Weltgebetstag

Kontakt: Gemeindebüro der Burgkirchengemeinde, An der Burgkirche 7a
Tel. 06132 73031,

E-Mail: burgkirchengemeinde.ingelheim@ekhn.de

Gebühr: kostenlos, Spende erbeten

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.

Evang.-Freikirchliche Gemeinde Friedenskirche

Café am Langenberg

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen. wir kommen miteinander ins Gespräch über Alltägliches oder auch über unseren Glauben.

Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Bettina Mazurek

buer@friedenskirche-ingelheim.de, Tel: 061342-1600

Gebühr: keine

Ort: Cafeteria in unserem Gemeindehaus
Am Langenberg 26
55218 Ingelheim

Ev. Gustav-Adolf-Kirchengemeinde Ingelheim

Mittwochs um drei im Paul-Gerhard-Haus

Wir freuen uns über jede/jeden die/der dabei sein möchte – auch wenn sie/er kein Gemeindemitglied der Gustav-Adolf-Gemeinde ist.

Termin: Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr
8.1., 15:00 Uhr „Hoffnungsgeschichten“
18.2., 15.11 Uhr: „Ökumenische Seniorenfastnacht“
im St. Nikolaus, Dammstr. 52
12.3, 15.00 Uhr: Mittwochs um 3 im PGH

Spielenachmittag des Turnverein Frei-Weinheim im Paul-Gerhard-Haus

Termin: Mittwoch 15:00 Uhr, 22.1., 26.2., 26.3.

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: Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr
15.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3.

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

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

Ev.Versöhnungskirchengemeinde

Frauenkreis

Alle zwei Wochen am Donnerstag um 15:00 Uhr kommen Frauen im Alter von 55 bis 100 Jahren im Gemeindehaus zusammen.

Dort erwartet Sie dann ein nettes Team und ein buntes, vielfältiges Programm. Manche kommen regelmäßig, andere machen sich auf den Weg, weil das Thema sie anspricht.

In den kommenden Wochen werden Themen oder Vorträge wie z.

Bsp.: "Mobilität", Dietrich Bonhoeffer" und vieles mehr angesprochen.

Außerdem finden Ausflüge in die nähere Umgebung statt.

Natürlich darf der Austausch beim gemeinsamen Kaffeetrinken nicht zu kurz kommen.

Sie sind herzlich bei den Treffen des Frauenkreises willkommen.

Termin: Donnerstag, alle 14 Tage, 15:00 – 17:00 Uhr
Kontakt: Ev. Versöhnungskirche, Tel. 06132 86774,
E-Mail: mail@versoehnungskirche-ingelheim.de
Ort: Gemeindehaus, Martin-Luther-Str.10

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Weitere Informationen gerne unter: 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.

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

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
Januar: Winterpause
19.2.: Fastnachtscafé
19.3.: Informationen vom diesjährigen Weltgebetstag von den
Cookinseln

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

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

Seniorenachmittag

St Maria Magdalena Ingelheim / St. Michael Frei-Weinheim

Zwangloses Beisammensein von Senioren - Gäste immer willkommen

- mit Kaffee und Kuchen
- kurze Impulse
- Themennachmittage

Termin: jeder 3. Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr,
21.01.2025: Mit Schwung ins neue Jahr - körperlich und geistig
fit!
18.02.2025: Helau klingts allen in den Ohren - Fastnacht feiern
die Senioren!
18.03.2025: Frühlingsgefühle

Kontakt: Margit Mockenhaupt, 06132 84630

Gebühr: Spenden zur Deckung der Kosten

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

Anmeldung ist nicht notwendig - neue Gäste sind jederzeit willkommen!

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 prägende 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!

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

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

Ort: Katholisches Pfarrzentrum Heidesheim (Römerstraße)

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.

Kontakt:

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein,

Mehrgenerationenhaus,

Matthias-Grünewald-Straße 15,

Tel. 06132 898040, Fax: 06132 8980429, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

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

oder

Maria Höpfner, Tel. 06132 71449022,

E-Mail: 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 – Zusammenrücken und Begegnen

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. Am Dienstag lädt unser Open-Air-Café zwischen 10:00 und 17:00 Uhr zum Verweilen ein. Ab 15 Uhr bieten wir leckere Waffeln an. Mittwochs sind wir von 15 bis 21 Uhr für nette Gespräche und Aktionen bereit. Während der kalten Monate gibt es ab 18:00 Uhr warme Suppe oder Crêpes- auch gerne zum Mitnehmen. Ebenfalls haben wir wechselnde offene Treffs mit unterschiedlichen Themen. Schauen Sie einfach mal auf unserer Homepage unter www.muetze-ingelheim.de

Ehrenamt

Wir freuen uns über ehrenamtliche Hilfe. Egal ob im MütZe oder in der Schatztruhe!

Melden Sie sich dazu bei Dorothee Junghans-Michel unter:
anmeldung@muetze-ingelheim.de oder Tel. 06132 71449035

Termin: Dienstag und Mittwoch

Kontakt: MütZe e.V., 06132 71449010, www.muetze-ingelheim.de

E-Mail: Kontakt@muetze-ingelheim.de,

Gebühr: nach Verzehr

Ort: Mütter und FamilienZentrum e.V. Ober Ingelheim,
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

Dienstags ab 15 Uhr: Waffel-Basteltag für Kinder ab 3 Jahre

Dienstags ab 19 Uhr: Skatabend

Jeden 1. und 3. Donnerstag: Kaffeetreff der Senioren ab 60 Jahre

Jeden Donnerstag von 18-22 Uhr: Kreativtag (zwangloses Treffen für jedwede Unternehmungen und Interessen)

Kontakt: Roswitha Grün Tel: 0170 1458826,

E-Mail: roswitha.gruen@web.de

Ort: Bürgerhaus Großwinternheim, Oberhofstraße 19

Keine Anmeldung nötig

Stadtteiltreff Cafe Dia – DW

Ein Stadtteiltreff ist ein wichtiger Ort, für die lokale Gemeinschaft und soll das Leben im Stadtteil bereichern, indem ein Ort der Begegnung geschaffen wird. Neben dem Raum für Austausch, gemütlichem Beisammensein bei einer Tasse Kaffee oder Tee, bietet der Stadtteiltreff vielfältige Angebote und Projekte für die Besucher an- so ist für jeden was dabei.

Der Stadtteiltreff Café DIA lebt von Vielfalt und Gemeinschaft- hier ist jeder willkommen.

Für unser Stadtteiltreff sind wir auf der Suche nach ehrenamtlichen Helfern, sei es bei der Unterstützung im offenen Treff oder bei Kaffee- und Kuchen-Diensten

Termin: Kern- Öffnungszeiten,
Montag und Mittwoch, 9:00 – 15:00 Uhr

Kontakt: Laura Weber, Tel. 06132 – 789419

Ort: Georg-Rückert-Straße 24, in 55218 Ingelheim.

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

Slow Pilates

Achtsames, funktionales Training durch bewusste Bewegung. Die Stärkung der Körpermitte, Flexibilität und Beweglichkeit und Haltungsarbeit sind Schwerpunkt unter Mitwirkung von Entspannungsmethoden. Die Körperwahrnehmung wird gestärkt, Beckenboden und Faszien profitieren bei dieser ausgleichenden Trainingsmethode. Geeignet für Anfänger*innen. Sie erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, die es Ihnen erlauben, Ihr eigenes Präventivprogramm fachgerecht zu entwickeln.

Termin: Dienstag, 1.10.24 - 3.12.2024, 09:00 - 09:45 Uhr

Gebühr: 44 €

Ort: WBZ, Fridtjof-Nansen-Platz 3

Anmeldung vhs, 06132-79003-10, vhs@wbz-ingelheim.de

Zeichnen mit Kohle

Mit Kohle zu zeichnen macht Spaß. Kohle erlaubt starke Kontraste, aber auch weiche Übergänge. Kohle kann gewischt werden. Dadurch erhalten Zeichnungen einen malerischen Charakter. Es wird nach Fotos gearbeitet. Dabei bewegt sich die Motivauswahl von Objekten bis Landschaft. Für Anfänger und fortgeschrittene Zeichner- und Maler*innen.

Termin: Samstag, 09.11.2024 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 27,00 € + 3,00 € Lernmittelgebühr

Ort: WBZ, Fridtjof-Nansen-Platz 3

Anmeldung vhs, 06132-79003-10, vhs@wbz-ingelheim.de

Dynamische Entspannung - Erlernen und Erleben innerer Gelassenheit

Das Lebensgefühl vieler Menschen ist heute von einem starken inneren Druck beherrscht. Lebensenergie will von ihrer Bestimmung her schwingen und pulsieren. Ist die Strömung unterbrochen oder schwach, bauen sich Spannungen auf, die sowohl Schmerzen als auch andere Missempfindungen verursachen können. Das Resultat ist Unruhe (Überladung, nicht abschalten können) oder Unterladung (müde und antriebsarm sein). Dynamische Entspannung macht zuerst wach, dann werden Sie Ihre lebendigen Kräfte wiederfinden, der Kopf schaltet ab und das innere Strömen setzt ein. Der Organismus findet zurück zu seinen Impulsen.

In diesem Workshop möchten wir innere Spannungen mit Hilfe von aktivierenden und harmonisierenden Bewegungen lösen und so eine tiefe Entspannung ermöglichen.

Termin: Samstag, 23.11.2024, 11:15 - 14:30 Uhr

Gebühr: 30 €

Ort: WBZ, Fridtjof-Nansen-Platz 3

Anmeldung vhs, 06132-79003-10, vhs@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, 17:00 – 18:00 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.

Ober-Ingelheim:

In der umfassend sanierten und neu gestalteten Spiel- und Parkanlage „Stevenagestraße“ befinden sich seit Anfang Juli 2024 die Seniorensportgeräte, die ursprünglich auf dem Vereinsgelände der TG Nieder-Ingelheim e.V. standen.

Bushaltestelle: Friedhof Ingelheim-Süd/ Rotweinstraße

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 der Regionalen Diakonie Rheinhessen und richtet sich an ältere Menschen mit und ohne Demenz, mit und ohne Bewegungseinschränkung, mit und ohne Rollator. Spazierengehen können alle

und gemeinsames Spazierengehen in der Gruppe macht Spaß. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

Termin: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14:00 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
(für 5.3.), 19.3., 2.4., 16.4., 30.4., 14.5., 28.5., 11.6., 25.6.
Kontakt: Dorothea Kloh, Tel. 06132 59001
Ort: Altenzentrum im Sohl, Obere Sohlstraße 25, Festsaal

Rhythmische Bewegung mit Musik im Sitzen in der Versöhnungskirche

Termin: 14-tägig, Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr
15.1., 22.2., 5.2., 19.2. (Fastnachtsfeier), 12.3. (für 5.3.), 19.3.,
2.4., 16.4., 30.4., 14.5., 28.5., 11.6., 25.6.
Kontakt: Dorothea Kloh, Tel. 06132 59001
Ort: Heidesheim

Seniorentanz / Tanzen für Junggebliebene

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 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 in der Bahnhofstraße 121 bietet den bewegungsfreudigen Senioren einen perfekten Saal mit tollem Parkett. Die Uhrzeit mittwochs zwischen 10:30 Uhr und 11:30 Uhr 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
Ort: Bürgerraum Ober-Ingelheim, Bahnhofstrasse 121
Kosten: Mitgliedschaft im TSG

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. 0151 10546496,
E-Mail: 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. 0151 10546496,
E-Mail: brittakoesling@gmx.de

Ort: Präsident-Mohr-Schule, Schulstraße, Ober-Ingelheim

Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit möglich

Fit bleiben bis ins hohe Alter

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, 17:30 – 19:00
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

Wirbelsäulengymnastik

Abwechslungsreiche Wirbelsäulengymnastik mit Übungen im Stand und auf der Matte, in der die Muskulatur rund um den Rücken mit und ohne Kleingeräte bei Musik und guter Laune mobilisiert und gekräftigt wird. Durch gezieltes Dehnen werden Verspannungen gelöst und eine abschließende Entspannungseinheit rundet die Stunde ab.

Termin: Donnerstag, 8:45 – 9:45 Uhr
Kontakt: Jutta Peuckmann
Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2

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
Ort: Sportzentrum der Turngemeinde 1847 Nieder-Ingelheim,
Ludwig-Langstädter-Straße 2
Kosten: Mitgliedschaft in der TGNI erforderlich

Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim e.V.

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. Jeden 3. Sonntag im Monat trifft sich die Wandergruppe für einen Ausflug in die nähere Umgebung.

Zudem bieten wir neben unseren Veranstaltungen rund um die TuS weitere Termine zum geselligen Zusammensein an, wie jeden letzten Montag des Monats den TuS Stammtisch oder im Winter das Adventscafé.

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
Wandern:	jeden 3. Sonntag im Monat

Verschiedene Rehasportangebote

Kontakt: TuS 1848 Ober-Ingelheim, www.tus1848.de
info@tus1848.de, Tel. 06132 2452

Termine unter
www.tus1848.de/turn-und-sportangebot und
www.tus1848.de/termine

Gebühr: Mitgliedsbeitrag 15€/Monat Einzelmitgliedschaft
zzgl. einmalige Aufnahmegebühr

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

Gern kann in den Sportangeboten unverbindlich zum Schnuppern vorbeigeschaut werden.

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

Spielesachmittag - Gemeinschaftsveranstaltung des TV 1902 Frei- Weinheim mit der Gustav -Adolf- Kirchengemeinde.

Wir treffen uns zum Spielesachmittag 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, 22.1., 26.2., 26.3., 23.4.

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

Pilates 70 Plus

Mit zunehmendem Alter neigen viele Menschen dazu, Muskelmasse zu verlieren, was zu Schwäche und Funktionsverlust führen kann. Pilates ist eine effektive Methode, um die Muskulatur zu kräftigen, ohne die Gelenke übermäßig zu belasten und sorgt zudem für eine gute Koordination.

Das Sporttraining ist für jeden geeignet, auch wenn Sie keine Vorkenntnisse haben.

Termin: Mittwoch, 8:30 – 9:30

Trainerin: Martha-Manzano Laudenbach

Kontakt: marthastritter@t-online.de

Ort: Paul - Gerhard- Haus, Friedrich Str. 32

Bitte eine Matte und was zum Trinken mitnehmen.

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

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.

Sprechstunden des Betreuungsvereins

Das Sprechstundenangebot richtet sich an

- Ehrenamtliche Betreuer*innen und Bevollmächtigte, die Fragen rund um das Thema Betreuungsrecht oder zur Ausführung Ihrer Vollmacht haben.
- Interessierte, die sich über die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Betreuungsverfügung informieren wollen.

Regelmäßige Sprechstunden:

im Beratungszentrum der Diakonie, Georg-Rückert-Str. 24

Termine: jeden 2. Montag im Monat, 13.1.2025, 10.2.2025, 10.3.2025
10:00 - 12:00 Uhr

jeden 4. Dienstag im Monat, 28.1.2025, 25.2.2025, 25.3.2025
16:00 - 18:00 Uhr

Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim

Tel. 06132 789412, E-Mail: info@btv-ingelheim.de

www.btv-ingelheim.de

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

Grundkurs im Betreuungsrecht für ehrenamtliche Betreuer*innen und Bevollmächtigte

Gemeinsam mit den anderen Betreuungsvereinen im Landkreis Mainz-Bingen bieten wir den Grundkurs "Betreuungsrecht" an, eine handlungsorientierte Einführung für ehrenamtliche Betreuer*innen und Interessierte. Im Rahmen von fünf Abendveranstaltungen werden verschiedene betreuungsrelevante Themen besprochen. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie am Ende des Kurses ein Abschlusszertifikat. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Personen, die eine ehrenamtliche Betreuung übernehmen und sich darauf vorbereiten möchten.

Inhalte des Grundkurses sind zum Beispiel: Einführung in das Betreuungsrecht und die Rolle der Betreuer*in, Gesundheitsfürsorge, Vermögenssorge, Aufenthaltsbestimmung, Methoden der Kommunikation sowie Umsetzungsmöglichkeiten in der Praxis.

Termine: 28.01.2025, 04.02.2025, 11.02.2025, 18.02.2025, 25.02.2025
jeweils von 18 bis 20 Uhr

Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim

Tel. 06132 789412, E-Mail: info@btv-ingelheim.de

Gebühr: 30 €

Ort: Café Dia, Georg-Rückert-Str. 24, 55218 Ingelheim

Anmeldung notwendig, keine Vorkenntnisse nötig

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: Dienstag, 17:30 Uhr
21.1., 18.2., 15.3. 2025
Kontakt: Diabetiker-Selbsthilfe Ingelheim,
Marie-Luise Michel, E-Mail: info@diabetes-rlp.de
Ort: Bitte telefonisch erfragen

„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: Talstr. 84, 55218 Ingelheim-Nord

Dort erhalten Sie auch Patientenverfügungen.

Trauercafé Oase (Trauertreff)

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,
27.1., 24.2., 24.3.

Ort: Hospizgruppe, Beratungsstelle, Talstraße 84, Ingelheim-Nord

Trauerspaziergänge

Die Hospizgruppe Ingelheim e.V. lädt Trauernde, die einen geliebten Menschen verloren haben, zweimal im Monat von 10.00 bis 11.30 Uhr, zu einem Trauerspaziergang ein.

Unsere ehrenamtlich ausgebildeten Trauerbegleiter gehen mit Ihnen und begleiten Sie auf diesem Weg nach draußen und damit auch ein Stück zurück ins Leben.

Wir bitten um kurze telefonische Anmeldung unter: 06132 - 714981, Sie können aber auch spontan dazu kommen.

Termin: jeder 1. Sonntag im Monat 10:00 - 11.30 Uhr
5.1., 2.2., 2.3.

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

Termin: jeder 2. Dienstag im Monat 10:00 - 11:30 Uhr
14.1., 11.2., 11.3.

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

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

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

Hospizgruppe Ingelheim e.V.,
55218 Ingelheim-Nord, Talstr. 84, Tel. 06132-714981.

Vorsitzende: Dr. Maresa Biesterfeld, Ingelheim
Hospiz- und Palliativschwester: Hildegard Höller
(Hospiztelefon: 06132-434531).

Email: info@hospiz-ingelheim.de

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

Kleiderstübchen

Second-Hand-Shop für Jedermann.

Die Einnahmen gehen zu gleichen Teilen an Flüchtlingshilfe und Caritas Heidesheim

Termin: Dienstag, 14:30 – 17:00 Uhr

Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Herbacher Str. 1 / Ecke Mainzer Str. in Heidesheim

Kleiderspenden werden nur samstags angenommen.

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.

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

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 Fetzler, Gaulsheimer Str. 19, Tel. 06725 30130
Restaurant Lindenhof, Gaulsheimer Str. 14, Tel. 06725 75741

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-Grünewald-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.

Termin: Dienstag, 14:00 – 16:00 Uhr, ab Di., 21.01.2025

Ort: Bahnhofstraße 121, Ingelheim

Termin: Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr, ab Do., 16.01.2025

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

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

Kontakt: Seniorenbuero@ingelheim.de

Sabine Liebmann, Tel. 06132 782175,

E-Mail: sabine.liebmann@ingelheim.de

Sonja Scherer, Tel. 06132 89804-18 (Di – Do, jew.nachmittags)

E-Mail: sonja.scherer@ingelheim.de

VdK-Ortsverband Ingelheim

Die Sprechstunde des Ortsverbandes findet nach telefonischer Voranmeldung statt.

Kontakt: Manfred Seiler, 0176 45907146

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

DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim

Als „ein Haus der Gemeinschaft“ präsentiert sich die für 99 Bewohner ausgelegte Seniorenresidenz Carolinenhöhe, 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@carolinenhoehe.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 Raiß,
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, Carolinenhöhe

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. Maria Magdalena, Ingelheim

Ansprechpartnerin: Sabine Goldberg-Ohr, Tel.: 06132-1291

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

Der künftige Seniorenbeirat wird für die neue Legislaturperiode neu gewählt.
Die Mitglieder erscheinen in der nächsten Ausgabe der Senioren-Info.

Stadtteilkümmerner und Ortsvorsteher

Die Stadtteilkümmerner 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 Kümmerner 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 Fürst, Tel. 0178 8831104
E-Mail: ortsvorsteher.grosswinternheim@ingelheim.de
- Heidesheim:
Dr. Silvia Klengel, Tel. 06132 8981801
E-Mail: ortsvorsteherin.heidesheim@ingelheim.de
- Wackernheim:
Theobald Paridon
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

Alltagsfeministinnen

Jeder 4. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

Briefmarkengrupp im MGH

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

Jeden 4. Montag im Monat, Ausnahmen möglich

Bunte Runde

Lockerer Treffen bei leckerem Tee oder Kaffee.

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Freitag, 10:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Familientreff

Gemeinsame Zeit im MGH verbringen!

Donnerstag, ab 15:00 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

Männertreff

Donnerstag, 15:00 – 17:00 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.

Termin nach Ankündigung

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 Grundschul Kinder

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

Finanzen einfach für alle

Freitag; 7.2.; 21.3.; 9.5.; 13.6.; 10:00 bis 13:00 Uhr

Freitag; 7.3.; 11.4.; 23.5.; 15:00 bis 18:00 Uhr

Investment-Navigator

Donnerstag, 06.02. 10:00 Uhr MGH, Ingelheim

Mittwoch, 12.02. 10:00 Uhr Burg Windeck, Heidesheim

Mittwoch, 12.03. 10:00 Uhr Bürgerhaus, Wackernheim

Vorsorge-Navigator

Immobilie als Versorgungsquelle im Alter

Mittwoch, 26.03. 17:00 Uhr MGH, Ingelheim

Mittwoch, 09.04. 17:00 Uhr Burg Windeck, Heidesheim

Mittwoch, 30.04. 10:00 Uhr Bürgerhaus, Wackernheim

Lerncafé „Wortschatz“

Unterstützung beim Lesen, Rechnen, Schreiben.

Donnerstag, 14:30 - 16:00 Uhr

Oldies for oldies

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 18:30 – 20:00 Uhr

Digitale Welt

Computertreff für Senioren

Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr und 15:00 - 16:30 Uhr

Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr und 15:00 – 16:30 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

Entspannung am Donnerstagabend

Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr, neuen Termin erfragen

Indische Tänze

Montag, 19:30 – 20:30 Uhr

Kreistanz

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Kurzentspannung – Stress abbauen, überall und jederzeit

Dienstag, 14.6., 17:30 – 20:30 Uhr

Lateinamerikanische Tänze

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

Meditation und achtsamer Austausch

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

Rücken fit in West

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

Schlafstörungen – Schluss mit Grübeln und Kopfkino!

Dienstag, 13.5. 2025, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Energiecafé

29.1., 25.2., 26.3., 29.4.28.5., 18:00 Uhr

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, ab Februar, 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

Kreativ in jedem Alter

Dienstag, 9:30 - 11:00 Uhr

Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr

Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter

Montag (ab 13.1.), Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Malkurs

Montag, 18:00 Uhr

Maltreff am Vormittag

Ausprobieren von verschiedenen Farben und Materialien in entspannter Runde

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr

Offenes Handarbeitscafé

Montag, 14:30 - 17:00 Uhr

Sing mit uns - Chor

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

Theatergruppe

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

Zeichen- und Malkurs

Die Grundlagen des Zeichnens und Malens erlernen

Termin bitte erfragen

Beratung und Selbsthilfe

Autismus Rheinhessen e.V.

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

Weitere Informationen unter www.autismus-rheinhessen.de.

„Beratungspraxis/Schreiambulanz Jutta Pipper“ im MGH

Vorträge, Workshops

Nach Ankündigung, weitere Informationen unter 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:

Termine nach Ankündigung

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

„Einfach neu starten“ - Beruflicher Wiedereinstieg

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

Information und Beratung zu hospizlichen Fragen

Beratung und Hilfe zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

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

Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz

Termine nach Vereinbarung

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

Lösungen im Dialog

Psychologische Unterstützung für Familien, Paare und Einzelpersonen

Termine nach Absprache

Parkinson-Selbsthilfegruppe

Bitte nachfragen

Psychosoziale Beratung

Termine nach Vereinbarung

Rosengruppe

In der Rosengruppe werden gesunde Beziehungen (zu anderen und zu sich selbst) sowie Themen des Alltags besprochen.

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

Seele in Balance

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

Selbsthilfegruppe/ Gesprächskreis psychosozialer Stress

Termine 2025 nach Ankündigung

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

Für weitere Informationen zu den Veranstaltungen im MGH schauen Sie auf unserer Homepage unter 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

Sabine Liebmann

Seniorenbüro

Telefon 06132 782-175

sabine.liebmann@ingelheim.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr

Freitag 9 bis 12 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung

Foto Deckblatt: Wolfgang Stwrtetschka

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

Amt für Demografie, Ehrenamt und Kultur

Mehrgenerationenhaus | Matthias-Grünewald-Straße 15 | 55218 Ingelheim

Telefon 06132-898040

info-mgh@ingelheim.de

www.ingelheim.de

www.mgh-ingelheim.de

