




**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**Ingelheim
am Rhein**



 Mehrgenerationenhaus

**Kostenlos,
aber nicht umsonst!**

Angebote ohne Kosten

Alle Angebote in diesem Heft sind kostenlos. Ohne Gebühren oder Mitgliedschaften.

(Es können lediglich Kosten für Eintritt, Fahrten, Speisen, Getränke und Material anfallen. Dies ist beim Angebot angegeben)



Unsere offenen Treffs sind ohne Anmeldung und kostenlos.

Sie sind im Programm mit  gekennzeichnet.



Alltagsfeministinnen

Im MGH gibt es eine feministische „Frauenbande“, die Raum und Zeit für vielfältige Themen zum Feminismus bietet. Immer wieder begegnen uns im Alltag Situationen, die wir kritisch hinterfragen müssen und wollen. Nicht alle sind längst gleichberechtigt. Alle interessierten Frauen sind eingeladen, sich zu diesen Themen gemeinsam auszutauschen.

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

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

Raum: Mulimax



Briefmarkengruppe im MGH

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

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

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

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

Raum: Café



Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Termin: Dienstag, 14:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Monica Barbosa, Tel. 06132, 898040

Ort: Verkehrsübungsplatz

Familientreff

Wir treffen uns in einer entspannten Atmosphäre. Mit vielfältigen, kreativen, spielerischen und Bewegungs-Angeboten können wir neue Energie im Familienalltag tanken. Dieses Angebot ist offen für alle Generationen, Familienformen, Familien mit und ohne Kinder. Für Kinder ab 6 Jahren

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



Frauentreff

In einer gemütlichen Atmosphäre treffen wir uns um zu sprechen, spielen, spazieren gehen, Erfahrungen über das Leben in Deutschland zu teilen.

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



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
Raum: Café



Anmeldung erwünscht

Nachbarschaftshilfe Heintzelmännchen

Wer hat sich nicht schon einmal sehnlichst Hilfe von fleißigen Heintzelmännchen gewünscht, die Arbeiten erledigen, die man allein nicht bewältigen kann? Die Heintzelmännchen helfen!

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

Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen-Treff

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

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



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, 10.5. 2024,
weiter Termine bitte nachfragen
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: spieleabend-mgh@web.de
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
Raum: Empore oder Bewegungsraum

Anmeldung erforderlich

„Westside“ - Jugendtreff in Ingelheim West

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
Raum: Jugendraum





Digitalen Nachlass regeln – so geht's

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

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



Anmeldung erwünscht

Englisch für Grundschulkinder

Kinder der 3. und 4. Klasse können ab 12. April auf spielerische Weise und mit viel Spaß kennenlernen. Sie lernen nach Sachgebieten und wenden die neu erworbenen Wörter während dieser Zeit bei Spielen oder Liedern an. Die Scheu vor dem Sprechen einer neuen Fremdsprache kann so genommen werden.

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

Anmeldung erforderlich

English Literature Club

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

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



Finanzen einfach - für alle

... Girokonto, Dispokredit, Schufa-Auskunft, Finanzplanung, Sparen, Anlegen, Wertpapiere, Kredite, Immobilien, Gas-/Strom-/Telefontarife, Altersversorgung, Versicherungen, ... sind wichtige Themen für Ihre persönliche Lebensgestaltung. Oft braucht es dazu nur eine kurze Information oder Rat, um Entscheidungen treffen zu können oder ein Problem zu lösen oder nun die finanzielle Zukunftsplanung anzupacken.

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

Kommen Sie zu den unten aufgeführten Sprechstunden ins MGH.

Wir freuen uns darauf Sie unterstützen zu können.

Termine: Donnerstag, 25.4., 13.6., 4.7., 11.7. 2024
Mittwoch, 22.5. 2024
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

Referent: Klaus Rommel

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

Raum: auf Nachfrage

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

Finanzprodukte online selbst auswählen

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

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

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

Referent: Klaus Rommel

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

Raum: Empore



Heizungsgesetz – Förderkonzept für energetische Gebäudesanierung

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

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

Termin: Neuer Termin wird bekannt gegeben.

Referent: Klaus Rommel

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

Raum: Empore



Immobilienrente – Meine Immobilie als Geldquelle

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

Doch welche der verschiedenen Lösungsvarianten, bezogen auf die individuelle Eigentumsituation und finanzielle Bedürfnisse ist die Richtige? Eine generelle Antwort darauf gibt es nicht.

Anhand der Darstellung von individuellen Ausgangssituationen, Lösungsvarianten mit Vor- und Nachteilen, Kernfragen, Ratschlägen und Beispielfällen wird dieses Ziel erreicht. Eine Checkliste zur möglichen Vorgehensweise vervollständigt die Veranstaltungsinhalte.

Termin: Donnerstag, 6.6. 2024, 10:00 Uhr

Referent: Klaus Rommel

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

Raum: Empore



Individuelle Finanzplanung mit Konzept

Zur individuellen Finanzplanung ist das Internet mittlerweile unverzichtbar.

Dies gilt vor allem für Verbraucher, die sich dafür entschieden haben, auf die Unterstützung von externen Beratern / Banken zu verzichten. Diese

Veranstaltung soll die Teilnehmer: Innen darüber informieren was bei der

Aufstellung ihrer Persönlichen Finanzplanung zu beachten ist und sie anhand von

Beispielen, Musterdokumenten und Checklisten bei der Erstellung ihres persönlichen Finanzkonzeptes zu unterstützen.

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



Individuelle Vorsorge- und Nachlassregelung“ Handlungsklarheit für den Notfall

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

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

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



Kinder forschen

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

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

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

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

Künstliche Intelligenz (KI) für meine Finanzen

Die Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde.

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

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

Diese Präsentation zeigt Beispiele von sinnvollen Anwendungen, Gespräche mit einer KI, der Ausblick auf die KI-Entwicklung in der Finanzbranche der Zukunft.

Ein Fazit für den privaten Bürger: Innen schließen diesen Vortrag ab

Termin: Donnerstag, 18.4. 2024, 17:00 Uhr

Referent: Klaus Rommel

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

Raum: Empore



Lerncafé „Wortschatz“

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

Termin: Donnerstag, 14:30 – 16:00 Uhr

Kontakt: MGH, Anke Caltapanides, Tel. 06132 8980413,

E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Raum: Jugendraum



Sicherheit beim Onlinebanking

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

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

Termin: Donnerstag, 2.5. 2024, 10:00 Uhr

Referent: Klaus Rommel

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

Raum: Empore





Computertreff für Senioren

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

Termin: Montag, 9:00 – 10:30 Uhr, 15:00 – 16:30 Uhr
Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr
Mittwoch, 15:00 bis 16:30 Uhr
Donnerstag, 11:00 – 12:30 Uhr

Kontakt: Anke Caltapanides, Tel. 06132 898040
Raum: Computerraum

Anmeldung erforderlich.

Einfach online

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 im Monat, 10:00 – 13:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040,
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Raum: Empore



Meine Finanzen in der Digitalen Welt

Vorträge zu folgenden Themen:

- Individuelle Finanzplanung mit Konzept:
Mittwoch, 31.1. 2024, 17:00 Uhr
- Finanzprodukte online selbst auswählen:
Mittwoch, 27.3. 2024, 17:00 Uhr
- Heizungsgesetz, Förderkonzept für energetische Gebäudesanierung:
Mittwoch, 10.4. 2024, 17:00 Uhr
- Künstliche Intelligenz (KI) für meine Finanzen:
Donnerstag, 18.4. 2024, 17:00 Uhr

- Sicherheit beim Onlinebanking:
Donnerstag, 2.5. 2024, 10:00 Uhr
- Digitalen Nachlass regeln – so geht’s: Donnerstag, 23.5. 2024, 10:00 Uhr
- Immobilienrente – Meine Immobilie als Geldquelle:
Donnerstag, 6.6. 2024, 10:00 Uhr
- Individuelle Vorsorge- und Nachlassregelung – Handlungsklarheit für den Notfall:
Donnerstag, 20.6. 2024, 10:00 Uhr

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

Aktiv und Gesund



Lateinamerikanische Tänze

Salsa, Cumbia, Merengue und Co

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

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

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

Raum: Bewegungsraum

Meditation und achtsamer Austausch

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

Termin: Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr

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

Raum: Empore

Anmeldung erforderlich.

Indische Tänze

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

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

Anmeldung erforderlich – zurzeit nur Warteliste

Wandern - Radeln

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: Heidelore Engelhardt Tel. 06132 3292
Walter Reintsch, Tel 06132 86620
Gebühr: je nach Angebot können Gebühren für Eintritte etc. anfallen



Nachhaltig



Energiecafé

Monatlicher Austausch im informellen Kreis über energetische Themen wie

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

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

Termin: 23.04., 22.05.2024, 18:00 Uhr
Kontakt: Holger Hofmann, Tel. 06132 5157206,
E-Mail: hallo@energie-gemeinschaft.org
Raum: Café



EnergieCafé : Ist mein Haus für eine Wärmepumpe geeignet?

Viele Hausbesitzer fragen sich deshalb, ob auch ihr Haus bereits für eine Wärmepumpe geeignet ist. Ebenso muss geprüft werden, ob für den Einbau eine Wärmepumpe weitere vorbereitende Maßnahmen notwendig sind. Die nächste Veranstaltung des EnergieCafés, versucht auf diese Fragen Antworten zu geben: Bringen Sie gerne Ihre Verbrauchs- und Flächendaten mit. So kann der Referent direkt und für alle nachvollziehbar eine realistische Abschätzung mit Ihren Daten vorrechnen.

Termin: 23.04. 2024, 18:00 Uhr
Kontakt: Holger Hofmann, Tel. 06132 5157206,
E-Mail: hallo@energie-gemeinschaft.org
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



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

Fahrradwerkstatt

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
Ort: Alte Feuerwehr Frei-Weinheim, Rheinstr. 249



Nachbarschaftsgarten - MitMachGarten

Die Gartenfreund*innen treffen sich im Mitmachgarten, bei schlechter Witterung im MGH. Bei unseren Treffen ist es auch möglich, Fragen zum eigenen Garten zu besprechen. Unser Gartenprojekt braucht Köpfe und Hände zum Hegen, Pflegen und Ernten. Mitgärtner*innen, mit und ohne eigenen Garten, sind immer herzlich willkommen.

Termin: bitte nachfragen
Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980416,
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Raum: MitMachGarten



Öffentlicher Bücherschrank

Alle sind eingeladen, Bücher in unseren Bücherschrank einzustellen, um sie anderen Lesern anzubieten. Während der Öffnungszeiten 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 – Vorbeikommen und Unterstützung erhalten bei technischen Problemen.

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

Raum: Café



RepairCafé

Die Besucherinnen und Besucher bringen defekte Gegenstände mit und reparieren diese im RepairCafé gemeinsam mit Fachleuten.

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

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040,

E-Mail: repaircafe-ingelheim@web.de

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, sich für die aktive Müllvermeidung interessieren, kennenlernen und austauschen können.

Termin: in Planung

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



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



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. 06725 1016, E-Mail: ulrich.maier-harth@gmx.de
Raum: Café



Fotoclub im MGH präsentiert „Monatsbilder“

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

Kreativ in jedem Alter

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

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



Keine Anmeldung erforderlich, keine Vorkenntnisse nötig.

Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

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

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



Offener Maltreff am Vormittag

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, 10:00 – 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

Stricken, sticken spinnen und mehr für Jedermann, ob Alt oder Jung, Anfänger*in oder Fortgeschrittener. Alle willkommen!

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



Sing mit uns

Chor im MGH.

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

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



Beratung und Selbsthilfe



Autismus Rheinhessen e.V.

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

Kontakt: Elternkreis Autismus,
Susanne Behne, Tel. 06130 947848, Anna Daum,
Tel. 06132 449399, E-Mail: info@autismus-rheinhessen.de

Weitere Informationen unter www.autismus-rheinhessen.de.

„Beratungspraxis/Schreiambulanz Jutta Pipper“ im MGH

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

Termin: jeweils 18:00 – 20:30 Uhr

Geschwister in ihre neue Rolle begleiten:

Donnerstag, 27.6. 2023

Babys schlafen anders:

Montag, 6.11. 2023

Stressausbruch, Wut, Trotzen und Co (Vortrag):

Donnerstag, 17.10. 2024

Kontakt: Jutta Pipper,

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

Raum: online, Empore MGH oder Beratungspraxis Jutta Pipper,

Binger Str. 122 (Eingang Keltenweg), Ingelheim

Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Beruflicher Wiedereinstieg

Die unverbindliche Beratung richtet sich an alle, die nach der 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 (außer August)

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

Raum: Jugendraum

Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim.e.V.

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

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

Bewerben – aber wie?

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

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

Die Ohrwürmer

Im Rahmen der regionalen Hör-Frühförderung wird durch den Veranstalter Gebärdensprache e.Kfr. Eltern und Kindern die Möglichkeit gegeben, Erfahrungen auszutauschen und unter fachlicher Leitung neue Impulse aus erster Hand zu erhalten. Auch die Kinder im Alter bis zur Einschulung kommen nicht zu kurz.

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

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

„Einfach neu starten“

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,
Einzeltermine, Termine in den Schulferien auf Anfrage

Kontakt: E.U.L.E.e.V., Nicole Hölzel, Tel. 06130 919441,
E-Mail: n.hoelzel@eule-mainz.de

Raum: Beratungszimmer

Anmeldung erforderlich.

Elterliche Führung und Bedürfnisorientierung, ein Widerspruch?

Manche Eltern versuchen, sich auf alle Bedürfnisse ihres Kindes einzustellen und diese zu erfüllen. Das Kind wird zum Mittelpunkt des Handelns und der Familie. Und oft stoßen Eltern dann an ihre Grenzen. An diesem Abend schauen wir uns an, wie Eltern wieder die Führung in der Familie übernehmen können, ohne die Kinder zu beschädigen. Es geht um innere Haltung, Familienwerte und Beziehung. Ein Impulsvortrag mit anschließendem Austausch.

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

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

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

Raum: online via Zoom

Anmeldung über die Website www.silkelemann.de erforderlich

Elternzeit

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Der offene Elterntreff bietet Eltern „Zeit & Raum“ eine neue, unbeschwerte Perspektive auf die Familie, die Kinder und sich selbst vorzunehmen. In den Treffen geht es um Austausch von Wissen, Erfahrungen, Vorstellung und Gedanken über das Leben in Ihrer Familie.

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

Anmeldung erforderlich

Empowerment für Frauen

Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen - Beruf & Familie managen

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.

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

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

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.

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

Kontakt: Tel. 0152 4027587, E-Mail: fibromyalgie-ingelheim@gmx.info

Raum: Empore

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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

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

Die Gruppe wird abwechselnd begleitet von:

Simone Schirmer, Dipl. Sozialpädagogin, Tel. 06132 716700

Alberto Wienert, Dipl. Sozialpädagoge, Tel. 06725 3083156

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

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

Hörst du mich?

Sind Sie sich auch manchmal unsicher? KANN mein Kind mich jetzt nicht hören - oder WILL es mich nicht hören? Dies zu unterscheiden ist für Eltern oft eine Herausforderung.

Die Eltern bekommen in diesem Vortrag Informationen über den natürlichen Hörvorgang und die Sprachentwicklung der ersten Lebensjahre sowie grundlegende Kenntnisse zur Kommunikation.

Termin: Neue Termine werden angekündigt

Kontakt: Pia Oberländer. E-Mail: pia.oberlaender@hffr.de

Raum: Der Vortrag findet hybrid statt im MGH Ingelheim (Empore)
oder online.

Anmeldung erforderlich

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

Jede Familie steht täglich vor vielen Herausforderungen wie Schule und Hausaufgaben, Geschwisterstreitereien, eine anstrengende Schlafsituation und vieles mehr. Wie können Eltern ihr Kind in solchen Situationen gut begleiten? Ein kostenloser Impulsvortrag mit anschließender Diskussion findet am online über Zoom in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus und dem Landkreis Mainz-Bingen statt.

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

Termin: Mittwoch, 17.4. 2024, 18:00

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

Raum: online via Zoom

Anmeldung über die Website www.silkelemann.de erforderlich

Information und Beratung zu hospizlichen Fragen

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

Termin: Dienstag, 10:00 bis 11:30 Uhr und nach Vereinbarung

Kontakt: Hospizgruppe Ingelheim e.V.,
Tel. 06132 434531,
E-Mail: info@hospiz-ingelheim.de, www.hospiz-ingelheim.de

Raum: Beratungszimmer

Anmeldung erwünscht, aber nicht erforderlich.

Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz

Krisen bewältigen – Neue Perspektiven eröffnen

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: Termine nach Vereinbarung

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

Raum: Jugendraum

Lebens- und Sozialberatung

Fragen zur Nebenkostenabrechnung, das Verstehen von Briefen vom Amt oder Sorgen in der Familie, viele Menschen fühlen sich stark belastet oder haben im Alltag Fragen zu schwierigen Situationen. Die Regionale Diakonie Rheinhessen unterstützt Familien und Einzelpersonen, die z.B. durch steigende Energie- und Lebenshaltungskosten finanziell stark belastet sind und berät auch bei anderen Problemen des Alltags.

Termin: jeden 4. Montag im Monat, ab 11:30 Uhr

Kontakt: Laura Weber, Regionale Diakonie Rheinhessen,
Tel. 0171 7853083, E-Mail: Laura.Weber@regionale-diakonie.de

Raum: Beratungszimmer

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

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

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

Termin: Donnerstag, 4. Juli, 19:00 – 21:00 Uhr

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

Raum: Empore

Parkinson-Selbsthilfegruppe

Ziel der Treffen ist es, den Umgang mit der Erkrankung leichter zu machen, Ängste abzubauen und offene Fragen durch den Austausch mit Gleichgesinnten zu besprechen.

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

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

Raum: Multimax

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.

Termin: Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr
Termine nach Vereinbarung
Kontakt: Christine Hölz,
Kontakt- und Informationsstelle Mainz-Bingen Nord,
Tel. 06721 404682, Mobil: 0176 10027158
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.

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,
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
Raum: Café

Tragen, aber wie?

Vortrag für Eltern

In diesem Vortrag erhalten die Eltern einen Überblick über die verschiedenen Arten von Tragehilfen und bekommen Informationen, worauf bei der individuellen Auswahl einer Babytrage zu achten ist, um ihr Baby ergonomisch gut zu tragen und somit eine optimale körperliche Entlastung zu erfahren. Desweiteren 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

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

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

Alle Eltern wünschen sich starke und selbstbewusste Kinder. Auf der anderen Seite sollen Kinder aber auch gehorsam sein, sich anpassen und kooperieren. Diese beiden Erwartungen an Kinder können Eltern teilweise vor große Herausforderungen stellen. Wie können Eltern ihre Kinder gut dabei begleiten und auch ihre eigenen Grenzen wahren? Welche Kompetenzen brauche ich als Mutter oder Vater, um meinem Kind zu stärken?

Ein Impulsvortrag für Eltern mit anschließender Möglichkeit zum Austausch und Reflektion des eigenen Umgangs mit Grenzen und Bedürfnissen.

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

Termin: Mittwoch, 5.6. 2024, 18:00 – 20:30 Uhr
Kontakt: Silke Lemann, Beratungspraxis, Schreiambulanz,
www.silkelemann.de, E-Mail: mail@silkelemann.de
Raum: online via Zoom

Anmeldung über die Website www.silkelemann.de erforderlich



MartiniMarkt

Großer Kunsthandwerkermarkt

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

Nachbarschaftsfest

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

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

Mit im Haus

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 Stellern 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.

Ansprechpartnerinnen:

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@pfligestuetzpunkte-rlp.de



Stadt Ingelheim / Wackernheim

Simone Schirmer

Tel. 06132 716700

Fax: 06132 719882

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

Demografie

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

Der Bereich Demografie beschäftigt sich mit den Herausforderungen des demografischen Wandels und den damit verbundenen Auswirkungen für Ingelheim. Um unsere Stadt für den demografischen Wandel „fit“ zu machen, wird eine vernetzte, ganzheitliche und nachhaltige Entwicklung angestrebt, die alle städtischen Einzelkonzepte, Planungen und Analysen miteinander verzahnt. Hierzu haben wir in einem der größten Beteiligungsprozesse der Stadt eine Demografie-Strategie (Abschlussbericht, Abschlussbericht in leichter Sprache) sowie einen Demografie-Check für Ingelheim entwickelt.

Wir setzen uns vorausschauend mit der demografischen Entwicklung der Stadt Ingelheim auseinander und entwickeln möglichst passgenaue Handlungsstrategien. Die Umsetzung der Handlungsmöglichkeiten kann nur gemeinsam mit Ihnen im Austausch und Dialog gelingen. Seien auch Sie dabei und gestalten Sie mit uns gemeinsam die demografische Zukunft unserer Kommune.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

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

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

Ehrenamt in Ingelheim

In Ingelheim ist Ehrenamt vielfältig und für alle offen. Dabei spielt es keine Rolle, ob regelmäßige oder gelegentliche Unterstützung geboten wird. Alle können etwas, das für andere Menschen von großem Wert ist oder werden kann. Unsere gesellschaftlichen Herausforderungen rücken das Ehrenamt immer mehr in den Fokus. Die Abteilung für Ehrenamt der Stadtverwaltung Ingelheim spielt hierbei eine zentrale Rolle. Als Anlaufstelle bietet sie ein Forum für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Ehrenamtliche werden mit Vereinen, Verbänden, Initiativen, Unternehmen und untereinander vernetzt. Diejenigen, die ehrenamtliche Hilfe benötigen, werden bei ihrer Suche unterstützt. Jedes ehrenamtliche Engagement ist aktive Teilhabe an gesellschaftlichen Entwicklungen. Alle Engagierten verdienen unseren Respekt.

Ansprechpartner*innen:

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

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

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

Stand: 2024-04