



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander



**Ingelheim
am Rhein**

Mehr - Generationen - Haus
Matthias-Grünewald-Straße 15

 **Mehrgenerationenhaus**

Treffheft

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

Treffheft

I. Halbjahr 2025



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:

Freitag, 2. Mai, 30. Mai und 20. Juni

Mittwoch, 18. Juni ab 12 Uhr (Betriebsfest)

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

Begrüßung	3
Programm	8
Miteinander - Füreinander	8
Alltagsfeministinnen.....	8
Briefmarkengruppe im MGH	8
Bunte Runde.....	9
Fahrradfahren lernen für Erwachsene	9
Familientreff.....	9
Frauentreff	9
Freizeittreff für Senior*innen	10
Männertreff	11
Nachbarschaftshilfe Heizelmännchen	11
Nachbarschaftshilfe Heizelmännchen-Treff.....	12
Schachcafé	12
Sonntagsbrunch mal anders	13
Spieleabend.....	13
Spielkreis Rasselbande	13
Tag der Familie	14
Waffelnachmittag.....	14
„Westside“ - Jugendtreff in Ingelheim West.....	14
Wissen	15
Englisch für Frauen	15
Englisch für Kinder auf Anfängerniveau	15
English Literature Club.....	16
Meine Finanzen – mit Bankbetriebswirt Klaus Rommel.....	16
Lerncafé „Wortschatz“	20
Oldies for oldies	20
Digitale Welt	21
Computertreff für Senioren.....	21
Einfach online.....	21
Offener Smartphonetreff	21
PC-Werkstatt/Digitalcafé.....	22
Aktiv und Gesund	22
Aktiv und Fit im Alter – Aufleben.....	22
Dranbleiben.....	23
Entspannung am Donnerstagabend	23
Indische Tänze.....	23
Kinderyoga KIDS 7-11 Jahre	24
Kinderyoga MINIS 4 – 6 Jahre	24
Kreistanz.....	25
Kurzentspannung – Stress abbauen, überall und jederzeit	25
Lateinamerikanische Tänze für Frauen	26
Meditation und achtsamer Austausch.....	26
Rücken-fit in West	27

Schlafstörungen – Schluss mit Grübeln und Kopfkino!	27
Tai Chi Chuan im Frühjahr	28
Tanz und Bewegung mit Patus.....	28
Tanzen für Kinder	28
Vinyasa Flow Yoga	29
Wandern - Radeln	29
Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht? Infoabend.....	29
Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?	30
Yin & Yan Yoga	31
Yoga auf dem Stuhl.....	31
Yoga 55+	32
Yoga für Schwangere	32
Yoga mit Nataliya	32
Yoga nach der Geburt.....	33
Yoga versus Couch.....	33
Nachhaltig	34
Energiecafé	34
Fahrradwerkstatt.....	35
Nachbarschaftsgarten – MitMachGarten	35
Nähstube.....	36
Öffentlicher Bücherschrank.....	36
PC-Werkstatt/Digitalcafé.....	36
Recycling kreativ mit Patus.....	37
RepairCafé.....	37
Second-Hand-Mitnahmeschränke	37
Kultur, Kunst, Kreativ	37
Aquarellkurs „Von Blutorange bis Meeresblau“	37
Blickpunkt Ingelheim	38
Café Philosophique.....	38
"Die Vielfaltsgesellschaft" - Eine Theater-Stückentwicklung.....	38
Fotoclub im MGH - FiM	39
Fotoclub im MGH präsentiert „Monatsbilder“	39
Kreativ in jedem Alter.....	39
Kreativwerkstatt für Kinder ab 10 Jahren	40
Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter	40
Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter	40
Kreatives für Fortgeschrittene	40
Offenes Handarbeitscafé	41
Offener Maltreff am Vormittag	41
Recycling kreativ mit Patus.....	42
Sing mit uns.....	42
Theatergruppe	42
Sommerferien Theater – Mit Phantasie zum eigenen Theaterstück	43
Theaterkurs für Kinder von 6-8 Jahren	43
Beratung und Selbsthilfe	44

Autismus Rheinhessen e.V.....	44
Beizeiten Vorsorgen mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	44
Berufliche Integration - Wie kann die aussehen?	45
Beruflicher Wiedereinstieg.....	45
Betreuungsvereins der Diakonie Ingelheim - Vorsorgesprechstunde.....	46
Die Ohrwürmer	46
„Einfach neu starten“	47
Eingewöhnung in die Fremdbetreuung - Vortrag.....	47
Elterncafé.....	48
Elternzeit.....	48
Empowerment für Frauen	49
Entspannung/Stressmanagement	50
Familie und Beruf - Immer noch oder wieder ein Thema?.....	50
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe	51
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	52
Herausforderungen für junge Erwachsene	52
Information und Beratung zu hospizlichen Fragen	52
Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz.....	53
Kindliche Bedürfnisse verstehen	53
Psychologische Beratung – Lösung im Dialog	54
Jetzt wird es ernst!“- Wie begleite ich mein Kind in der 1. Klasse	54
Parkinson-Selbsthilfegruppe.....	55
Psychosoziale Beratung	55
Rosengruppe	56
Schlaf im Einklang: Einschlafgewohnheiten bei Babys und Kleinkindern achtsam verändern.....	56
Seele in Balance	57
Spielen schafft Nähe.....	58
Stadtteilkümmererin Ingelheim-West	58
Stressmanagement für Eltern - mehr Freude und Gelassenheit im Familienalltag.....	59
Überall Medien- wie kann ich die Mediennutzung meines Kindes steuern.....	59
Wenn Erziehung nicht mehr möglich ist	60
Wenn kleine Persönlichkeiten groß reagieren	61
Feste und Märkte	61
Markttag	61
MartiniMarkt.....	62
Nachbarschaftsfest.....	62
Mit im Haus.....	63
Seniorenbüro	63
Pflegestützpunkt	64
Demografie	66
Ehrenamt in Ingelheim	66
Städtisches Kindergemeinschaftshaus KGH West.....	67
Freunde und Förderer des Mehr-Generationen-Hauses Ingelheim-West e.V.	68

Unser Café

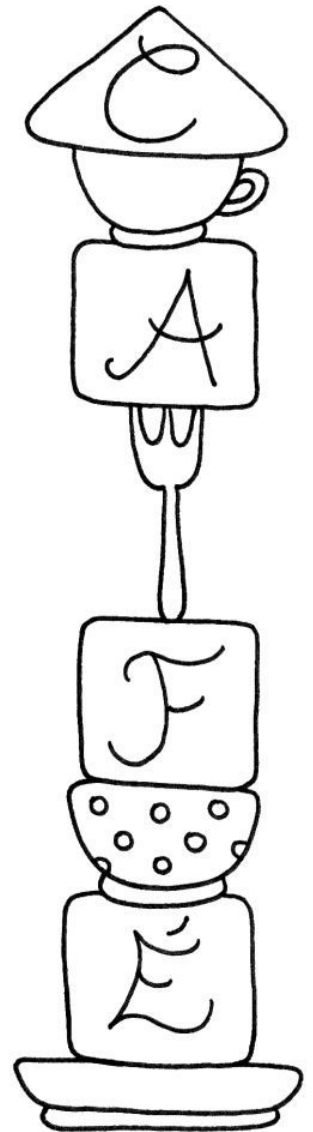
*Sich mit Freunden treffen ...
Dem Alltag eine Pause gönnen ...
Bei Kaffee und Kuchen ins
Gespräch kommen ...*

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

Genießen Sie nachmittags selbstgebackenen Kuchen, Waffeln und Crêpes.

Unsere Mahlzeiten:

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



Programm

Miteinander - Füreinander



Alltagsfeministinnen

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

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

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Mulimax



Briefmarkengruppe im MGH

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

Termin: jeden 4. Montag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Café oder Multimax



Anmeldung erwünscht

Bunte Runde

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

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



Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Termin: Freitag, 10:00 Uhr
Kontakt: Monica Barbosa, Tel. 06132 8980414
Ort: Verkehrsübungsplatz

Anmeldung erforderlich

Familientreff

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

Termin: Donnerstag, ab 15:00 Uhr
Kontakt: Monica Barbosa, MGH, Tel. 06132 8980414
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore oder draußen



Frauentreff

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

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

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

Termin: Mittwoch, ab 15:00 Uhr

Kontakt: Monica Barbosa. MGH, Tel. 06132 8980414

Gebühr: kostenlos

Raum: Multimax



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 8980418, 06132 8980412

Gebühr: kostenlos

Raum: Café



Internationales Kochen

des Beirats für Migration und Integration“ – Kulinarische Begegnungen

Am 9. Mai 2025 lädt der Beirat für Migration und Integration herzlich zum beliebten „Internationalen Kochen“ ins Mehrgenerationenhaus ein. Es ist die erste Veranstaltung dieser Art seit der Neubesetzung des Beirats im November 2024 – und sie verspricht wieder einen genussvollen sowie inspirierenden Abend für alle Teilnehmenden.

Carlos Pereira, Vorsitzender des Beirats für Migration und Integration, beschreibt das Konzept so: „Die Teilnehmenden kochen dieses Jahr gemeinsam mit den Mitgliedern und Unterstützern des Beirats Gerichte aus Afghanistan, Indien, Portugal, Somalia und Syrien. Dabei geht es nicht nur um das Essen – sondern vor allem um die Menschen dahinter. Wir wollen nicht nur zusammen kochen, sondern auch miteinander reden und einen schönen Abend gemeinsam genießen.“

Auch Dr. Dominique Gillebeert, Leiterin der Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit, betont den sozialen Mehrwert der Veranstaltung: „Mit dem Internationalen Kochen schaffen wir Räume für Begegnung und

Austausch. Die Erfahrung zeigt: Solche Abende hinterlassen bleibende Eindrücke – es entstehen Freundschaften, kreative Ideen und wertvolle Netzwerke.“

Termin: Freitag, 9.5. 2025 Uhr

Kontakt: Tel. 06132-782322, E-Mail: guersel.fecht@ingelheim.de

Gebühr: 10 € pro Person

Raum: Café

Wer mitkochen möchte, wird gebeten, sich bis zum 7. Mai 2025 bei der Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit anzumelden - per E-Mail an guersel.fecht@ingelheim.de oder telefonisch unter 06132-782322

Männertreff

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

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

Kontakt: Monica Barbosa. MGH, Tel. 06132 8980414

Gebühr: kostenlos

Raum: Werkstatt oder Multimax



Anmeldung erbeten

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 Arzt
- 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
 - Entlastende Besuche für Angehörige in Pflegesituationen
- Sperrmüll herausstellen
- Gartenmöbel raus-, bzw. reinstellen
- Hilfe beim Einrichten, bzw. Problemen mit elektronischen Geäten
- Weitervermittlung an Fachdienste
- Begleitung bei Behördengängen / Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Kinderbetreuung / Tierbetreuung (nur im Notfall)
- Kleine Gartenarbeiten (im Notfall und nicht regelmäßig)

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: mghheinzl@t-online.de

Gebühr: kostenlos

Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen-Treff

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

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

Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980422

Gebühr: kostenlos

Raum: Lounge



Schachcafé

Schach für Alle.

Termin: Dienstag, 10:00 - 12.00 Uhr

Kontakt: Schachverein Multatuli Ingelheim e.V.,
Tel. 06132 40056 oder 06132 86881

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

Sonntagsbrunch mal anders

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

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

Spieleabend

Wer hat Lust auf einen Spieleabend?

Wir treffen uns im Café des Mehrgenerationenhauses

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

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

Termin: Freitag, 16.5., 6.6. 2025, 18:30 – 20:30 Uhr,
für weitere Termine bitte nachfragen
Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980412, E-Mail: spieleabend-mgh@web.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Café

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Spielkreis Rasselbande

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

Termin: Mittwoch, 11:00 - 12:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel 06132 8980412, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore oder Bewegungsraum

Anmeldung erforderlich

Tag der Familie

Erlebt den Familientag voller Spaß, Begegnung und Bewegung!

Ein Tag, der Groß und Klein verbindet – interaktiv, bunt und voller Energie!

Alle Sinne erwachen!

Taucht ein in eine Welt spannender Sinnes-Erlebnisse! Mit fantasievollen, kreativen Aktivitäten wecken wir Neugier, fördern das Staunen und öffnen den Blick für die Vielfalt der Wahrnehmung.

Gemeinsam stark – mit kooperativen Spielen!

Ob knifflig oder spaßig – unsere Teamspiele bringen alle zusammen!

Spielerisch werden kognitive Fähigkeiten trainiert, interkultureller Austausch gestärkt und echte Gemeinschaft erlebbar gemacht.

Bewegung verbindet Generationen!

Ob Tanzen, Spielen oder sportliche Challenges – gemeinsam aktiv zu sein schafft Nähe, macht Freude und sorgt für gute Laune bei Jung und Alt. Hier wird Zusammenhalt körperlich spürbar!

Unser Highlight: Die bunte Vielfalt unserer Familien steht im Mittelpunkt – und das Miteinander macht diesen Tag unvergesslich.

Kommt vorbei und feiert mit uns das schönste, was es gibt: Familie in all ihren Farben!

Termin: Donnerstag, 15.5. 2025, nachmittags



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: Mittwoch, Freitag, 16:00 – 19:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980412

Gebühr: kostenlos

Raum: Café





Englisch für Frauen

Ein 12-teiliger Englischkurs für Anfängerinnen konzentriert sich auf den Aufbau praktischer Kommunikationsfähigkeiten. Der Kurs behandelt grundlegende Themen wie Begrüßungen, das Alphabet, Zahlen, Wochentage, Familie, Tagesabläufe, Einkaufen, Essen, Gesundheit und Transport. Jede Sitzung kombiniert Wortschatzaufbau, interaktive Aktivitäten und Rollenspiele, um die Anwendung im Alltag zu fördern. Wiederholungen sorgen für den Lernerfolg, und die letzte Sitzung feiert die Fortschritte mit einem Quiz und Zertifikaten. Der Schwerpunkt liegt auf aktiver Teilnahme, der Stärkung des Selbstvertrauens und einem unterhaltsamen Lernprozess mit Requisiten, visuellen Hilfsmitteln und Gruppenarbeit.

Termin: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Kontakt: Deepti Sharma, E-Mail: lernenmitdeepti@gmail.com,
Tel. 017627773179

Gebühr: 48 €

Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich

Englisch für Kinder auf Anfängerniveau

Dieser 10-teilige Kurs führt Kinder der 3. und 4. Klasse spielerisch an die Grundlagen der englischen Sprache heran. Themen sind Begrüßungen, Zahlen, Farben, Familie, Wochentage, Wetter, Tiere, Essen, Körperteile und tägliche Routinen. Aktivitäten wie Lieder, Spiele, Zeichnen und Rollenspiele machen das Lernen spannend und abwechslungsreich. Der Kurs endet mit einer Wiederholung, Spielen und einer Zertifikatsverleihung, um die Fortschritte zu feiern.

Termin: Freitag, 14:00 – 14:45 Uhr

Kontakt: Deepti Sharma, E-Mail: lernenmitdeepti@gmail.com,
Tel. 017627773179

Gebühr: 40 €

Raum: Werkstatt

Anmeldung erforderlich

English Literature Club

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

Lust auf Lesen in englischer Sprache sollte vorhanden sein.

Termin: Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Kontakt: Eva-Maria Wareing, Tel. 06132 84323

Gebühr: kostenlos

Raum: Multimax



Meine Finanzen – mit Bankbetriebswirt Klaus Rommel

Anmeldungen für alle Angebote (Veranstaltungen und Sprechstunden) erforderlich bei: Klaus Rommel: Telefon: 06132-712054, Mobil: 0174-3931027 oder E-Mail: klaus-rommel@t-online.de

Datum 2025	Wo - Tag	Sprech- stunde (X)	Informations-Veranstaltungen Reihe: „Finanz-Navigator“ 1)	Uhr- zeit
30.04.	Mi.	Wackern- heim	Vorsorge-Navigator Immobilie als Versorgungsquelle im Alter	10 – 13
09.05.	Fr.	X	Sprechstunde „Finanzen einfach – für alle“, für Interessierte aus allen Ortsteilen	10 – 13
14.05.	Mi.	Ingelheim	Notfall-Navigator Planungshilfen für Notfall und Erbschaft	17 – 19.30
23.05.	Fr.	X	Sprechstunde „Finanzen einfach – für alle“, für Interessierte aus allen Ortsteilen	15 – 18
28.05.	Mi.	Heidesheim	Notfall-Navigator Planungshilfen für Notfall und Erbschaft	10 – 13
11.06.	Mi.	Wackern- heim	Notfall-Navigator Planungshilfen für Notfall und Erbschaft	10 - 13

13.06.	Fr.	X	Sprechstunde „Finanzen einfach – für alle“, für Interessierte aus allen Ortsteilen	10 – 13
---------------	-----	----------	--	---------

- 1) Fachbroschüren für alle Seminare der „Finanz-Navigator“ Reihe empfohlen: Kosten 10-15 EUR/Exemplar
- 2) MGH-OG-Beratungszimmer im 1. OG des MGH
- 3) OG – Veranstaltungsraum im 1. OG (1. Raum links)

Finanzen einfach - für alle

Sprechstunden

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

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

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

Hilfestellung und Beratung zu diesen und weiteren Finanzthemen liefert Ihnen Bank-betriebswirt Klaus Rommel mit den kostenfreien Gesprächs- / Beratungszeiten im MGH.

Kommen Sie zu den auf der Rückseite aufgeführten Sprechstunden ins MGH. Wir freuen uns darauf Sie unterstützen zu können.

Termin: Freitag; 9.5.; 13.6. 2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag; 23.5. 2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Referent: Bankbetriebswirt Klaus Rommel
Kontakt: Klaus Rommel: Telefon: 06132-712054, Mobil: 0174-3931027,
E-Mail: klaus-rommel@t-online.de
Gebühr: kostenlos
Raum: auf Nachfrage

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

Vorsorge-Navigator

Immobilie als Vorsorgequelle im Alter

In Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheiten und demografischer Veränderungen gewinnt die Immobilie als stabile Versorgungsquelle zunehmend an Bedeutung. Diese Veranstaltung richtet sich an Privatpersonen, die ihre Immobilien optimal nutzen möchten, um finanzielle Sicherheit im Alter zu gewährleisten.

Erfahren Sie, wie Sie dazu Ihre Immobilie als Geldquelle einsetzen können. Unser Referent, Bankbetriebswirt Klaus Rommel, gibt Ihnen wichtige Informationen und praxisnahe Tipps, wie Sie den Wert Ihrer Immobilie nutzen und gleichzeitig Ihre Lebensqualität erhalten können. Themen wie Immobilienverrentung, Vermietungskonzepte, Verkaufsoptionen und dazugehörige relevante rechtlich Rahmen- und Vertragsbedingungen stehen im Mittelpunkt.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich umfassend zu informieren und Ihre Fragen direkt an unseren Referenten zu richten. Erhalten Sie Einblicke in bewährte Praktiken und erfahren Sie, welche Schritte notwendig sind, um Ihre Immobilie als zuverlässige Einkommensquelle zu nutzen.

Das Seminarbegleitheft kann optional von den Teilnehmern zum Herstellungspreis von 10 EUR je Exemplar erworben werden.

Termin: Mittwoch, 30.4. 2025, 10:00 - 13:00 Uhr,
Referent: Bankbetriebswirt Klaus Rommel
Kontakt: Klaus Rommel, Tel. 06132 712054, Mobil: 0174 931027,
E-Mail: klaus-rommel@t-online.de
Gebühr: 10 € für die Fachbroschüre
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Wackernheim,
Rathausplatz 9, 55263 Ingelheim

Notfall-Navigator

Planungshilfen für Notfall und Nachlass

Das Leben ist voller unvorhersehbarer Ereignisse, und es ist wichtig, gut vorbereitet zu sein. Unser Notfall-Navigator bietet Ihnen umfassende Lösungen, um in Krisensituationen schnell und effektiv handeln zu können. Diese Veranstaltung richtet sich an Privatpersonen, die ihre Angelegenheiten für den Ernstfall regeln möchten – sei es durch Vorsorgevoll-machten, Patientenverfügungen oder Regelungen mit Testament und Vollmachten zur Abwicklung des Digitalen Nachlasses. Erfahren Sie, wie Sie Ihre persönlichen und finanziellen Angelegenheiten so organisieren können, dass Ihre Wünsche auch in schwierigen Zeiten respektiert werden. Unser Referent Bankbetriebswirt Klaus Rommel gibt Ihnen wertvolle Informationen und praxisnahe Tipps, wie Sie rechtzeitig Vorsorge treffen können. Themen wie die Erstellung von Vollmachten, die Bedeutung von Patientenverfügungen, die Organisation des Nachlasses auch des Digitalen und der Schutz Ihrer Angehörigen stehen im Mittelpunkt.

Dies geschieht auch mit Unterstützung einer umfangreichen, farbigen, strukturierten und verständlich formulierten Fachbroschüre, die gleichzeitig als Informationsmedium, Leitfaden, und Arbeitsunterlage dient. Die umfangreiche Broschüre ist zu einem Materialpreis von 10 EUR pro Exemplar direkt beim Referenten erhältlich. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich umfassend zu informieren und Ihre Fragen direkt an unseren Referenten zu richten. Erhalten Sie Einblicke in bewährte Praktiken und erfahren Sie, welche Schritte notwendig sind, um Ihre Liebsten abzusichern und Ihren eigenen testamentarischen Willen umzusetzen.

Termin: Mittwoch, 14.5. 2025, 17:00 - 19:30 Uhr, MGH, Empore
Mittwoch, 28.5. 2025, 10:00 - 13:30 Uhr, Burg Windeck
Heidesheim

Mittwoch, 11.6. 2025, 10:00 - 13:00 Uhr,
Dorfgemeinschaftshaus Wackernheim

Referent: Bankbetriebswirt Klaus Rommel

Kontakt: Klaus Rommel, Tel. 06132 712054, Mobil: 0174 931027,
E-Mail: klaus-rommel@t-online.de

Gebühr: 10 € für die Fachbroschüre

Ort: 14.5.: MGH Ingelheim, Empore
28.5.: Burg Windeck Heidesheim, Bahnhofstraße 18,
55262 Ingelheim
11.6.: Dorfgemeinschaftshaus Wackernheim, Rathausplatz 9,
55263 Ingelheim

Anmeldung erforderlich

Lerncafé „Wortschatz“

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

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

Oldies for oldies

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

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



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: Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr und 15:00 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr

Kontakt: Anke Caltapanides, Tel. 06132 8980413,
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Computerraum

Anmeldung erforderlich.

Einfach online

Die digitale Welt bietet sehr viele Möglichkeiten den Alltag eines jeden zu vereinfachen. Gerade zu Zeiten der Corona-Pandemie sind viele Angebote sogar nur ausschließlich digital erreichbar. Doch was soll man machen, wenn die digitale Welt für Einen noch viele Fragezeichen aufbringt? 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 8980413,
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Multimax



Offener Smartphonetreff

Moderne Smartphones bieten unzählige Möglichkeiten – von Kommunikation über Navigation bis hin zur Unterhaltung. Doch nicht jeder fühlt sich im Umgang damit sicher. Vielleicht fragen Sie sich:

Wie kann ich mein Smartphone optimal nutzen?

Welche Apps sind wirklich hilfreich, und wie installiere oder lösche ich sie?

Wie kann ich mein Gerät sicherer machen und personalisieren?
Welche Einstellungen sollte ich kennen, um das Beste aus meinem Smartphone herauszuholen?

Im offenen Smartphone-Treff erhalten Sie Antworten auf all diese Fragen – und noch viele mehr! Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen zu erweitern, Neues auszuprobieren und Unsicherheiten abzubauen.

Wir treffen uns in einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre. Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben – kommen Sie vorbei, stellen Sie Ihre Fragen und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones.

Wir freuen uns auf Sie!

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

Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980413, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

PC-Werkstatt/Digitalcafé

Siehe Seite 36

Aktiv und Gesund



Aktiv und Fit im Alter – Aufleben

In dem Bewegungskurs werden hochaltrige Menschen:

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

Termin: Montag, 11:00 – 12:00 Uhr

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

E-Mail: tgni1847@t-online.de

Gebühr: Mitgliedschaft bei der TG 1847 Nieder-Ingelheim erforderlich

Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Dranbleiben

Offener Abend für alle Interessierte nach der Teilnahme am Kurs „Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht“

Termine: Dienstag, 20.5., 24.6. 2025

Kontakt: Heike Welz,

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

Gebühr: 14 € / Abend

Raum: Multimax

Weitere Informationen unter www.welz-seminare.de und Anmeldungen bei Heike Welz unter heike.welz.seminare@gmail.com oder auch telefonisch unter Tel. 06130-2071426

Entspannung am Donnerstagabend

Der Kurs bietet Entspannungsmethoden zur mentalen und körperlichen Erholung an. Die leicht in den Alltag integrierbaren Techniken, wie Atemübungen, autogenes Training, geführte Meditationen und Progressive Muskelentspannung, unterstützen bei Stressbewältigung und verbessern den Schlaf. Die Übungen sind im Sitzen oder Liegen durchführbar und erfordern keine Vorkenntnisse. Eine Teilnahme ist entweder vor Ort im Bewegungsraum möglich oder online via Zoom.

Die Teilnehmer sollen in bequemer Kleidung kommen und sich ggf. eine Matte, Decke und warme Socken mitbringen.

Termin: Donnerstag, 18:45 – 19:30 Uhr

8.5., 15.5., 22.5., 12.6., 26.6., 3.7. 2025

Kontakt: Heike Welz, psychologische Beraterin, Entspannungstrainerin,

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

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

Gebühr: 72 €

Raum: Bewegungsraum oder online über Zoom

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, Freitag, 15:00 - 16:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980412, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Bewegungsraum (Montag), Empore (Freitag)

Anmeldung erforderlich

Kinderyoga KIDS 7-II Jahre

Bewegung mit viel Spaß und Kreativität – ganz ohne Leistungsdruck
Wir gehen in jeder Stunde auf eine kleine Reise und erkundigen die Welt mit spannenden Themen aus Naturkunde, Sprachen, Kulturen, Musik und Vielem mehr. Neben den Yogaübungen, mit so schönen Namen wie Delfin, Flamingo oder Superkind, machen wir auch jede Stunde kreative Spiele, sowie ausgleichende Atem- und Entspannungsübungen. Die Kinder stärken damit ganzheitlich ihre Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Konzentration und innere Balance. Außerdem gibt Yoga den Kindern die Möglichkeit sich selbst zu spüren und ein positives Selbstbild zu entwickeln: Ich bin gut so, wie ich bin!

Der Kurs bietet einen wundervollen Ausgleich zum oft schon stressigen Schulalltag.

Ich freue mich auf alle Kids!

Termin: Montag, 16:45 - 17:45 Uhr,
28.4.: kostenlose Schnupperstunde! Bitte vorher anmelden!
Ab 5.5. 2025 (8 Termine ohne Pfingstmontag). Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich!
Kontakt: Christiane Eckel, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin,
Meditationsleiterin, Tel.: 0172 2027799,
E-Mail: post@yoga-mainz.com
Gebühr: 70 € für 8 Termine (späterer Einstieg möglich)
Raum: Bewegungsraum

Kinderyoga MINIS 4 – 6 Jahre

In diesem Kinderyogakurs tauchen wir spielerisch in die bunte Welt des Yoga ein. Mit fantasievollen Geschichten, Liedern und Bewegungsspielen lernen die Kinder erste Yogaübungen kennen – mal verwandeln wir uns in starke Löwen, mal fliegen wir wie ein Schmetterling oder stehen fest wie ein Baum.

Kinderyoga fördert auf liebevolle Weise die Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Motorik. Gleichzeitig lernen die Kleinen spielerisch, sich zu entspannen und kleine Ruheinseln für sich zu entdecken. Der Kurs bietet einen wundervollen Ausgleich zum oft trubeligen Kindergartenalltag.

Termine: 28.4.2025, kostenlose Schnupperstunde!

Bitte vorher anmelden!

Montags 16:30 – 17:00 Uhr: 5.5. - 30.6. 2025

(8 Termine ohne Pfingstmontag).

Ein späterer Einstieg ist möglich!

Kontakt: Christiane Eckel, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin,
Meditationsleiterin, Tel.: 0172 2027799

Gebühr: 55 € für 8 Termine

Raum: Bewegungsraum

Kreistanz

Wir tanzen einfache traditionelle und meditative Tänze aus verschiedenen Ländern. Mal schwungvoll und feurig oder auch besinnlich und entspannend. Verbunden im Kreis wagen wir neue Schritte, kommen in Bewegung, finden unsere Mitte und tanken Kraft und Ruhe.

Jeder, der Freude an Bewegung zu Musik hat, kann ohne Vorkenntnisse mittanzen.

Termin: Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Kontakt: Monika Pleiss, Tel. 06132 7135467, E-Mail: monika@pleiss.de

Gebühr: 77 €

Raum: Lounge

Kurzentspannung – Stress abbauen, überall und jederzeit

Sie wünschen sich einfache Techniken, um in stressigen Momenten schnell zur Ruhe zu kommen? In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Kurzentspannungsmethoden kennen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Ob Atemübungen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen oder die Gedanken-Stopp-Technik – all diese Ansätze können Ihnen helfen, Stress abzubauen und auch Schlafstörungen zu lindern.

Durch praktische Übungen erfahren Sie, wie Sie in kleinen Zeitsequenzen Körper und Geist entspannen können – ob im Job, unterwegs oder vor dem

Einschlafen. Diese Techniken passen in jede Lebenslage und unterstützen Sie dabei, gelassener durch den Alltag zu gehen.

Termin: Dienstag, 14.05. 2025, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Gebühr: 27 €

Raum: Multimax

Weitere Informationen unter www.welz-seminare.de und Anmeldungen bei Heike Welz unter heike.welz.seminare@gmail.com oder auch telefonisch unter Tel. 06130-2071426

Lateinamerikanische Tänze für Frauen

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 8980412, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Bewegungsraum

Anmeldung erforderlich.

Meditation und achtsamer Austausch

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

Termin: Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Anmeldung erforderlich.

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

Schlafstörungen – Schluss mit Grübeln und Kopfkino!

Gut geschlafen? Schlafmangel setzt Körper und Geist enorm unter Stress. Wer zu wenig schläft, schwächt das Immunsystem, verliert an Konzentration und Leistungsfähigkeit – und das wirkt sich auf die Stimmung aus. Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben, oft sind es Grübeleien: Gedanken wie „Sollte, hätte, wäre...“ rauben uns den Schlaf. In diesem Seminar erfahren Sie, welchen Einfluss Stress auf Ihren Schlaf hat, lernen Ihren eigenen Schlafrhythmus besser kennen und erhalten wertvolle Tipps, um das Gedankenkarussell zu stoppen. Verschiedene mentale und körperliche Entspannungstechniken werden vorgestellt, allerdings aus Zeitgründen nicht geübt. Wer sie praktisch vertiefen möchte, ist herzlich zum Kurzentspannungs-Seminar eingeladen.

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

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

Gebühr: 27 €

Raum: Multimax

Weitere Informationen unter www.welz-seminare.de und Anmeldungen bei Heike Welz unter heike.welz.seminare@gmail.com oder auch telefonisch unter Tel. 06130-2071426

Tai Chi Chuan im Frühjahr

Die 24er Peking-Form

Für Anfänger und Wiederholer. Der Kurs ist geeignet für jedes Alter und auch Menschen mit Implantaten (Hüfte, Knie). Leichte Sportbekleidung, 'Schläppchen' oder dicke Socken,

Termin: Montag, 9:30 - 10:30 Uhr, ab. 20.1. 2025, 12 Termine

Kontakt: Anmeldung und Rückfragen bei Dr. Jan E. Peters,
E-Mail janedenpeters@aol.com.

Gebühr: 5 € pro Termin

Raum: Empore

Tanz und Bewegung mit Patus

Möchtest du tanzen lernen und hast Spaß an Bewegung? Jeden Donnerstag bewegen wir uns auf lateinamerikanische Musik. Für Jugendliche von 10 – 18 Jahren.

Termin: Donnerstag, 17:15 – 18:15 Uhr

Kontakt: E-Mail: patusestrafa@hotmail.com

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Tanzen für Kinder

Das Kindertanzen beginnt mit einem Warmup, gefolgt von Schritt für Schritt-Choreografien. Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren lernen die Bewegungen schrittweise, verbessern ihr Timing und ihren Ausdruck und schließen mit einer Mini Performance ab. Der Kurs fördert Kreativität, Selbstvertrauen und Teamarbeit, während er Spaß am Tanzen vermittelt.

Termin: Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr,

Kontakt: Deepti Sharma, E-Mail: lernenmitdeepti@gmail.com,
Tel. 017627773179

Gebühr: 40 €

Raum: Bewegungsraum

Anmeldung erforderlich

Vinyasa Flow Yoga

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

Termin: Freitag, 7:30 – 9:00 Uhr

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

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

Raum: Bewegungsraum

Wandern - Radeln

Anderswohin in der Heimat.

Vom Stadtteilwandern übers Rheinradeln bis zum Museumsbesuch...

Wir laden Sie ein, gemeinsam etwas zu unternehmen.

Termin: jeden letzten Mittwoch im Monat
Termine und Treffpunkt werden bekannt gegeben

Kontakt: H. Engelhardt, Tel. 06132 3292
Walter Reintsch, Tel 06132 86620

Gebühr: kostenlos,
je nach Angebot können Gebühren für Eintritte etc. anfallen

Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht? Infoabend

Das Thema Gesundheit beschäftigt viele von uns und gesunde Ernährung und Abnehmen steht bei den meisten Menschen auf der Wunschliste ganz weit oben. An diesem Abend erhalten Sie Informationen zum Thema und auch bzgl. des Ablaufes des Kurses.

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

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

Anmeldung erforderlich.

Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?

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

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

Termin: Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr, Termine werden bekannt gegeben
Der Kurs wird alle zwei Wochen stattfinden, damit Sie Zeit haben, Veränderungen zu integrieren
Kontakt: Heike Welz, Tel. 06130 2071426,
E-Mail: heike.welz.seminare@gmail.com
Gebühr: 135 € inklusiv Einzelberatung
Raum: Multimax oder online

Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen unter www.welz-seminare.de und Anmeldungen bei Heike Welz unter heike.welz.seminare@gmail.com oder auch telefonisch unter Tel. 06130-2071426

Yin & Yan Yoga

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

Termin: Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr

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

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

Raum: Bewegungsraum

Bitte um Anmeldung

Yoga auf dem Stuhl

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

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

Termin: Dienstag, 11:00 – 11:45 Uhr

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

Gebühr: 60 € pro (12 x 45 Minuten), Einzelstunde 6 €
Der Kurs nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V zertifiziert ist und von den Krankenkassen bezuschusst wird, sofern man am ganzen Kurs

Raum: Empore

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme, lockere Kleidung tragen.

Yoga 55+

Sie haben nun endlich Zeit für sich selbst und möchten in Gesellschaft mit anderen Ihre Beweglichkeit erhalten, Beschwerden vorbeugen. Während des Kurses werden vor allem Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen erlernt, die die Regenerationskräfte im Körper aktivieren und die Atmung vertiefen. Da wir mit Hilfsmitteln wie Gurten, Polstern, Decken, Stühlen, arbeiten, können die Haltungen/Bewegungen ganz individuell geübt werden.

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

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

Gebühr: 98 €, Kursdauer: 8 x 90 Minuten

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

Raum: Empore

Yoga für Schwangere

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

Für Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche.

Termin: Montag, 18:30 – 20:00 Uhr, auf Anfrage

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

Gebühr: 128 € (8 Termine à 90 Minuten)

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

Raum: Empore

Yoga mit Nataliya

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

Termin: Dienstag, 8:15 - 9:45 Uhr, Mittwoch, 18:30 - 19:45 Uhr
und 20:00 - 21:15 Uhr, Freitag, 18:15 - 19:45 Uhr
Kontakt: Nataliya Missenberger, Yoga-Lehrerin,
Meditationskursleiterin (BYVG), regelmäßige Weiterbildung in
Meditation, Yoga, Pranayama, Tel. 01637346060,
www.herzensyoga-nataliya.de
Gebühr: 110 € (10 Einheiten)
Raum: Bewegungsraum

Yoga nach der Geburt

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

Termin: Freitag, 9:30 -10:45 Uhr, Termine auf Anfrage
Kontakt: Eva Maria Jüngling-Lehr,
Tel. 06132 7189840,
E-Mail: info@yogaklasse-ingelheim.de,
www.yogaklasse-ingelheim.de
Gebühr: 116 €, Kursdauer: 8 x 75 Minuten
Der Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) nach § 20 Abs. 4 Nr. 1
SGB V zertifiziert und wird entsprechend bezuschusst.
Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Yoga versus Couch

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

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

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

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

Gebühr: 98€; Kursdauer (8 x 90 min)
Der Kurs ist von den Krankenkassen (ZPP) nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V zertifiziert und wird entsprechend bezuschusst.

Raum: Bewegungsraum

Nachhaltig



Energiecafé

Etwa einmal im Monat treffen wir uns in lockerer Runde und in unterschiedlichster Besetzung und bieten einen Ort für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch rund um energetische Themen sowie Hilfe zur Selbsthilfe an. Auch Vorträge und Erfahrungsberichte von Teilnehmenden oder externen Referenten gibt es regelmäßig. Mehr zu den aktuellen Themen erfahren Sie auf der Homepage des EnergieCafés (<https://energiecafe-ingelheim.org/>). Das Angebot ist kostenfrei und unverbindlich und alle Interessierten sind dazu recht herzlich eingeladen. Bringen Sie gerne ein konkretes Anliegen oder individuelle Fragen mit. Wir freuen uns auch immer über Gleichgesinnte, die ihr Erfahrungswissen oder ihre berufliche Expertise im EnergieCafé einbringen und anderen zur Verfügung stellen möchten.

Zu den typischen Themen gehören zum Beispiel

- Energieverbräuche verstehen: Wo verbrauche ich wie viel Energie?
- Energie entschwenden statt verschwenden: Wie kann ich meinen Energieverbrauch mit einfachsten Mitteln und ohne große Investitionen senken?
- Heizungsoptimierung: Ist meine Heizung richtig dimensioniert und eingestellt?

- Klimaneutral heizen: Eignet sich mein Haus bereits für eine Wärmepumpe?
- Wie setze ich meine vorhandenen Mittel mit Blick auf eine energetische Sanierung am effektivsten ein?
- Wo finde ich geeignete Handwerker für mein Vorhaben?
- Wie funktioniert ein Balkonkraftwerk?
- Was sind variable Strompreise?
- Wie dimensioniere ich meine Photovoltaik-Anlage und einen dazu passenden Speicher?

Termin: 28.5., 24.6. 2025

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

Mehr Infos unter: energiecafe-ingelheim.org

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber zwecks Planung erbeten unter hallo@energie-gemeinschaft.org

Fahrradwerkstatt

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

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

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

Gebühr: kostenlos

Ort: Alte Feuerwehr Frei-Weinheim, Rheinstr. 249



Nachbarschaftsgarten – MitMachGarten

Das Gartenprojekt braucht Köpfe und Hände!

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

Bei unseren Treffen ist es auch möglich, Fragen zum eigenen Garten zu besprechen. Unser Gartenprojekt braucht Köpfe und Hände zum Hegen,

Pflegen und Ernten. Mitgärtner*innen, mit und ohne eigenen Garten, sind immer herzlich willkommen.

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



Nähstube

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

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

Termin: Donnerstag, 12:00 – 16:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel. 8980412
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 8980413,
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



Recycling kreativ mit Patus

Siehe Seite 42

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 8980412,
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.

Kultur, Kunst, Kreativ



Aquarellkurs „Von Blutorange bis Meeresblau“

Herbstlaub und Meer

Die Vielfältigkeit der Aquarellfarben ist beeindruckend, sowohl in der Verarbeitung als auch in der Farbpalette und Brillanz.

Um das Potenzial dieser Farben voll auszuschöpfen, beginnen wir in diesem Kurs mit der Darstellung von Herbstlaub. Hier können die leuchtenden Grün- und Gelbtöne harmonisch mit kräftigen Braun- und Rottönen zuerst in der Nass-in-Nasstechnik ineinander fließen, um dann fein ausgearbeitet zu werden.

Da die Blautöne in diesem Kontext weniger gefragt sind, widmen wir uns im zweiten Teil des Kurses dem Thema „Meer“, um auch diesem Bereich der Farbpalette gerecht zu werden.

Termin: 6x je 1 ½ h, alle Kurse ausgebucht bis einschließlich Beginn März 2025 ausgebucht.

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040; Daniela Wertel
E-Mail: d.wertel@web.de

Raum: Werkstatt

Gebühr: 35 € + 5 € Materialkosten

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, nur mit Anmeldung.

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;
MGH, Tel. 06132 8980412

Raum: Empore

Gebühr: kostenlos



"Die Vielfaltsgesellschaft" - Eine Theater-Stückentwicklung

Für ein Theaterprojekt werden offene und spielfreudige Teilnehmende ab 18 Jahren aus Ingelheim und Umgebung gesucht, die Lust haben, sich auf künstlerische Weise mit dem Thema "Vielfalt und Gesellschaft" auseinanderzusetzen. Das Projekt richtet sich an Laienspielende und bedeutet, dass Theater- oder Bühnenerfahrungen keine Voraussetzungen darstellen. Die Teilnehmenden entwickeln auf Basis eigener Perspektiven, Erfahrungen, Austausch und Reflexion, in Kombination theaterpädagogischer

und schauspielpraktischer Übungen, ein eigenes Stück, das am Ende vor Publikum aufgeführt wird.

Termin: Probenzeitraum April bis September
Kontakt: E-Mail: Theater.Spiel@web.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Lounge

Anmeldung erforderlich

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,
MGH, Tel. 06132 8980412, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore



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 89804012, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt

Anmeldung erwünscht, keine Vorkenntnisse nötig.



Kreativwerkstatt für Kinder ab 10 Jahren

Wenn Du es liebst, Dich kreativ zu entfalten und auszuprobieren, bist Du hier genau richtig. In geselliger Runde macht das kreative Gestalten doppelt Spaß.

Termin: Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr

Kontakt: Elke Kaiser, E-Mail: ekaiserp@web.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Werkstatt

Anmeldung erforderlich

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 8980412, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Werkstatt

Anmeldung erforderlich

Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter

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

Termin: Montag (ab 3 Jahren), Dienstag (ab 4 Jahren), 15:00 - 16:30 Uhr,

Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980412, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Werkstatt

Anmeldung erforderlich, Dienstag zurzeit keine Anmeldungen möglich

Kreatives für Fortgeschrittene

Bist du Kreativ, beschäftigst gerne mit Kunst, malst und zeichnest gerne? Dann komme zum Kurs „Kreatives für Fortgeschrittene“!

Wenn du zwischen 15 und 30 Jahre alt bist und schon etwas Erfahrung mit Kunst, dem Malen, Zeichnen oder Basteln hast und vielleicht kaum selbst dazu kommst dich kreativ auszuleben, ist dieser Kurs wie gemacht für dich! Hierfür brauchst du kein vollausgebildeter Künstler sein, solltest aber

trotzdem schon etwas Erfahrung und Begeisterung dafür mitbringen. In diesem Kurs lernst du neue Techniken, Materialien, Farben und Stile kennen. Also wenn du Lust hast etwas Neues auszuprobieren oder dich einfach nur kreativ ausleben willst, dann melde dich gerne bis zum 30.01.25 an!

Termin: Freitag, 15:00 - 16:30 Uhr
Kontakt: MGH, E-Mail: mgh.fsj@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt

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: Multimax



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, 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

Zurzeit keine Anmeldungen möglich

Recycling kreativ mit Patus

Ich lade euch zur Recycling-Werkstatt ein.

Wir recyceln: Karton, Papier, Metalldosen, Plastik...

Wir machen daraus: Notizbücher, Truhen, Regale, Bilderrahmen,
Masken...und vieles mehr. Recyceln statt kaufen!!!

Für Teilnehmer von 5 – 99 Jahren

Termin: Montag, 16:15 – 17:45 Uhr, ab 10.2. 2025
Kontakt: E-Mail: patusestrafa@hotmail.com
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt

Anmeldung 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



Sommerferien Theater – Mit Phantasie zum eigenen Theaterstück

In der Theater-Ferienbetreuung dürfen spielfreudige Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren den Alltag hinter sich lassen und in die zauberhafte Welt des Theaters eintauchen. Hier sind ihrer Phantasie und Ideen keine Grenzen gesetzt. Durch gezielte theaterpädagogische Übungen zur Improvisation, Szenen und Rollenentwicklung, entwickeln die Kinder interaktiv ein eigenes kleines Theaterstück, das am Ende der Woche den Familien präsentiert wird. Dabei entscheiden sie selbst was sie spielen wollen und werden in diesem kreativen Schaffensprozess professionell begleitet. Das Auswendiglernen vorgefertigter Rollentexte wird überflüssig, stattdessen lernen die Kinder sich auf positive Weise vor Gleichaltrigen zu behaupten und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Bei schönem Wetter wird auch der Außenbereich zum Bewegen genutzt. Die abschließende Präsentation findet freitags um 14 Uhr statt.

Termin: 7.7. – 11.7. oder 14.7. – 18.7., 8:00 – 14:00 Uhr
inklusive Ankunfts- und Lunchabholzeit

Kontakt: Natali Vogler, Theaterpädagogin M.o.A
Tel. 0176 23761875, E-Mail: Theater.Spiel@web.de

Gebühr: 154 €

Raum: Bewegungsraum

Anmeldung erforderlich

Theaterkurs für Kinder von 6-8 Jahren

Der Theaterkurs vermittelt Kindern im Alter von 6-8 Jahren die Grundlagen des gemeinsamen Theaterspiels. Dabei werden die Kinder darin bestärkt, ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen und verschiedene Rollen aus-zuprobieren. Es werden Szenen zu Themen aus dem Alltag, Märchen oder bekannten Kindergeschichten entwickelt und untereinander präsentiert. Die Kinder werden theaterpädagogisch angeleitet und über das gemeinsame Spiel in ihrem verbalen Ausdrucksvermögen, sowie in sozialen und kognitiven Fähigkeiten gefördert.

Termin: Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr, ab März

Kontakt: Natali Vogler, Theaterpädagogin M.o.A,
E-Mail: Theater.Spiel@web.de

Gebühr: 100 €

Raum: Bewegungsraum

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.

Beizeiten Vorsorgen mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vielleicht haben auch sie sich schon einmal darüber Gedanken gemacht, was passiert, wenn sie durch einen Unfall oder eine Erkrankung ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Vielen Menschen ist es wichtig für diesen Fall Vorsorge zu treffen. Mit dem Instrument der Vorsorgevollmacht kann jeder Mensch rechtlich wirksam für sich selbst bestimmen, wer einmal für ihn handeln soll, falls er vorübergehend oder dauerhaft dazu nicht mehr in der Lage sein sollte.

Neben der Vollmacht ist die Patientenverfügung eine weitere Möglichkeit im Bereich der Gesundheit, Vorsorge zu treffen. In einer Patientenverfügung können Wünsche zur medizinischen Versorgung und Pflege in einer zukünftigen Behandlungssituation formuliert werden. Adressat dieser Verfügung sind die behandelnden Ärzte und Pflegekräfte. Miriam Bönning und Katharina Gräfenstein vom Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim informieren über die Inhalte und rechtlichen Rahmenbedingungen der verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten. Kostenloses Infomaterial wird ausreichend zu Verfügung gestellt.

Termin: Mittwoch, 8.10.2025, 18:00 Uhr
Kontakt: Tel. 06132-789412, E-Mail: info@btv-ingelheim.de,
Weitere Informationen: www.btv-ingelheim.de.

Gebühr: kostenlos

Raum: Beratungszimmer

Anmeldung erforderlich

Berufliche Integration - Wie kann die aussehen?

- Was sind die Voraussetzungen für meine berufliche Integration?
- Was ist ein Ehrenamt und welche Vorteile bringt mir das?
- Ist ein Minijob eine Chance für mich oder eine berufliche Falle?

Wir laden ganz herzlich alle Frauen ein, die beruflich (wieder) Fuß fassen wollen, sich umorientieren oder weiterentwickeln wollen. In diesem interaktiven Vortrag wollen wir Informationen vermitteln und berufliche Planungshilfen geben.

Termin: Freitag, 23.5. 2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Referentin: Uta Galle-Hahn von der Beratungsstelle "Frau und Beruf: Empowerment für Frauen"

Kontakt: Monica Barbosa, Tel. 06132 8980414,
E-Mail: monica.barbosa@ingelheim.de
Uta Galle-Hahn, Tel. 0163-1351429,
Email: Uta.Galle-Hahn@mki-ev.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Multimax

Wegen begrenzter Platzzahl bitte vorherige Anmeldung bei Monica Barbosa oder bei Uta Galle-Hahn

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.

Betreuungsvereins der Diakonie Ingelheim - Vorsorgesprechstunde

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

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

Termin: Montag,
5.5. 2025, 15:00 – 18:00 Uhr
15.9. 2025, 9:00 – 12:00 Uhr
17.11. 2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Kontakt: Tel. 06132-789412, E-Mail: info@btv-ingelheim.de,
Weitere Informationen: www.btv-ingelheim.de.

Gebühr: kostenlos

Raum: Beratungszimmer

Anmeldung erforderlich

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

Eingewöhnung in die Fremdbetreuung - Vortrag

Die Spannung steigt - die Betreuung außerhalb der Familie beginnt! Der wichtigste erste Schritt dabei ist die Eingewöhnung. Was braucht es für Kind, Eltern und KiTa/Tagespflege, damit die Eingewöhnung in die Fremdbetreuung für alle gut gelingen kann? Wie können Eltern den Eingewöhnungsprozess des Kindes unterstützen und woran können sie erkennen, ob das Kind eingewöhnt ist oder noch etwas Zeit braucht? Diese Fragen und viele mehr werden im Vortrag besprochen.

Termin: Mittwoch, 26.11. 2025, 18:30 Uhr
Kontakt: Kirsten Huber, EEH Fachberaterin/Fachtherapeutin (i.A.),
Trageberaterin, E-Mail: kontakt@in-verbundung.net
Gebühr: kostenlos, in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus
und dem Landkreis Mainz-Bingen
Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

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. Es wird Raum eröffnet, dass Eltern sich gegenseitig ermutigen und bestärken können und sich mit ihrer bunten Ideen-Vielfalt bereichern.

Termin: Termine werden bekannt gegeben
Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980412, 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 und Beruf - Immer noch oder wieder ein Thema?

- Habe ich überhaupt Zeit und was mache ich damit?
- Wo liegen meine Verantwortlichkeiten, was sind meine Aufgaben und was sind meine Vorstellungen?
- Einzelkämpferin oder Teamworkerin?

Wir laden ganz herzlich alle Frauen ein, die ein wenig Ordnung in das Chaos bringen wollen. In diesem Workshop geben wir einfache Hilfen an die Hand, werden Gewohnheiten herausfiltern und auf ihre Tauglichkeit überprüfen.

Termin: Freitag, 12.9. 2025, 10:00 – 12:00 Uhr
Referentin: Uta Galle-Hahn von der Beratungsstelle "Frau und Beruf:
Empowerment für Frauen"
Kontakt: Monica Barbosa, Tel. 06132 8980414,
E-Mail: monica.barbosa@ingelheim.de
Uta Galle-Hahn, Tel. 0163-1351429,
E-Mail: Uta.Galle-Hahn@mki-ev.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Multimax

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

Herzlich Willkommen bei der Fibromyalgie – Selbsthilfegruppe!

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

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

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

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

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

Selbstverständlich sind die Gespräche innerhalb der Gruppe vertraulich!

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

Termin: jeden 1. Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr
(in den Schulferien nach Absprache)
Kontakt: Susan M. Faatz, E-Mail: fibromyalgie-ingelheim@gmx.info
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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

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

Die Gruppe wird abwechselnd begleitet von:

Simone Schirmer, Dipl. Sozialpädagogin, Tel. 06132 716700

Alberto Wienert, Dipl. Sozialpädagoge, Tel. 06725 3083156

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

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

Herausforderungen für junge Erwachsene

Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene bis 35 Jahre

Die Selbsthilfegruppe dient als offenes Forum zum Austausch. Im Fokus stehen die täglichen Herausforderungen und das Erarbeiten von Lösungsansätze diese zu meistern. Ziel ist es neue Sichtweisen für die eigene Situation zu bekommen, die eigene Haltung besser kennenzulernen, sich gegenseitig zu motivieren und gemeinsam in den wertschätzenden Austausch zu gehen. Interessierte sind zu offenem Austausch eingeladen. Die Gruppe ist gerade noch im Aufbau, daher ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Termin: Jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 16:30 - ca. 18:00 Uhr

Kontakt: Matthias Topeters, E-Mail: matttop@outlook.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Information und Beratung zu hospizlichen Fragen

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

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

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Multimax

Anmeldung erwünscht, aber nicht erforderlich.

Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz

Krisen bewältigen – Neue Perspektiven eröffnen

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

Unsere Schwerpunkte:

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

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Jugendraum

Terminvereinbarung nötig

Kindliche Bedürfnisse verstehen

„Wo Sprache fehlt, setzt Verhalten ein“ – dieser Grundsatz gilt umso mehr, wenn es um nicht hinreichend befriedigte (emotionale) Bedürfnisse von kleinen Kindern geht.

Im Vortrag geht es um den Zusammenhang von wiederkehrendem herausforderndem kindlichen Verhalten im Zusammenhang mit den körperlichen, emotionalen sowie entwicklungsbedingten Bedürfnissen. Können Eltern bedürfnisorientierte Antworten auf das kindliche Verhalten finden, wird so die Eltern-Kind-Bindung und darüber die gesunde emotionale und psychische Entwicklung des Kindes unterstützt.

Termin: Mittwoch, 11.6. 2025, 18:00 Uhr
Kontakt: Jutta Pipper, Tel. 06132 897780,
E-Mail: kontakt@eeh-beratung.de
Gebühr: kostenlos, wird durch das Förderprogramm "Stärkung der
Elternkompetenz" des Landkreises Mainz-Bingen
Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Psychologische Beratung – Lösung im Dialog

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

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

Anmeldung erforderlich

Jetzt wird es ernst!"- Wie begleite ich mein Kind in der 1. Klasse

Mein Kind kommt nach den Sommerferien in die 1. Klasse und damit beginnt ein neuer Abschnitt für die Kinder und die Eltern. Der Vormittag gestaltet sich plötzlich anders als vorher und neben Pünktlichkeit spielen auch Hausaufgaben, Leistung, Konzentration eine immer größere Rolle im Alltag ein. Die Familie muss sich neu in ihren Rollen finden. Aber neben allen organisatorischen Aufgaben gibt es auch emotionale Herausforderungen für Eltern und Kinder. Wie viel Selbständigkeit traue ich meinem Kind zu und kann ich selbst zulassen? Wie kann ich eine gute Beziehung zur Lehrkraft herstellen? Wie kann ich mein Kind beim Einleben in die Schule unterstützen? Und was mache ich, wenn es mal schwierig wird in der Schule? An diesem Abend haben Sie einen Raum, sich mit anderen Eltern mit

angehenden Erstklässlern auszutauschen und bekommen Impulse, wie Sie Ihr Kind gut in diesem ersten Schuljahr begleiten können.

Termin: Mittwoch, 14.5. 2025, 18:00 – 20:30 Uhr
Kontakt: Silke Lehmann, Beratungspraxis, Schreiambulanz
www.silkeleemann.de, E-Mail: mail@silkeleemann.de
Gebühr: kostenlos, werden durch das Förderprogramm
"Elternkompetenz" des Landkreises Mainz-Bingen finanziert
Ort: online via Zoom

Die Teilnehmer müssen sich über die Website www.silkeleemann.de anmelden. Infos über Email an mail@silkeleemann.de

Parkinson-Selbsthilfegruppe

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

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

Psychosoziale Beratung

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

Termin: Termine auf Anfrage
Kontakt: Christine Hölz,
Kontakt- und Informationsstelle Mainz-Bingen Nord,
Fruchtmarkt 5, 55411 Bingen,
Tel. 06721 404682, Mobil: 0176 10027158
Gebühr: kostenlos
Raum: Beratungszimmer

Rosengruppe

In der Rosengruppe geht es darum, un-/gesunde Beziehungen im Leben zu betrachten, zu reflektieren und Möglichkeiten für einen gelingenderen Umgang damit zu finden. Erfahrungen mit sogen. "toxischen" Beziehungen stehen dabei im Mittelpunkt, aber auch die Arbeit an gesundem Selbstwert, an der Einstellung zu sich und verwandte Themen.

Ziel ist es, immer besser die eigene Haltung kennenzulernen, ungesunde Verhaltensweisen durch gesündere zu ersetzen und gemeinsam in den wertschätzenden Austausch zu gehen.

Termin: Jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr
Kontakt: Neue Teilnehmerinnen können sich unter post@anker-im-alltag oder bei der Gleichstellungsstelle anmelden.
Gebühr: Keine, da unterstützt von der Gleichstellungsstelle
KVW Mainz-Bingen
Raum: Multimax

Schlaf im Einklang: Einschlafgewohnheiten bei Babys und Kleinkindern achtsam verändern

Viele Eltern sind verunsichert, wenn es um das Thema Schlafen ihres Kindes geht. Immer mehr Ratgeber finden sich in den Bücherregalen der Buchhandlungen.

Leider führen die darin enthaltenen Ratschläge, Tipps und Warnungen nicht nachhaltig zu mehr Handlungssicherheit bei Eltern.

Aus diesem Grund greife ich dieses Thema aus der bindungsorientierten Sicht auf.

Neben Zahlen, Fakten und der Physiologie des Baby- und Kleinkindschlafs, wird es vor allem um das Verstehen der Bedürfnisse der Kinder gehen, die aus dessen Sicht erfüllt sein müssen, um Schlafen „zu können“.

Dies sind die Inhalte des Vortrags:

- Fakten rund ums Schlafen
- Schlafphysiologie bei Babys- und Kleinkindern
- Was kann den Schlaf stören?
- Wege zum Babyschlaf
- Wo bekomme ich weitergehende Beratung?

Termin: Mittwoch, 3.7. 2025, 18:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos, wird durch das Förderprogramm
"Stärkung der Elternkompetenz" des Landkreises Mainz-Bingen

Raum: online

Anmeldung erforderlich

Seele in Balance

Eine 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

Spiele schaffen Nähe

In diesem Vortrag erfahren Eltern, wie wichtig das Spielen für die emotionale Bindung zwischen ihnen und ihrem Kind (ca. 0-6 Jahre) ist. Es werden die psychologischen Grundlagen des Spielens beleuchtet und aufgezeigt, wie das Spiel soziale Fähigkeiten fördert.

Es werden Spielangebote vorgestellt, die sowohl kreative als auch bewegungsorientierte Elemente beinhalten und die Eltern-Kind-Beziehung stärken. Zudem wird die Rolle von Humor und Lachen im Spiel als wichtige Faktoren für eine positive Eltern-Kind-Bindung, aber auch Verarbeitungsstrategie von Erlebnissen sowie Stress und Anspannung, thematisiert.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der bindungsorientierten Lösung von Konfliktsituationen, die im Spiel auftreten können oder über das gemeinsame Spiel empathisch und konstruktiv gelöst werden können.

Termin: Mittwoch, 3.9. 2025, 18:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos, wird durch das Förderprogramm

"Stärkung der Elternkompetenz" des Landkreises Mainz-Bingen

Raum: Lounge

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

Stressmanagement für Eltern - mehr Freude und Gelassenheit im Familienalltag

Elternsein ist wunderschön und wahnsinnig herausfordernd zugleich. Besonders dann, wenn wir selbst sehr belastet sind - z.B. durch den Balanceakt zwischen Job und Familienalltag, Entwicklungssprünge unserer Kinder oder Veränderungen. Dann fällt es uns oft schwer, unseren Kindern gelassen zu begegnen. Vor allem wenn sie uns brauchen und das lautstark ausdrücken. Wie oft haben wir dann schon die Empfehlung bekommen, ruhig zu bleiben. Und immer wieder will genau das einfach nicht gelingen... Im Vortrag „Stressmanagement für Eltern - mehr Freude und Gelassenheit im Familienalltag“ erhältst du Informationen, warum „entspannt“ bleiben in Stresssituationen besonders schwierig ist und lernst Lösungsansätze und Strategien kennen, um manche Situation zukünftig mit mehr Gelassenheit zu meistern. Nicht immer, aber vielleicht immer öfter.

Termin: Mittwoch, 26.09. 2025, 18:30 Uhr

Kontakt: Kirsten Huber, EEH Fachberaterin/Fachtherapeutin (i.A.),
Trageberaterin, E-Mail: kontakt@in-verbundung.net

Gebühr: kostenlos, in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus
und dem Landkreis Mainz-Bingen

Raum: Empore

Anmeldung per Mail erforderlich

Überall Medien- wie kann ich die Mediennutzung meines Kindes steuern

Überall treffen wir auf Medien. Während manche Medien als wertvoll betrachtet werden, wie Bücher und Hörspiele, sind Eltern insbesondere bei der Nutzung von PC und Spielkonsolen unsicher und wissen oft nicht, wie eine angemessene Nutzung gestaltet werden kann. Wann ist eine Mediennutzung kritisch, wie setze ich Grenzen und wie begleite ich mein Kind angemessen? Und wir beleuchten auch kurz unsere eigene Mediennutzung. An diesem Abend haben Sie einen Raum, sich mit anderen Eltern zum Thema Medien auszutauschen und bekommen Impulse, wie Sie Ihrem Kind eine angemessene Mediennutzung ermöglichen können.

Termin: Mittwoch, 5.11. 2025, 18:00 – 20:30 Uhr
Kontakt: Silke Lehmann, Beratungspraxis, Schreiambulanz
www.silkeleemann.de, E-Mail: mail@silkeleemann.de
Gebühr: kostenlos, werden durch das Förderprogramm
"Elternkompetenz" des Landkreises Mainz-Bingen finanziert
Ort: online via Zoom

Die Teilnehmer müssen sich über die Website www.silkeleemann.de bei Silke Lemann Beratungspraxis, Schreiambulanz anmelden. Infos über Email an mail@silkeleemann.de

Wenn Erziehung nicht mehr möglich ist

Und schwupps sind die Kinder, die eben noch so klein waren und Unterstützung brauchten groß und selbständig. Jetzt stehen andere Themen für die bald jungen Erwachsenen im Vordergrund. Wer bin ich und wer will ich eigentlich sein? Es ist eine Zeit der Selbstfindung und der Abgrenzung. Dabei sind Konflikte nicht auszuschließen und ein wichtiger Bestandteil in diesem Prozess, denn nicht nur für die Jugendlichen ist es eine spannende Zeit, auch für Eltern bietet sich die Möglichkeit, sich neu zu finden. Der kostenlose Impulsvortrag mit anschließender Diskussion findet online über Zoom in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus und dem Landkreis Mainz-Bingen statt. An diesem Abend können sich Eltern austauschen und bekommen Impulse, wie sie ihren Teenager gut in dieser aufregenden Zeit begleiten können.

Termin: Mittwoch, 8.10. 2025, 18:00 – 20:30 Uhr
Kontakt: Silke Lehmann, Beratungspraxis, Schreiambulanz
www.silkeleemann.de, E-Mail: mail@silkeleemann.de
Gebühr: kostenlos, werden durch das Förderprogramm
"Elternkompetenz" des Landkreises Mainz-Bingen finanziert
Ort: online via Zoom

Die Teilnehmer müssen sich über die Website www.silkeleemann.de bei Silke Lemann Beratungspraxis, Schreiambulanz anmelden. Infos über Email an mail@silkeleemann.de

Wenn kleine Persönlichkeiten groß reagieren

Stress- und Wutausdruck bindungsorientiert begleiten

Der Vortrag gibt einen Einblick in das emotionale Erleben von (Klein-) Kindern während eines Stress- und Wutausdrucksgeschehens in dem sich Eltern nicht selten hilflos und überfordert fühlen.

Folgende Themen werden inhaltlich aufgegriffen:

- Neurobiologische Entwicklung von Regulationsfähigkeit
- Hintergründe von Wut- und Stressausdruck in der Autonomieentwicklung
- bindungsorientierte Begleitung des Ausdrucksverhaltens

Ziel des Vortrages ist es, dieses Ausdrucksverhalten besser verstehen zu lernen und durch eine einfühlsame und effektiv-angemessene Unterstützung die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu fördern. Ein weiteres wichtiges Ziel der Vortragsarbeit ist, Eltern frühzeitig und themenspezifisch die bindungsbasierte, stressregulatorische Beratungsmöglichkeit aufzuzeigen bevor aus der elterlichen Unsicherheit eine Überforderungs- und Krisendynamik entsteht.

Termin: Mittwoch, 3.12. 2025, 18:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos, wird durch das Förderprogramm "Stärkung der Elternkompetenz" des Landkreises Mainz-Bingen

Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Feste und Märkte



Markttag

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

Nähstube

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

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

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

Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980412, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

MartiniMarkt

Großer Kunsthandwerkermarkt

Termin: Samstag, 8.9. 2025, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 9.9 2025, 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, 15.6. 2025, 11:00 – 18:00 Uhr

Seniorenbüro

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

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

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

Ansprechpartner*innen:

Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419,

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

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

Pflegestützpunkt Ingelheim und Verbandsgemeinden Gau-Algesheim / Sprendlingen-Gensingen

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

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

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

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

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

Die Pflegestützpunkte informieren über:

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

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

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

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

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

Ansprechpartnerinnen:



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

Daniela Mies

Tel. 06132 433628

Fax: 06132 719882

E-Mail: daniela.mies@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

Ehrenamt in Ingelheim

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

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

Ansprechpartner*innen:

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

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

Städtisches Kindergemeinschaftshaus KGH West

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

Das Konzept der Kita orientiert sich am Grundsatz „Leben lernen in Erfahrungszusammenhängen“. Das heißt, die Kinder bekommen Raum und Zeit, um sich selbst auszuprobieren, eigene Vorstellungen zu entwickeln, Impulse und Ideen in die Gruppe einzubringen und auch umzusetzen. Neben den Erzieher*innen zählen eine Sozialarbeiterin BA, eine Krankenschwester, eine Kinderpflegerin, eine 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



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

2025-04