



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



Ingelheim
am Rhein

Mehr - Generationen - Haus
Matthias-Grünwald-Straße 15

 Mehrgenerationenhaus

Treffheft

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

Treffheft

2. Halbjahr 2026



Unsere offenen Treffs sind ohne Anmeldung und kostenlos.

Sie sind im Programm mit  gekennzeichnet.

Begrüßung

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

Auch Sie sind willkommen in unserem Mehrgenerationenhaus.

Das MGH ist geschlossen:

Montag, 28.9. 2025 (Rotweinfestmontag)

Montag, 21.12. 2026 bis Sonntag, 3.1. 2026

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
Austausch-Abend für mutige Männer mit offenen Herzen	8
Briefmarkengruppe im MGH	9
Bunte Café-Runde	9
Bunte Runde.....	10
Der Politischer Stammtisch von A bis Z.....	10
Donnerstags im MGH	11
Eltern-Kind-Treff.....	11
Fahrradfahren lernen für Erwachsene	12
Familientreff.....	12
Frauentreff	12
Freizeittreff für Senior*innen	13
Männer im Wandel	13
Männertreff	14
Nachbarschaftshilfe Heizelmännchen	14
Nachbarschaftshilfe Heizelmännchen-Treff.....	15
Schachcafé	15
Sonntagsbrunch mal anders	15
Spieleabend.....	16
Spielkreis Rasselbande	16
Waffelnachmittag.....	17
„Westside“ - Jugendtreff in Ingelheim West.....	17
Wissen	17
Englisch für Alle	17
Englisch für Kinder (4.- 5. Klasse).....	17
Englisch mit Spaß	18
English Literature Club.....	18
Englisch Sprechen & Hören	19
Experimente zu Chemie und Physik.....	19
Finanzen einfach - für alle	20
Immobilien-Navigator	21
Immobilien-Navigator I.....	22
Investment-Navigator kompakt.....	22
Investment-Navigator I.....	23
Investment-Navigator II.....	23
Lerncafé „Wortschatz“	24
Spielend schlau.....	24
Vorsorge-Navigator	25
Digitale Welt	26
Computertreff für Senioren.....	26
Einfach online.....	26

Offener Smartphonetreff	26
PC-Werkstatt/Digitalcafé.....	27
Grundkenntnisse für Smartphone Einsteiger.....	27
Aktiv und Gesund	28
Aktiv und Fit im Alter – Aufleben.....	28
Bollywood-Tanz- & Fitness	28
Die Farbe deines Herzens	29
Dranbleiben.....	30
Entspannungskurs	30
"Geistig fit"-Gedächtnistraining für Senioren	30
Indische Tänze.....	31
Kurzentspannung – Stress abbauen, überall und jederzeit	31
Lateinamerikanische Tänze für Frauen	32
Meditation und achtsamer Austausch.....	32
Rücken-fit in West	33
Tai Chi Chuan.....	33
Treffpunkt Gesundheit	33
Vinyasa Flow Yoga	34
Wandern - Radeln	34
Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht? Infoabend.....	35
Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?.....	35
Yoga auf dem Stuhl.....	36
Yoga 55+.....	36
Yoga für Schwangere.....	37
Yoga für Frauen	37
Yoga Kurs für Frauen	38
Yoga mit Nataliya	39
Yoga nach der Geburt.....	39
Yoga versus Couch.....	40
Nachhaltig	41
Energiecafé	41
Fahrradwerkstatt.....	42
Nachbarschaftsgarten – MitMachGarten	42
Nähstube.....	42
Öffentlicher Bücherschrank.....	43
PC-Werkstatt/Digitalcafé.....	43
RepairCafé.....	43
Second-Hand-Mitnahmeschränke	44
Kultur, Kunst, Kreativ	45
Blickpunkt Ingelheim	45
Café Philosophique.....	45
Fotoclub im MGH - FiM	45
Fotoclub im MGH präsentiert „Monatsbilder“.....	45
Kreativ in jedem Alter.....	46
Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter	46

Maltreff am Vormittag	46
Offenes Handarbeitscafé	47
Sing mit uns	47
Theaterkurs für Kinder von 6-8 Jahren	47
Beratung und Selbsthilfe	48
Autismus Rheinhessen e.V.....	48
Beizeiten Vorsorgen mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	48
Behind the Scenes – Hinter den Masken	49
Beruflicher Wiedereinstieg.....	50
Betreuungsvereins der Diakonie Ingelheim - Vorsorgesprechstunde.....	50
Depression-Selbsthilfegruppe.....	51
„Einfach neu starten“	51
Eingewöhnung in die Fremdbetreuung - Vortrag.....	52
Elterliche Führung und Bedürfnisorientierung - ein Widerspruch?	53
Elterncafé	53
Eltern-Kind-Treff.....	54
Empowerment für Frauen	54
Entspannung/Stressmanagement	55
Erste-Hilfe am Kind	56
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe	56
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	57
Hurra! Mein Kind kommt in die Schule! Vorbereitung für Vorschuleltern	57
Information und Beratung zu hospizlichen Fragen	58
Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz.....	58
Offene Beratung für Familien mit kleinen Kindern	59
Parkinson-Selbsthilfegruppe.....	60
Psychosoziale Beratung	60
Psychologische Beratung.....	61
Rosengruppe	61
Seele in Balance	62
Spielen schafft Nähe, Nähe löst Konflikte	62
Stadtteilkümmererin Ingelheim-West	63
Systemisches Familienstellen	63
Wenn kleine Persönlichkeiten groß reagieren	64
Feste und Märkte	66
Markttag	66
MartiniMarkt.....	66
Nachbarschaftsfest.....	66
Mit im Haus.....	67
Seniorenbüro	67
Pflegestützpunkt	68
Demografie	70
Ehrenamt in Ingelheim	70
Städtisches Kindergemeinschaftshaus KGH West.....	71
Freunde und Förderer des Mehr-Generationen-Hauses Ingelheim-West e.V.	72

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



Austausch-Abend für mutige Männer mit offenen Herzen

Die etwas andere Sicht von Männern auf Männer - Gesprächsrunde
Lassen Sie uns gemeinsam auf eine Reise gehen, uns austauschen, Gespräche führen. Die Welt verändert sich, Werte und Sichtweisen verändern sich. Wir sind gefordert, uns zu ändern und neue Blickwinkel einzunehmen. Unsere Rolle als Mann gilt es dabei neu zu beleuchten. Was kann so bleiben? Was war und ist gut? Der klassische Mann - der Mann in der heutigen Welt, wie finden wir uns heutzutage zurecht? Was bereitet uns Gedanken oder auch Sorgen, wie können wir uns orientieren und unseren Platz einnehmen? Wie können wir mitgestalten? All das möchte ich mit Ihnen, mit euch besprechen. Mut zur Veränderung, Offenheit für neue Perspektiven und Blickwinkel, Freude zum Austausch. Ich freue mich auf Sie, den Weg gemeinsam zu beleuchten und zu gehen. Seien Sie dabei.

Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat, 18:45 Uhr
Kontakt: Peter Rumrich, 0162 7046983,
E-Mail: mgh-austauschabend@online.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore

Anmeldung gerne per E-Mail, Absage erfolgt an vorliegenden Mailadressen bei Urlaub etc.

Briefmarkengruppe im MGH

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

Termin: Einmal im Frühjahr und einmal im Herbst,
Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben
Kontakt: Wolfgang Schwinn, Tel. 017645750598
E-Mail: briefmarkengruppe-mgh@web.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Café oder Multimax



Bunte Café-Runde

Begegnung, Austausch und Wohlfühlzeit

In lockerer Atmosphäre können sich die Gäste bei Kaffee, Tee und vielleicht einem Stück Kuchen treffen, plaudern, lachen, zuhören und einfach eine gute Zeit miteinander verbringen. Die Runde ist offen für alle, die Lust auf Begegnung, neue Kontakte und gemeinsame Gespräche haben. Es geht ums Kennenlernen, das Entdecken gemeinsamer Interessen, das Knüpfen von Kontakten und vor allem ums Wohlfühlen. Begleitet wird die Runde von Uta Galle-Hahn, die dafür sorgt, dass sich alle gut aufgehoben fühlen und der Austausch lebendig bleibt.

Termin: Dienstag, 15:00 Uhr
Kontakt: MGH, Tel: 06132 8980412,
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Café



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



Der Politischer Stammtisch von A bis Z

Nerven Sie fruchtlose Streitereien mit Freunden, Verwandten, Arbeitskollegen?

Gehen Ihnen die endlosen Diskussionen in sozialen Medien auf den Geist? Denken Sie manchmal: „Ich fühle mich oft nicht gehört, geschweige denn verstanden.“ „Ich kann nicht sagen, was ich denke.“

Dann nehmen Sie unser Angebot an von zwei Stunden Auszeit für einen **Politischen Stammtisch** in ungezwungener Atmosphäre und...

- Sagen Sie, was Sie denken.
- Hören Sie, was andere denken.
- Streiten Sie freundschaftlich (hart und fair) miteinander.

Das Ganze ist eine Kooperation mit der Fridtjof-Nansen-Akademie für politische Bildung im WBZ Ingelheim und wird gefördert durch die Partnerschaft für Demokratie Ingelheim im Bundesprogramm Demokratie leben!

Termin: jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat,
18:30 - 20:30 Uhr,
Kontakt: E-Mail: stammtischmgh@icloud.com
Gebühr: kostenlos
Raum: Lounge

Anmeldung erbeten. Geben Sie gern ein Thema an.

Donnerstags im MGH

Lust auf einen entspannten Abend voller guter Gespräche und netter Gesellschaft? Dann kommt am Donnerstag, von 18:00 bis 22:00 Uhr vorbei! Wir laden Euch herzlich zu unserem geselligen „Donnerstags im MGH“ ein. Getränke können vor Ort gekauft werden. Snacks bringt ihr bitte selbst mit. Ob Jung oder Alt, ob allein oder gemeinsam – alle Generationen sind herzlich willkommen!

Bringt gerne eure Nachbarn, Freunde oder Familienmitglieder mit und genießt mit uns einen schönen Abend in entspannter Atmosphäre.

Wir freuen uns auf euch!

Termin: Donnerstag, 6.8., 3.9.2026, 18:00 bis 22:00 Uhr.

Kontakt: Wolfgang Schwinn, E-Mail: wms2000@web.de,
Tel. 0176 45750598

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

Anmeldung erforderlich.

Eltern-Kind-Treff

Eine Eltern-Kind-Gruppe richtet sich an Mütter und Väter, deren jüngstes Kind zwischen 0 und 3 Jahren alt ist.

Eine Eltern-Kind-Gruppe richtet sich an Mütter und Väter, deren jüngstes Kind zwischen 0 und 3 Jahren alt ist. In der Gruppe haben alle die Möglichkeit, Fragen zu stellen, sich mit anderen Familien auszutauschen und wertvolle Tipps zu erhalten, die Eltern und ihr Kind in dieser intensiven Entwicklungsphase begleiten können. Jutta Pipper und Kirsten Huber sind Fachtherapeutinnen für Emotionelle Erste Hilfe, einem bindungs- und körpertherapeutischen Verfahren zur Beratung und Unterstützung von Familien mit Säuglingen und Kleinkindern.

Termin: Montag, 14:30 - 16:00 Uhr
17.8., 7.9., 21.9., 19.10., 2.11., 16.11., 7.12.2026

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

Weitere Informationen unter www.eeh-Beratung.de oder
www.in-Verbindung.net

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



Männer im Wandel

Ein Angebot zum Austausch und zur Reflexion

Neue Lebenssituationen wie die Geburt eines Kindes, ein Berufswechsel oder ein Umzug stellen Männer oft vor besondere Herausforderungen, sei es in der Rolle als Vater, Partner, Sohn, Bruder oder Freund. Die gesellschaftlichen Erwartungen an Männer verändern sich, ebenso wie traditionelle Rollenbilder und persönliche Werte und Sichtweisen. Das Leben ist in Bewegung.

In diesem Gruppenangebot stehen Austausch, Reflexion und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt. Männer haben hier die Möglichkeit, sich über Erfahrungen, Sorgen und Wünsche offen auszutauschen, auch über Themen, die sonst selten zur Sprache kommen. Es gibt Raum für neue Perspektiven, persönliche Entwicklung und gegenseitige Stärkung.

Im Fokus steht die Frage, was die Rolle des Mannes heute ausmacht. Was darf bleiben? Was braucht Veränderung? Und wie lässt sich der eigene Platz im Leben aktiv und bewusst gestalten? Ein Angebot von Männern für Männer, offen, wertschätzend und unterstützend.

Mut zur Veränderung, Offenheit für neue Perspektiven und Blickwinkel, Freude zum Austausch sollten Interessierte mitbringen.

Termin: jeden 4. Donnerstag im Monat, 18:30 Uhr

Kontakt: Peter Rumrich, 0162 7046983,

E-Mail: mgh-austauschabend@online.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore



Absage erfolgt an vorliegenden Mailadressen bei Urlaub etc.

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,
Mobil und WhatsApp: 015254524334
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, 16:30 Uhr
Kontakt: Tel. 06132 8980422,
Mobil und WhatsApp: 015254524334
Gebühr: kostenlos
Raum: Empore



Schachcafé

Schach für Alle.

Termin: Dienstag, 10:00 - 12.00 Uhr
Kontakt: Schachverein Multatuli Ingelheim e.V.,
Tel. 06132 40056 oder 06132 86881
Gebühr: kostenlos
Raum: Café

Sonntagsbrunch mal anders

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

Termin: 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, 18:30 – 20:30 Uhr, 25.9., 20.11., 18.12.2026,
Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980412, E-Mail: spieleabend-mgh@web.de,
wenn das nicht geht unter Tel. 06132 8980412. Bitte
Telefonnummer für Rückruf mitteilen.
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

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



Wissen



Englisch für Alle

Anfängerkurs für Erwachsene

Englisch von Anfang an – ohne Vorkenntnisse

Neuer Kurs für absolute Anfänger*innen (A1).

Ideal für alle, die Englisch Schritt für Schritt in einer freundlichen Atmosphäre lernen möchten.

Termin: Montag, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 20.7. 2026

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

Gebühr: 84 €

Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich

Englisch für Kinder (4.- 5. Klasse)

Neuer Englischkurs für Schülerinnen und Schüler der 4. und 5. Klasse. Der Kurs hilft Kindern, ihren Wortschatz zu erweitern, Grammatik besser zu verstehen und mehr Sicherheit beim Sprechen und Schreiben zu gewinnen.

Ideal zur Festigung des aktuellen Lernstoffs und zur Vorbereitung auf die weiterführende Schule.

Jetzt anmelden – Plätze begrenzt!

Termin: Freitag, 16:00 – 16:45 Uhr, 12 x 45 Minuten, ab 14.8. 2026

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

Gebühr: 70 €

Raum: Werkstatt

Anmeldung erforderlich

Englisch mit Spaß

Für Kinder der 2. und 3. Klasse

Spielerisch Englisch lernen durch Spiele, Lieder, Geschichten, Bewegung und kreative Aktivitäten.

- Kleine Gruppen
- Spielerisches Lernen
- Individuelle Betreuung

Termin: Freitag, 14:00 – 15:00 Uhr, ab 14.8. 2026

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

Gebühr: 82 €

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



Englisch Sprechen & Hören

Haben Sie Hemmungen, Englisch zu sprechen?

Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Gewinnen Sie Schritt für Schritt mehr Selbstvertrauen und Sicherheit im Sprechen.

Dieser Kurs ist für alle geeignet – alle sind herzlich willkommen.

Das erwartet Sie:

- Sprechhemmungen abbauen
- Sprechen und Hörverstehen gezielt verbessern
- Wortschatz erweitern und Grammatik festigen
- Gruppendiskussionen und praktische Übungen
- Lernen in einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre

Termin: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr, ab 20.7. 2026

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

Gebühr: 84 €

Raum: Multimax

Anmeldung erforderlich

Experimente zu Chemie und Physik

für Kinder und Eltern

Chemie ist nicht etwas Geheimnisvolles oder Gefährliches – sie ist überall: in deiner Küche, in deinem Bad, in der Natur, sogar in dir selbst! In dieser Experimentierreihe erforscht ihr mit einfachen Experimenten, wo Chemie im Alltag steckt und wie spannend sie sein kann.

In der ersten Veranstaltung nehmen wir alltägliche Chemikalien aus deinem Zuhause unter die Lupe: Zitronen sind sauer und Waschmittel seifig. Das kennen wir alle, aber warum ist das so? Die Chemie erklärt es mit dem pH-Wert – und genau den werden wir zusammen erforschen! Wir testen den pH-Wert von Essig, Backpulver, Waschmittel und noch vielem mehr. Mit einfachen Experimenten und farbigen Indikatoren experimentierst du selbst und kannst herausfinden, welche Stoffe sauer, basisch oder neutral sind. Klingt spannend? Es ist tatsächlich faszinierend, wie die chemischen Regeln überall im Alltag gelten.

Sichere dir deinen Platz im ersten Teil unserer Experimentierreihe und werde zum Chemie-Entdecker!

Bei ausreichender Teilnehmerzahl teilen wir die Gruppe nach Altersstufe, um

besser auf deinen Wissensstand eingehen zu können. Wir informieren darüber mit einer E-Mail an die bei der Anmeldung angegebene E-Mail-Adresse.

Termin: Mittwoch, 16:00 Uhr, ab 8.7. 2026
Kontakt: E-Mail: Chemie.physik@alpakaTracker.eu
Gebühr: kostenlos
Raum: Werkstatt



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, 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr
Termine nach Ankündigung

Referent: Bankbetriebswirt Klaus Rommel

Kontakt: Klaus Rommel: Telefon: 06132 712054, Mobil: 0174 3931027,
E-Mail: klaus-rommel@t-online.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Computerraum

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

Immobilien-Navigator

Ihre Immobilie als stabile Versorgungsquelle nutzen!

In Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheiten und demografischer Veränderungen gewinnt die eigene Immobilie zunehmend an Bedeutung. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Immobilie als Geldquelle einsetzen können und gleichzeitig Ihre Lebensqualität erhalten können.

Im Mittelpunkt stehen Verkaufsmodelle wie Teilverkauf, Immobilienverrentung, Nießbrauch, Rückmiete sowie Vermietungskonzepte und Immobilienfinanzierung. Relevante rechtliche Rahmen- und Vertragsbedingungen werden ebenfalls behandelt.

Die Teilnehmer*innen erhalten auf Wunsch eine informative und klar strukturierte Fachbroschüre, die gegen einen Materialpreis von 8 EUR beim Referenten erhältlich ist.

Termin: nach Ankündigung

Referent: Bankbetriebswirt Klaus Rommel

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Eine Anmeldung ist erforderlich

Immobilien-Navigator I

Meine Traumimmobilie - Leitfaden für Käufer

Der Kauf einer Immobilie ist oft die wichtigste Entscheidung des Lebens – finanziell wie emotional. Unsere Informationsveranstaltung hilft Ihnen, Kopf und Bauch in Einklang zu bringen: verständlich, unabhängig, praxisnah.

Worum geht's? Die richtige Reihenfolge: Von Budget und Finanzierung bis Notar und Schlüsselübergabe; Klarheit statt Stress: Checklisten, Fallstricke, Verhandlungstipps; Sicherheit gewinnen: Due Diligence (gebührende Sorgfaltspflicht), Unterlagencheck, realistische Gesamtkosten; Emotionen im Griff: Wie Sie Herzensobjekte mit Fakten absichern.

Für wen? Singles, Paare, Familien – Käufer von Wohnung, Haus oder Neubau. Mit einem klaren Plan in die Suche starten.

Die Teilnehmer*innen erhalten auf Wunsch eine informative und klar strukturierte Fachbroschüre, die gegen einen Materialpreis von 10 EUR beim Referenten erhältlich ist.

Termin: nach Ankündigung

Referent: Bankbetriebswirt Klaus Rommel

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Eine Anmeldung ist erforderlich

Investment-Navigator kompakt

Ihr Kompass durch die Welt der Geld- und Kapitalanlagen.

Informationsveranstaltung für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die Veranstaltung „Ihr Kompass durch die Welt der Geld- und Kapitalanlagen“ vermittelt den Teilnehmern*innen einen umfassenden Einblick in die Welt der Finanzen. Unabhängig vom Erfahrungsstand der Interessierten werden Grundlagen des Sparens und Investierens, verschiedene Anlageformen, Investitionspraxis mit Fallbeispielen sowie Umsetzungshilfen, z.B. Checklisten vorgestellt.

Ziel der Veranstaltung ist es, den Teilnehmenden fundiertes Wissen zu vermitteln, um finanzielle Entscheidungen sicher und kompetent treffen zu können.

Die Teilnehmer*innen erhalten auf Wunsch eine informative und klar

strukturierte Fachbroschüre, die gegen einen Materialpreis von 12 EUR beim Referenten erhältlich ist.

Termin: nach Ankündigung

Referent: Bankbetriebswirt Klaus Rommel

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Eine Anmeldung ist erforderlich

Investment-Navigator I

Geldanlage mit ETFs & Festgeldern in der Praxis

Finanzanlagen leicht gemacht - jetzt informieren!

Finanzanlagen, wie ETFs und marktgerecht verzinsten Festgeldanlagen, gewinnen immer mehr an Beliebtheit. Unsere Veranstaltung zeigt Ihnen, wie Sie in diese Finanzprodukte investieren und was Sie dabei beachten müssen. Anhand eines 12-Punkte-Plans „Vermögen online selbst anlegen“ werden die Interessenten*innen praxisnah durch den Anlageprozess geführt.

Die Teilnehmer*innen erhalten auf Wunsch eine informative und klar strukturierte Fachbroschüre als Leitfaden und Arbeitshilfe, die gegen einen Materialpreis von 8 EUR beim Referenten erhältlich ist.

Termin: nach Ankündigung

Kontakt: Klaus Rommel, Tel. 06132-712054, Mobil 0174-3931027 oder
E-Mail an klaus-rommel@t-online.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Eine Anmeldung ist erforderlich

Investment-Navigator II

Finanzielle Altersversorgung, Planung und Strategien für Ihre Zukunft

Finanzielle Altersvorsorge – Jetzt handeln!

Die Zeiten, in denen man ohne zusätzliche finanzielle Altersversorgung in den Ruhestand gehen konnte, sind vorbei. Die staatliche Rentenversorgung ist zwar intakt, aber oft nicht ausreichend. Wer seinen Lebensstandard im Alter halten möchte, muss frühzeitig handeln.

Unsere Veranstaltung zeigt, wie man mit individuellen Anlageprodukten

Rücklagen aufbaut, welche steuerlichen Vorteile genutzt werden können und ob ein vorzeitiger Renteneintritt möglich ist. Auch die Nutzung von Förderprogrammen wird thematisiert. Besonders wichtig: Die finanzielle Situation der gesamten Familie soll berücksichtigt werden. Auch für Kinder und Enkel ist es sinnvoll, frühzeitig mit der Rücklagenbildung zu beginnen.

Die Teilnehmer*innen erhalten auf Wunsch eine informative und klar strukturierte Fachbroschüre als Leitfaden und Arbeitshilfe, die gegen einen Materialpreis von 10 EUR beim Referenten erhältlich ist.

Termin: nach Ankündigung

Referent: Bankbetriebswirt Klaus Rommel

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Eine Anmeldung ist 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

Spielend schlau

Lernen mit einem Augenzwinkern - mit Gabi

Für Kinder ab 5 Jahren

Spielerisch wichtige Fähigkeiten lernen:

- Mathematische Fähigkeiten
- Spiel- & Arbeitsverhalten
- Motorische Kompetenz
- Sprachkompetenz
- Soziale und persönliche Kompetenz

Termin: Dienstag, 14:30 - 15:30 Uhr

Kontakt: Gabi Schmitt, E-Mail: Gabriele.Schmitt@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Anmeldung erforderlich

Vorsorge-Navigator

Planungshilfen für Notfall und Nachlass

Das Leben ist voller unvorhersehbarer Ereignisse, und es ist wichtig, darauf gut vorbereitet zu sein. Die Veranstaltung „Vorsorge-Navigator – Planungshilfen für Notfall und Nachlass“ bietet den Teilnehmern*innen 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 Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen oder Regelungen mit Testament und Vollmachten zur Abwicklung des Digitalen Nachlasses.

Die Teilnehmer*innen erhalten auf Wunsch eine informative und klar strukturierte Fachbroschüre, die gegen einen Materialpreis von 8 EUR beim Referenten erhältlich ist.

Termin: nach Ankündigung

Kontakt: Klaus Rommel, Tel. 06132-712054, Mobil 0174-3931027
oder E-Mail an klaus-rommel@t-online.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Eine Anmeldung ist erforderlich bis 10.11. 2025



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
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, 13:30 - 15:30 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

PC-Werkstatt/Digitalcafé

Siehe unter „Nachhaltig“

Grundkenntnisse für Smartphone Einsteiger

Mit einem Smartphone kann man so viel mehr als telefonieren. Allen, die sich bisher nicht so recht getraut haben, soll in diesem Kurs ein Angebot und Mut gemacht werden, sich mit dem Smartphone intensiver zu beschäftigen und Vorteile, die einem mit dem Smartphone das Leben leichter machen, auch zu nutzen. Wir werden mit der Erklärung des Gerätes beginnen und wie es gehandhabt wird, wie wichtig sind Sicherheit und Datenschutz, wie trage ich Kontakte in mein Adressbuch ein, wie versende ich Nachrichten und Bilder, wie lade ich eine App herunter und wie deinstalliere ich sie wieder. Und auch kurze theoretische Informationen darüber was z.B. WLAN und Mobile Daten sind und wozu sie wichtig sind, werden vermittelt.

An Feiertagen ist kein Kurs.

Termin: Montag, 10:30 – 12:00 Uhr

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14:00 - 15:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Multimax

Nicht am Montag, 13.7., 20.7., 27.7. 2026

Anmeldung erforderlich!



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

Bollywood-Tanz- & Fitness

Bewegung, Lebensfreude und mitreißende Bollywood-Musik!

Dieser Kurs verbindet Fitness mit indischen Tanzbewegungen – ideal für alle Frauen, die sich bewegen, fit bleiben und gleichzeitig Spaß haben möchten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Einfach kommen, mittanzen und neue Energie tanken!

Kleine Gruppe – persönliche Atmosphäre – gute Laune garantiert.

Termin: Dienstag, 18:00 - 18:45 Uhr

Kontakt: Deepti Sharma, Tel.: 0176 27773179,

E-Mail: lernenmitdeepti@gmail.com

Gebühr: 84 € für 12 Einheiten

Raum: Bewegungsraum

Mach mit und erlebe, wie Tanz dich fit, entspannt und glücklich macht!

Die Farbe deines Herzens

Ein Seminar für den Frieden in deiner Seele

Mit Tönen und Poesie, mit Gedichten und Musik, mit Bewegungen der Seele wollen wir gemeinsam einen Tag für dein Herz verbringen, um wieder in Einklang und Balance zu kommen.

Ich habe Übungen vorbereitet für dich – fühlen, sehen, spüren. Wir tauschen uns in der Gruppe aus, machen Familien-Aufstellungen - wir gehen auf geführte Fantasie-Reisen und begegnen unseren Krafttieren, damit sie uns im Alltag begleiten.

Mit Empathie und Einfühlungsvermögen begleite ich dich durch den Tag. Inspirierende Texte und Gespräche an solch einem Seminartag, Raum und Zeit für dein Herz - ich lade dich ein innezuhalten, auf dein Herz zu hören, die Farben deines Herzens zu entdecken - dein Herz tanzen und deine Seele baumeln zu lassen.

Jeder entscheidet selbst, wieviel er mitmachen möchte. Alles bleibt im vertrauten Umfeld des Raumes, in dem wir uns bewegen.

Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

Nach dem Seminar freue ich mich über Rückmeldungen und stehe für Rückfragen gerne bereit.

Termin: Samstag, 5.12. 2026, 9:30 - 17:30 Uhr

Kontakt: Peter Rumrich; 0162/7046983; wegezumherzen@online.de;
www.wegezumherzen.de

Gebühr: Teilnahme 80 €, mit eigener Aufstellung 130,- €, Ausgleich bar mit Quittung oder per PayPal an:
wegezumherzen@online.de

Raum: Empore

Dranbleiben

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

Termine: Dienstag, Termine nach Ankündigung

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

Entspannungskurs

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

13.8. – 10.12. 2026 (15 Abende)

Kontakt: Heike Welz, psychologische Beraterin, Entspannungstrainerin,

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

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

Gebühr: 100 €

Raum: Bewegungsraum oder online über Zoom

Anmeldung erforderlich.

"Geistig fit"-Gedächtnistraining für Senioren

Gedächtnistraining für Senioren mit Schwerpunkt auf geistiger Beweglichkeit
Ein altes Sprichwort sagt: „Wer rastet, der rostet“. Gerade im Alter können Bewegung, Abwechslung und Aktivitäten wesentlich dazu beitragen, das eigene Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit zu verbessern.
Das gilt in gleichem Maße für körperliche als auch geistige Aktivitäten.

In der Veranstaltung „Geistig fit – Gedächtnistraining für Senioren“ des Seniorenbüros im MGH liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Beweglichkeit.

In entspannter Atmosphäre wird im Rahmen von Gruppenübungen das Gedächtnis gezielt trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Freitag; 17.7., 31.7., 14.8., 28.8., 11.9.2026, um 10:30 Uhr

Kontakt: Seniorenbüro; Tel. 06132 8980419,
E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Raum: Multimax

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

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: bei der Kursleitung erfragen
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

Zurzeit keine Anmeldung möglich.

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

Tai Chi Chuan

Die 24er Peking-Form

Tauche ein in die Welt des Tai Chi. Dieser Kurs ist für Anfänger und Wiederholer in jedem Alter geeignet. Schrittweise erlernen wir die 24er Peking Form. Förderung von Beweglichkeit, Balance und Achtsamkeit. Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung, leichte Hallenschuhe oder dicke Socken. Kein Umkleideraum vorhanden.

Termin: Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr, ab. 21. Juli, 12 Termine

Kontakt: Anmeldung und Rückfragen bei Stefan Wirsch,
E-Mail: taichi-mgh@web.de

Gebühr: 5,- € pro Stunde, erste Stunde zum Schnuppern frei

Raum: Bewegungsraum

Treffpunkt Gesundheit

Gesundheitsangebote erwarten Sie einmal monatlich im Treffpunkt Gesundheit!

Lernen Sie einfache Bewegungsübungen, Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung oder Entspannungsmethoden wie Yoga kennen und kommen mit anderen Teilnehmenden ungezwungen in den Austausch.

Die Teilnahme ist kostenfrei! Alle Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Termine: 28.7., 25.8., 22.9., 27.10., 24.11., 8.12. 2026, 15:00 - 16:30 Uhr
28.7.: Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz informiert:
Gesunde Ernährung: Wie ein Wochenplan dabei helfen
kann und Gerichte mit einfachen Mitteln noch leckerer
schmecken.
25.8.: Gemeinsam in Bewegung
22.9.: Stress ade: Herausforderungen gut meistern
27.10.: Gemeinsam in Bewegung
24.11.: Lachyoga
8.12.: Gesunde Ernährung: kostengünstig und gut!
Raum: Empore

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

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, E-Mail: 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

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

Du hast Dich bewusst dafür entschieden, einen Teil Deiner Zeit dafür zu nutzen, Dir selbst – sowohl Deinem Körper wie auch Deiner Seele – Zuwendung zu geben. Das ist zu jeder Zeit Deines Lebens eine Hilfe, besonders aber dann, wenn Du schwanger bist und Dein Körper die Bedürfnisse Deines wachsenden Kindes erfüllt und ihm den ersten Lebensraum bietet. Durch Yoga schaffst Du den Raum und die Zeit die Du brauchst, um Dich auf die stattfindenden Veränderungen einzustimmen. Verschiedenen Schwangerschaftsbeschwerden kann vorgebeugt oder diese reduziert werden.

Alles, was Du für Dich tust, kommt auch Deinem Baby zugute!

Für Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche.

Teilnehmerzahl: mind. 4 Frauen

Termin: Montag, 18:30 – 20:00 Uhr, 10.8. – 28.9 2026
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 für Frauen

Hatha-Yogakurs für Frauen

Dieser Hatha-Yogakurs richtet sich speziell an Frauen, die gerne in einem geschützten Raum gemeinsam Yoga üben möchten. Wir üben die Yoga-Grundstellungen (Asanas), lassen Faszien federn, den Atem fließen und lenken dabei den Fokus auf frauen-spezifische Themen (Menstruation, Prä-

/Post-natal, Menopause, Hormone etc.).

Dieser Kurs kann helfen Kräfte zu erhalten/ aufzubauen, Beckenboden und Körpermitte zu stärken, Rücken und Schultern zu entlasten, Entspannung zu finden.

Die Yogaübungen werden auf rutschfesten Matten ausgeführt. Wir arbeiten mit Hilfsmitteln wie Stuhl, Polsterrolle, Klötzen, Gurten, ... und Decken, die es ermöglichen, die Übungen für jede Frau angepasst zu üben.

Der Kurs ist zertifiziert (Kurs-ID: KU-ST-TKSFC6) und wird durch die Krankenkassen nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V bezuschusst.

Termin: Freitags um 11.00 - 12.15 Uhr , fortlaufend neue Kurs

Gebühr: 96 €

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

Yoga Kurs für Frauen

Einfach vorbeikommen.

Gemeinsam mit anderen beim Yoga sanfte Übungen und Entspannungstechniken kennenlernen!

Kommen Sie in bequemer Alltagskleidung.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Termin: Freitag, 9:30 - 10:30 Uhr, 31.7., 7.8., 14.8., 21.8., 28.8. 2026

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

Gebühr: kostenlos

Der Kurs wird unterstützt durch das GKV Bündnis für
Gesundheit

Raum: Empore

Eine Anmeldung ist nicht notwendig!

Weitere Angebote finden Sie unter www.agfrlp.de/mainz-bingen

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, genaue Kurstermine bitte erfragen

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



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: 27.8., 29.9., 20.10., 26.11. 2026, 18:00 Uhr

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
Ab September: Schubertstr. 56 (Ehemalige Aussegnungshalle
am Friedhof Frei-Weinheim)



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



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.



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



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. FiM präsentiert diese Fotos auf seiner Homepage www.fotoclub-ingelheim.de/fotogalerie/ – 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



Keine Vorkenntnisse nötig.

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

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 verschieden 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: MGH, Tel. 06132 898040

Gebühr: 3 € Materialkosten pro Stunde

Raum: Multimax

Zurzeit keine Anmeldungen möglich

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



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



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,
Kontakt: Natali Vogler, Theaterpädagogin M.o.A,
E-Mail: Theater.Spiel@web.de
Gebühr: 100 €
Raum: Bewegungsraum
Anmeldung erforderlich

Beratung und Selbsthilfe



Autismus Rheinhessen e.V.

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

Kontakt: Elternkreis Autismus,
Susanne Behne, Tel. 06130 947848,
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. Die Mitarbeiterinnen vom Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim informieren über die Inhalte und rechtlichen Rahmenbedingungen der verschiedenen

Vorsorgemöglichkeiten. Kostenloses Infomaterial wird ausreichend zu Verfügung gestellt.

Termin: Mittwoch, 28.10. 2026, 18:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Café

Anmeldung erforderlich

Behind the Scenes – Hinter den Masken

Zwei Blickwinkel - an einem Abend - Behind the Scenes

Was, wenn du dich zeigst, wenn du dich nicht mehr versteckst hinter Masken und Schauspiel? Nicht mehr verstecken hinter „gefallen wollen“ und „beweisen müssen“....

Lass uns gemeinsam schauen - hinter die Kulissen, hinter deine Maske.

Mit Seelen-fokussierten Übungen und Aufstellungsarbeit schauen wir gemeinsam, wer du ohne Maske wärst. Was versteckst du und wovor. Was hast du davon, dich zu verstecken und was, dich zu zeigen? Wer bist du ohne Kostüm - wenn du den Mantel ausziehst, die Schminke abschminkst, den Hut und die Perücke abziehst. Jeder sieht dich so, wie du wirklich bist.

Mut und Vorfreude, DICH (neu) zu entdecken?

Was möchtest du jetzt noch verändern. Was hast du zwischen Kindheit und Gegenwart verändert oder wie festgefahren warst und bist du. Magst du dich ändern für deine Zukunft? Jetzt ist die Gelegenheit.

Öffne neue Türen und beschreite neue Wege. Es ist nie zu spät dafür, solange wir leben.

Termin: Jeder dritte Donnerstag im Monat, von 18:00 bis 20:30 Uhr

Kontakt: Peter Rumrich Tel. 0162-7046983,
E-Mail: wegezumherzen@online.de
Weitere Informationen: www.wegezumherzen.de

Gebühr: 25,- € (Ausgleich gerne bar mit Quittung oder
per PayPal an: wegezumherzen@online.de)

Raum: Empore

Keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldung erforderlich per E-Mail unter: wegezumherzen@online.de
<https://wegezumherzen.de/kontakt/>.

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,
14.9. 2026, 9:00 – 12:00 Uhr
16.11. 2026, 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

Depression-Selbsthilfegruppe

Füreinander da sein!

Wir sind eine Gruppe Betroffener, die beschlossen haben, sich zusammenzutun, um einen sicheren Raum zu schaffen, in dem wir uns offen mit dem Thema Depression auseinandersetzen können.

Was wir bieten

Austausch, Zusammenhalt, Zugehörigkeit, Verlässlichkeit, Ermutigung und Unterstützung bei allem, was das Leben an Herausforderungen bringt. Lerne von den Erfahrungen Anderer und entdecke dadurch neue Bewältigungsstrategien für dich selbst.

Was uns ausmacht

Wir begegnen uns stets mit Respekt und auf Augenhöhe. Wir hören zu, ohne zu bewerten oder zu verurteilen. Wir dürfen offen und ehrlich reden, ohne uns rechtfertigen oder erklären zu müssen.

Wir sind füreinander da! Keiner ist allein!

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr
Kontakt: E-Mail: depression-selbsthilfegruppe@web.de
Gebühr: kostenlos
Raum: Multimax

Anmeldung per E-Mail notwendig.

„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: Dienstag, 25.8. 2026, 19:00 Uhr

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

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

Ort: online

Anmeldung erforderlich

Elterliche Führung und Bedürfnisorientierung - ein Widerspruch?

Impulsvortrag mit anschließendem Austausch

Viele Eltern versuchen, nach dem Ansatz der Bedürfnisorientierung ihre Kinder zu erziehen. Alle Gefühle dürfen sein und die Bedürfnisse des Kindes werden adressiert. Das Kind wird zum Mittelpunkt des Handelns und der Familie. Oft stoßen Eltern dann aber an ihre Grenzen, denn Bedürfniserfüllung ist nicht immer leicht. Sie fallen in alte Erziehungsmuster zurück, bekommen dadurch aber zusätzlichen Stress, denn sie wollten es ja anders machen. Im Alltag ebenso wie in besonders herausfordernden Lebensabschnitten wie Autonomiephase, Schuleintritt oder Pubertät, brauchen Eltern und Kinder Halt und Orientierung statt Überforderung. Wie können Eltern wieder die Führung in der Familie übernehmen, ohne die Kinder zu beschädigen? Wie können Bedürfnisse adressiert werden und alle Familienmitglieder dabei wachsen? Es geht um innere Haltung, Familienwerte und Beziehung.

Termin: Mittwoch, 2.9.2026, 20:00 - 22:30 Uhr

Kontakt: Silke Lemann, Beratungspraxis, Schreiambulanz,
E-Mail: mail@silkelemann.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.silkelemann.de bei Silke Lemann Beratungspraxis, Schreiambulanz anmelden. Infos über E-Mail an mail@silkelemann.de anmelden

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 nach Ankündigung

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Lounge

Anmeldung erforderlich.

Eltern-Kind-Treff

Eine Eltern-Kind-Gruppe richtet sich an Mütter und Väter, deren jüngstes Kind zwischen 0 und 3 Jahren alt ist.

Eine Eltern-Kind-Gruppe richtet sich an Mütter und Väter, deren jüngstes Kind zwischen 0 und 3 Jahren alt ist. In der Gruppe haben alle die Möglichkeit, Fragen zu stellen, sich mit anderen Familien auszutauschen und wertvolle Tipps zu erhalten, die Eltern und ihr Kind in dieser intensiven Entwicklungsphase begleiten können. Jutta Pipper und Kirsten Huber sind Fachtherapeutinnen für Emotionelle Erste Hilfe, einem bindungs- und körpertherapeutischen Verfahren zur Beratung und Unterstützung von Familien mit Säuglingen und Kleinkindern.

Termin: Montag, 14:30 - 16:00 Uhr,
17.8., 7.9., 21.9., 19.10., 2.11., 16.11., 7.12.2026

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Weitere Informationen sind unter www.eeh-Beratung.de oder www.in-Verbindung.net zu finden.

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: 60€/45 Minuten vor Ort im MGH
55€/45 Minuten via Zoom

Raum: Beratungszimmer

Anmeldung notwendig.

Erste-Hilfe am Kind

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Eltern, Großeltern, Babysitter und andere Privatpersonen, die öfter Kinder betreuen.

Hier erlernen Sie Verhaltensweisen, Tipps und Hintergründe zu Themen wie:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Baby, Kind und Erwachsenen
- Vorbeugung von plötzlichem Kindstod
- Verschlucken
- Bewusstlosigkeit, stabile Seitenlage
- Verbrennungen
- Vergiftungen, Verätzungen
- Ertrinken
- Fieber, Durchfall, Infekte
- Wundversorgung
- Häufige Krankheiten im Kindesalter
- Familienhausapotheke

Kinder bis zum 6. Lebensmonat können, falls Sie keine Kinderbetreuung haben, auch mitgebracht werden.

Anmeldung erforderlich!

Termin: Samstag: 3.10.2026, 9:30 – 16:15 Uhr

Dauer: 1 x 6,75 Stunden

Kontakt: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainer für Erste Hilfe nach BG Richtlinien, Tel: 06136 756069,
E-Mail: nordmann@web.de

Gebühr: 60,- € pro Person (inkl. Skript)

Raum: Lounge

Mitzubringen: dicke Socken, etwas zu essen/zu trinken

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:

Stefanie Kapraun, 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

Hurra! Mein Kind kommt in die Schule! Vorbereitung für Vorschuleltern

Ein kostenloser Impulsvortrag mit anschließender Diskussion.

Das letzte Jahr im Kindergarten vor dem Schulanfang ist nicht nur für Kinder eine besondere Zeit. Auch Eltern erleben oft gemischte Gefühle. Ist mein Kind gut auf die Schule vorbereitet und wie kann ich es bestmöglich unterstützen? Wird es sich gut zurechtfinden und Freunde finden?

Interessierte bekommen Raum, sich mit anderen Eltern mit Vorschulkindern auszutauschen und Impulse, wie sie ihr Kind gut in dieser aufregenden Zeit

begleiten können. Ein kostenloser Impulsvortrag mit anschließender Diskussion.

Termin: Mittwoch, 23.9. 2026, 20:00 - 22:30 Uhr

Kontakt: Silke Lemann, Beratungspraxis,
Schreiambulanz, E-Mail: mail@silkelemann.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.silkelemann.de bei Silke Lemann Beratungspraxis, Schreiambulanz anmelden. Infos über Email an mail@silkelemann.de

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.

Termin: Termine nach Vereinbarung

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Jugendraum

Terminvereinbarung nötig

Offene Beratung für Familien mit kleinen Kindern

Kostenfreie Kurzberatung für Familien mit Kindern zwischen 0 und ca. 3 Jahren.

Familien mit Kindern im Alter von 0 bis etwa 3 Jahren sind eingeladen, eine kostenfreie, bindungsorientierte 30 minütige Kurzberatung mit einer ersten fachlichen Einschätzung in Anspruch zu nehmen. Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die Fragen oder Unsicherheiten im Familienalltag haben oder sich in bestimmten Situationen Unterstützung wünschen. Schläft das Kind schlecht, zeigt es herausforderndes Verhalten oder fühlt man sich im Alltag zeitweise überfordert? In der offenen Elternsprechstunde erhalten Eltern die Möglichkeit, ihre Anliegen in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen anzusprechen. Es berät Jutta Pipper, Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Stillberaterin, Fachberaterin und -therapeutin für Emotionelle Erste Hilfe und BKPT. Sie gibt Orientierung sowie individuelle Impulse zu belastenden Alltags- und Familienthemen. Bei Bedarf werden zudem Hinweise auf weiterführende Unterstützungsangebote gegeben.

Termin: Montag, 16:00 - 18:00 Uhr, 19.10., 2.11., 16.11., 7.12.2026

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

Gebühr: kostenlos

Raum: Empore

Weitere Informationen sind unter www.eeh-Beratung.de.
Anmeldung erforderlich!

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: Zurzeit keine Termine,
bei Interesse bitte bei Astrid Breuer melden.
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

Psychologische Beratung

Lösungen im Dialog

Gemeinsam einander unterstützen war der Beginn unserer SHG Chronische Schmerzen im Mehrgenerationenhaus. Daraus hat sich sehr schnell der Wunsch entwickelt auch individuell zu beraten.

Seit 2024 bieten wir Lösungen im Dialog an und beraten Familien, Paare und Einzelpersonen.

Wir beraten bei Konflikten am Arbeitsplatz, Probleme innerhalb der Familie, Menschen mit chronischen Schmerzen und Erschöpfungszuständen.

Außerdem bieten wir Interkulturelle Lebenshilfe an, für Menschen, die Unterstützung hier in Deutschland zur Integration wünschen.

Ihr seid allein oder habt ein Thema, worüber ihr einfach mal reden wollt.

Die Gespräche finden persönlich, telefonisch oder online in den Sprachen deutsch/englisch/arabisch statt.

Seid herzlich willkommen!

Termin: Termine nach Vereinbarung

Kontakt: Bei Fragen und Terminbuchungen: CoachinG & more...,
Tel. 01520 4027587, E-Mail: impulse@gmx.eu

Gebühr: nach Absprache

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

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, Nähe löst Konflikte

Elternvortrag

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: Dienstag, 15.9.2026, 19:00 Uhr
Kontakt: Kirsten Huber, E-Mail: kontakt@in-verbinding.net,
www.in-Verbindung.net
Gebühr: kostenlos, wird durch das Förderprogramm "Stärkung der
Elternkompetenz" des Landkreises Mainz-Bingen
Ort: online

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

Anmeldung per Mail erforderlich

Systemisches Familienstellen

Systemisches Familienstellen ist eine wirkungsvolle Möglichkeit der psychologischen Beratung. Aufstellungsarbeit lässt verborgene Dynamiken innerhalb von Familien und Beziehungen erkennen. Durch das Aufstellen von Personen oder Symbolen in einem Raum können Klienten ein besseres Verständnis für ihre familiären Muster und die zugrunde liegenden Konflikte gewinnen.

In der Aufstellungsarbeit wird die Familienthematik nicht nur aus der Perspektive des Einzelnen betrachtet, sondern im gesamten Kontext des Familiensystems. Die Teilnehmer sind oft überrascht, wie sehr sich ihre eigenen Erfahrungen und Emotionen mit den Geschichten ihrer Vorfahren verweben.

Nach einer intensiven dreijährigen Ausbildung mit vielen Aufstellungen, systemischen Blickwinkeln und Lösungswegen, hatte ich 2007 sowie 2010-2012 eigene Seminare gegeben. Dabei spielen Empathie,

Einfühlungsvermögen, Mitgefühl - die Teilnehmer wirklich sehen und fühlen, eine große Rolle in meiner Arbeit mit Menschen. Inspirierende Texte, Musik und Gespräche an solch einem Aufstellungstag runden die Wohlfühlatmosphäre ab. Jeder ist willkommen. Jeder entscheidet selbst, wieviel er mitmachen möchte. Alles bleibt im vertrauten Umfeld des Raumes, in dem wir aufstellen.

Gemeinsam, in dieser vertrauten Atmosphäre, einfühlsam begleitet, schauen wir auf Ursachen, Symptome, Themen, die ungelöst sind im System - Familie, Beziehung, Symptome bei Krankheiten, Organisationen im Berufsumfeld.

Dabei spielen Empathie, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl - die Teilnehmer wirklich sehen und fühlen, eine große Rolle in meiner Arbeit mit Menschen. Inspirierende Texte, Musik und Gespräche an solch einem Aufstellungstag runden die Wohlfühlatmosphäre ab.

Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

Nach dem Aufstellungstag freue ich mich über Rückmeldungen und stehe für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Termin: Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr, 19.09., 24.10.2026

Kontakt: Peter Rumrich, Tel.0162/7046983,
wegezumherzen@online.de; www.wegezumherzen.de

Gebühr: Eigene Aufstellung 100,- €, Beisitzer 30,- €, Ausgleich gerne bar mit Quittung oder per Paypal an:
wegezumherzen@online.de

Raum: Empore

Anmeldung gerne per E-Mail unter wegezumherzen@online.de – www.wegezumherzen.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, 2.12. 2025, 19:00 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



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, 7.11. 2025, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 8.11. 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: Termin 2027 wird bekannt gegeben

Seniorenbüro

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

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

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

Ansprechpartner*innen:

Simone Schirmer, Tel. 06132 8980419,

E-Mail: simone.schirmer@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:



Ingelheim

Daniela Mies

Tel. 06132 433628

Fax: 06132 719882

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



Ingelheim

Stefanie Kapraun

Tel. 06132 716700

Fax: 06132 719882

E-Mail: stefanie.kapraun@pflegestuuetzpunkte-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 Hauswirtschafterin 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 Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

2026-06