



Mehrgenerationenhaus



# Senioreninfo

Informationsbroschüre  
für den Zeitraum April bis Juni 2025

# Begrüßung

Liebe Ingelheimer Seniorinnen und Senioren,

**Was der Frühling nicht säte,  
kann der Sommer nicht reifen,  
der Herbst nicht ernten,  
der Winter nicht genießen.**

**J.G.Herder**



Die neue Senioreninfo liegt druckfrisch vor Ihnen und Sie freuen sich bestimmt schon auf die zahlreichen Angebote im zweiten Quartal.

Im April starten wir wieder mit den beliebten Ausflugsfahrten.

Die erste Fahrt am 14. April führt in den Frankfurter Zoo, der immer eine Reise wert ist und bei vielen Kindheitserinnerungen weckt. Im Mai geht es nach Miltenberg, malerisch gelegen zwischen Spessart und Odenwald.

Vom 10. bis 24. Juni finden die 41. Ingelheimer Seniorentage statt, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten. Hier erwartet Sie wieder ein buntes Programm an Veranstaltungen, Fahrten und Vorträgen.

Haben Sie außerdem noch Fragen oder auch Probleme, die Sie mit uns teilen möchten? Dann wenden Sie sich bitte an unser Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus, Christine Jacobi-Becker (Tel: 06132 8980419 / [christine.jacobi-becker@ingelheim.de](mailto:christine.jacobi-becker@ingelheim.de)) und Sabine Liebmann (Tel:06132 782 175/[sabine.liebmann@ingelheim.de](mailto:sabine.liebmann@ingelheim.de)).

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und passen Sie gut auf sich auf!

Herzlichst  
Ihre

Eveline Breyer  
Bürgermeisterin



# Inhaltsverzeichnis

<b>Begrüßung .....</b>	<b>0</b>
<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>2</b>
<b>Aktuelle Termine .....</b>	<b>4</b>
Seniorenfreizeitangebote .....	4
Mehrgenerationenhaus Ingelheim .....	5
<b>Begegnung in Ingelheim.....</b>	<b>11</b>
AWO-Begegnungsstätten .....	11
Café am Langenberg .....	11
Café Mittendrin .....	11
Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI .....	12
Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim .....	15
Katholische Kirchengemeinden Ingelheim .....	17
Mehrgenerationenhaus Ingelheim .....	20
MütZe e.V.: Mütter- und Familienzentrum .....	21
Stadtteiltreffs.....	22
Volkshochschule im WBZ.....	24
<b>Bewegung in Ingelheim.....</b>	<b>25</b>
BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V. ....	25
Seniorenportgeräte – Standorte .....	26
Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe e.V. ....	26
Spaziergangsgruppe.....	26
Tanzkreise Ingelheim .....	27
TSG Großwinternheim e.V. ....	28
turnclub ingelheim 1986 e.V.....	28
Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.....	29
Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim e.V. ....	31
Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V. ....	32
<b>Rat und Tat in Ingelheim .....</b>	<b>37</b>
Behindertenbeauftragte .....	37
Besuchsdienst.....	37
Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.....	37
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V. ....	38
Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim - Gruppentreffen.....	39
„Essen auf Rädern“ .....	39
Ev. Sozialstation Ingelheim .....	39
Gesprächskreis für pflegende Angehörige .....	39
Hospizgruppe Ingelheim .....	40
Kauderwelsch .....	41

Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.....	41
Kleiderstübchen.....	41
Kriminalpräventiver Arbeitskreis .....	42
Lebensmittelausgabestellen .....	42
Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heitzelmännchen.....	43
Pflegestützpunkt Ingelheim .....	44
Leistungen der Pflegeversicherung .....	44
Seniorenfreundlicher Service.....	47
Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“ .....	49
Senioren-Cafés im Bürgerraum in Ober-Ingelheim und im Mehrgenerationenhaus Ingelheim.....	49
VdK-Ortsverband Ingelheim.....	50
<b>Wohnen in Ingelheim.....</b>	<b>51</b>
Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service .....	51
DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim.....	51
<b>Ansprechpartner*innen .....</b>	<b>52</b>
Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim e.V. ....	52
Seniorenbeirat – Mitglieder .....	53
Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher.....	54
<b>Was ist los im Mehrgenerationenhaus? .....</b>	<b>56</b>
<b>Für Ihre Notizen .....</b>	<b>64</b>

# Aktuelle Termine

## Seniorenfreizeitangebote

### Fahrt zum Frankfurter Zoo – Willkommen im Großstadt-Dschungel

Der Frankfurter Zoo ist eine grüne Oase inmitten der Mainmetropole Frankfurt. Er beheimatet mehr als 5.000 Tiere aus über 450 Arten, beispielweise Löwen, neben Robben in der Nachbarschaft Zwergotter. Im Borgori-Wald kann man Menschenaffen in echter Dschungelatmosphäre beobachten.

Die Tierhäuser, wie das Grzimekhaus und das Exotarium machen einen Zoobesuch auch bei schlechtem Wetter zum Vergnügen.

Es gibt ein gastronomisches Angebot im Zoo.

Abfahrt ab Ingelheim: 9:30 Uhr

Rückfahrt ab Frankfurt am Main/Zoo: 16:00 Uhr

Termin: Montag, 14.04.2025

Kosten: 24,00 € inkl. Eintritt Zoo

Kontakt: Sabine Liebmann, 782-175

E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de oder  
sabine.liebmann@ingelheim.de

### Fahrt nach Miltenberg

Viele sagen, dass Miltenberg einer der schönsten Städte Bayerns ist, die an der Grenze zu Hessen liegt. Die kleine fränkische Stadt wird „Perle des Mains“ genannt. Miltenberg hat eine schöne Altstadt, die sich hervorragend zum Spaziergehen in mittelalterliche Gässchen eignet und einige der schönsten Fachwerkhäuser Deutschlands beherbergt.

Während einer Stadtführung erfahren Sie mehr über Miltenberg und seine Umgebung und haben auch noch genügend Zeit, die Stadt selbst zu erkunden.

Abfahrt ab Ingelheim: 9:00 Uhr

Rückfahrt ab Miltenberg: ca. 16:30/17:00 Uhr

Termin: Montag, 05.05.2025

Kosten: 20,00 € inkl. Stadtführung

Kontakt: Sabine Liebmann, 782-175

E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de oder  
sabine.liebmann@ingelheim.de

## **Fahrten während der Seniorentage**

Im Juni werden im Rahmen der Ingelheimer Seniorentage in der Zeit vom 10.06.2025 bis 24.06.2025 verschiedene Fahrten angeboten. Diese können Sie dem Programmheft der Ingelheimer Seniorentage entnehmen.

### **„1 Stunde Glück“**

Nach einem erfolgreichen Schnuppertag mit der Malteser Rikscha und einem E-Bike Tandem im August wollen wir dieses Angebot längerfristig anbieten, um Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zu geben, auf einem Duo-Tandem mit Begleitung Ingelheim zu erkunden.

Dieses Projekt ist eine Kooperation von Rhein Hessischem Turnerbund, dem TV Frei-Weinheim, dem Haus ST. Martin, dem Seniorenbeirat, den Stadtteilkümmerern und dem Seniorenbüro.

Da noch einige Fahrer\*innen geschult werden müssen, wird das Projekt im demnächst anlaufen. Nähere Infos dann im Ingelheimer Kurier.

Kontakt: Seniorenbüro Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419,  
E-Mail: [christine.jacobi-becker@ingelheim.de](mailto:christine.jacobi-becker@ingelheim.de)

## **Mehrgenerationenhaus Ingelheim**

### **Neu: Offener Smartphone-Treff – Das Smartphone besser kennenlernen**

Moderne Smartphones bieten unzählige Möglichkeiten, von Kommunikation über Navigation bis hin zur Unterhaltung. Doch nicht jeder fühlt sich im Umgang damit sicher. Viele fragen 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. Hier haben Sie Gelegenheit, Ihr Wissen zu erweitern, Neues auszuprobieren und Unsicherheiten abzubauen. Die kostenlosen Treffen finden wöchentlich in einer freundlich und unterstützenden Atmosphäre statt.

Termin: Mittwoch, 14:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980413; [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

Gebühr: kostenlos

## **Aktionstag seelische Gesundheit**

Oft schenken wir unserer seelischen Gesundheit weniger Beachtung als unserer körperlichen. Etwa jeder Vierte von uns leidet mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Depressionen betreffen bis zu 20% der Bevölkerung und werden zu Recht als Volkskrankheit bezeichnet. Trotzdem sind psychische Erkrankungen weiter ein Tabuthema in der Gesellschaft. Menschen mit psychischen Erkrankungen werden auch heute noch oft ausgegrenzt. Das Stigma belastet die Betroffenen selbst und auch ihre Angehörigen. Durch den Aktionstag möchten wir Berührungsängste abbauen, Betroffene sowie deren Angehörige einbinden und motivieren, offen über ihre Probleme zu reden, sich Hilfe zu suchen und Präventions- und Beratungsangebote in der Nähe kennenzulernen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den Möglichkeiten, die die Selbsthilfe bietet. Auf dem Programm stehen:

16:00-19:00 Uhr: Infostände auf dem „Markt der Möglichkeiten“

16:30 Uhr: Lachen für die Seele

18:00 Uhr: Erste Hilfe bei Stress

18:00 Uhr: Musikalische Lesung aus „Papas Seele hat Schnupfen“

19:30 Uhr: Filmabend „Expedition Depression“

Der Aktionstag Seelische Gesundheit ist eine Veranstaltung der Selbsthilfegruppe Seele in Balance gemeinsam mit der dpm-stiftung für seelische Gesundheit und dem Mehrgenerationenhaus Ingelheim.

Infos unter [www.dpm-aktionstag.de](http://www.dpm-aktionstag.de).

Termin: Freitag; 04.04.; 16:00 – 21:00 Uhr;

Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980412; [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

Gebühr: Speisen und Getränke gegen Gebühr

## **Aktionstag zum Tag der Familie – „Familie mittendrin zusammen“**

Verbringen Sie gemeinsam mit anderen einen schönen Nachmittag. Es gibt ein buntes Programm, lassen Sie sich überraschen.

Termin: Donnerstag; 15.05., 15:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898012; [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

Gebühr: Speisen und Getränke gegen Gebühr

Anmeldung nicht erforderlich.

## **Nachhaltiges Nachbarschaftsfest**

Die Mitarbeitenden des MGH freuen sich, zu ihrem Nachbarschaftsfest mit Aktionen rund um Natur und Nachhaltigkeit einladen zu können. Im Außengelände sind vielfältige Angebote zum Thema „Nachhaltig denken und

leben“ zu finden, Infostände, Mitmach-Aktionen, Spiel und Spaß für Klein und Groß. Vegetarische und vegane, süße und herzhaft Leckereien, türkische und afrikanische Spezialitäten gibt es für alle, die sich kulinarisch verwöhnen lassen möchten...

Termin: Sonntag; 15.06., 11:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 8980416; info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: Speisen und Getränke gegen Gebühr

### **Kreistanz**

Wir tanzen einfache traditionelle, meditative und neue Kreistänze. Mal schwungvoll, mal feurig oder besinnlich und entspannend.

Verbunden im Kreis kommen wir gemeinsam in Bewegung, wagen neue Schritte, finden unsere Mitte im Hier und Jetzt und tanken neue Kraft. Jeder kann ohne Vorkenntnisse mittanzen.

Termin: Montag; 24.03.; 19:00 Uhr;

Kontakt: Monika Pleiss, Tel. 06132 7135467; Email: monika@pleiss.de

Gebühr: 8 Termine; 88 Euro

Anmeldung erforderlich.

### **Vorsorge-Navigator – Immobilie als Versorgungsquelle im Alter**

In Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheiten und demografischer Veränderungen gewinnt die Immobilie als stabile Versorgungsquelle zunehmend an Bedeutung. Diese Veranstaltung richtet sich an Privatpersonen, die ihre Immobilien optimal nutzen möchten, um finanzielle Sicherheit im Alter zu gewährleisten. Sie erfahren, wie sie dazu ihre Immobilie als Geldquelle einsetzen können. Der Referent, gibt wichtige Informationen und praxisnahe Tipps, wie der Wert der Immobilie genutzt und gleichzeitig die Lebensqualität erhalten werden kann. Themen wie Immobilienverrentung, Vermietungskonzepte, Verkaufsoptionen und dazugehörige relevante rechtlich Rahmen- und Vertragsbedingungen stehen im Mittelpunkt. Das Seminarbegleitheft kann optional von den Teilnehmenden zum Materialpreis von 10 Euro erworben werden.

Termin: Mittwoch, 09.04. 17:00 Uhr Burg Windeck, Heidesheim

Mittwoch, 30.04. 10:00 Uhr Bürgerhaus, Wackernheim

Kontakt: Bankbetriebswirt Klaus Rommel Tel. 06132-712054,

Mobil 0174-3931027; klaus-rommel@t.online.de.

Gebühr: kostenlos

Anmeldung zwecks Planung erbeten.



## **Finanzen einfach – für Alle!**

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

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 vielen weiteren Finanzthemen liefert Ihnen Bankbetriebswirt Klaus Rommel in den kostenfreien Gesprächs- / Beratungszeiten des MGH.

Termin: Freitag; 09.05.; 13.06.; 10:00 bis 13:00 Uhr

Freitag; 11.04.; 23.05.; 15:00 bis 18:00 Uhr

Kontakt: Klaus Rommel, Tel. 0174-3931027; klaus-rommel@t-online.de

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

## **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 kurze Vorträge und Erfahrungsberichte gibt es regelmäßig. Mehr zu den aktuellen Themen erfahren Sie auf der Homepage des EnergieCafés ([energiecafe-ingelheim.org](http://energiecafe-ingelheim.org)). Zum EnergieCafé sind alle Interessierten 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 einbringen und teilen möchten.

Zu den typischen Fragen zählen zum Beispiel:

- Energieverbräuche verstehen: Wo verbrauche ich wie viel Energie?
- Entschwendung leichtgemacht: 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?
- Wie dimensioniere ich meine Photovoltaik-Anlage und einen dazu passenden Speicher?

Termin: Dienstag; 29.04.; Mittwoch; 28.05., Dienstag; 24.06. 18:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Anmeldung nicht erforderlich, zwecks Planung erbeten.

### **Vorsorge-Sprechstunde des Betreuungsvereins**

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; 05.05. 15:00 bis 18:00Uhr  
Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim,  
E-Mail: info(at)btv-ingelheim.de, Tel. 06132 789412  
Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

### **Notfall-Navigator – Planungshilfen für Notfall und Nachlass**

Das Leben ist voller unvorhersehbarer Ereignisse. Es ist wichtig, gut vorbereitet zu sein. Der Notfall-Navigator bietet 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. Sie erfahren, wie Sie ihre persönlichen und finanziellen Angelegenheiten so organisieren können, dass Ihre Wünsche auch in schwierigen Zeiten respektiert werden. Der Referent gibt wertvolle Informationen und praxisnahe Tipps, wie Sie rechtzeitig Vorsorge treffen können. Themen wie die Erstellung von Vollmachten, die Bedeutung von Patientenverfügungen, die Organisation des Nachlasses auch des Digitalen und der Schutz Ihrer Angehörigen stehen im Mittelpunkt. Dies geschieht mit Unterstützung einer Fachbroschüre, die gleichzeitig als Informationsmedium, Leitfaden, und Arbeitsunterlage dient. Diese ist zum Materialpreis von 10 Euro beim Referenten erhältlich.

Termin: Mittwoch, 14.05. 17:00 Uhr MGH Ingelheim  
Mittwoch, 28.05. 10:00 Uhr Burg Windeck, Heidesheim  
Mittwoch, 11.06. 10:00 Uhr Bürgerhaus, Wackernheim  
Kontakt: Bankbetriebswirt Klaus Rommel Tel. 06132-712054, Mobil 0174-3931027; klaus-rommel@t.online.de.  
Gebühr: kostenlos

Anmeldung zwecks Planung erbeten.

# Begegnung in Ingelheim

## AWO-Begegnungsstätten

### Seniorencafé Ingelheim

Termin: jeden Freitag, 14:30 – 16:30 Uhr

Kontakt: Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverein Ingelheim,  
Gerhard Körber, Bahnhofstraße 109, 55218 Ingelheim,  
Tel. 06132 75552, gerhard.koerber@gmx.de

Ort: Wohnanlage „Betreutes Wohnen“, San-Pietro-Straße 3

### AWO Treff Heidesheim

Termin: jeden Dienstag, ab 14:00 Uhr

Kontakt: Dieter Diehl (Vorsitzender), Tel. 06132 8988631

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1

### AWO, Ortsverein Wackernheim – Dienstags-Treff

Termin: jeden Dienstag, ab 14:00 - 16:30 Uhr

Kontakt: Roswitha Hofmann (Vorsitzende)

Ort: Dorfgemeinschaftshaus, Rathausplatz 9

## Café am Langenberg

Bei Kaffee und Kuchen ist Zeit und Raum zum persönlichen Gespräch, zum Austausch oder einfach auch nur zuhören und dabeisein. Bei uns ist jede/r herzlich willkommen

Termin: jeden zweiten Mittwoch im Monat  
jeweils um 15.00 – 17:00 Uhr

Ort: Friedenskirche am Langenberg, Am Langenberg 26

Kontakt: Bettina Mazurek, Tel: 06132-1600,

E-Mail: buero@friedenskirche-ingelheim.de

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

## Café Mittendrin

Unserem Café haben wir den Namen "Mittendrin" gegeben, weil es mitten im Ort Heidesheim liegt und weil wir mitten unter den Menschen sein wollen. Unser Café entstand aus der Ehrenamts-Initiative "Ich bin dabei" der Gemeinde Heidesheim und des Landes Rheinland-Pfalz in Kooperation mit der "Gemeinsamen Flüchtlingshilfe Heidesheim-Wackernheim". Die Idee ist, mit Menschen jeder Altersgruppe, Konfession und Nationalität, gemütlich bei

selbstgebackenem Kuchen und Kaffee beieinander zu sitzen, gemeinsam ein paar nette Stunden zu verbringen und sich näher kennen zu lernen. Wir freuen uns über alle die kommen, über Einheimische und Flüchtlinge, über Senioren wie auch über junge Eltern mit ihren Kindern. Bei uns können Sie verweilen, auch nachdem sie ihren Kuchen gegessen und ihren Kaffee getrunken haben, und die Zeit zu einem ausgiebigen Plausch nutzen. Das Café ist barrierefrei.

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

Kontakt: Café: Dr. Bärbel Pertzsch, Tel. 06132 712368,

E-Mail: pertzsch@onlinehome.de

Flüchtlingsarbeit: Eva-Maria Hartmann: Tel. 06132 657431,

E-Mail: gfhheidesheim@gmail.com

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1, Stadtteil Heidesheim

## **Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI**

„ICH BIN DABEI“ besteht in Heidesheim seit 2013 und in Ingelheim seit 2017. Zwei ehrenamtlich geführte Gruppen von Wackernheim haben sich der Initiative 2020 angeschlossen. Insgesamt kommen 14 Projektgruppen zusammen. Die unterschiedlichsten Aktivitäten bereichern den Alltag der Menschen, die sich mit unterschiedlicher Motivation und Intention zusammengefunden haben. Gemeinsames Schaffen und miteinander Freude haben gehen einher mit dem Entwickeln neuer Ideen und dem Bewahren traditioneller Werte. Die Übersicht zeigt die Vielfalt der Ehrenamtsinitiative auf und lädt ein, sich zu beteiligen, frei nach dem Motto: „Komm und sei dabei“.

Kontakt: E-Mail: ich-bin-dabei@ingelheim.de

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewaldstr. 15

## **Projektgruppen Heidesheim:**

### **Gemeinschaftsgarten**

Termin: nach Absprache

Kontakt: Andreas Hettich, Tel. 0163 - 9236803,

E-Mail: hettichandreas@aol.com

Ort: Nonnenuweg

### **Café Mittendrin**

Termin: Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Dr. Bärbel Pertzsch, Tel. 06132 712368,

E-Mail: pertzsch@onlinehome.de

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1

### **Sport und Fitness mit Spaß**

Termin: Mittwoch, ab 14:00 Uhr  
Kontakt: Dieter Schick, Tel: 0176-76948040  
E-Mail: dieterschick@online.de  
Ort: Garten der Burg Windeck

### **Reparatur-Treff**

Termin: Donnerstag, 13:00 – 17:00 Uhr  
Kontakt: Herbert Hofmann, Tel. 06132 58478, 0172 8972064  
Ort: „Goldenes Lamm“ 1. OG, Binger Straße 5

### **Gemeinsam aktiv**

Termin: bitte erfragen  
Kontakt: Jürgen Müller, Tel. 06132 977498,  
E-Mail: juergenmueller49@gmx.de  
Ort: je nach Angebot

### **Dorfgeschichte Heidesheim**

Termin: Montag, Donnerstag, 14:00 – 17:00 Uhr  
Kontakt: Hans Hefner, Tel. 0171 7154958,  
Ingrid Schuler-Stern,  
E-Mail: i.schuler-stern@robstern.de  
Ort: „Goldenes Lamm“ 1. OG, Binger Straße 5

### **Dreck-weg-Band**

Termin: alle 14 Tage Donnerstag  
Kontakt: Wolfgang Stolecki, Tel: 0170-3327087  
E-Mail: wolfgang.stolecki@freenet.de  
Ort: Symbolischer Dorfgarten

### **Projektgruppen in Ingelheim:**

#### **Vorlesepaß in der Mediathek**

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 16:00 - 17:00 Uhr  
Kontakt: Mediathek, Tel. 06132 782 782,  
Ort: Friedrich-Ebert- Straße 16

#### **Naturräume Ingelheim und Umgebung**

Termin: bitte erfragen  
Kontakt: Joachim Bayer-Beck,  
E-Mail: jo-bayer-beck@t-online.de,  
Ort: rund um Ingelheim, bitte erfragen



## **Essbare Stadt**

Termin: Montag, 19:30 Uhr,  
Mittwoch, 10:30 Uhr,  
Samstag, 13:00 Uhr  
Kontakt: Richard Seiß,  
E-Mail: richard.seiss@web.de  
Ort: Pfarrgarten, Neuweg 3/Ecke Grabengasse

## **Rad und Wandergruppe**

Termin: jeder 3. Dienstag im Monat, 10:00 Uhr  
Kontakt: Ingrid Schröter, Tel. 06132 73170,  
E-Mail: ingrid.schroeter@gmx.de,  
Michael Groben, Tel. 06132 57311,  
E-Mail: grobenm@freenet.de  
Ort: nach Absprache im Stadtgebiet Ingelheim

## **Projektgruppen in Wackernheim:**

### **Aktivseniorengruppe**

Termin: Donnerstag, 9:00 – 12:00 Uhr  
Kontakt: Walter Fülber, Tel. 06132 433294 ,  
E-Mail: walterfuehler@web.de  
Ort: Friedhof Mainzer Weg

### **Dorfcafé Wackernheim**

Termin: Mittwoch, 15.00 – 18.00 Uhr, außer in den Schulferien  
Kontakt: Anette Brouwers, Tel. 06132 712669,  
Jutta Zimmer, E-Mail: juttagrund@web.de  
Ort: Dorfgemeinschaftshaus

# **Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim**

## **Burgkirchengemeinde**

### **Ökumenisches Seniorencafé**

In Zusammenarbeit mit der katholischen Pfarrgemeinde, der Saalkirchengemeinde und den Kirchengemeinden Großwinternheim und Schwabenheim wird in der Regel einmal im Monat, mittwochs um 15 Uhr im Martin-Luther-Gemeindehaus bei der Burgkirche ein Seniorenkaffee angeboten. Die Termine werden jeweils in der Tagespresse und in den Gemeindebriefen angekündigt. Jeder Nachmittag steht unter einem interessanten Motto oder Thema, zu welchem oft Referent\*innen bei Kaffee und Kuchen berichten. Oder es findet ein Erzählnachmittag statt, bei welchem die Besucher\*innen eingeladen sind, miteinander ins Gespräch zu kommen. Das Gebäude ist behindertengerecht ausgestattet. Ein Fahrdienst ist nach Anmeldung eingerichtet. Nähere Informationen erhalten Sie im Gemeindebüro der Burgkirchengemeinde unter Telefon 73031.

Termin: Einmal im Monat, 15:00

23.4.: Die ev. Sozialstation stellt sich und ihre Angebote vor

21.5.: alte Schlager zum Mitsingen mit Dr. Joachim Gerhard

25.6.: Wir erzählen uns Geschichten

Kontakt: Gemeindebüro der Burgkirchengemeinde, An der Burgkirche 7a  
Tel. 06132 73031,

E-Mail: [burgkirchengemeinde.ingelheim@ekhn.de](mailto:burgkirchengemeinde.ingelheim@ekhn.de)

Gebühr: kostenlos, Spende erbeten

Ort: Martin-Luther-Gemeindehaus neben der Burgkirche,  
An der Burgkirche 15,1. Stock (Aufzug vorhanden)

Der Veranstaltungsort ist über einen Aufzug barrierefrei erreichbar.  
Ein Fahrdienst wird angeboten. Anruf bis zum Vortag im Gemeindebüro erbeten.

## **Evang.-Freikirchliche Gemeinde (Baptisten) Friedenskirche**

### **Café am Langenberg**

Jeden 2. Mittwoch im Monat treffen sich um 15 Uhr die Senioren/Innen zum Gespräch, Geniessen der Gemeinschaft, bei einem kurzen geistlichen Impuls. Es gibt Kaffee und Kuchen, manchmal auch ein Vortrag oder allgemeine Informationen, die für das Alter relevant sind.

Wir freuen uns über jeden Besucher/in und heißen jeden HERZLICH  
WILLKOMMEN!

Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr  
Kontakt: Gemeindebüro der Friedenskirche, Tel: 06132-1600  
Gebühr: keine  
Ort: Cafeteria der Friedenskirche  
Am Langenberg 26  
55218 Ingelheim

### **Ev. Gustav-Adolf-Kirchengemeinde Ingelheim**

#### **Mittwochs um drei im Paul-Gerhard-Haus**

Wir freuen uns über jede/jeden die/der dabei sein möchte – auch wenn sie/er kein Gemeindemitglied der Gustav-Adolf-Gemeinde ist.

Termin: Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr  
Termine bitte erfragen

#### **Spielenachmittag des Turnverein Frei-Weinheim im Paul-Gerhard-Haus**

Termin: Mittwoch 15:00 Uhr

#### **Frauenkreis**

14-tägige Treffen der Frauen im Gemeindehaus, mit einer gemeinsamen Andacht und der Möglichkeit zum Austausch. Wir freuen uns über jede, die dabei sein.

Termin: Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr  
Termine bitte erfragen

Kontakt: Pfarrerin Petra Lohmann, Tel. 06132 8244,  
Ev. Gustav-Adolf-Kirchengemeinde Ingelheim, Friedrichstr. 30,  
E-Mail: [gustav-adolf-gemeinde.ingelheim@ekhn.de](mailto:gustav-adolf-gemeinde.ingelheim@ekhn.de)

Ort: Friedrichstraße 32, Paul-Gerhard-Haus

Wir freuen uns über jede/jeden die/der gerne dabei sein möchte!

### **Ev. Versöhnungskirchengemeinde**

#### **Frauenkreis**

in abwechslungsreiches Programm für Frauen (und Männer) bietet der Frauenkreis der Versöhnungskirche. Zum Beispiel werden Vorträge über Hanns Dieter Hüsch, Albert Schweitzer oder "Mut"- Frauen gehalten. Es steht aber auch die Vorstellung der Arbeit der Heizelmännchen, Notfallseelsorge und Sozialstation in den nächsten Wochen auf dem Programm.

Natürlich kommt der gemeinsame Austausch und das Kaffeetrinken dabei nicht zu kurz.

Termin: Donnerstag, alle 14 Tage, 15:00 – 17:00 Uhr  
Kontakt: Ev. Versöhnungskirche, Tel. 06132 86774,  
E-Mail: mail@versoehnungskirche-ingelheim.de  
Ort: Gemeindehaus, Martin-Luther-Str.10

Treffpunkt für Ausflüge und Veranstaltungsort für die Treffen ist das Gemeindehaus der Versöhnungskirche, Martin-Luther-Str.10, Ingelheim

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Weitere Informationen gerne unter: [www.versoehnungskirche-ingelheim.de](http://www.versoehnungskirche-ingelheim.de)  
oder 061342-86774

## **Katholische Kirchengemeinden Ingelheim**

### **Kath. Pfarrei St. Maria Magdalena, Ingelheim**

Zentrales Pfarrbüro: 06132 7164980

Ansprechpartner:

Ortsteil Frei-Weinheim: Margit Mockenhaupt, Tel. 06132 84630

Ortsteil Ober-Ingelheim: Sabine Goldberg-Ohr, Tel. 06132 1291

Ortsteil Ingelheim-West: Anneliese Lotter, Tel. 06132 8208

Ortsteil Heidesheim (kfd): Sabine Giese-Eichhorn, Tel: 06132 62947

### **Frauenfrühstück der kfd**

Ortsteil Heidesheim, kfd Heidesheim/Wackernheim

Alle 2 Wochen lädt die kfd mittwochs nach dem Gottesdienst um 8:45 Uhr zum gemeinsamen Frühstück ein. Herzlich willkommen!

Termin: Mittwoch, alle 2 Wochen,  
(Ausnahmen an Feiertagen und in der Ferienzeit)  
Das Frühstück startet im Anschluss an den Gottesdienst um 8:45  
Uhr.

Kontakt: Sabine Giese-Eichhorn, Tel. 06132 62947  
E-Mail: [sabine.giese-eichhorn@gmx.de](mailto:sabine.giese-eichhorn@gmx.de)

Kosten: Spenden auf freiwilliger Basis

Ort: Brunnenstube, Pfarrzentrum Heidesheim  
(Römerstr. 1 in Heidesheim) neben der kath. Kirche  
Barrierefreier Zugang über den Hinterhof

## **Telefonkette**

Die Telefonkette ist eine Veranstaltung für ältere alleinstehende Menschen, die Kontakte suchen. Jeden Mittwoch zwischen 10 Uhr und 11.30 Uhr telefonieren die Teilnehmer\*innen für 30 Minuten miteinander. Die Gesprächsinhalte sind nicht vorgegeben, sie werden von den Teilnehmer\*innen bestimmt. Weitere Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

Termin: Mittwoch, zwischen 10:00 und 12:00 Uhr

Kontakt: Kath. Pfarrgemeinde St. Maria Magdalena, Tel. 06132-7164980.

Email: kath.pfarrei.ingelheim@bistum-mainz.

Gebühr: kostenlos

## **Ökumenisches Seniorencafé**

Nieder-Ingelheim und Ober-Ingelheim

Die katholischen Pfarrgemeinden St. Michael, Ober-Ingelheim und St. Remigius, Nieder-Ingelheim laden wieder zu ihrem ökumenischen Seniorenkaffee mit der Saalkirchengemeinde und Burgkirchengemeinde ins Martin-Luther-Gemeindehaus ein.

Es wird ein Fahrdienst angeboten. Wenn Sie abgeholt werden möchten, melden Sie sich bitte zu den Öffnungszeiten im Ev. Gemeindebüro unter Telefon 06132 73031 oder bei Sabine Goldberg-Ohr an.

Anmeldung bis zum Vortag möglich

Termin: 1 x monatlich Mittwoch, 15:00 Uhr,  
siehe auch Ev. Burgkirchengemeinde, Ev. Saalkirchengemeinde

23.4.: Die ev. Sozialstation stellt sich und ihre Angebote vor

21.5.: alte Schlager zum Mitsingen mit Dr. Joachim Gerhard

25.6.: Wir erzählen uns Geschichten

Kontakt: Sabine Goldberg-Ohr, Tel. 06132 1291

Katholisches Pfarrbüro, Tel. 06132 7164980

Ort: An der Burgkirche 15, Martin-Luther-Gemeindehaus

## **Seniorenachmittag**

St. Maria Magdalena Ingelheim / St. Michael Frei-Weinheim

Geselliges Beisammensein von Senioren

- bei Kaffee und Kuchen
- manchmal Themennachmittage
- Vorstellung von sozialen Einrichtungen
- Neubürger herzlich willkommen

Termin: jeder 3. Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr,  
14.4.2025: Wir betrachten das Hungertuch von Misereor  
20.05.2025: Marienmonat Mai  
17.6. 2025: Sommersonne - besonders gut im Alter  
Kontakt: Margit Mockenhaupt, 06132 84630  
Gebühr: Spenden zur Deckung der Kosten  
Ort: Gemeindzentrum St. Nikolaus, Dammstr. 50, 55218 Ingelheim

Anmeldung ist nicht notwendig - neue Gäste sind jederzeit willkommen!

### **Miteinander reden - Es geht um Leben und Tod**

Katholische Erwachsenenbildung Heidesheim/Ingelheim

Gesprächsabende mit Dr. Michael Albus und Eva-Maria Hartmann

Seit gut einem Jahr laden wir zum Gespräch über Themen ein, die uns bewegen.

Kriege, Krisen, Klimawandel, Flüchtlingsszenarien u.v.m. verunsichern die Menschen und es fehlt an Möglichkeiten, Erfahrungen und Gefühle in der direkten Begegnung (nicht digital) auszutauschen.

Die Kirchen haben ihre prägende Kraft verloren. Aber die Fragen der Menschen nach woher und wohin, nach einem sinnvollen Leben bleiben.

Wir reden miteinander: Wofür wir leben und woran wir glauben und in welcher Welt wir leben wollen. Welche Erfahrungen wir machen und welche Konsequenzen sich aus ihnen für unser Leben ergeben.

Themen und Termine werden von den jeweiligen Teilnehmer\*innen festgelegt:

Termin: Die Treffen finden einmal im Monat zu den mit den Teilnehmer\*innen vereinbarten Zeiten statt.  
Sie finden immer um 19:00 Uhr statt!

Kontakt: Eva-Maria Hartmann, Tel. 0176 47887520  
E-Mail: em-hartmann@gmx.net)  
Bernd Epe (epe@uni-mainz.de)

Gebühr: Keine Teilnehmerbeiträge.  
Um eine kleine Spende wird am Abend gebeten.

Ort: Katholisches Pfarrzentrum Heidesheim (Römerstraße)



# Mehrgenerationenhaus Ingelheim



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

Unser Mehrgenerationenhaus lebt vom Miteinander der Generationen und Kulturen und fördert Austausch, Kontakt und Begegnung. Bei uns treffen sich Menschen, die andere an ihren Fähigkeiten, Stärken und Interessen teilhaben lassen möchten und jene, die dies gerne annehmen. Jeder kann bei uns aktiv werden, sich selbst ausprobieren und zeitnah umsetzen, was Freude bereitet. Es gibt Raum für gemeinsame Aktivitäten, gegenseitige Unterstützung und ein nachbarschaftliches Miteinander.

Wir fördern Bürgerbeteiligung und Ehrenamt und stärken so den Zusammenhalt vor Ort.

In unseren offenen Treffs und Kursen können Sie z. B. etwas für die Gesundheit tun, digitale Kenntnisse vertiefen, gemeinsam werkeln und handarbeiten, singen, spielen, diskutieren oder Theater spielen.

Wer will, kann sich im Nachbarschaftsgarten, im Repaircafé, in der Fahrrad- oder Computerwerkstatt oder bei den Heinzelmännchen engagieren. Unser Haus ist Anlaufstelle für alle, die Unterstützung brauchen oder Beratung in Krisensituationen. Selbsthilfegruppen und Initiativen haben bei uns eine Heimat gefunden und schätzen unsere Einrichtung als Wohlfühlort, an dem Inklusion gelebt wird.

Unser Café hat montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr geöffnet und bietet neben Kaffee und Kuchen auch Mittagessen. Hier können Sie sich in entspannter Atmosphäre austauschen, nette Leute kennenlernen und neue Kontakte knüpfen.

**Unsere Treffs und Angebote folgen Impulsen und Wünschen unserer Gäste und Engagierten. Auch Ihre Anregungen sind herzlich willkommen.**

**Wir suchen:**

Menschen, die sich von der Idee eines Mehrgenerationenhauses begeistern lassen, die sich mit ihren Vorstellungen, Möglichkeiten und Angeboten einbringen möchten. Nur durch eine enge Zusammenarbeit von vielen aktiven und engagierten Menschen können wir Angebote umsetzen, die benötigt und gewünscht werden.

Die Termine entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse, unserem Treffheft und unserer Homepage [www.mgh-ingelheim.de](http://www.mgh-ingelheim.de).

**Kontakt:**

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein,  
Mehrgenerationenhaus,  
Matthias-Grünwald-Straße 15,  
Tel. 06132 898040, Fax: 06132 8980429, E-Mail: [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)  
[www.mgh-ingelheim.de](http://www.mgh-ingelheim.de)

**MütZe e.V.: Mütter- und Familienzentrum**



Wir im MütZe haben uns tolle Veranstaltungen ausgedacht, an denen Alt und Jung entspannt zusammenkommen können. Unser Vorplatz der Bahnhofstraße 119 (B\_119) und das Café Kunterbunt eignen sich hervorragend zum gemütlichen Beisammensein.

Wenn sie Lust dazu haben, wenn Teilnahme und Teilhabe für Sie interessant sind, kommen Sie vorbei.

Unsere Ehrenamtsbeauftragte

Dorothee Junghans-Michel unter 06132 71449035,

E-Mail: [freiwillige@muetze-ingelheim.de](mailto:freiwillige@muetze-ingelheim.de)

freut sich auf Sie!

Dienstags und mittwochs nachmittags bis abends findet der Stadtteiltreff mit wechselnden Angeboten und unserem Backtag statt.

Weitere Neuigkeiten gibt es in unserem Programmheft!

## **Stadtteiltreffs**

### **Sie sind herzlich willkommen!**

Die Stadtteil-Treffs sind Orte, wo sich Menschen über alle Generationen hinweg begegnen, austauschen und engagieren können. Sie sind Orte der gesellschaftlichen Teilhabe und fördern den Zusammenhalt in Ingelheim am Rhein. Ziel ist es, den Bürgerinnen und Bürgern eine Plattform zur Mitgestaltung anzubieten und die Auswirkungen des demografischen Wandels zu bewältigen.

### **Stadtteiltreff in Ober-Ingelheim in der MütZe – Zusammenrücken und Begegnen**

Ein Ort, um andere Leute zu treffen, kreativ zu sein oder einfach nur in Ruhe die Seele baumeln zu lassen. Dienstag und Mittwoch sind unsere wöchentlichen Treffpunkt-Tage. Am Dienstag lädt unser Open-Air-Café zwischen 10:00 und 17:00 Uhr zum Verweilen ein. Ab 15 Uhr bieten wir leckere Waffeln an. Mittwochs sind wir von 15 bis 21 Uhr für nette Gespräche und Aktionen bereit. Während der kalten Monate gibt es ab 18:00 Uhr warme Suppe oder Crêpes- auch gerne zum Mitnehmen. Ebenfalls haben wir wechselnde offene Treffs mit unterschiedlichen Themen. Schauen Sie einfach mal auf unserer Homepage unter [www.muetze-ingelheim.de](http://www.muetze-ingelheim.de)

### Ehrenamt

Wir freuen uns über ehrenamtliche Hilfe. Egal ob im MütZe oder in der Schatztruhe!

Melden Sie sich dazu bei Dorothee Junghans-Michel unter:  
[anmeldung@muetze-ingelheim.de](mailto:anmeldung@muetze-ingelheim.de) oder Tel. 06132 71449035

Termin: Dienstag und Mittwoch

Kontakt: MütZe e.V., 06132 71449010, [www.muetze-ingelheim.de](http://www.muetze-ingelheim.de)  
E-Mail: [Kontakt@muetze-ingelheim.de](mailto:Kontakt@muetze-ingelheim.de),

Gebühr: nach Verzehr

Ort: Mütter und FamilienZentrum e.V. Ober Ingelheim,  
Bahnhofstr. 119

## **Stadtteiltreff Frei Weinheim im Caritas-Zentrum St. Laurentius**

Das Caritas-Zentrum St. Laurentius in Frei-Weinheim hat geöffnet. Der Stadtteil-Treff im dortigen Zentrum soll sich zu einer Begegnungsstätte für die Menschen in Frei-Weinheim entwickeln.

Das Angebot umfasst: Café Caritasse, Brotkorb, Findus, Minimarkt sowie die Sprechstunde „Offenes Ohr“.

Geöffnet: Montag, Dienstag, Donnerstag, und Freitag, 11.00 - 17.00 Uhr  
Mittwoch: geschlossen

### Sonntagscafé

Termin: jeden 3. Sonntag, von 15:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Marcus Krüger, Tel. 0170 6185048

Ort: Caritas-Zentrum St. Laurentius, Talstraße 161, 55128 Ingelheim

Es werden noch Ehrenamtliche gesucht, um den Stadtteil-Treff zu unterstützen. Gerne dürfen auch eigene Ideen mit eingebracht werden

## **Stadtteiltreff Großwinternheim**

Dienstags ab 15 Uhr: Waffel-Basteltag für Kinder ab 3 Jahre

Dienstags ab 19 Uhr: Skatabend

Jeden 1. und 3. Donnerstag: Kaffeetreff der Senioren ab 60 Jahre

Jeden Donnerstag ab 18 Uhr: Kreativtag (zwangloses Treffen für jedwede Unternehmungen und Interessen)

Kontakt: Roswitha Grün Tel: 0170 1458826,  
E-Mail: [roswitha.gruen@web.de](mailto:roswitha.gruen@web.de)

Ort: Bürgerhaus Großwinternheim, Oberhofstraße 19

Keine Anmeldung nötig

## **Stadtteiltreff Cafe Dia – DW**

Ein Stadtteiltreff ist ein wichtiger Ort, für die lokale Gemeinschaft und soll das Leben im Stadtteil bereichern, indem ein Ort der Begegnung geschaffen wird. Neben dem Raum für Austausch, gemütlichem Beisammensein bei einer Tasse Kaffee oder Tee, bietet der Stadtteiltreff vielfältige Angebote und Projekte für die Besucher an- so ist für jeden was dabei.

Der Stadtteiltreff Café DIA lebt von Vielfalt und Gemeinschaft- hier ist jeder willkommen.

Für unser Stadtteiltreff sind wir auf der Suche nach ehrenamtlichen Helfern, sei es bei der Unterstützung im offenen Treff oder bei Kaffee- und Kuchen-Diensten

Termin: Kern- Öffnungszeiten,  
Montag und Mittwoch, 9:00 – 15:00 Uhr  
Kontakt: Laura Weber, Tel. 06132 – 789419  
Ort: Georg-Rückert-Straße 24, in 55218 Ingelheim.

## **Volkshochschule im WBZ**

### **Angebote für die Generation 60plus**

Die Volkshochschule im Weiterbildungszentrum (WBZ) Ingelheim versteht sich als Ort des lebenslangen Lernens und präsentiert ein breites Kursangebot, das sich in Lerntempo und Methodik auch auf ältere Menschen einstellt.

Weitere Informationen unter [www.wbz-ingelheim.de](http://www.wbz-ingelheim.de)

# Bewegung in Ingelheim

## **BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V.**

### **Reha-Lungensport-Gruppe**

Termin: Montag, 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

### **Reha-Orthopädische Gymnastik (Gruppe 1)**

Termin: Montag, 18:40 – 19:25 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

### **Allgemeine orthopädische Gymnastik (Gruppe 2)**

Termin: Montag, 19:30 – 20:15 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

### **Reha-Wassergymnastik**

Kann ab Anfang April bis Ende September nicht stattfinden, da Rheinwelle geschlossen ist

### **Walken**

Termin: Mittwoch, 9:30- 10:30 Uhr

Ort: Treffpunkt Jungaue

### **Tischtennis**

Termin: Donnerstag, 16:00 – 19:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Bei Interesse bitte die eigene TT-Ausrüstung mitbringen.

### **Reha-Diabetiker-Gruppe**

Termin: Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Turnhalle Pestalozzischule

### **Reha-Neurologie-Gruppe (Schlaganfall und Parkinson)**

Termin: Freitag, 10:30 – 11:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Dieser spezielle Rehabilitationssport ist für die Betroffenen von großem Vorteil.

Anmeldungen und Auskünfte für alle Gruppen:

Petra Kilb, Fachübungsleiterin, Tel. 06132 7135946



## **Seniorenportgeräte – Standorte**

Der Seniorensportparcours bietet eine tolle Möglichkeit, Kraft und Ausdauer zu stärken, ob gezielt oder zwischendurch beim Spaziergang. Alle Plätze sind ganzjährig geöffnet.

### **Ober-Ingelheim:**

In der umfassend sanierten und neu gestalteten Spiel- und Parkanlage „Stevenagestraße“ befinden sich seit Anfang Juli 2024 die Seniorensportgeräte, die ursprünglich auf dem Vereinsgelände der TG Nieder-Ingelheim e.V. standen.

Bushaltestelle: Friedhof Ingelheim-Süd/ Rotweinstraße

### **Ingelheim West:**

Vereinsgelände TC Boehringer Ingelheim, Waldstraße 40,  
Busanbindung Stadtbus Linie 611, Haltestelle Theodor-Flidner-Straße

### **Ingelheim Nord:**

Mehrgenerationenplatz Ingelheim - Frei Weinheim, am alten Sportplatz,  
Busanbindung Stadtbus Linie 611, Haltestelle Talstraße (Fähre)

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419

## **Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe e.V.**

Das Freizeitangebot kann leider noch nicht fortgeführt werden. Wenn es Neuigkeiten, bzw. eine neue Leitung gibt, werden Sie über die Presse informiert.

## **Spaziergangsgruppe**

Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen Seniorenbüro, Stadtteilkümmerern und der Regionalen Diakonie Rheinhessen und richtet sich an ältere Menschen mit und ohne Demenz, mit und ohne Bewegungseinschränkung, mit und ohne Rollator. Spazierengehen können alle und gemeinsames Spazierengehen in der Gruppe macht Spaß. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

Termin: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 15:00 Uhr

Ort: Café DIA, Georg-Rückert-Straße 24 (Treffpunkt)

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Seniorenbüro, Tel. 06132 8980419

# Tanzkreise Ingelheim

## Seniorentanz / Tanzen für Junggebliebene

Unsere Gruppe „Tanzen für Junggebliebene“ erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Die Senioren sind mit Freude dabei, „Weil es so viel Spaß macht“. Den Spaß beim Tanzen findet auch Sonja Bockmann-Dietrich am wichtigsten. Sie ist die lizenzierte Trainerin dieser Gruppe. Bei ihrer Ausbildung hat sie gezielt einen Schwerpunkt auf den Tanz mit Senioren gelegt. „Wir wollen alle älter werden, aber dabei rundum fit sein. Fit im Körper und im Geist, dafür ist Tanzen super.“, lacht sie. „Bei uns steht das gesellige Miteinander im Vordergrund. Der Drang zur Bewegung kommt bei abwechslungsreicher Musik von ganz allein. Und wenn etwas nicht gleich funktioniert lachen wir herzlich miteinander.“

Der freundliche Bürgerraum der Stadt Ingelheim in der Bahnhofstraße 121 bietet den bewegungsfreudigen Senioren einen perfekten Saal mit tollem Parkett. Die Uhrzeit mittwochs zwischen 10:30 Uhr und 11:30 Uhr kommt auch gut an. „Spät genug um auszuschlafen und in Ruhe zu frühstücken, aber früh genug zu Ende, um pünktlich zum Mittagessen zuhause zu sein“, kann man die Kommentare der Teilnehmer zusammenfassen.

Nicht zuletzt gefällt allen auch das vielfältige Angebot der verschiedensten Tänze für die man keinen festen Partner braucht. Ideal also auch für Solo-Damen oder -Herren.

Noch ist Platz für weitere Tanzwillige. Auch Schnupperteilnehmer sind herzlich willkommen (unverbindliche, kostenlose Teilnahme an drei Stunden). Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termin: Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr

Ort: Bürgerraum Ober-Ingelheim, Bahnhofstrasse 121

Kosten: Mitgliedschaft im TSG

## **TSG Großwinternheim e.V.**

### **Gymnastik für Damen**

Termin: Mittwoch, 19:30 – 20:30 Uhr  
Kontakt: Ute Berr, Tel. 06130 1367  
Ort: Turnhalle Großwinternheim

## **turnclub ingelheim 1986 e.V**

### **Fitness und Beweglichkeit im Alltag I**

Der Schwerpunkt in diesem Angebot liegt auf:

- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Mobilisation in Schultern, Wirbelsäule und Hüfte
- Erweiterung der Beweglichkeit
- Gleichgewicht und Sturzprophylaxe

In den Übungsstunden kann jeder Teilnehmer nach dem Motto "Alles kann, nichts muss" an einem ausgeglichenen Programm mit abwechslungsreichen Inhalten teilnehmen.

Termin: Dienstag, 20:00 – 21:30 Uhr  
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprache  
Kontakt: Britta Kösling, Tel. 0151 10546496,  
E-Mail: brittakoesling@gmx.de  
Ort: Theodor-Heuss-Schule, Ludwig-Richter-Straße, Ingelheim-West  
Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden möglich

### **Fitness und Beweglichkeit im Alltag II**

Der Schwerpunkt in diesem Angebot liegt auf:

- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Mobilisation in Schultern, Wirbelsäule und Hüfte
- Erweiterung der Beweglichkeit
- Gleichgewicht und Sturzprophylaxe

In den Übungsstunden kann jeder Teilnehmer nach dem Motto "Alles kann, nichts muss" an einem ausgeglichenen Programm mit abwechslungsreichen Inhalten teilnehmen.

Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr  
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprache  
Kontakt: Britta Kösling, Tel. 0151 10546496,  
E-Mail: brittakoesling@gmx.de  
Ort: Präsident-Mohr-Schule, Schulstraße, Ober-Ingelheim  
Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit  
möglich

### **Fit bleiben bis ins hohe Alter**

Dieser fortlaufende Kurs richtet sich an alle, die fit und beweglich bleiben wollen. Bei moderner Musik wird die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule trainiert, wir kräftigen Bauch, Rumpf und Beinmuskulatur mittels Kleingeräten wie Pilatesball, Gewichten, Gymnastikband und anderen Geräten im Stand und auf der Gymnastikmatte. Die Stunde schließt mit einer kurzen Entspannung.

Termin: Montag, 17:30 – 19:00  
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprachen  
Kontakt: Yvonne Schwanke, Mobil: 0177 4140696  
E-Mail: yvonne.schwanke@live.de  
Ort: Präsident-Mohr-Schule, Schulstraße, Ober-Ingelheim  
Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit  
möglich

### **Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.**

Die TG 1847 wurde 2011 vom Sportbund Rheinhessen mit dem Qualitätssiegel "Seniorenfreundlicher Sportverein" ausgezeichnet.

#### **Erlebnistanz für Sie 60+**

Tanzen zu internationaler Musik vermittelt Lebensfreude und versteht sich als Gesundheitsvorsorge von Kopf bis Fuß. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.

Termin: Montag, 9:00 – 10.15 Uhr  
Kontakt: Gerti Wolfgruber  
Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2, Gymnastikraum 1

## **AUFleben – aktiv und fit bis ins hohe Alter**

Ruhige und sanfte Gymnastik auf dem Stuhl zur Förderung der Vielfalt.

Termin: Montag, 11:00 – 12:00 Uhr

Kontakt: Jutta Hübner

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwald-Str. 15

Termin: Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr

Kontakt: Ulrike Weitzel

Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2, Gymnastikraum 1

## **Wirbelsäulengymnastik 60+**

Abwechslungsreiche Gymnastik im Stand und auf der Matte zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der an einem starken Rücken beteiligten Muskulatur.

Termin: Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr

Kontakt: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2

## **Fitness 60+**

Termin: Mittwoch, 10:15 – 11:15 Uhr

Kontakt: Melitta Zimmer

Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2,

## **Gelenkig gesellig, Sitzgymnastik**

Sanftes und ruhiges Ganzkörpertraining für mehr Beweglichkeit aller Gelenke und Erhalt der Muskelkraft. Koordinationsübungen, Gedächtnistraining und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Jeder trainiert nach seinen individuellen Möglichkeiten. Eine Stunde, in der Geselligkeit und Miteinander wichtig sind.

Termin: Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr

Kontakt: Jutta Peuckmann

Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2, Gymnastikraum 1

## **Fit im Alter 60+**

Termin: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Kontakt: Petra Schink

Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2

## **Wirbelsäulengymnastik**

Abwechslungsreiche Wirbelsäulengymnastik mit Übungen im Stand und auf der Matte, in der die Muskulatur rund um den Rücken mit und ohne Kleingeräte bei Musik und guter Laune mobilisiert und gekräftigt wird. Durch gezieltes Dehnen werden Verspannungen gelöst und eine abschließende Entspannungseinheit rundet die Stunde ab.

Termin: Donnerstag, 8:45 – 9:45 Uhr

Kontakt: Jutta Peuckmann

Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2

## **Yoga 60+**

Sanftes und ruhiges Yoga. Ganzheitliche Übungen für Körper und Geist mit ausreichend Zeit für Entspannung. Jeder trainiert nach seinen individuellen Möglichkeiten. Nur mit Voranmeldung.

Termin: Freitag, 16.15 – 17.45 Uhr

Kontakt: Jutta Peuckmann

Ort: TG-Halle, Ludwig-Langstädter-Str. 2, Gymnastikraum 1

Kosten: Mitgliedschaft in der TGNI + Sonderbeitrag

## **Ansprechpersonen für alle Angebote:**

Yvonne Beck, Jutta Peuckmann, Tel. 06132 2058,

E-Mail: [tgni1847@t-online.de](mailto:tgni1847@t-online.de)

Ort: Sportzentrum der Turngemeinde 1847 Nieder-Ingelheim,  
Ludwig-Langstädter-Straße 2

Kosten: Mitgliedschaft in der TGNI erforderlich

## **Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim e.V.**

Die TuS ist vom Sportbund Rheinhessen als „Seniorenfreundlicher Sportverein“ ausgezeichnet. Wir bieten zahlreiche sportliche Angebote für alle Fitnesslevel. "Mobil und agil", sowie "Fitness für Senioren" sind Angebote mit Sitzgymnastik. Die übrigen Angebote dienen der Kräftigung der Muskulatur und der Stabilisierung des ganzen Körpers oder wie das Tischtennis auch der Ausdauer. Jeden 3. Sonntag im Monat trifft sich die Wandergruppe für einen Ausflug in die nähere Umgebung. Zudem bieten wir neben unseren Veranstaltungen rund um die TuS weitere Termine zum geselligen Zusammensein an, wie jeden letzten Montag des Monats den TuS Stammtisch oder im Winter das Adventscafé.



Mobil und agil: Montag, 10:00 -11:00 Uhr  
Rückenfit: Dienstag, 9:30-10:30 Uhr  
QiGong: Dienstag, 10:30-11:30 Uhr  
Funktionsgymnastik: Donnerstag, 9:00 -10:00 Uhr  
Fitness für Senioren: Donnerstag, 10:15-11:15 Uhr  
Tischtennis für Senioren: Mittwoch und Freitag, 9:00-10:30 Uhr  
Wandern: jeden 3. Sonntag im Monat  
Verschiedene Rehasportangebote

Weitere Angebote und Informationen unter [www.tus1848.de](http://www.tus1848.de)

Kontakt: TuS 1848 Ober-Ingelheim, [www.tus1848.de](http://www.tus1848.de)  
[info@tus1848.de](mailto:info@tus1848.de), Tel. 06132 2452

Termine unter  
[www.tus1848.de/turn-und-sportangebot](http://www.tus1848.de/turn-und-sportangebot) und  
[www.tus1848.de/termine](http://www.tus1848.de/termine)

Gebühr: Mitgliedsbeitrag 15€/Monat Einzelmitgliedschaft  
zzgl. einmalige Aufnahmegebühr

Ort: TuS 1848 Ober-Ingelheim,  
An der Burgkirche 24

Gern kann in den Sportangeboten unverbindlich zum Schnuppern vorbeigeschaut werden.

## **Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V.**

Der TV 1902 Frei-Weinheim wurde vom Sportbund Rheinhessen mit dem Qualitätssiegel „Seniorenfreundlicher Sportverein“ ausgezeichnet.

Kontakt: Susanne Hagel, Tel. 06132 4359930

### **Spielenachmittag - Gemeinschaftsveranstaltung des TV 1902 Frei- Weinheim mit der Gustav -Adolf- Kirchengemeinde.**

Wir treffen uns zum Spielenachmittag in geselliger Runde und spielen Gesellschaftsspiele wie Rommé, Mensch ärgere dich nicht, Rummy Cup, Fang den Hut usw. Es können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Kaffee und Kuchen gibt es zum Selbstkostenpreis. Jeder ist willkommen!

Termin: Mittwoch, 15:00 – 17:00, 23.4., danach Sommerpause bis Okt.  
Kontakt: Annette Topeters, Tel.: 06132 87897  
Kosten: kostenlos  
Ort: Paul - Gerhard- Haus, Friedrich Str. 32

Wir freuen uns auf neue Mitspieler!

Das Organisationsteam sucht nach neuen Mitarbeitenden!

Aktuell helfen: Gerda Meister, Rainer Lang und Annette Topeters, Gisela Hofmann, Ursula Ernst, Sabine John

### **Pilates 70 Plus**

Mit zunehmendem Alter neigen viele Menschen dazu, Muskelmasse zu verlieren, was zu Schwäche und Funktionsverlust führen kann. Pilates ist eine effektive Methode, um die Muskulatur zu kräftigen, ohne die Gelenke übermäßig zu belasten und sorgt zudem für eine gute Koordination.

Das Sporttraining ist für jeden geeignet, auch wenn Sie keine Vorkenntnisse haben.

Termin: Mittwoch, 8:30 – 9:30  
Trainerin: Martha-Manzano Laudenbach  
Kontakt: marthastritter@t-online.de  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstr. 131, EG links

Bitte eine Matte und was zum Trinken mitnehmen.

### **Wirbelsäulengymnastik**

auf Basis von physiotherapeutischen Grundlagen

Voranmeldung ist erforderlich. Diese Sportangebote finden nur vor Ort statt.

Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr und 20:00 – 21:00 Uhr  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Kontakt: Barbara Guhlmann, Tel. 06132 8192  
Ort: Brüder Grimm-Schule, Halle

### **Wirbelsäulengymnastik**

auf Basis von physiotherapeutischen Grundlagen

Voranmeldung ist erforderlich. Diese Sportangebote finden nur vor Ort statt.

Termin: Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr, Freitag, 8:30 – 9:30 Uhr  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Kontakt: Barbara Guhlmann, Tel. 06132 8192  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstr. 131

Voranmeldung ist erforderlich

## **Die Mittwochsfrauen 60 PLUS – Funktionsgymnastik**

Termin: Mittwoch, 20:00 – 21:45 Uhr

Kosten: Schnupperstunden sind jederzeit kostenfrei möglich.  
Mitgliedsbeitrag des TV

Kontakt: Susanne Hagel, Tel. 06132 4359930

Ort: Halle Brüder-Grimm-Schule, Halle

Neueinsteiger jederzeit willkommen

## **Walking 1**

Diese Gruppe hat ein sportliches Lauftempo. Gemischte Gruppe  
Nur mit Voranmeldung bei Klaus Urgast! Neu- und Wiedereinsteiger  
willkommen!

Termin: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Kontakt: Klaus Urgast, Tel. 0151 51357235

Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich

Ort: Jungau, Frei-Weinheim

## **Walking 2**

Termin: Montag, 8:30 – 9:45 Uhr,

Freitag, 8:30 – 9:45 Uhr

Kontakt: Thomas und Susanne Hagel, Tel.- 06132-4359930

Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich

Ort: Jungau, Frei-Weinheim

Neueinsteiger jederzeit willkommen

## **Walking 75 Plus**

Termin: Montag, 9:45 – 11:00 Uhr, Freitag, 9:45 - 11:00 Uhr

Kontakt: Thomas und Susanne Hagel, Tel.- 06132-4359930

Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich

Ort: Jungau, Frei-Weinheim

Neueinsteiger jederzeit willkommen

## **Yoga in jedem Alter**

Yoga ist in jedem Alter eine Wohltat und eine wunderbare Art in Bewegung zu bleiben. Übungen aus dem Yin-Yoga und dem Hatha-Yoga werden an die Bedürfnisse der Kursteilnehmer\*innen angepasst. Körper, Geist und Seele werden durch Körperhaltung, Meditation und geistige Konzentration, in Einklang gebracht.

Termin: Dienstag, 10:00 – 11:30 Uhr,  
Kontakt: Gisela Schopp, Tel. 0176 32897427,  
E-Mail: gisela.schoop@freenet.de  
Kosten: bitte erfragen, ein Kurs beinhaltet ca. 8 Kurseinheiten  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstr. 131

Nur mit Voranmeldung, nur vor Ort.

### **Yoga am Morgen**

Wir praktizieren Hatha - Yoga mit Elementen aus Yinyasa - Yoga und Yin-Yoga.  
Es sind mitzubringen: Yogamatte, Yogakissen, eine Decke und warme Socken.  
Vorkenntnisse sind nützlich aber nicht erforderlich!

Neueinsteiger: neuen Kursbeginn bitte erfragen.

Termin: Montag, 10:00 – 11:30 Uhr  
Kontakt: Petra Kolfenbach, E-Mail: info@tvfreiweinheim.de und  
Susanne Heisig  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, 1.Stock, Aufzug

Nur mit Voranmeldung

### **Yoga kennt kein Alter**

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene. Yoga für mehr Ruhe und Gelassenheit. Die Gesundheit unterstützen durch Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation.

Termin: Dienstag, 14:00 – 15:30 Uhr  
Kontakt: Gisela Schoop, Kontakt: gisela.schoop@freenet.de,  
Tel: 0176 32897427  
Kosten: bitte erfragen  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstr. 131

Nur mit Voranmeldung, nur vor Ort.

### **Fitnessgymnastik 55 PLUS**

Ein ganzheitlich ausgerichtetes Bewegungsangebot mit den Schwerpunkten: funktionelle Gymnastik, Haltung & Bewegung und Rückenmobilisation. Hier lernen Sie Ihren Körper besser kennen und wahrnehmen, mit Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Bitte eine Matte mitbringen

Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr (gemischte Gruppe)  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstr. 131

Neueinsteiger jederzeit willkommen

### **Fit forever PLUS für Frauen**

Ein ganzheitlich ausgerichtetes Bewegungsangebot mit den Schwerpunkten: Funktionelle Gymnastik, Haltung & Bewegung und Rückenmobilisation. Hier lernen Sie Ihren Körper besser kennen und wahrnehmen, mit Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Bitte eine Matte mitbringen

Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr  
Kosten: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Neueinsteiger jederzeit willkommen

### **Stuhlgymnastik 60 Plus**

Wir üben mit und auf dem Stuhl. Im Sitzen, gehen und stehen. Vorwiegend Mobilisation und Dehnung der großen Gelenke. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen leichte Kraftübungen zur Erhaltung des momentanen "Istzustandes" Jeder übt in seinem Leistungsbereich! Körperlich eingeschränkte Personen laden wir ausdrücklich zum kostenlosen Schnuppern ein.

Zu empfehlen sind bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe. Bitte ein Getränk für die Pause mitbringen

Termin: Montag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897  
Kosten: Mitgliedsgebühr, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Neueinsteiger jederzeit willkommen

# Rat und Tat in Ingelheim

## Behindertenbeauftragte

Termine nur nach telefonischer Absprache.

Kontakt: Annegrit Kleinschnieder, Tel. 06132 896174  
Manfred Seiler, Tel. 0176 45907146  
behindertenbeauftragte@ingelheim.de

## Besuchsdienst

Allein daheim. Viele ältere Menschen kennen das. Sie wünschen sich jemanden, mit dem sie sich unterhalten können, der ihnen Zeit schenkt. Mit unserem stadtteilübergreifenden Besuchsdienst möchten wir alleinlebenden älteren Menschen Möglichkeiten der Begegnung eröffnen. Dazu gehören regelmäßige Besuche, gemeinsame Spaziergänge, Spiele, Vorlesen oder vielleicht auch der Besuch von Veranstaltungen.

Der Besuchsdienst ist ehrenamtlich und kostenlos.

Wenn Sie gern besucht werden möchten oder selbst ehrenamtlich aktiv sein möchten, dann melden Sie sich!

Kontakt: Seniorenbüro der Stadtverwaltung Ingelheim,  
Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419  
E-Mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Str. 15

## Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.

### Sprechstunden zu Vorsorgemöglichkeiten und Betreuungsrecht

Das Sprechstundenangebot richtet sich an

- Ehrenamtliche Betreuer\*innen und Bevollmächtigte, die Fragen rund um das Thema Betreuungsrecht oder zur Ausführung Ihrer Vollmacht haben.
- Interessierte, die sich über die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Betreuungsverfügung informieren wollen.

Termine: jeden 2. Montag im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr  
14.4., 12.5., 9.6. 2025  
jeden 4. Dienstag im Monat, 16:00 - 18:00 Uhr  
9.4., 27.5., 24.6. 2025

Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim  
Tel. 06132 789412, E-Mail: [info@btv-ingelheim.de](mailto:info@btv-ingelheim.de)  
[www.btv-ingelheim.de](http://www.btv-ingelheim.de)

Ort: Beratungszentrum der Diakonie, Georg-Rückert-Straße 24

Anmeldung erforderlich

## **Intensivschulung zur Vorsorge**

### **Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung – Betreuungsverfügung**

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.

Viele Menschen möchten für sich oder ihre Angehörigen Vorsorgedokumente wie eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung oder eine Patientenverfügung erstellen und sind oft verunsichert, was sie dabei beachten müssen. Diese Tagesveranstaltung bietet umfassende Informationen, über Rechte und Pflichten sowie Konsequenzen, die sich durch die Erteilung einer Vollmacht oder einer Patientenverfügung ergeben.

Termine: Samstag, 10.5. 2025, 9:30 – 15:30 Uhr

Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim  
Tel. 06132 789412, E-Mail: [info@btv-ingelheim.de](mailto:info@btv-ingelheim.de)

Gebühr: 10 € Verpflegungspauschale

Ort: Café Dia, Georg-Rückert-Str. 24, 55218 Ingelheim

Anmeldefrist: 2.5. 2025

## **Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.**

Termin: Dienstag, 18:00 – 22:00 Uhr

Kontakt: Günter Lebert, Tel. 06132 8242

Ort: Max-Planck-Straße 3 a (Büro)

## **Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim - Gruppentreffen**

Gedankenaustausch mit Diabetikern und Angehörigen

Termin: Dienstag, 17:30 Uhr  
15.4., 20.5., 17.6. 2025  
Kontakt: Diabetiker-Selbsthilfe Ingelheim,  
Marie-Luise Michel, E-Mail: info@diabetes-rlp.de  
Ort: Bitte telefonisch erfragen

## **„Essen auf Rädern“**

Täglich wird in der Zeit von 11.00 bis 13.00 Uhr im Stadtgebiet von der Arbeitsgemeinschaft „Essen auf Rädern“ und Mitarbeitenden der Stadt Ingelheim der fahrbare Mittagstisch „Essen auf Rädern“ ausgefahren. Für diese Aktion werden ständig neue Fahrerinnen und Fahrer sowie Begleitpersonen gesucht. Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Kontakt: Claudia Gerhard, Talstraße 65, Tel. 06132 84048,  
Elisabeth Schröder, Talstraße 75, Tel. 06132 87858

## **Ev. Sozialstation Ingelheim**

Kontakt: Tobias Erdmann, Tel. 06132 9825110,  
E-Mail: terdmann@ev-ssi.de  
Informationen gerne auch per Telefon

## **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Es handelt sich um einen offenen Gesprächskreis. Interessierte sind herzlich willkommen! Bitte erfragen Sie telefonisch die Termine.

Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat, 15:30 – 17:00 Uhr  
Kontakt: Simone Schirmer, Tel. 06132 716700  
Ort: Gartenfeldstr. 5, 55435 Gau-Algesheim



# **Hospizgruppe Ingelheim**

## **Sprechstunden**

Wir begleiten unentgeltlich Schwerstkranke und Sterbende wie deren Angehörige in Ingelheim und Umgebung.

Termin: Montag bis Freitag, 8.00 – 12.00 Uhr

Ort: Talstr. 84, 55218 Ingelheim-Nord

Dort erhalten Sie auch Patientenverfügungen.

## **Trauercafé Oase (Trauertreff)**

Der Trauertreff wird Menschen angeboten, die wegen des Verlustes eines ihnen nahe gestandenen Verstorbenen leiden, Trost und Hilfe suchen. Sie können mit anderen Trauernden - wie mit Mitarbeitern der Hospizgruppe Ingelheim - über ihre besondere Lebenslage sprechen und sich über die Möglichkeiten der Bewältigung informieren. Wir helfen Ihnen gerne.

Termin: jeden 4. Montag im Monat, 16:00 - 18:00 Uhr,  
28.4., 26.5., 23.6.2025

Ort: Hospizgruppe Ingelheim e.V., Beratungsstelle, Talstraße 84,  
Ingelheim-Nord

Wir bitten um kurze telefonische Anmeldung unter: 06132-714981

## **Trauerspaziergänge**

Die Hospizgruppe Ingelheim e.V. lädt Trauernde, die einen geliebten Menschen verloren haben, zweimal im Monat von 10.00 bis 11.30 Uhr, zu einem Trauerspaziergang ein.

Unsere ehrenamtlich ausgebildeten Trauerbegleiter gehen mit Ihnen und begleiten Sie auf diesem Weg nach draußen und damit auch ein Stück zurück ins Leben.

Termin: jeder 1. Sonntag im Monat 10:00 - 11.30 Uhr  
6.4., 4.5., 1.6. 2025

Ort: Frei-Weinheim, Parkplatz Skulpturen im Park am Rheindamm

Termin: jeder 2. Dienstag im Monat 10:00 - 11:30 Uhr  
8.4., 13.5., 10.6. 2025

Ort: Gehweg vor dem Parkplatz der Rewe-Filiale am Stauferring 60  
(im Herstel)

Anmeldungen sind erforderlich unter 06132-714981 (Anrufbeantworter), am besten zu den Bürozeiten montags bis freitags zwischen 8 und 12 Uhr

**Hospiztelefon:** Tel. 06132 434531 (montags bis freitags 9 bis 17 Uhr)

**Beratung zur Patientenverfügung:** Tel. 06132 714981 (Anrufbeantworter).

Hospizgruppe Ingelheim e.V.,

55218 Ingelheim-Nord, Talstr. 84, Tel. 06132 714981.

Vorsitzende: Dr. Maresa Biesterfeld, Ingelheim

Hospiz- und Palliativschwester: Martina Pluntke

(Hospiztelefon: 06132-434531)

Email: [info@hospiz-ingelheim.de](mailto:info@hospiz-ingelheim.de)

[www.hospiz-ingelheim.de](http://www.hospiz-ingelheim.de)

Spendenkonto:

Hospizgruppe Ingelheim eV IBAN DE85 5605 0180 0017 054487

## **Kauderwelsch**

Selbsthilfegruppe

Leben mit einer Sprachstörung (z.B. nach einem Schlaganfall).

Herzliche Einladung an Betroffene sich uns anzuschließen.

Termin: Freitag, 11:00 – 13:00 Uhr

Kontakt: Silke Viereck, Tel. 06132 432075,

Ort: Logopädischen Praxis Viereck, Albert-Schweitzer-Straße 3

## **Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.**

Termin: Kleiderspendenannahme:  
Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr,

Kleiderausgabe:

Freitag, 9:30 bis 11.30 Uhr,

Leitung: Bianka Andersen

Ort: Mainzer Str. 70a

## **Kleiderstübchen**

Second-Hand-Shop für Jedermann.

Die Einnahmen gehen zu gleichen Teilen an Flüchtlingshilfe und Caritas Heidesheim

Termin: Dienstag, 14:30 – 17:00 Uhr

Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Herbacher Str. 1 / Ecke Mainzer Str. in Heidesheim

Kleiderspenden werden nur samstags angenommen.

## **Kriminalpräventiver Arbeitskreis**

Kriminalitätsvorbeugung ist der beste Opferschutz! Unter diesem Leitmotiv informieren Mitglieder und Sicherheitsberater\*innen des Kriminalpräventiven Arbeitskreises der Stadt Ingelheim die Bürger\*innen über aktuelle Machenschaften skrupelloser Straftäter und geben Tipps, wie man ihnen einen Strich durch ihre Rechnung machen kann. Wer die Tricks und Methoden der Ganoven kennt, besitzt einen guten Schutzschild, um sich und andere vor Betrug, Diebstahl, Wohnungseinbruch oder anderen Straftaten zu bewahren. Vorbeugendes Verhalten ist oft leichter als gedacht. Was es braucht, sind stete Aufmerksamkeit, ein gesundes Misstrauen, das keineswegs unhöflich ist, sowie alltägliche Maßnahmen für die persönliche Sicherheit und den Schutz des Eigentums. Nicht die Angst vor kriminellen Gefahren und davor, selbst zum Opfer zu werden, sollte die Menschen in ihrem Alltag begleiten, sondern das Vertrauen in die eigene Stärke und in die Fähigkeit, sich durch bewusstes Handeln wirksam vor kriminellen Übergriffen schützen zu können.



Wer regelmäßige Informationen unter dem Motto „So kann ich mich schützen!“ per E-Mail erhalten möchte, kann sich wenden an:

Kontakt: Helmut K. Rüster, Sprecher des Kriminalpräventiven Arbeitskreises, Tel. 06132 434438, E-Mail: [helruester@web.de](mailto:helruester@web.de)  
Jarain Amberg, Präventionskoordinator bei der Stadt Ingelheim, Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit, Tel. 06132 782261, E-Mail: [jarain.amberg@ingelheim.de](mailto:jarain.amberg@ingelheim.de)

## **Lebensmittelausgabestellen**

### **Brotkorb – Caritaszentrum St. Laurentius**

Brot/Brötchen, Molkereiprodukte, Salat und Gemüse für Menschen im Bezug von Grundsicherungsleistungen, Wohngeld oder geringer Rente.

Termin: Dienstag, Freitag, ab 14:30 Uhr

Ort: Talstraße 161-165, Ingelheim Frei-Weinheim

Nach Erhalt eines Berechtigungsausweises wird eine Tasche mit Lebensmitteln für 1.- Euro ausgegeben.

## **LebensMittelpunkt Ingelheim e.V.**

Nicht mehr verkaufsfähige, aber noch genießbare Lebensmittel werden für einen symbolischen Euro abgegeben und damit vor dem Wegwerfen „gerettet“.

Termin: Montag und Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr  
Samstag, 13:00 – 15:00 Uhr

Ort: frühere AWO-Begegnungsstätte, Rheinstr. 247

## **Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heinzelmännchen**

„Die Heinzelmännchen“ sind freiwillig tätige Frauen und Männer, die bei kleineren Schwierigkeiten des Alltags Hilfe anbieten. Sie besuchen ältere Menschen, lesen vor, bieten Begleitung bei Spaziergängen oder helfen beim Einkaufen. Sie übernehmen Botengänge, z.B. zum Briefkasten oder zur Reinigung, holen Gartenmöbel aus dem Keller, reparieren Kleinigkeiten. Die kostenlose Hilfestellung ist keineswegs nur für ältere Mitbürger gedacht, sondern steht jedem Ingelheimer offen, der Hilfe benötigt.



Zögern Sie nicht, uns anzurufen! Wir benötigen 1 bis 2 Tage Vorlauf für die Einsatzplanung. Kontakt: Tel. 06132 8980422

## **Notfalldose - [www.Notfalldose.de](http://www.Notfalldose.de)**

Immer mehr Menschen haben zu Hause einen Notfall- und Impfpass, Medikamentenplan, eine Patientenverfügung, usw. Nur ist es für Retter meist unmöglich herauszufinden, wo diese Notfalldaten in der Wohnung aufbewahrt werden.

**Die Lösung steht im Kühlschrank.** Ihre Notfalldaten kommen in die Notfalldose und werden in die Kühlschranktür gestellt. Nun haben sie einen festen Ort und können in jedem Haushalt einfach gefunden werden!

Eine Vorgehensweise, die auch im Ausland schon sehr erfolgreich ist.

Sind die Retter bei Ihnen eingetroffen und sehen auf der Innenseite Ihrer Wohnungstür und dem Kühlschrank den Aufkleber "Notfalldose", so kann die Notfalldose umgehend aus Ihrer Kühlschranktür entnommen werden und es sind sofort wichtige und notfallrelevante Informationen verfügbar. Nicht jedem gelingt es in einer Notfallsituation Angaben zum Gesundheitszustand und anderen wichtigen Details zu machen.

Auch kann es sein, dass in einer solchen Stress-Situation ein wichtiges Detail vergessen wird zu beschreiben - einmal ganz abgesehen bei Ohnmacht oder

Bewusstlosigkeit. Die Informationen in der Notfalldose sind auch eine große Hilfe für Angehörige, Freunde und Bekannte. Auch sie sind in einer Notfallsituation unter Stress und reagieren mitunter ganz unterschiedlich. Die Dosen, die auf Initiative des Seniorenbeirats bestellt wurden, können im Mehrgenerationenhaus abgeholt werden.

Kontakt: Seniorenbüro, Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419

## Pflegestützpunkt Ingelheim



Als zentrale Anlaufstellen unterstützen und beraten Pflegestützpunkte hilfe- und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige. Die Beratung ist kostenfrei und unverbindlich. Die Betroffenen entscheiden selbst, welches der verfügbaren Angebote sie in Anspruch nehmen. Hausbesuche und individuelle Hilfepläne sind ein Service der Pflegestützpunkte.

Termin: Termine im Pflegestützpunkt können nach Vereinbarung getroffen werden

Kontakt: Daniela Mies, Tel. 06132 433628,  
Simone Schirmer, Tel. 06132 716700,

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH), Matthias-Grünewald-Straße 15

## Leistungen der Pflegeversicherung

### Ambulant / zu Hause:

#### Pflegegeld

Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
-	347 Euro	599 Euro	800 Euro	990 Euro

#### Pflegesachleistung

Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
-	796 Euro	1.497 Euro	1.859 Euro	2.299 Euro

#### Kombinationsleistung

Beide o.g. Leistungsansprüche können prozentual miteinander kombiniert werden

#### Entlastungsleistungen

In jedem Pflegegrad stehen monatlich 131 € Entlastungsleistungen zur Verfügung (einsetzbar für z.B. Hilfe im Haushalt durch einen anerkannten Dienst, niedrigschwellige Betreuungsangebote, Tagespflege, Kurzzeitpflege)

### **zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel**

für diese (wie z.B. Einmalhandschuhe, saugende Bettschutzeinlagen, Desinfektionsspray) stehen monatlich 42 € zur Verfügung.

### **Leistungen der Kurzzeitpflege**

für eine vorübergehende stationäre Unterbringung: 1854 € /Jahr (ab Pflegegrad 2)

### **Leistungen der Verhinderungspflege**

bei Entlastung oder Verhinderung der Pflegeperson: 1685 € /Jahr (ab Pflegegrad 2, Vorpflegezeit von einem halben Jahr entfällt ab 2025). Leistungen der Kurzzeitpflege und der Verhinderungspflege können in bestimmten Vorgaben miteinander kombiniert werden. Nicht genutzte Leistungen im Bereich Kurzzeitpflege können bis zu 843 € auch für Verhinderungspflege eingesetzt werden.

Wichtig: zum 1. Juli 2025 werden die Leistungsbeträge der Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege zu einem Gemeinsamen Jahresbetrag für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege zusammengefasst werden. Damit wird für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege ab dem 1. Juli 2025 ein kalenderjährlicher Gesamtleistungsbetrag zur Verfügung stehen, den die Anspruchsberechtigten nach ihrer Wahl flexibel für beide Leistungsarten einsetzen können. Die bisherigen unterschiedlichen Übertragungsregelungen zwischen Verhinderungs- und Kurzzeitpflege werden damit entfallen und müssen in Zukunft somit nicht mehr beachtet werden. Die Höhe des neuen Gemeinsamen Jahresbetrags für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege wird ab 1. Juli 2025 bis zu 3.539 Euro je Kalenderjahr betragen.

Hierbei gibt es ab 2024 eine Sonderregelung für pflegebedürftige Kinder und junge Erwachsene bis zum 25. Lebensjahr bei Pflegegrad 4 oder 5:

- Die Vorpflegezeit von 6 Monaten entfällt
- Leistungen der Kurzzeitpflege können vollständig in die Leistungen der Verhinderungspflege umgewandelt werden
- Anspruch der Verhinderungspflege wird von 6 Wochen auf 8 Wochen verlängert

### **Zuschuss für wohnraumverbessernde Maßnahmen:**

die Pflegeversicherung zahlt für solche Umbaumaßnahmen bis zu 4.180 Euro pro Maßnahme. (Anspruch auf das Geld haben Pflegebedürftige in allen fünf Pflegegraden)

### Teilstationär:

#### Tagespflege

Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
-	721 Euro	1357 Euro	1.685 Euro	2.085 Euro

### Stationär / im Pflegeheim:

Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
131 Euro	805Euro	1.319 Euro	1.855 Euro	2.096 Euro

Privat ist immer noch der einrichtungseinheitliche Eigenanteil zu zahlen. Dieser ist in alle Pflegegraden von 2- 5 innerhalb einer Einrichtung gleich hoch. Seit Januar 2022 gibt es je nach Aufenthaltsdauer im Pflegeheim höhere Zuschüsse für den zu zahlenden Eigenanteil der Pflegekosten. Je länger die Aufenthaltsdauer im Pflegeheim, desto höher der sogenannte Leistungszuschlag.

Die Entlastung erfolgt durch gestaffelte Zuschläge, die von der Aufenthaltsdauer im Pflegeheim abhängen:

- 5 Prozent im ersten Jahr (ab 2024: 15 Prozent),
- 25 Prozent im zweiten Jahr (ab 2024: 30 Prozent),
- 45 Prozent im dritten Jahr (ab 2024: 50 Prozent) und
- 70 Prozent ab dem vierten Jahr (ab 2024: 75 Prozent).

### Wohngruppenschlag:

224 Euro pro Monat

# Seniorenfreundlicher Service



## Apotheken

Bahnhofs-Apotheke, Neue Mitte, Georg-Rückert-Str.5, Tel. 06132 2746

Carolus Apotheke, Rheinstraße 47, Tel. 06132 982370

Pfalz Apotheke, Bahnhofstraße 26, Tel. 06132 75741

## Gaststätten

Landhotel Fetzler, Gaulsheimer Str. 19, Tel. 06725 30130

Restaurant Lindenhof, Gaulsheimer Str. 14, Tel. 06725 75741

## Handwerk

Blitzblume, Altegasse 62, Tel. 06132 798011

Bloch & Müller GmbH, Altegasse 62, Tel. 06132 79 8011

elektro-blum GmbH, Bahnhofstraße 40 a, Tel. 061 323139

Elektro Kaiser, Grundstraße 4, Tel. 06132 2154

Schreinerei Esser GmbH, Am Langenberg 22, Tel. 06132 75011

U. Berlenbach GmbH, Schubertstraße 4, Tel. 061 3283 72

## Banken

Mainzer Volksbank eG,

Konrad-Adenauer-Str. 2, Tel. 06131 1486600

Obentrautstraße 37, 06131 148-3700,

Rheinstraße 39, Tel.06131 148800

Sparkasse Rhein-Nahe

Binger Straße 102, Tel. 06132 717-0

Grundstraße 5, Tel. 06132 79059-0

Rheinstraße 5, Tel. 06132 9950-0

## Gesundheit-Pflegemittel

die Physios – Physiotherapeutenpraxis, Boehringerstraße 2, Tel. 06132 899222

der physicus - Praxis für Physiotherapie Gartenfeldstraße 2,

Tel. 06132 79 87 74

Gassner Optik GmbH, Bahnhofstraße 36, Tel. 06132 2261

Optik Orth GmbH, Bahnhofstraße 30, Tel. 06132 799104

Hörgeräte Bonsel, Bahnhofstraße 30, Tel. 06132 41473

Hörsysteme Jörg Rempe, Bahnhofstraße 28, Tel. 061 3273068

Fitnessstudio „Beweg Dich“, Daniel Fuchs, Bahnhofstraße 125,

Tel. 06132 3404, Mobil: 0151 42079659, info@bewegdichneu.de

Praxis für Atemtherapie, Bewegung und Körperbewusstsein

Bärbel Iken, Hunsrückstraße 10, Tel.06132 75395



Praxis für Krankengymnastik, Annette Jung, Unterböhl 35, Tel. 06132 43 15 17  
Zahnarztpraxis Dr. Monika und Dr. Roswitha Schirmer, Kurpfalzstraße 23,  
Tel. 06132 2311  
Zweite Hilfe, Konrad-Adenauer-Straße 30 a, Tel. 06132 432524

### **Kanzleien**

Stritter & Partner Rechtsanwälte, Rheinstraße 194 c, Tel. 06132 899780  
Albrecht, Steuerberater, Turnierstraße 8 a, Tel. 06132 43550  
Karwatzki & Mayer, Rechtsanwälte, Grundstraße 90, Tel. 06132 791190  
Jürgen Schumacher GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Selztalstraße 58  
Tel. 06132 790000  
Steuerberater & Anwaltskanzlei, Fluche-Kruse-Schmitt, Untere Sohlstraße 13  
Tel. 06132 3232  
Steuerberater Jordans & Genzler, Rheinstraße 64, Tel. 06132 435490

### **Weitere Zertifizierte**

Blumen Korus, Mainzer Straße 45, Tel. 06132 2482  
Buchhandlung Wagner, Friedrich-Ebert-Straße 5, Tel. 06132 2544  
TUI Reisebüro, Binger Straße 60, Tel. 06132 440 23  
Getränke Stumpf, Max-Planck-Straße 1, Unterer Zwerchweg 9  
Tel. 06132 791910  
Goldschmiede Zwehn, Binger Straße 60b, Tel. 06132 2561  
Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Straße 15, Tel. 06132 898040  
Metzgerei Stephan GmbH, Rinderbachstraße 7, Tel. 06132 2279  
Museum bei der Kaiserpfalz Besucherzentrum, François-Lachenal-Platz 5,  
Tel.06132 71 4701  
SP: MediaStore,, Konrad-Adenauer-Straße 14, Tel. 06132 78950  
TV Hifi Video Center Ziegelmayr, Am Bahnhof, Tel. 06132 73103  
Wäsche und Bademode „Für Sie“, Binger Straße 94, Tel. 06132 75848  
Mediathek, Friedrich-Ebert-Straße 16, Tel. 06132 782782  
Stadtverwaltung Ingelheim, Fridtjof-Nansen-Platz 1, Tel. 06132 7820  
Das Teekännchen, Bahnhofstraße 8, Tel. 06132 431919

## **Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“**

Unsere Tagespflege für demente und altersverwirrte Menschen stellt ein wichtiger Baustein zwischen ambulanter Versorgung und stationärer Unterbringung dar. Mit dem Angebot der Tagespflege besteht für viele ältere Menschen die Möglichkeit, trotz erheblicher Pflegebedürftigkeit, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben.

Unsere Besucher erwartet von montags bis freitags ein ausgewogenes Tagesprogramm, das auf ihre ganz persönliche Situation Rücksicht nimmt und dass sie nach eigenem Bedarf nutzen können. Unsere Tagespflege bietet viele Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung. Sie trägt ferner zur Entlastung und Stabilisierung bei, wenn Sie die Verantwortung und Pflege für einen pflegebedürftigen alten Menschen rund um die Uhr zum Beispiel mit der eigenen Berufstätigkeit vereinbaren wollen oder müssen. Ihre Angehörigen werden tagsüber liebevoll von uns betreut, gepflegt und gefördert und am späten Nachmittag – je nach Wunsch – wieder nach Hause gebracht oder von Ihnen abgeholt.

Gerne beraten wir Sie zu Fragen der Kostendeckung. Rufen Sie doch einfach an – mal reinschauen kostet nichts!

Termin: Montag bis Freitag, 8:00 – 16:00 Uhr,  
im Bedarfsfall flexible Öffnungszeiten

Kontakt: Tel. 06132 79055231

Ort: Tagespflege „Im Sohl“, Obere Sohlstraße 25

## **Senioren-Cafés im Bürgerraum in Ober-Ingelheim und im Mehrgenerationenhaus Ingelheim**

Haben Sie Interesse daran, gemeinsam mit anderen Ingelheimer Seniorinnen und Senioren einen Nachmittag zu verbringen?

Die Stadt Ingelheim bietet wöchentlich zwei Gruppenangebote für Seniorinnen und Senioren an zwei Standorten in Ingelheim an. Mit diesen Angeboten sollen die Unabhängigkeit der Teilnehmenden so lange wie möglich bewahrt und gleichzeitig die Angehörigen unterstützt und entlastet werden.

Die Seniorinnen und Senioren erfahren einen Nachmittag in Gemeinschaft, wodurch der Einsamkeit älterer, alleinstehender Menschen wirksam entgegengesteuert werden kann.

Wir bieten abwechslungsreiche und interessante Aktivitäten und Gespräche. Dabei richten wir uns nach den individuellen Bedürfnissen der teilnehmenden Personen.

Unterstützt werden die Mitarbeiterinnen der Stadt Ingelheim hierbei von freiwillig Engagierten.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Sabine Liebmann.

Termin: Dienstag, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Bahnhofstraße 121, Ingelheim

Termin: Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwald-Str. 15, Ingelheim

Ein Kostenbeitrag wird erhoben für Kaffee, Kuchen, Kaltgetränke, sowie Materialien für Angebote

Kontakt: Seniorenbuero@ingelheim.de

Sabine Liebmann, Tel. 06132 782175,

E-Mail: sabine.liebmann@ingelheim.de

Sonja Scherer, Tel. 06132 89804-18 (Di – Do, jew.nachmittags)

E-Mail: sonja.scherer@ingelheim.de

## **VdK-Ortsverband Ingelheim**

Die Sprechstunde des Ortsverbandes findet nach telefonischer Voranmeldung statt.

Kontakt: Manfred Seiler, 0176 45907146

manfred.seiler@rlp.vdk.de

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstraße 236

Die Termine der Frauennachmittage entnehmen Sie bitte dem Ingelheimer Kurier.

# Wohnen in Ingelheim

## Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service

In Ingelheim gibt es drei Wohnanlagen für Betreutes Wohnen oder Wohnen mit Service in der San-Pietro-Str. 3, der Oberen Sohlstr. 25. und auf dem Thornschen Gelände in Frei-Weinheim. Das vertragliche Vorschlagsrecht für die Wohnungsvergabe, außer für die Anlage in der Oberen Sohlstraße, liegt beim Seniorenbüro.

Ansprechpartnerin: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419,  
E-Mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de

## DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim

Als „ein Haus der Gemeinschaft“ präsentiert sich die für 99 Bewohner ausgelegte Seniorenresidenz Carolinenhöhe, eine Senioreneinrichtung der so genannten vierten Generation. In heimischer Atmosphäre mit familiärem Charakter werden die Bewohner persönlich in all ihren Lebensbereichen unterstützt und versorgt, um möglichst lange selbständig und unabhängig zu bleiben.

Kontakt: Matthias Jansen, Tel. 06132 65500,  
E-Mail: info@carolinenhoehe.de

Kontakt: Ansprechpartner für ehrenamtlich Engagierte,  
Tel. 06132 65500, Foyer der Cafeteria

Cafeteria: Dienstag und Donnerstag geöffnet, 14:30 bis 17:30 Uhr,  
für Bewohner\*innen, Angehörige sowie Bürger\*innen.  
Ansprechpartnerin: Hauswirtschaftsleiterin, Dagmar Raiß,  
Tel. 06132 65500

Ort: Carolinenstraße 8

# **Ansprechpartner\*innen**

## **Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim e.V.**

**Institutionen:**

### **Altenzentrum „Im Sohl“**

N.N., Obere Sohlstraße 25, Tel. 06132 790550

### **Arbeiterwohlfahrt**

Gerhard Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

### **Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Ingelheim**

Bianka Grünberg, Hermannstr. 38, Tel. 0162 4261566

### **DRK-Seniorenresidenz, Carolinenhöhe**

Matthias Jansen, Carolinenstraße 8, Tel. 06132 65500

### **Deutsche Rheumaliga e.V. Arbeitsgemeinschaft Ingelheim**

N.N.

### **Diabetikerselbsthilfe-Gruppe**

Marie-Luise Michel, Platanenweg 13, Tel. 06132 85977 (Vorstand)

### **Diakonisches Werk**

Miriam Bönning, Georg-Rückert-Straße 24, Tel. 06132 78940

### **Essen auf Rädern**

Claudia Gerhard, Talstr. 65, Tel. 06132 84048

Elisabeth Schröder, Talstr. 75a, Tel. 06132 87858

### **Evangelische Sozialstation**

Tobias Erdmann, Binger Straße 218, Tel. 06132 9825110

### **Evangelische Burgkirchengemeinde**

N.N.

### **Evangelische Gustav- Adolf - Kirchengemeinde**

N.N.

### **Evangelische Saalkirchengemeinde**

Yvonne Mura-Hoffmann, Tel. 0162 2426498

### **Evangelische Versöhnungskirchengemeinde**

Dr. Barbara von Lucke, Friedrich-von-Bodelschwingh-Str. 29

Tel. 06132 86622

### **Gemeindcaritas-Leiterin Großwinternheim**

Anneliese Weiß, Starenweg 9, Tel. 06132 432528

### **Hospizgruppe Ingelheim**

Hildegard Höller, Bahnhofstraße 119, Tel. 06132 434531

### **Kath. Pfarrei St. Maria Magdalena, Ingelheim**

Ansprechpartnerin: Sabine Goldberg-Ohr, Tel.: 06132-1291

### **Kriminalpräventiver Arbeitskreis**

Brigitte König-Bienefeld, Am Langenberg 12, Tel. 06132 76515

### **Mehrgenerationenhaus Ingelheim-West**

Birgit Kleine-Weitzel, Matthias-Grünewald-Straße 15, Tel. 06132 898040

### **Pflegestützpunkt**

Simone Schirmer, Matthias-Grünewald-Straße 15, Tel. 06132 716700

### **Stadtteiltreff Großwinternheim**

Roswitha Grün, Obentrautstraße 32, Tel. 06130 555, (Vorstand)

### **Stadtverwaltung Ingelheim**

Christine Jacobi-Becker (Vorsitzende),  
Matthias-Grünewald-Str.15, Tel. 06132 8980419

### **Seniorenbeirat der Stadt Ingelheim**

N.N.

### **Seniorenkreis des NCI**

N.N.

### **Tanzkreise Ingelheim**

Dorothea Kloh, Wackernheimer Straße 37, 55262 Ingelheim  
Tel. 06132 59001

### **VdK Ortsverband Ingelheim**

Margot Schaurer, Talstraße 7a, Tel. 06132 84178  
Manfred Seiler, Tel. 0176 45907146 (Vorstand)

### **Weiterbildungszentrum**

Jennifer Thomae, Fridtjof-Nansen-Platz 3, Tel. 06132 7900315

**plus** weitere Mitglieder (Privatpersonen)

## **Seniorenbeirat – Mitglieder**

Der künftige Seniorenbeirat ist für die neue Legislaturperiode neu gewählt. Die Mitglieder erscheinen in der nächsten Ausgabe der Senioren-Info.

## **Stadtteilkümmerner und Ortsvorsteher**

Die Stadtteilkümmerner sind als feste Ansprechpartner in den Stadtteilen Ingelheim-West, Frei-Weinheim und Sporkenheim, Nieder-Ingelheim und Ober-Ingelheim unterwegs und stehen nicht nur Senioren zur Verfügung. Sie sind als Lotsen und Vermittler tätig und haben ein Ohr für Sorgen und Probleme der Bewohner im Quartier.

Durch den unmittelbaren Kontakt zu den Menschen sehen sie am ehesten, wo Hilfe notwendig ist. Die Kümmerner stehen den Bürgern unentgeltlich zur Seite. Sie stellen Kontakte zur Stadtverwaltung her und helfen unterstützend. Sie helfen bei Fragen zu dem häuslichen Umfeld und aus dem alltäglichen Leben, geben Hilfestellung beim Ausfüllen von Formularen und gehen auf Veränderungen in der Alltagssituation der Personen ein.

In den Ortsteilen Großwinternheim, Heidesheim und Wackernheim wenden Sie sich bei Fragen und Anregungen bitte an die Ortsvorsteher und die Ortsvorsteherin.

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419,  
E-Mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de

### **Ortsvorsteher:**

- Großwinternheim:  
Christian Fürst, Tel. 0178 8831104  
E-Mail: ortsvorsteher.grosswinternheim@ingelheim.de
- Heidesheim:  
Dr. Silvia Klengel, Tel. 06132 8981801  
E-Mail: ortsvorsteherin.heidesheim@ingelheim.de
- Wackernheim:  
Theobald Paridon  
E-Mail: ortsvorsteher.wackernheim@ingelheim.de

## Stadtteilkümmerner:

- Frei-Weinheim / Sporkenheim:  
Marco Rockert, Tel. 06132 805823  
Telefonsprechstunde Dienstag 15:00 – 16:00 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung
- Ingelheim-West:  
Dorothea Priesmeyer, Tel. 06132 9744952  
Telefonsprechstunde Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr  
Sprechstunde im MGH: jeden 4. Mittwoch im Monat von  
15.00 – 16.00 Uhr
- Nieder-Ingelheim:  
Ingrid Feser, Tel. 06132 1433, E-Mail: ifeser@yahoo.de  
Telefonsprechstunde Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung
- Ober-Ingelheim:  
Wolfgang Stwrtetschka, Tel. 0160 3767818  
Telefonsprechstunde Mittwoch 11.00 – 12.00 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung





# Was ist los im Mehrgenerationenhaus?

## Unser Café

Unser Café ist von Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr für Sie geöffnet. Neben kostenlosem Tagestee und Wasser, verschiedenen Kaffeespezialitäten werden täglich zwei verschiedene Mittagsgerichte, Salate und Nachtisch angeboten. Nachmittags gibt es selbstgebackenen Kuchen, Waffeln und Crêpes. Einfach vorbeikommen und sich wohlfühlen!

## Crêpes-Nachmittag

Donnerstag, ab 14:30 Uhr

## Waffelnachmittag

Mittwoch, ab 14:30 Uhr

## Miteinander - Füreinander

### Alltagsfeministinnen

Jeder 4. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

### Briefmarkengrupp im MGH

Alles über Briefmarken: Tausch sowie Austausch von Informationen, Fachsimpeln und Stöbern in Katalogen.

Jeden 4. Montag im Monat, Ausnahmen möglich

### Bunte Runde

Lockerer Treffen bei leckerem Tee oder Kaffee.

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

### Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Freitag, 10:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

### Familientreff

Gemeinsame Zeit im MGH verbringen!

Donnerstag, ab 15:00 Uhr

### Frauentreff

Miteinander reden, neue Orte in Ingelheim entdecken, Erfahrungen über das Leben in Deutschland austauschen.

Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr

### Freizeittreff für Senior\*innen

Mittwoch, 14:30.- 16:30 Uhr

## **Männertreff**

Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr

## **Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen**

Die Heinzelmännchen unterstützen und begleiten ältere und behinderte Mitbürger, Familien sowie Alleinerziehende. Tel.: 06132 8980422

## **Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen-Treff**

Angebot für Interessierte und Mitwirkende.

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

## **Schachcafé**

Schach für Jedermann.

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr

## **Sonntagsbrunch mal anders**

Die Alevitische Gemeinde Ingelheim bietet vor allem türkische Frühstücksspezialitäten an.

Termin nach Ankündigung

## **Spieleabend**

Freitag 18:30 – 20:30 Uhr, Termine nach Ankündigung

## **Spielkreis Rasselbande**

Für Kleinkinder von ca. 8 bis 36 Monaten

Mittwoch, 11:00 – 12:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **„Westside“ - Jugendtreff**

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

## **Wissen**

### **Englisch für Frauen**

Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

### **Englisch für Grundschul Kinder**

Freitag, 14:00 – 15:00 Uhr

### **English Literature Club**

Bekannte und berühmte Werke in englischer Sprache lesen und besprechen.

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

### **Finanzen einfach für alle**

Freitag; 9.5.; 13.6.; 10:00 bis 13:00 Uhr

Freitag; 11.4.; 23.5.; 15:00 bis 18:00 Uhr

## **Notfall-Navigator**

Mittwoch, 14.5. 2025, 117:00 - 19:30 Uhr, MGH Ingelheim, Empore

Mittwoch, 28.5. 2025, 10:00 - 13:00 Uhr, Burg Windeck Heidesheim

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

## **Lerncafé „Wortschatz“**

Unterstützung beim Lesen, Rechnen, Schreiben.

Donnerstag, 14:30 - 16:00 Uhr

## **Oldies for oldies**

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 18:30 – 20:00 Uhr

## **Digitale Welt**

### **Computertreff für Senioren**

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

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

Anmeldung erforderlich

### **Einfach online**

Unterstützung bei Fragen rund um digitale Endgeräte.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:00 - 13:00 Uhr

### **Offener Smartphonetreff**

Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr

### **PC-Werkstatt - Digital-Café**

Hilfe bei technischen Problemen, Unterstützung zu PC, Smartphone und Co.

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

## **Aktiv und Gesund**

### **Aktiv und Fit im Alter – Sitzgymnastik**

Montag, 11:00 - 12:00 Uhr

### **Entspannung am Donnerstagabend**

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

### **Indische Tänze**

Montag, 19:30 – 20:30 Uhr, Freitag, 15:00 – 16:00 Uhr

### **Kinderyoga**

Montag, 16:45 – 17:45 Uhr, neuer Kurs ab 18.4.

## **Kreistanz**

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

## **Kurzentspannung – Stress abbauen, überall und jederzeit**

Dienstag, 14.6., 17:30 – 20:30 Uhr

## **Lateinamerikanische Tänze**

Freitag, 16:30 – 17:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Meditation und achtsamer Austausch**

Mittwoch, 9:00 – 10:15 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Rücken fit in West**

Montag, 18:00 -19:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Schlafstörungen – Schluss mit Grübeln und Kopfkino!**

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

## **Tanzen für Kinder**

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

## **Vinyasa Flow Yoga**

Freitag, 7:30 - 8:50 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Wandern - Radeln**

Jeden letzten Mittwoch im Monat, Termine und Treffpunkt werden bekannt gegeben.

## **Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?**

Termine nach Ankündigung

## **Yin & Yan Yoga**

Dienstag, 19:30 - 21.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Yoga 55+**

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Yoga für Schwangere**

Montag, 18:30 – 19:30 Uhr

## **Yoga auf dem Stuhl**

Dienstag, 11:15 - 12:00 Uhr

## **Yoga mit Nataliya**

Dienstag, 8:15 - 9:45 Uhr, Mittwoch, 18:30 - 19:45 Uhr

und 20:00 - 21:15 Uhr, Freitag, 18:15 - 19:45 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Yoga nach der Geburt**

Freitag, 9:30 – 11:00 Uhr

## **Yoga versus Couch**

Montag, 20:30 - 22:00 Uhr

## **Nachhaltig**

### **Energiecafé**

29.4., 28.5., 24.6. 18:00 Uhr

### **Fahrradwerkstatt**

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr, Alte Feuerwehr Frei-  
Weinheim, Rheinstr. 249

### **Nachbarschaftsgarten - MitMachGarten**

Treffzeiten auf Anfrage

### **Nähstube**

Donnerstag, 12:00 - 16:00 Uhr

### **Öffentlicher Bücherschrank**

Mitnehmen und abgeben.

Während der Öffnungszeiten des MGH

### **PC-Werkstatt - Digital-Café**

Hilfe bei technischen Problemen, Unterstützung zu PC, Smartphone und Co..

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

### **RepairCafé**

Reparieren statt Wegwerfen.

Jeden 1. Mittwoch im Monat, ab Februar, 18:00 - 21:00 Uhr

### **Second-Hand-Mitnahmeschränke**

Mitnehmen und abgeben.

Während der Öffnungszeiten des MGH

## **Kultur, Kunst, Kreativ**

### **Blickpunkt Ingelheim**

Verleih von CD der Fernsehsendung "Blickpunkt Ingelheim".

Während der Öffnungszeiten des MGH.

### **Café Philosophique**

Gesprächskreis über philosophische Fragen.

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

### **Fotoclub im MGH - FiM**

Jeden 1. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr

### **Fotoclub im MGH präsentiert „Monatsbilder“**

Online auf [www.mgh-ingelheim.de](http://www.mgh-ingelheim.de)

### **Kreativ in jedem Alter**

Dienstag, 9:30 - 11:00 Uhr

### **Kreativwerkstatt für Kinder ab 10 Jahren**

Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr

### **Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

### **Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter**

Montag, Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

### **Malkurs**

Montag, 18:00 Uhr

### **Maltreff am Vormittag**

Ausprobieren von verschiedenen Farben und Materialien in entspannter Runde

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr

### **Offenes Handarbeitscafé**

Montag, 14:30 - 17:00 Uhr

### **Sing mit uns - Chor**

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

### **Theatergruppe**

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

### **Theaterkurs für Kinder**

Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr

### **Theaterprojekt "Die Vielfaltsgesellschaft"**

Ab April

## **Beratung und Selbsthilfe**

### **Autismus Rheinhessen e.V.**

Familientreffen, Vorträge, Treffen für Geschwister, Spielgruppe.....

Weitere Informationen unter [www.autismus-rheinhessen.de](http://www.autismus-rheinhessen.de).

## **„Beratungspraxis/Schreiambulanz Jutta Pipper“ im MGH**

Vorträge, Workshops

Nach Ankündigung, weitere Informationen unter [www.eeh-beratung.de](http://www.eeh-beratung.de)

### **Beruflicher Wiedereinstieg (Jobcenter, ARGE)**

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

### **Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.**

Sprechstunde:

Termine nach Ankündigung

### **Die Ohrwürmer – Hör-Frühförderung – Eltern – Kind-Beratung**

Samstag, 9:30 - 12:00 Uhr, Termine nach Ankündigung

### **„Einfach neu starten“ - Beruflicher Wiedereinstieg**

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 12:15 - 14:45 Uhr

### **Empowerment für Frauen**

Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen - Beruf & Familie managen

Montag bis Donnerstag nach Vereinbarung

### **Entspannung/Stressmanagement**

Einzeltraining und Beratung.

Termine nach Vereinbarung

### **Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe**

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 16:30 Uhr

### **Information und Beratung zu hospizlichen Fragen**

Beratung und Hilfe zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Dienstag, 10:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

### **Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz**

Termine nach Vereinbarung

### **Kindliche Bedürfnisse verstehen**

Vortrag,

Mittwoch, 11.6., 18:00 Uhr

### **Lösungen im Dialog**

Psychologische Unterstützung für Familien, Paare und Einzelpersonen

Termine nach Absprache

### **Parkinson-Selbsthilfegruppe**

Bitte nachfragen

## **Psychosoziale Beratung**

Termine nach Vereinbarung

## **Rosengruppe**

In der Rosengruppe werden gesunde Beziehungen (zu anderen und zu sich selbst) sowie Themen des Alltags besprochen.

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

## **Seele in Balance**

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr

## **Feste und Märkte**

### **Markttag**

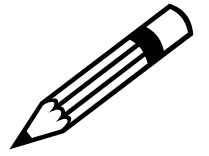
Regionale Produkte: Obst und Gemüse, Marmelade, Wild, Kunsthandwerk, Foto-, Trauerkarten und Scherenschnitte zugunsten der Hospizgruppe

Donnerstag, 12:00 - 16:00 Uhr

Für weitere Informationen zu den Veranstaltungen im MGH schauen Sie auf unserer Homepage unter [www.mgh-ingelheim.de](http://www.mgh-ingelheim.de) nach oder rufen Sie an unter Tel. 06132 898040.



# Für Ihre Notizen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ihre Ansprechpartner

### **Christine Jacobi-Becker**

Seniorenbüro

Telefon 06132 89 804-19

[christine.jacobi-becker@ingelheim.de](mailto:christine.jacobi-becker@ingelheim.de)

### **Sabine Liebmann**

Seniorenbüro

Telefon 06132 782-175

[sabine.liebmann@ingelheim.de](mailto:sabine.liebmann@ingelheim.de)

## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 9 bis 16 Uhr

Freitag 9 bis 12 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung

Foto Deckblatt: Simone Schirmer

„Elektrizitäts- und Wasserwerk oberhalb des Uffhubtores“

## Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

### **Amt für Demografie, Ehrenamt und Kultur**

Mehrgenerationenhaus | Matthias-Grünwald-Straße 15 | 55218 Ingelheim

Telefon 06132-898040

[info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

[www.ingelheim.de](http://www.ingelheim.de)

[www.mgh-ingelheim.de](http://www.mgh-ingelheim.de)

