



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*



Ingelheim  
am Rhein



Mehrgenerationenhaus

# Nachhaltigkeit

Angebote rund um das Thema  
„Nachhaltig denken für die ganze Familie“

## **Energiecafé**

Gemeinsamer Erfahrungsaustausch rund um energetische Themen sowie Hilfe zur Selbsthilfe an. Auch Vorträge und Erfahrungsberichte von Teilnehmenden oder externen Referenten gibt es regelmäßig. 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.

Termin: 28.04., 28.05., 27.08., 29.09., 20.10., 26.11.2026 (Juni und Juli Sommerferien)

Uhrzeit: Wir treffen uns jeweils um 18 Uhr.

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

Mehr zu den Themen unter [energiecafe-ingelheim.org](http://energiecafe-ingelheim.org)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, zwecks Planung erbeten per Mail

## **Fahrradwerkstatt**

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

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

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

Gebühr: kostenlos

Ort: alte Feuerwehrrhalle Frei-Weinheim, Rheinstraße 249

## **MitMachGarten**

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

Termin: bitte nachfragen

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

Gebühr: kostenlos

Raum: MitMachGarten

## **Nähstube**

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

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

Termin: Donnerstag, 12:00 – 16:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040

Gebühr: bitte nachfragen

Raum: auf dem Flur beim Markttag

## **PC-Werkstatt/Digitalcafé**

Hilfe zur Selbsthilfe – Vorbeikommen und Unterstützung erhalten bei technischen Problemen. Hilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet und Co.

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

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

## **RepairCafé**

Die Besucher\*innen bringen defekte Gegenstände mit und reparieren diese im RepairCafé gemeinsam mit Fachleuten

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

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898040, E-Mail: [repaircafe-ingelheim@web.de](mailto:repaircafe-ingelheim@web.de)

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

## **Öffentlicher Bücherschrank**

Alle sind eingeladen, Bücher in unseren Bücherschrank einzustellen, um sie anderen Lesenden anzubieten. Während der Öffnungszeiten dürfen alle Bücher aussuchen und zum Lesen mitnehmen. Ob man die Bücher zurückbringt, behält, tauscht, weitergibt oder nicht entscheiden Sie selbst.

## **Second-Hand-Mitnahmeschränke**

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

### 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-Grünewald-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