



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**Ingelheim
am Rhein**

Mehr - Generationen - Haus
Matthias-Grünwald-Straße 15

 **Mehrgenerationenhaus**

Treffheft

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

Treffheft

2. Halbjahr 2023



Unsere offenen Treffs sind ohne Anmeldung und kostenlos.

Sie sind im Programm mit  gekennzeichnet.

Begrüßung

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

Auch Sie sind willkommen in unserem Mehrgenerationenhaus.

Das MGH ist geschlossen:

Montag, 25. September 2023 (Rotweinfestmontag),

Montag, 2. Oktober 2023

Freitag, 22. Dezember 2022 bis Montag, 1. Januar 2023

Sehr geehrte Gäste und Nutzer unserer Angebote, liebe Eltern!

Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme an einem Angebot in unserem Mehrgenerationenhaus als persönliche, private Freizeitbeschäftigung gilt. Für Unfälle, die am Veranstaltungsort oder auf dem Weg dorthin oder nach Hause geschehen, wird keine Haftung übernommen.

Mit freundlichen Grüßen

die Hausleitung



**Wir laden Sie herzlich
auf unsere neu eröffnete Terrasse
zu einem Mittagessen oder
Kaffee und selbstgemachten Kuchen ein!**

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	3
Unser Café	8
Unsere Preisliste im Café	9
Programm	10
Miteinander - Füreinander.....	10
Adventscafé	10
Briefmarkengruppe im MGH	10
Bunte Runde	10
Crêpesnachmittag.....	11
Fahrradfahren lernen für Erwachsene	11
Familientreff mit Genuss.....	11
Frauentreff.....	12
Freizeittreff für Senior*innen.....	12
Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen	13
Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen-Treff	13
Schachcafé	14
Sonntagsbrunch mal anders.....	14
Spieleabend	14
Spielkreis Rasselbande	15
Waffelnachmittag	15
„Westside“ - Jugendtreff in Ingelheim West	15
Wissen	16
English Literature Club	16
Kinder forschen.....	16
Lerncafé „Wortschatz“	16
Digitale Welt	17
Computertreff für Senioren	17
Digitales Lese- und Hörvergnügen mit der Onleihe Rheinland-Pfalz	17
Einfach online	18
Meine Finanzen in der digitalen Welt	18
Aktiv und Gesund	19
Aktiv und Fit im Alter – Aufleben	19
Entspannungs-Kurs	19
Meditation und achtsamer Austausch	20
Grübeln – Stopp! Vom Umgang mit dem Kopfkino	20
Qigong – Für ein bewegtes und entspanntes Leben.....	21
Rücken-fit in West.....	21
Tai Chi Chuan – die Pekingform.....	21

Tanzpüppchen	22
Vinyasa Flow Yoga.....	22
Wandern - Radeln	23
Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?	23
Yin & Yan Yoga	24
Yoga auf dem Stuhl	24
Yoga 55+	25
Yoga für Schwangere	25
Yoga mit Nataliya	25
Yoga nach der Geburt	26
Yoga versus Couch	27
Nachhaltig	28
Fahrradwerkstatt	28
Nachbarschaftsgarten – MitMachGarten	28
Nähstube	28
Öffentlicher Bücherschrank	29
PC-Werkstatt/Digitalcafé	29
RepairCafé	29
Second-Hand-Mitnahmeschränke.....	30
„Zero Waste“ – Stammtisch	30
Kultur, Kunst, Kreativ.....	30
Blickpunkt Ingelheim.....	30
Café Philosophique	30
Fotoclub im MGH - FiM	31
Fotoclub im MGH präsentiert „Monatsbilder“	31
Kinoabend „Kalender Girls“	31
Kreativ in jedem Alter	31
Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter.....	32
Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter	32
Literaturkreis	32
Offener Maltreff am Vormittag.....	32
Offenes Handarbeitscafé	33
Rhein Hessischer Abend mit Theater.....	33
Sing mit uns	34
Theatergruppe	34
Zeichen- und Malkurs „Von der Kugel zum Apfel“	34
Beratung und Selbsthilfe.....	35
Autismus Rheinhessen e.V.	35
„Beratungspraxis/Schreiambulanz Jutta Pipper“ im MGH.....	35
Beruflicher Wiedereinstieg	36
Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.	36
Bewerben – aber wie?	36

Die Ohrwürmer	37
„Einfach neu starten“	37
Elterncafé.....	38
Elternzeit.....	38
Empowerment für Frauen.....	39
Entspannung/Stressmanagement	40
Familie - Beruf & Ich.....	40
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe	41
Gesprächskreis für pflegende Angehörige.....	42
Hörst du mich?.....	42
Information und Beratung zu hospizlichen Fragen.....	43
Informationsveranstaltung zu Vorsorgemöglichkeiten.....	43
Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz	43
Kriminelle Gefahren - So schützen Sie sich!	44
Offener Treff für Eltern mit Kindern ab dem Krabbelalter bis zum Kindergarteneintritt	45
Offener Treff für Eltern von Kindern ab dem Krabbelalter (ohne Kinder).....	45
Parkinson-Selbsthilfegruppe	46
Psychosoziale Beratung.....	46
Seele in Balance	47
Stadtteilkümmernerin Ingelheim-West.....	48
Umgang und Hilfe bei finanziellen Problemen und anderen Schwierigkeiten im Alltag	48
Tragen, aber wie?	49
Feste und Märkte	50
Markttag	50
MartiniMarkt	50
Nachbarschaftsfest	50
Mit im Haus	51
Seniorenbüro	51
Pflegestützpunkt	52
Demografie	54
Städtisches Kindergemeinschaftshaus KGH West	55
Freunde und Förderer des Mehr-Generationen-Hauses Ingelheim-West e.V.	56

Unser Café

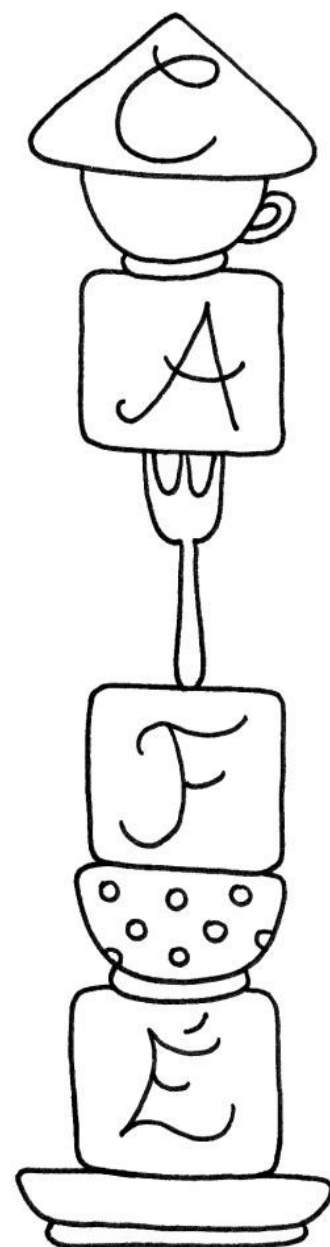
**Sich mit Freunden treffen ...
Dem Alltag eine Pause gönnen ...
Bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen ...**

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

Genießen Sie nachmittags selbstgebackenen Kuchen, Waffeln und Crêpes.

Unsere Mahlzeiten:

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



Unsere Preisliste im Café

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

Mittagessen:

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

Tagesangebot:

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

Änderungen vorbehalten

Programm

Miteinander - Füreinander



Adventscafé

Wir möchten Sie zu einem gemütlichen Nachmittag einladen um uns mit Plätzchen, Kaffee und weihnachtlichen Liedern auf die Weihnachtszeit einzustimmen.

Termin: Dienstag, 12.12. 2023, 15:00 Uhr

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

Raum: Café

Briefmarkengruppe im MGH

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

Termin: Montag, 25.9.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Multimax



Anmeldung erwünscht

Bunte Runde

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

Termin: Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419

Gebühr: kostenlos

Raum: Café



Crêpesnachmittag

Im Café gibt es leckere, frischgebackene Crêpes

Termin: Montag ab 14:30 Uhr

Kosten: 1,50 € pro Crêpe

Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Termin: Dienstag, 14:00 Uhr

Kontakt: Monica Barbosa, Tel. 06132 898040

Ort: Verkehrsübungsplatz

Anmeldung erforderlich

Familientreff mit Genuss

Gemeinsame Zeit im MGH verbringen!

Wir treffen uns in einer entspannten Atmosphäre.

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

Dieses Angebot ist offen für alle Generationen, Familienformen, Familien mit und ohne Kinder.

Hier können gemeinsam neue Ideen und Erfahrungen geteilt werden!

Termin: Donnerstag, ab 16:30 Uhr

Kontakt: Monica Barbosa, MGH, Tel. 06132 898040

Gebühr: kostenlos

Raum: Café



Frauentreff

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

Wir treffen uns jeden Mittwoch im Mehrgenerationenhaus - MGH. Darüber hinaus sind wir immer in virtuellem Kontakt. Dort teilen wir Aktivitäten, interessante Informationen und helfen uns bei Problemen.

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

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

Kontakt: Monica Barbosa. MGH, Tel. 06132 898040

Gebühr: kostenlos

Raum: Café



ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen!

Freizeittreff für Senior*innen

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

Termin: Mittwoch, 14:30 - 16:00 Uhr

Kontakt: Sonja Scherer, Tel. 06132 898040

Gebühr: kostenlos

Raum: Café



Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen

Was wir tun:

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

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

Wir sind da als:

- Einkaufshilfe
- Begleitung zum ärztlichen Besuch
- Begleitung bei Spaziergängen
- Kleine Reparaturen, für die kein*e Handwerker*in kommt: z.B. Glühbirne auswechseln, Lampe anbringen, Fernseher einstellen, Schranktür richten
- Besuchsdienst:
 - als Gesprächspartner*in
 - vorlesen
 - Spielenachmittag
- Sperrmüll herausstellen
- Gartenmöbel im Sommer/Winter raus-, bzw. reinstellen
- Weitervermittlung an Fachdienste
- Begleitung bei Behördengängen / Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Botengänge

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

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

Gebühr: kostenlos

Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen-Treff

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



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

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Schachcafé

Schach für Alle.

Termin: Dienstag, 10:00 - 12:00 Uhr
Kontakt: Schachverein Multatuli Ingelheim e.V.,
Tel. 06132 40056 oder 06132 86881
Gebühr: kostenlos
Raum: Café

Sonntagsbrunch mal anders

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

Termin: Sonntag, 10:30 Uhr, 8.10., 26.11. 2023
Kontakt: Alevitische Gemeinde Ingelheim und Umgebung e.V.,
Tel. 06132 7135785, E-Mail: AGI.55218@yahoo.de
Gebühr: es wird ein Kostenbeitrag erhoben
Raum: Café

Spieleabend

Wer hat Lust auf einen Spieleabend?

Wir treffen uns im Café des Mehrgenerationenhauses

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

Seid herzlich willkommen.

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

Termin: Freitag, 18:30 - 20:30 Uhr, 13.10. 2023,
für weitere Termine bitte nachfragen
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040,
E-Mail: spieleabend-mgh@web.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Spielkreis Rasselbande

Der Spielkreis Rasselbande für Kleinkinder von ca. 8 bis 36 Monaten ist ein offener und kostenloser Treff. Gemeinsam mit den Müttern und Vätern werden Sing-, Finger- und Bewegungsspiele eingeübt.

Termin: Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Waffelnachmittag

Im Café gibt es leckere, frischgebackene Waffeln

Termin: Mittwoch, ab 14:30 Uhr

Kosten: 1 € pro Waffel

„Westside“ - Jugendtreff in Ingelheim West

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

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

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040

Gebühr: kostenlos

Raum: Café





English Literature Club

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

Lust auf Lesen in englischer Sprache sollte vorhanden sein.

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

Kinder forschen

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

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

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

Termin: Mittwoch, 16:00 - 17:00 Uhr, ab 15.11. 2023
Kontakt: Dr. D. Frank, Tel. 06132 86915,
E-Mail: frank.ingelheim@t-online.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Multimax

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

Lerncafé „Wortschatz“

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

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

Digitale Welt



Computertreff für Senioren

In entspannter Atmosphäre lernen.

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

Termin: Montag, 11:00 - 12:30 Uhr, 15:00 - 16:30 Uhr
Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr
Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr
Kontakt: Anke Caltapanides, Tel. 06132 898040
Gebühr: kostenlos
Raum: Computerraum

Anmeldung erforderlich.

Digitales Lese- und Hörvergnügen mit der Onleihe Rheinland-Pfalz

Alle, die einen gültigen Ausweis der Mediathek Ingelheim besitzen, können digitale Medien aus der Onleihe Rheinland-Pfalz ohne weitere Kosten nutzen. Welche technischen Voraussetzungen erfüllt sein müssen, wie die Ausleihe und die Nutzung funktioniert, wird in einer Infoveranstaltung gemeinsam mit einer Mitarbeiterin der Mediathek erklärt.

Termin: Dienstag, 17. Oktober, 15:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Lounge

Einfach online

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

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

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore oder Multimax



Meine Finanzen in der digitalen Welt

Individuelle Finanzplanung mit Konzept

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

Termin: Freitag, 3.11. 2023, 10:00 – 12:00 Uhr

Finanzprodukte selbst online wählen

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

Termin: Donnerstag, 9.11. 2023, 10:00 – 12:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore



Aktiv und Fit im Alter – Aufleben

In dem Bewegungskurs werden hochaltrige Menschen:

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

Termin: Montag, 11:00 - 12:00 Uhr

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

E-Mail: tgni1847@t-online.de

Gebühr: Mitgliedschaft bei der TG 1847 Nieder-Ingelheim erforderlich

Raum: Empore

Entspannungs-Kurs

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

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

7.9. - 14.12. 2023

Kontakt: Heike Welz, psychologische Beraterin, Entspannungstrainerin,

Tel.: 06130 2071426, www.welz-seminare.de,

E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com

Gebühr: 85 €

Meditation und achtsamer Austausch

Wir treffen uns einmal pro Woche zur Meditation.

In der schnelllebigen Zeit tut es gut einmal inne zu halten, und ganz bei sich anzukommen.

Es gibt eine geführte Meditation, (mit kurzem Text) und eine Gehmeditation, (im Raum das langsame Gehen mit dem Atem verbinden).

Im Anschluss tauschen wir uns über einen kurzen meditativen Text aus. Mit einem kleinen Ritual zeigen wir, dass wir etwas sagen wollen. Und haben dann die Möglichkeit in Ruhe zu sprechen. Die Anderen hören achtsam zu.

Termin: Mittwoch, 9:00 - 10:15 Uhr

Kontakt: Barbara Weis, Tel. 06136 925117,
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Grübeln – Stopp! Vom Umgang mit dem Kopfkino

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

Termin: Dienstag, 19.9. 2023, 17:30 - 20:30 Uhr,

Kontakt: Heike Welz, Tel. 06130 2071426,
E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com

Gebühr: 27 €

Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich

Qigong – Für ein bewegtes und entspanntes Leben

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

Termin: Samstag, 14:00 - 15:30 Uhr, Termine bitte erfragen.

Kontakt: Petra Maaß, Tel. 0157 82963154,
E-Mail: dpm-achtsamkeit@outlook.de

Gebühr: Wie viel sie können und möchten, nach dem „Dana-Prinzip“

Raum: Bewegungsraum

Rücken-fit in West

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

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

Termin: Montag, 18:00 - 19:00 Uhr

Kontakt: Anmeldung und Infos: TG 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.,
Tel. 06132 2058, E-Mail: tgni1847@t-online.de

Gebühr: Eine Mitgliedschaft in der TG 1847 Nieder-Ingelheim ist nach dem Schnuppern erwünscht.

Raum: Bewegungsraum

Tai Chi Chuan – die Pekingform

Langsam fließende Bewegungen zeichnen alle Yang-Formen des Tai Chi Chuan aus. Die kürzeste und auch für bewegungseingeschränkte Menschen gut erlernbare 8er Form wird angeboten. Erwachsene lernen mit Dr. Jan E. Peters eine in sich geschlossene Bewegungsform, die sie später allein zu Hause durchführen können. Sie verbessert das Gleichgewichtsgefühl und die Körperwahrnehmung, kräftigt die Rücken- und Beinmuskulatur und führt zur Haltungsverbesserung. Kostenlose Schnupperstunde möglich.

Termin: neue Termine 2024
Kontakt: Dr. Jan E. Peters, Tel. 06132 953660,
E-Mail: janedenpeters@aol.com
Gebühr: 5 € pro Termin
Raum: Empore

Tanzpüppchen

Klassisches Ballett für Kinder

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

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

Vinyasa Flow Yoga

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

Termin: Freitag, 7:30 - 8:50 Uhr
Kontakt: Ulrike Deister, zertifizierte Yoga-Lehrerin (AYA),
Tel. 01753472113, Email: ulrikedeister@gmail.com
Gebühr: 80 Euro für 10 Termine, Schnuppern ist möglich!
Raum: Bewegungsraum

Wandern - Radeln

Anderswohin in der Heimat.

Vom Stadtteilwandern übers Rheinradeln bis zum Museumsbesuch...

Wir laden Sie ein, gemeinsam etwas zu unternehmen.

Termin: jeden letzten Mittwoch im Monat

Termine und Treffpunkt werden bekannt gegeben

Kontakt: H. Engelhardt, Tel. 06132 3292

Walter Reintsch, Tel 06132 86620

Gebühr: kostenlos,

je nach Angebot können Gebühren für Eintritte etc. anfallen



Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?

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

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

Termin: Dienstag, 17:30 - 18:45 Uhr, 12.9. - 14.11. 2023
Kontakt: Heike Welz, Tel. 06130 2071426,
E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com
Gebühr: 125 € (inklusive Einzelberatung)
Raum: Multimax oder online

Yin & Yan Yoga

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

Termin: Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Kontakt: Ulrike Deister, zertifizierte Yoga-Lehrerin (AYA),
Tel. 01753472113 , Email: ulrikedeiser@gmail.com
Gebühr: 85 € für 10 Termine, Schnuppern ist möglich!
Raum: Bewegungsraum

Bitte um Anmeldung

Yoga auf dem Stuhl

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

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

Termin: Dienstag, 11:15 - 12:00 Uhr
Kontakt: Eva Maria Jüngling-Lehr (Yoga-Lehrerin),
Tel. 06132 7189841, www.yogaklasse-ingelheim.de
Gebühr: 5 € pro Termin
Der Kurs nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V zertifiziert ist und von den Krankenkassen bezuschusst wird, sofern man am ganzen Kurs 12 x 45 min, 50 € teilnimmt.
Raum: Empore

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme, lockere Kleidung tragen.

Yoga 55+

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

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

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

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

Kontakt: Eva Maria Jüngling-Lehr,
Tel 0170 5471107, www.yogaklasse-ingelheim.de

Gebühr: 88 €, Kursdauer: 8 x 90 Minuten

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

Raum: Empore

Yoga für Schwangere

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

Für Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche.

Termin: Montag, 18:15 - 19:45 Uhr

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

Gebühr: 120 €

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

Raum: Empore

Yoga mit Nataliya

Mit Sanftheit, Klarheit das Neue Jahr beginnen. Einstieg jederzeit möglich. Der Kurs wird facettenreich mit sanften und ruhigen Bewegungen, Atemtechniken und Meditation gestaltet.

Termin: Dienstag, 8:15 - 9:45 Uhr, Mittwoch, 18:30 - 19:45 Uhr
und 20:00 - 21:15 Uhr, Freitag, 18:15 - 19:45 Uhr
Kontakt: Nataliya Missenberger, Yoga-Lehrerin,
Meditationskursleiterin (BYVG), regelmäßige Weiterbildung in
Meditation, Yoga, Pranayama, Tel. 01637346060,
www.herzensyoga-nataliya.de
Gebühr: bitte nachfragen
Raum: Bewegungsraum

Yoga nach der Geburt

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

Termin: Donnerstag, 9:30 -10:45 Uhr, ab 12.10. 2023
Kontakt: Eva Maria Jüngling-Lehr,
Tel. 06132 7189840,
E-Mail: info@yogaklasse-ingelheim.de,
www.yogaklasse-ingelheim.de
Gebühr: 116 €, Kursdauer
Der Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) nach § 20 Abs. 4 Nr. 1
SGB V zertifiziert und wird entsprechend bezuschusst.
Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Yoga versus Couch

Dieser Hatha Yoga Kurs richtet sich an Yogaerfahrene und engagierte Anfänger*innen. Es werden Asanas, Meditations- und Atemübungen angeleitet. Yoga kann einen ganzheitlichen Prozess anstoßen, der in Körper und Geist Flexibilität und Stärke sowie innere Ruhe und Gelassenheit entwickelt. Der Atem kann vertieft werden und harmonisch ins Fließen kommen. So kann Yoga zu einer Quelle für Kraft und Inspiration werden, den Herausforderungen des täglichen Lebens mit neuer Energie zu begegnen. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und Decke (kann auch geliehen werden) mitbringen.

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

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

Gebühr: 88€; Kursdauer: 8 x 90 min

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

Raum: Bewegungsraum



Fahrradwerkstatt

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

Termin: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18.00 - 20:00 Uhr

Kontakt: Andreas Möritz, Tel. 0152 29563319,
E-Mail: mungafan@web.de

Gebühr: kostenlos

Ort: bitte nachfragen



Nachbarschaftsgarten – MitMachGarten

Das Gartenprojekt braucht Köpfe und Hände!

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

Unser Gartenprojekt braucht Köpfe und Hände zum Hegen, Pflegen und Ernten. Mitgärtner*innen, mit und ohne eigenen Garten, sind immer herzlich willkommen.

Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980416,
E-Mail: Mitmachgarten@web.de

Raum: MitMachGarten



Nähstube

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

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

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

Kontakt: MGH, Tel. 898040

Gebühr: auf Nachfrage

Raum: auf dem Flur beim Markttag

Öffentlicher Bücherschrank

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

PC-Werkstatt/Digitalcafé

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

Hilfe beim Umgang mit Smartphone und Tablet.

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

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Café



RepairCafé

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

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

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040,
E-Mail: repaircafe-ingelheim@web.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Café



Second-Hand-Mitnahmeschränke

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

„Zero Waste“ – Stammtisch

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

Termin: in Planung

Kontakt: E-Mail: repaircafe-ingelheim@web.de



Kultur, Kunst, Kreativ



Blickpunkt Ingelheim

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

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

Die Ausleihe erfolgt zu den Öffnungszeiten des Cafés.

Café Philosophique

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

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

Kontakt: Dr. Jan E. Peters, Tel. 06132 953660;

Kurt Thomke, Tel. 06132 84594,

MGH, Tel. 06132 898040

Raum: Empore

Gebühr: kostenlos



Fotoclub im MGH - FiM

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

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



Fotoclub im MGH präsentiert „Monatsbilder“

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

Kinoabend „Kalender Girls“

Kino im Rahmen des Europäischen Filmfestival der Generationen

Termin: Dienstag, 14.11., 18:30 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Lounge

Weitere Informationen bitte der Presse entnehmen oder erfragen.
Anmeldung erforderlich

Kreativ in jedem Alter

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

Termin: Dienstag, 9:30 - 11:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt



Keine Anmeldung erforderlich, keine Vorkenntnisse nötig.

Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

Aktuelle Themen und Jahreszeiten werden einbezogen. Durch die Bereitstellung von vielfältigen Materialien haben die Kinder die Möglichkeit, individuell nach ihren eigenen Interessen und Bedürfnissen kreativ zu sein. Pinsel, Farben und Papiere kommen ebenfalls zum Einsatz.

Termin: Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt



Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter

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

Termin: Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt



Literaturkreis

Der Literaturkreis im Mehrgenerationenhaus beschäftigt sich mit Romanen, die die Interessierten vorher gelesen haben und dann in einer Gruppe gemeinsam besprechen.

Termin: Montag, 18.9., 19:00 Uhr
Die Lektüre ist "Stopfkuchen" von Wilhelm Raabe
Kontakt: Birgit Oswald, MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: kostenlos
Raum: Multimax



Weitere Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder der Presse

Offener Maltreff am Vormittag

Viele Kreative stehen vor der Frage welche Farben oder Materialien sie benutzen sollen und womit sie am besten zurechtkommen. Während der offenen Treffen beschäftigt man sich jedes Mal mit einem anderen Material, zum Beispiel Aquarell-, Acrylfarben oder Gouache auch auf verschiedenen Untergründen. Verschiedene Farben und Materialien, die Freude am

Ausprobieren und Experimentieren stehen im Mittelpunkt. Dabei entstehen auch ganz ungezwungen kleine Kunstwerke in entspannter Runde.

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



Offenes Handarbeitscafé

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

Wir treffen uns zu einem offenen Handarbeitscafé.

Hier können alle dazu kommen und mitmachen; ein regelmäßiges Erscheinen ist schön aber nicht erforderlich, komme wenn Du Zeit und Lust hast.

Wir sitzen bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem guten Stück Kuchen, aus dem Café des MGH, zusammen, werkeln und unterhalten uns.

Bei Fragen helfen wir uns und tauschen Ideen und Fertigkeiten aus.

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



Rheinhessischer Abend mit Theater

Zwiebel- und Flammkuchen, Federweißer und Sketche, ein Abend für alle Sinne auf den sich alle Besucher*innen freuen können. Die Theatergruppe des MGH "Theater auf der Empore" hat wieder Vergnügliches vorbereitet.

Termin: Freitag, 6.10. 2023, 17:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040
Gebühr: Eintritt kostenlos, Speisen und Getränke gegen Gebühr
Raum: Café



Anmeldung und Kartenvorverkauf im MGH bis 29. September erforderlich

Sing mit uns

Chor im MGH.

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

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



Theatergruppe

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

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



Zeichen- und Malkurs „Von der Kugel zum Apfel“

Entdecken und fördern Sie Ihre künstlerischen Fähigkeiten in entspannter Atmosphäre! Wir lernen die Grundlagen des Zeichnens und Malens, beginnend mit dem linearen und flächigen Erfassen des Objektes bis hin zum Aquarellieren, ausgeführt in Nass-in-Nasstechnik mit anschließendem Aufblasieren von Farbtönen und Strukturen. Ziel unserer Arbeit und Kreativität ist ein naturalistisch wieder gegebenes Objekt oder ein kleines Stillleben. Angeleitet und individuell unterstützt werden Sie dabei von der Künstlerin Daniela Wertel.

Termin: Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Kurstermine bitte erfragen
6 Einheiten jeweils 1 ½ Stunden (3x mal zeichnen und 3x malen)
Kontakt: Daniela Wertel, E-Mail: d.wertel@web.de
MGH, Tel. 06132 898040, www.kunstwert.net
Gebühr: 30 € plus 5 € Materialkosten pro Stunde
Raum: Werkstatt

Anmeldung erforderlich



Autismus Rheinhessen e.V.

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

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

Weitere Informationen unter www.autismus-rheinhessen.de.

„Beratungspraxis/Schreiambulanz Jutta Pipper“ im MGH

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

Termin: jeweils 18:00 - 20:30 Uhr

Bedürfnisse des Babys besser verstehen (Vortrag):

Montag, 11.9.2023

Donnerstag, 14.12. 2023

Bevor die Nacht zum Thema wird (Vortrag):

Montag, 6.11. 2023

Stressmanagement für Eltern (Vortrag):

Montag, 9.10. 2023

Stressausbruch, Wut, Trotzen und Co (Vortrag):

Montag, 25.9. 2023

Kontakt: Jutta Pipper,
Tel. 06132 897780, E-Mail: kontakt@eeh-beratung.de

Gebühr: kostenlos,
werden durch das Förderprogramm „Stärkung der Elternkompetenz“ des Landkreises Mainz Bingen finanziert

Raum: online

Beruflicher Wiedereinstieg

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

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

Kontakt: Sandra Thomson, Tel. 06131 248283,
E-Mail: Mainz.BCA@arbeitsagentur.de,
Birgit Paulus, 06132-787-6205,
E-Mail: Paulus.Birgit@mainz-bingen.de,
Beauftragte der Chancengleichheit am Arbeitsmarkt,
Weitere Informationen unter:
www.arbeitsagentur.de/vorort/mainz/gleichechancenimberuf

Gebühr: kostenlos

Raum: Beratungszimmer

Keine Anmeldung erforderlich.

Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.

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

Termin: Montag, 20.11. 2023, 15:00 - 18:00 Uhr

Kontakt: Tel. 06132-7894 12, E-Mail: info@btv-ingelheim.de
Weitere Informationen: www.btv-ingelheim.de.

Gebühr: kostenlos

Raum: Jugendraum oder Beratungszimmer

Bewerben – aber wie?

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

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

Die Ohrwürmer

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

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

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

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

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

„Einfach neu starten“

Selbständigkeit, Festanstellung, mehr als nur Minijob...

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

Die offene Beratungssprechstunde richtet sich an alle,

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

Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat, 12:15 - 14:45 Uhr
Kontakt: Nicole Hölzel, n.hoelzel@eule-mainz.de, 06130-919441
Veranstalter: E.U.L.E. e.V.
Gebühr: kostenlos
Raum: Jugendraum

Weitere Infos: www.eule-mainz.de

Elterncafé

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

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

Termin: Termine nach Ankündigung
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Lounge

Elternzeit

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

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

- Fühlen Sie sich mit den Aufgaben in der Erziehungs- und Familienzeit zuweilen überfordert?
- Wollen Sie immer alles richtigmachen?
- Finden Sie eine Balance zwischen Ihren Bedürfnissen und den der anderen?

- Wie kann ich mein Kind/ meine Kinder stärken?
- Wie kann ein Zusammenleben mit Kindern ab 3 Jahren und den Anforderungen unseres Lebensalltags gelingen?
- Wie gehe ich mit Grenzen um – meinen eigenen und den der anderen?

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

Termin: auf Anfrage

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

Gruppengröße: max. 12 Personen

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

Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich.

Empowerment für Frauen

Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen - Beruf & Familie managen

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

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

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

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

Sind Sie nicht bei der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter gemeldet?

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

Termin: Montag bis Donnerstag nach Vereinbarung
Kontakt: Uta Galle-Hahn, E-Mail: Uta.Galle-Hahn@mki-ev.de,
Tel.0163 1351429
Gebühr: kostenlos, das Projekt wird durch das Ministerium für Familie,
Frauen, Kultur und Integration RLP aus Mitteln des
Europäischen Sozialfonds Plus sowie der Stadt Mainz und des
Landkreises Mainz-Bingen gefördert. Auch E.U.L.E. eV
unterstützt das Projekt mit finanziellen Mitteln.
Raum: nach Absprache

Bitte unbedingt vorherige Anmeldung

Entspannung/Stressmanagement

Einzeltraining und Beratung.

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

Termin: Termine nach Vereinbarung
Kontakt: Heike Welz, Entspannungstrainerin, psychologische Beraterin,
Tel. 06132 897235, E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com
www.welz-seminare.de
Gebühr: 45 € pro Stunde
Raum: Beratungszimmer

Anmeldung notwendig.

Familie - Beruf & Ich

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

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

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

Folgende Fragen können besprochen werden:

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

Termin: Termine nach Ankündigung

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich.

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

Herzlich Willkommen bei der Fibromyalgie – Selbsthilfegruppe!

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

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

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

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

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

Selbstverständlich sind die Gespräche innerhalb der Gruppe vertraulich!

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

Termin: jeden 1. Donnerstag im Monat, 16:30 Uhr
(in den Schulferien nach Absprache)

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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

Jeweils am 1. Mittwoch im Monat, von 15:30 - 17:00 Uhr
im Caritas-Altenzentrum Albertusstift

Schulstraße 20 in Gau-Algesheim.

Die Gruppe wird abwechselnd begleitet von:

Simone Schirmer, Dipl. Sozialpädagogin, Tel. 06132 716700

Alberto Wienert, Dipl. Sozialpädagoge, Tel. 06725 3083156

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

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

Hörst du mich?

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

Ziel des Vortrags: Kenntnisse erlangen über

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

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

Termin: Dienstag, 19.9. 2023, ab 18:30 Uhr
Kontakt: Pia Oberländer. E-Mail: pia.oberlaender@hffr.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Der Vortrag findet hybrid statt im MGH Ingelheim (Empore) oder online.

Anmeldung erforderlich

Information und Beratung zu hospizlichen Fragen

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

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

Anmeldung erwünscht, aber nicht erforderlich.

Informationsveranstaltung zu Vorsorgemöglichkeiten

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

Termin: Mittwoch, 29.11. 2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Kontakt: Tel. 06132-7894 12, E-Mail: info@btv-ingelheim.de,
Weitere Informationen: www.btv-ingelheim.de.
Gebühr: kostenlos
Raum: Café

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für die Veranstaltung an.

Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz

Krisen bewältigen – Neue Perspektiven eröffnen

Erziehungsschwierigkeiten, Familienkonflikte, Trennung und Scheidung, Probleme des Kindes in der Schule oder im sozialen Umfeld – das gehört heute zur Lebensrealität.

Rat und Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von „Unfähigkeit“, sondern sollte

selbstverständlich sein. Familien haben ein Recht auf kostenlose und professionelle Hilfe. Der Kinderschutzbund Mainz kann helfen, beraten und unterstützen – und zwar vor Ort und selbstverständlich vertraulich.

Unsere Schwerpunkte:

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

Termin: nach Vereinbarung

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Jugendraum

Terminvereinbarung nötig

Kriminelle Gefahren - So schützen Sie sich!

„Vorbeugung ist der beste Opferschutz!“

Kriminellen Übergriffen wirksam vorzubeugen, ist meist leichter als gedacht.

Wie es geht, erfahren interessierte Bürger bei einer

Informationsveranstaltung des Kriminalpräventiven Arbeitskreises der Stadt Ingelheim. 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. So fallen nicht nur ältere Menschen auf die immer wieder neuen Maschen der Telefonbetrüger herein. Hier gilt es sofort auflegen, wenn einem etwas komisch vorkommt.

Egal, ob es sich um einen vermeintlichen Gewinn, eine ausstehende Zahlung oder um einen angeblich in Not geratenen Verwandten handelt.

Die Mitglieder und Sicherheitsberater des Arbeitskreises beantworten nicht nur hierzu alle Fragen und geben wichtige Verhaltenstipps. Zugleich lassen sie die Teilnehmenden mit einem Sketch einen Blick in die Halunken-Spelunke werfen und laden damit zu einem hilfreichen Perspektivwechsel ein. Es besteht die Möglichkeit, schon früher Uhr für einen Kaffee und selbstgebackenen Kuchen vorbeizukommen.

Termin: Donnerstag, 9.11. 2023, 16:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040

Gebühr: Eintritt kostenlos, Speisen und Getränke gegen Gebühr

Raum: Café oder Lounge

Offener Treff für Eltern mit Kindern ab dem Krabbelalter bis zum Kindertageeintritt

Dieses Angebot ist für Eltern mit Kindern ab dem Krabbelalter bis zum Kindertageeintritt konzipiert. Hier kommen die Kinder miteinander in Kontakt.

Die Treffen stehen unter dem Motto " Bindung statt Erziehung". Ich lade Sie ein, sich neugierig von der Interaktion und dem Miteinander der Kinder beeindrucken zu lassen...

Von einer ruhigen Beobachtungsposition- und Haltung heraus, können Sie die Fähigkeiten Ihres Kindes sich anderen mitzuteilen, sich abzugrenzen und seinen Weg im Kontakt mit anderen zu finden, erleben. Sie können seine Motivation und Reaktionen beobachten, diese ggf. begleiten und sich dadurch immer besser in Ihr Kind hineinversetzen.

In diesen Treffen stehen Alltagsfragen im Hintergrund und können nur besprochen werden, wenn die kindlichen Interaktionen dafür den Raum lassen.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung unbedingt erforderlich ist, da die Teilnehmerzahl beschränkt ist.

Die Treffen sind eine snackfreie Zeit für Sie und Ihr Kind.

Bitte bringen Sie etwas zu spielen für Ihr Kind und für sich selbst ein Kissen zum bequemen Sitzen mit.

Termin: Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr
13.10., 10.11.2023

Kontakt: Jutta Pipper, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Fachberaterin- und Fachtherapeutin für Emotionale Erste Hilfe,
Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Tel. 06132 897780,
E-Mail: kurse@eeh-Beratung.de, www.eeh-Beratung.de

Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl beschränkt ist!

Offener Treff für Eltern von Kindern ab dem Krabbelalter (ohne Kinder)

Dieses Angebot ist für Eltern von Kindern ab dem Krabbel- bis zum Kindertageeintrittsalter konzipiert. Hier gebe ich Ihnen die Möglichkeit, sich über schwierige, belastende Alltagssituationen auszutauschen.

Ziel ist eine bindungsorientierte Sichtweise auf diese Situationen zu finden um darüber individuelle Lösungen zu entwickeln.

In den Treffen stehen Ihre Fragen, der Kontakt und der Erfahrungsaustausch untereinander im Vordergrund.

Für sehr individuelle Frage- und Problemstellungen, die in diesen Treffen keine hinreichende Lösung finden, besteht die Möglichkeit der Einzelberatung.

Termin: Montag, 18:00 - 20:00 Uhr
18.9., 20.11., 11.12.2023

Kontakt: Jutta Pipper, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Fachberaterin/Fachtherapeutin für Emotionale Erste Hilfe,
Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Tel. 06132 897780,
E-Mail: kurse@eeh-Beratung.de, www.eeh-Beratung.de

Teilnehmer: Eltern von Kindern ab dem Krabbelalter **(ohne Kinder)**

Gebühr: kostenlos, Finanzierung durch die Bundesinitiative Frühe Hilfen

Raum: online

Anmeldung unbedingt erforderlich, nach Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink

Parkinson-Selbsthilfegruppe

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

Termin: Donnerstag, 16:30 Uhr, Termine auf Anfrage

Kontakt: Astrid Breuer, Tel. 015735436586,
E-Mail: info@parkinson-treff-ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Psychosoziale Beratung

In diesem Angebot bekommen psychisch gefährdete und erkrankte Personen, chronisch psychisch kranke Menschen und Personen, die sich in seelischen Krisen oder Notsituationen befinden, eine offene und unverbindliche Beratung. Das Angebot richtet sich auch an Angehörige oder Freund*innen von Betroffenen. Dabei kann es um Rat und Hilfe bei der Klärung des individuellen Hilfebedarfs oder auch Weitervermittlung an

geeignete Fachdienste gehen. Das weitere bietet das Angebot fachliche Beratung in Problemsituationen und bei persönlichen Krisen, z.B. Konflikte im familiären, freundschaftlichen oder beruflichen Kontext. Auch die Klärung sozialhilferechtlicher Angelegenheiten (z.B. Antragsstellung bei Behörden) gehört zur Beratungstätigkeit

Termin: Termine auf Anfrage

Kontakt: Christine Hölz,
Kontakt- und Informationsstelle Mainz-Bingen Nord,
Fruchtmarkt 5, 55411 Bingen,
Tel. 06721 404682, Mobil: 0176 10027158

Gebühr: kostenlos

Raum: Beratungszimmer

Seele in Balance

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

Termin: jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 16:30 – 18:00 Uhr

Kontakt: Petra Maaß, Tel. 0157 82963154,
E-Mail: entspannung-achtsamkeit@outlook.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Stadtteilkümmernerin Ingelheim-West

Stadtteilkümmernerin - eine Ansprechpartnerin für Sie!

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

Termin: Telefonsprechstunde: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

Kontakt: Dorothea Priesmeyer, Tel. 06132 9744952

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

Umgang und Hilfe bei finanziellen Problemen und anderen Schwierigkeiten im Alltag

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

Termin: jeder 2. und 4. Montag im Monat, ab 14:00 Uhr

Kontakt: Silvia Leonforte,
E-Mail: silvia.leonforte@diakonie-rheinhessen.de,
Tel. 06133 578 9914

Gebühr: kostenlos

Raum: Beratungszimmer

Anmeldung erforderlich

Tragen, aber wie?

Vortrag für Eltern

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

Termin: Montag, Freitag, 29.9.2023, Montag, 1.12. 2023,
jeweils 18:00 Uhr

Kontakt: Kirsten Huber, E-Mail: kontakt@in-verbinding.net

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore



Markttag

Immer donnerstags von 12-16 Uhr wird eine bunte Palette regionaler Produkte von Obst und Gemüse über Marmelade und Wild, Trauerkarten und Scherenschnitte zugunsten der Hospizgruppe Ingelheim bis hin zu Kunsthandwerk zum Verkauf angeboten.

Nähstube

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

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

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

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

MartiniMarkt

Großer Kunsthandwerkermarkt

Termin: Samstag, 11.11. 2023, 14:00 - 18:00 Uhr,
Sonntag, 12.11. 2023, 11:00 - 18:00 Uhr

Nachbarschaftsfest

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

Termin: Termin 2024 wird bekannt gegeben.

Seniorenbüro

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

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

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

Ansprechpartner*innen:

Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419,

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

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

Pflegestützpunkt Ingelheim und Verbandsgemeinden Gau-Algesheim / Sprendlingen-Gensingen

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

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

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

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

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

Die Pflegestützpunkte informieren über:

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

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

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

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

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

Ansprechpartner:



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

Daniela Mies

Tel. 06132 433628

Fax: 06132 719882

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



Stadt Ingelheim / Wackernheim

Simone Schirmer

Tel. 06132 716700

Fax: 06132 719882

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

Demografie

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

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

Ihre Ansprechpartnerinnen:

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

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

Städtisches Kindergemeinschaftshaus KGH West

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

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

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

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

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

Was sind unsere Ziele?

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

Wie kann ich den Förderverein des MGH unterstützen?

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

(Kontoverbindung:

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

Wer kann Mitglied werden?

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

Der Jahresbeitrag

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

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

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

Wie kann ich mich anmelden?

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

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

2. Vorsitzende: Cornelia Peters

Aufnahmeantrag

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

Name, Vorname: _____

Straße _____

PLZ, Ort: _____

Telefon (fest/mobil): _____

E-Mail: _____

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftenmandats

1. Einzugsermächtigung

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

€ _____ (mindestens 12,00 Euro) pro Jahr

bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Kreditinstitut (Name) _____

IBAN DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | __ BIC _____ | ____

Ort / DatumUnterschrift Auftraggeber und Kontoinhaber (falls nicht identisch)



Ingelheim
am Rhein

Öffnungszeiten Veranstaltungen und Angebote

Montag bis Freitag 8.00 – 22.00 Uhr

Öffnungszeiten Café

Montag bis Freitag 9.00 – 17.00 Uhr

Bildnachweis:

Rolf Barnekow

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

Amt für Demografie, Ehrenamt und Kultur

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

Telefon 06132 898040

Telefax 06132 8980429

info-mgh@ingelheim.de

www.mgh-ingelheim.de



Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION