



Ingelheim
am Rhein



Mehrgenerationenhaus

Senioreninfo

Informationsbroschüre
für den Zeitraum April bis Juni 2026

Begrüßung

Liebe Ingelheimer Seniorinnen und Senioren,



„Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt.“
(Autor unbekannt)

Die aktuelle Senioreninfo liegt druckfrisch vor Ihnen und Sie freuen sich bestimmt schon auf die zahlreichen abwechslungsreichen bunten Angebote im zweiten Quartal dieses Jahres.

Wichtig für Sie zu wissen: Nachdem unsere Kollegin Christine Jacobi-Becker in den wohlverdienten Ruhestand gegangen ist und wir sie würdig verabschieden dürften, hat ihre Nachfolge seit Beginn des Jahres 2026 Frau Simone Schirmer übernommen. Sie kennen sie sicherlich von unseren alljährlichen Seniorentagen. Wenn nicht, werden Sie ihr mit Sicherheit begegnen und ihr offenes und hilfsbereites Gemüt zu schätzen lernen. Wir als Stadt freuen uns, dass mit Frau Schirmer und Frau Sabine Liebmann zwei sehr erfahrene Kolleginnen im Bereich Senioren für Sie dar sein können.

Im April starten wir wieder mit den beliebten Ausflugsfahrten. Die erste Fahrt ist wegen der großen Nachfrage und auf Wunsch vieler Senior*innen wieder in den Frankfurter Zoo. Im Mai geht es dann nach Amorbach in den Odenwald.

Vom 08. bis 23. Juni 2026 finden die 42. Ingelheimer Seniorentage statt, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten! Hier erwartet Sie wieder ein vielfältiges Programm an Veranstaltungen, Fahrten, geselligem Beisammensein und Vorträgen. Im Vordergrund stehen aktives Miteinander und Kommunikation.

Haben Sie außerdem noch Fragen oder auch Probleme, die Sie mit uns teilen möchten? Dann wenden Sie sich bitte an unser Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus, Simone Schirmer (Tel: 06132 8980419 / simone.schirmer@ingelheim.de) und Sabine Liebmann (Tel.06132 782175)/ sabine.liebmann@ingelheim.de).

Ich wünsche Ihnen einen schönen Start in einen aktiven Frühling und viele schöne Erlebnisse und Begegnungen.

Herzlichst
Ihre

Eveline Breyer
Bürgermeisterin

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	0
Inhaltsverzeichnis	2
Aktuelle Termine	4
Seniorenfreizeitangebote	4
Mehrgenerationenhaus Ingelheim	5
Nachhaltiges Nachbarschaftsfest.....	5
Aktionstag zum Tag der Familie	6
Vorsorge-Navigator	6
Immobilien-Navigator	7
Investment-Navigator II	7
Finanzen einfach – für Alle!	8
Investment-Navigator I	8
EnergieCafé	9
Vorsorge-Sprechstunde des Betreuungsvereins	10
Darf mein Chef das? Arbeitsrecht verständlich erklärt.....	10
Arbeitsrecht einfach – für alle.....	11
Fit und sicher unterwegs mit dem Rollator	12
Geistig fit – Gedächtnistraining für Senioren	12
WBZ Ingelheim	13
Begegnung in Ingelheim.....	14
AWO-Begegnungsstätten	14
Café am Langenberg	14
Café Mittendrin	15
Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim	15
ICH BIN DABEI - Ehrenamtsinitiative	17
Katholische Pfarrei St. Maria Magdalena, Ingelheim.....	20
Senioren-Cafés.....	21
Mehrgenerationenhaus Ingelheim	23
MütZe e.V.: Mütter- und Familienzentrum	24
Stadtteiltreffs.....	25
Telefonkette "Raus aus der Einsamkeit"	27
Volkshochschule im Weiterbildungszentrum.....	28
Bewegung in Ingelheim.....	28
BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V.	28
Seniorensportgeräte – Standorte	29
Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe e.V.	30
Spaziergangsgruppe.....	30
Tanzen in Ingelheim.....	30

TSG Großwinternheim e.V.	31
Turnclub Ingelheim 1986 e.V.	31
Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.	32
Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim e.V.	34
Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V.	35
Rat und Tat in Ingelheim	39
Behindertenbeauftragte	39
Besuchsdienst	39
Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.	39
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.	40
Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim - Gruppentreffen	41
„Essen auf Rädern“	41
Ev. Sozialstation Ingelheim	41
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	41
Heinzelmännchen - Nachbarschaftshilfe in Ingelheim	42
Hospizgruppe Ingelheim	42
Kauderwelsch	43
Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.	44
Kleiderstübchen	44
Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.	44
Kriminalpräventiver Arbeitskreis hilft	45
Lebensmittelausgabestellen	45
solawING Nonnenaue e.V.: Frisches Gemüse, starke Gemeinschaft	46
Pflegetützpunkt Ingelheim	47
Leistungen der Pflegeversicherung	48
Seniorenfreundlicher Service	49
Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“	51
VdK-Ortsverband Ingelheim	52
Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.	52
Wohnen in Ingelheim	53
Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service	53
DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim	53
Ansprechpartner*innen	54
Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim e.V.	54
Seniorenbeirat – Mitglieder	56
Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher	57
Was ist los im Mehrgenerationenhaus?	59

Aktuelle Termine

Seniorenfreizeitangebote

Fahrt zum Frankfurter Zoo – Willkommen im Großstadt-Dschungel

Aufgrund der großen Nachfrage im letzten Jahr und auf Wunsch vieler Seniorinnen und Senioren fahren wir auch in diesem Jahr wieder in den Frankfurter Zoo, eine grüne Oase inmitten der Mainmetropole. Er beheimatet mehr als 5.000 Tiere aus über 450 Arten. 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: 9:00 Uhr

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

Termin: Donnerstag, 23.04.2026

Kosten: 24,00 € inkl. Eintritt Zoo

Kontakt: Sabine Liebmann, 06132 782175

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

Fahrt nach Amorbach im Odenwald

Im Dreiländereck von Bayern, Baden-Württemberg und Hessen liegt im Odenwald das Barockstädtchen Amorbach mit der denkmalgeschützten Altstadt.

Über der Altstadt erheben sich die Zwiebelturm-Paare der zwei beeindruckenden Barock-Kirchen und geben der Stadt ihre charmante Silhouette.

Die Fürstliche Abteikirche Amorbach ist ein Kulturdenkmal und die im Originalzustand erhaltene Kirche ist ein beeindruckendes Zeugnis barocker Kirchenkunst.

Bei einer Führung durch die Benediktinerabtei sehen Sie die Klosterkirche im Rokoko-Stil, den beeindruckenden Hochaltar und die vergoldete Kanzel, sowie die berühmte Barock-Orgel. Die eindrucksvolle Klosterbibliothek ist eine der schönsten und bedeutendsten Bibliotheken des 18. Jahrhunderts.

Sie haben genügend Zeit, Amorbach zu erkunden.

Abfahrt ab Ingelheim: 9:00 Uhr
Rückfahrt ab Amorbach: ca. 16:00 Uhr
Termin: Mittwoch, 06.05.2026
Kosten: 25,00 € inkl.
Kontakt: Sabine Liebmann, 06132 782175
E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de oder
sabine.liebmann@ingelheim.de

Fahrten während der Seniorenentage

Im Juni werden in der Zeit vom 08.06. bis 23.06.2026 im Rahmen der Ingelheimer Seniorenentage verschiedene Fahrten angeboten. Diese können Sie dem Programmheft der Ingelheimer Seniorenentage entnehmen.

„1 Stunde Glück“

Nach zwei erfolgreichen Schnuppertagen mit dem E-Bike-Parallel tandem, quasi eine Art Rikscha, wollen wir dieses Angebot längerfristig anbieten, um Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zu geben, Ingelheim auf einem Parallel tandem mit Begleitung zu erkunden.

Dieses Projekt ist eine Kooperation vom Rheinhessischen Turnerbund, dem TV Frei-Weinheim, dem Haus St. Martin, dem Seniorenbeirat, den Stadtteilkümmerern und dem Seniorenbüro.

Sie haben Interesse, eine Tandemfahrt zu buchen oder wollen mehr über das Projekt erfahren, dann wenden Sie sich gerne an das

Seniorenbüro, Tel. 06132 8980419

Mehrgenerationenhaus Ingelheim

Matthias-Grünwald-Str. 15, Tel. 06132 898060, info-mgh@ingelheim.de

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 gibt es für alle, die sich kulinarisch verwöhnen lassen möchten...

Termin: Sonntag; 26.04., 11:00 Uhr

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

Gebühr: Speisen und Getränke gegen Gebühr

Aktionstag zum Tag der Familie

„Familie – das starke Netzwerk für die Zukunft“

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

Termin: Dienstag; 19.05., 15:00 Uhr

Kontakt: MGH, Tel. 06132 898012; info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: Speisen und Getränke gegen Gebühr

Anmeldung nicht erforderlich.

Vorsorge-Navigator

Planungshilfen für Notfall und Nachlass

Das Leben ist voller unvorhersehbarer Ereignisse, und es ist wichtig, darauf gut vorbereitet zu sein. Die Veranstaltung „Vorsorge-Navigator – Planungshilfen für Notfall und Nachlass“ bietet den Teilnehmern*innen umfassende Lösungen, um in Krisensituationen schnell und effektiv handeln zu können. Diese Veranstaltung richtet sich an Privatpersonen, die ihre Angelegenheiten für den Ernstfall regeln möchten – sei es durch Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen oder Regelungen mit Testament und Vollmachten zur Abwicklung des Digitalen Nachlasses. Die Teilnehmer*innen erhalten auf Wunsch eine informative und klar strukturierte Fachbroschüre, die gegen einen Materialpreis von 8 EUR beim Referenten erhältlich ist.

Termin: Donnerstag, 09.04.; 17:00 Uhr MGH, Ingelheim

Kontakt: Bankbetriebswirt Klaus Rommel Tel. 06132 712054,
Mobil 0174 3931027; klaus-rommel@t.online.de .

Gebühr: kostenlos

Anmeldung bis zum 6. April erforderlich.

Immobilien-Navigator

Immobilie als Versorgungsquelle im Alter

In Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheiten und demografischer Veränderungen gewinnt die eigene Immobilie zunehmend an Bedeutung. Interessierte erfahren wie sie ihre Immobilie als Geldquelle einsetzen und gleichzeitig ihre Lebensqualität erhalten können. Im Mittelpunkt stehen Verkaufsmodelle wie Teilverkauf, Immobilienverrentung, Nießbrauch, Rückmiete sowie Vermietungskonzepte und Immobilienfinanzierung. Relevante rechtliche Rahmen- und Vertragsbedingungen werden ebenfalls behandelt. Die Teilnehmenden erhalten auf Wunsch eine Fachbroschüre, die gegen einen Materialpreis von 8 Euro beim Referenten erhältlich ist.

Termin: Donnerstag, 30.04. 17:00 Uhr

Kontakt: Bankbetriebswirt Klaus Rommel Tel. 06132 712054,
Mobil 0174 3931027; klaus-rommel@t.online.de .

Gebühr: kostenlos

Anmeldung bis zum 27. April erforderlich.

Investment-Navigator II

Finanzielle Ruhestandsplanung in der Praxis

Die Zeiten, in denen man ohne zusätzliche finanzielle Altersversorgung in den Ruhestand gehen konnte, sind vorbei. Die staatliche Rentenversorgung ist zwar intakt, aber oft nicht ausreichend. Wer seinen Lebensstandard im Alter halten möchte, muss frühzeitig handeln. Eine Veranstaltung zeigt, wie man mit individuellen Anlageprodukten Rücklagen aufbaut, welche steuerlichen Vorteile genutzt werden können und ob ein vorzeitiger Renteneintritt möglich ist. Auch die Nutzung von Förderprogrammen wird thematisiert. Besonders wichtig, die finanzielle Situation der gesamten Familie soll berücksichtigt werden. Auch für Kinder und Enkel ist es sinnvoll, frühzeitig mit der Rücklagenbildung zu beginnen. Die Teilnehmenden erhalten auf Wunsch eine Fachbroschüre als Leitfaden und Arbeitshilfe, die gegen einen Materialpreis von 8 Euro beim Referenten erhältlich ist.

Termin: Mittwoch, 27.05. 17:00 Uhr

Kontakt: Bankbetriebswirt Klaus Rommel Tel. 06132-712054,
Mobil 0174 3931027; klaus-rommel@t.online.de .

Gebühr: kostenlos

Anmeldung bis zum 24. Mai erforderlich.

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, 17.04., 29.05., 19.06.; 15:00 bis 18:00 Uhr

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

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

Investment-Navigator I

Meine Traumimmobilie - Leitfaden für Käufer

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

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

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

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

Termin: Mittwoch, 24.06. 17:00 Uhr

Kontakt: Bankbetriebswirt Klaus Rommel Tel. 06132 712054,
Mobil 0174 3931027; klaus-rommel@t.online.de .

Gebühr: kostenlos

Anmeldung bis zum 21. Juni 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). 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; 28.04.; Donnerstag; 28.05.; 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; 04.05.; 15:00 bis 18:00Uhr

Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim per Email an
info@btv-ingelheim.de oder Tel. 06132 789412

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

Darf mein Chef das? Arbeitsrecht verständlich erklärt

Die Frage was die Vorgesetzten so alles dürfen, stellen sich viele Beschäftigte. Ob genehmigter Urlaub, Videoüberwachung am Arbeitsplatz, Kündigung oder unangemessene Kritik vor Kollegen, was müssen Arbeitnehmende hinnehmen und wo gibt es klare Grenzen? Viele stellen sich diese Fragen und handeln vielleicht nicht, aus Unwissenheit oder Angst, etwas Falsches zu tun. Von A wie Abmahnung bis Z wie Zeugnis erhalten Teilnehmende praxisnahe

Informationen, die wirklich weiterhelfen können, um Rechte und Pflichten kennenzulernen. Mitarbeiter und Vorgesetzte haben eine besondere Beziehung, die oft Konfliktpotenzial birgt. Deshalb richtet sich die Infoveranstaltung bewusst an Menschen, die als Beschäftigte Klarheit suchen, sich absichern wollen oder einfach verstehen möchten, was sie dürfen und was nicht. Der Referent, Markus Kornely, über 30 Jahre als Personalleiter tätig, ehrenamtlicher Richter auf dem Arbeitsgericht, Dozent für individuelles und kollektives Arbeitsrecht kann Handlungsempfehlungen geben.

Termin: Mittwoch; 29.04. 18:00 Uhr;

Kontakt: MGH 06132-898040; Email: info-mgh@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Arbeitsrecht einfach – für alle

Muss man sich alles gefallen lassen? Die Frage was die Vorgesetzten so alles dürfen, stellen sich viele Beschäftigte. Während einer kostenlosen Sprechstunde können Fragen zu A wie Arbeitsvertrag bis Z wie Zeugnis gestellt werden. Interessierte bekommen Hilfestellungen, die für ihren Job arbeitsrechtlich relevant sind oder werden könnten. Mitarbeiter und Vorgesetzte haben eine besondere Beziehung, die nicht immer einfach ist. Was, wenn Vorgesetzte den genehmigten Urlaub wieder streichen, einen vor versammelter Mannschaft zur Schnecke machen oder einen bei der Arbeit per Videokamera überwachen wollen? Interessierte können „Die Rechte und Pflichten als Arbeitnehmer“ kennenlernen und praxisnahe Informationen bekommen. Ein persönliches Gespräch kann helfen, auf einfache Art und Weise den arbeitsrechtlichen Paragraphen Dschungel zu umgehen und diesen trotzdem einfach zu verstehen. Markus Kornely, über 30 Jahre als Personalleiter tätig, ehrenamtlicher Richter auf dem Arbeitsgericht, Dozent für individuelles und kollektives Arbeitsrecht kann Handlungsempfehlungen geben.

Termin: Dienstag; 21.04.; 14:00 – 17:00 Uhr;

Donnerstag; 23.04., 15:00 bis 18:00 Uhr

Kontakt: markuskornely@gmx.de ; MGH, Tel. 06132 898040;

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

Fit und sicher unterwegs mit dem Rollator

Mobil bleiben – das ist für viele Menschen im Alter oder mit gesundheitlichen Einschränkungen eine echte Herausforderung. Ein Rollator kann dabei wertvolle Unterstützung bieten. Er schenkt Sicherheit, Beweglichkeit und neue Freiheit im Alltag. Doch oft fällt der erste Schritt schwer, den Rollator tatsächlich zu nutzen obwohl er helfen kann, wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Ein sicher geführter Rollator wird zum verlässlichen Begleiter, beim Einkaufen, Spaziergehen, beim Treffen mit Familie und Freunden und sogar als leichtes Sportgerät. Im Rollator-Training lernen die Teilnehmenden, welcher Rollator am besten zu ihren individuellen Bedürfnissen passt, wie sie ihn richtig einstellen etwa in Bezug auf Griffhöhe, Bremsen und Faltmechanismen und wie sie ihn im Alltag sicher und energiesparend einsetzen können. Gemeinsam üben sie mit Spaß und in individuellem Tempo typische Bewegungsabläufe, die für den sicheren Umgang mit dem Rollator wichtig sind. Dazu gehören das sichere Aufstehen und Hinsetzen, das Gehen vorwärts und rückwärts, das richtige Bremsen, Ankippen und Überwinden kleiner Hindernisse sowie das Drehen, Wenden und das Einnehmen einer stabilen Pausenhaltung. Darüber hinaus gibt es viele praktische Tipps für den gezielten Einsatz des Rollators, etwa beim Einkaufen oder auf längeren Wegen, ohne ihn dauerhaft zu benötigen. So lassen sich Fehlhaltungen, Überlastungen und Sturzrisiken vermeiden. Das Angebot richtet sich an Menschen, die bereits einen Rollator besitzen. Geleitet wird es von Ilona Schmidt-Dellien Senioren-Assistentin, zertifizierte Rollator-Trainerin sowie Trainerin für Fitness und Gesundheit.

Termin: bei Interesse gerne melden!

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

Geistig fit – Gedächtnistraining für Senioren

Ein altes Sprichwort sagt „wer rastet, der rostet“. Gerade im Alter können Bewegung, Abwechslung und Aktivitäten wesentlich dazu beitragen, das eigene Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit zu verbessern. Das gilt in gleichem Maße für körperliche als auch geistige Aktivitäten. In der Veranstaltung „Geistig fit – Gedächtnistraining für Senioren“ des Seniorenbüros im MGH liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Beweglichkeit. In entspannter Atmosphäre wird im Rahmen von Gruppenübungen das Gedächtnis gezielt trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Freitag; 10.04., 24.04., 22.05. immer um 10.30 Uhr;
Kontakt: Seniorenbüro; Tel. 06132 8980419 oder
seniorenbuero@ingelheim.de
Gebühr: kostenlos
Anmeldung erforderlich.

WBZ Ingelheim

Feldenkrais kompakt: Rücken flexibel und geschmeidig

Termin: Samstag; 18.04., 09:30 – 12.00 Uhr;
Anmeldung unter: vhs@wbz-ingelheim.de; Tel. 06132 7900310
Gebühr: 19 €

Waldbaden - Lachyoga

Termin: Sonntag, 19.04., 10:00 – 13:00 Uhr
Anmeldung unter: vhs@wbz-ingelheim.de; Tel. 06132 7900310
Anmeldeschluss: 13.04.2026
Gebühr: 32 €

Ingelheimer Weingüter stellen sich vor: Lena und Sebastian by Weingut Baum

Termin: Freitag, 24.04., 19:00 – 21:00 Uhr
Anmeldung unter: vhs@wbz-ingelheim.de; Tel. 06132 7900310
Gebühr: 35 € inkl. Wein- und ggf. Sektverkostung

Qigong der fünf Tiere – intensiv – mit/ohne Vorkenntnisse

Termin: Samstag, 25.04., 9:00 – 13:00 Uhr
Anmeldung unter: vhs@wbz-ingelheim.de; Tel. 06132 7900310
Gebühr: 40 €

Thai-Imbiss für zu Hause

Termin: Freitag, 29.05., 17:30 – 21:30 Uhr
Anmeldung unter: vhs@wbz-ingelheim.de; Tel. 06132 7900310
Gebühr: 57 € inkl. Verkostung

Waldbaden in der Hängematte

Termin: Samstag, 30.05., 13:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung unter: vhs@wbz-ingelheim.de; Tel. 06132 7900310
Gebühr: 41 €

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 genießen wir die Gemeinschaft, den Austausch und ein kurzer geistlicher Input lädt ein zum anschließenden Gespräch. 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

Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim

Burgkirchengemeinde

Ökumenisches Seniorencafé

Seniorenachmittage mit wechselnden Themen jeweils mittwochs ab 15 Uhr.

Termine: 22.04.2026 Musikalischer Frühlingsempfang

20.05.2026

24.06.2026

Ort: Gemeindehaus an der Burgkirche, An der Burgkirche 15,
Telefon 06132 73031

Ein Fahrdienst wird angeboten. Anmeldung bis zum Vortag über das Gemeindebüro der Burgkirchengemeinde.

Evangelisch-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/jede 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

Ev. Gustav-Adolf-Kirchengemeinde Ingelheim Mittwochs um drei im Paul-Gerhard-Haus Seniorenachmittag

Termine:

08.04.2026: Eine Reise durch Jordanien mit Ulrike Ding

13.05.2026: Mit Pfarrer Linus Maurer

10.06.2026: Unterwegs zu den Ursprüngen des Rheins (B. Gertkemper)

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

Frauenkreis:

14-tägige Treffen, an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat, der Frauen im Gemeindehaus mit einer gemeinsamen Andacht und der Möglichkeit zum Austausch.

Wir freuen uns über jede, die gerne dabei sein möchte!

- Kontakt: Marianne Schaeffer
Telefon: 06132 84771
E-Mail: marianne_schaeffer@web.de
- Ort: Paul-Gerhardt-Haus, Friedrichstr. 32

Ev. Versöhnungskirchengemeinde

Frauenkreis:

Treffen des Frauenkreises: Wir treffen uns weiter alle 14 Tage. Eine wertvolle Zeit mit neuen Impulsen und gutem Kaffee und Kuchen. Neue interessierte Frauen sind jederzeit willkommen. Schauen sie mal rein.

Termine. Immer donnerstags, zweimal im Monat von 15 - 17 Uhr

Seniorenstanz

Wir laden herzlich ein zum Seniorenstanz, unter der Leitung von Dorothea Kloh. Wenn zu einem flotten Tanz auf dem Parkett nun meist die nötige Kondition fehlt, so tanzen wir eben im Sitzen, tun etwas für Gelenke, Muskeln, Koordination und auch das Gedächtnis wird dabei gefordert.

Termine. Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr

01.04., 15.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 25.06.2026

Kontakt: Gemeindebüro der Versöhnungskirchengemeinde
Ingelheim

Dietrich-Bonhoeffer-Str. 1, 55218 Ingelheim

Tel. 06132 86774 Mo: 9-12 Uhr und Do: 15-17 Uhr oder
D. Kloh, Tel. 06132 - 59001

Ort: Gemeindezentrum der Versöhnungskirchengemeinde
Martin-Luther-Straße 10

ICH BIN DABEI - Ehrenamtsinitiative

„ICH BIN DABEI“ besteht in Heidesheim seit 2015 und in Ingelheim seit 2017. Zwei ehrenamtlich geführte Gruppen von Wackernheim haben sich der Initiative 2020 angeschlossen. Insgesamt kommen 13 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-Grünwaldstr. 15

Projektgruppen Heidesheim:

Gemeinschaftsgarten

Termin: nach Absprache

Kontakt: Andreas Hettich, Tel. 0163 9236803,

E-Mail: hettichandreas@aol.com

Ort: Nonnenauweg

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 782782,
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: Dietmar Bauer, E-Mail: dietmarbauer@kabelmail.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: DGH

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

Kirchort: St. Michael Frei-Weinheim

Seniorenachmittag:

Geselliges Beisammensein von Senioren aller Regionen

- bei Kaffee und Kuchen
- manchmal Themennachmittage
- Gäste jederzeit herzlich willkommen

Termin: an jedem dritten Dienstag im Monat
Jeweils 15.00 – 17.00 Uhr

Di.21.04.2026: Schiffer am Rhein- wie's früher mal war

Di.19.05.2026: Marienmonat Mai

Di.16.06.2026: Wird's heiß?- Dann Eis mit Carmelo

Kontakt: Margit Mockenhaupt, Tel. 06132 84630

Kosten: Spenden erbeten zur Deckung der Unkosten

Ort: Gemeindezentrum St. Nikolaus, Dammstr. 50

Telefonkette "Raus aus der Einsamkeit"

Jeweils mittwochs ab 9.30 Uhr haben alleinstehende Senioren und Seniorinnen die Gelegenheit, sich für eine halbe Stunde mit Menschen ähnlichen Alters am Telefon über alles, was sie bewegt, auszutauschen. Wer mag, kann sich daneben auch für persönliche Treffen verabreden. Die Telefonkette ist eine Aktion für ältere alleinstehende Menschen, die Kontakte suchen. Die Gesprächsinhalte sind nicht vorgegeben, sie werden von den Teilnehmer*innen bestimmt.

Es existiert bereits eine Telefonkette von sechs Personen. Weitere Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Termin: jeden Mittwoch ab 9.30 Uhr bis ca. 11.30 Uhr

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

E-Mail: kath.pfarrei.ingelheim@bistum-mainz.de

Ökumenisches Seniorencafé

Die Kirchorte 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: 22.04.2026 Musikalischer Frühlingsempfang

20.05.2026

24.06.2026

Kontakt: Sabine Goldberg-Ohr, Tel. 06132 1291

Katholisches Pfarrbüro, Tel. 06132 7164980

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

Anmeldung ist nicht notwendig - neue Gäste sind jederzeit willkommen!

Senioren-Cafés

**im Bürgerraum in Ober-Ingelheim,
im Mehrgenerationenhaus Ingelheim,
im Anbau der Saal-Kirche in Nieder-Ingelheim**

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

Die Stadt Ingelheim bietet drei Gruppenangebote für Seniorinnen und Senioren an drei Standorten in Ingelheim an.

Mit diesen Angeboten soll 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 wird. 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.

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

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

Bürgerraum Ober-Ingelheim, Bahnhofstraße 121:

Termin: jeweils Dienstag, 14:00 – 16:00 Uhr am:

14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 09.06., 16.06., 30.06.2026

Ort: Bahnhofstraße 121, Ingelheim

Kontakt: Seniorenbuero@ingelheim.de

Sabine Liebmann, Tel. 06132 782-175,

E-Mail: sabine.liebmann@ingelheim.de

Anbau Saalkirche, Karolingerstraße, Nieder-Ingelheim:

Termine: jeweils Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr am:

01.04., 08.04., 15.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06.2026

Ort: Anbau der Saalkirche, Karolingerstraße

Kontakt: Seniorenbuero@ingelheim.de

Sabine Liebmann und Anja Wosnig, Tel. 06132 782175,

E-Mail: sabine.liebmann@ingelheim.de

E-mail: anja.wosnig@ingelheim.de

Mehrgenerationenhaus:

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

Die Treffen finden donnerstags **nicht statt** am 02.04., 25.06.2026

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

Kontakt: Sonja Scherer, Tel. 06132 8980418

Dienstag bis Donnerstag, jeweils nachmittags)

E-Mail: sonja.scherer@ingelheim.de

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 Terminen 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.

Kontakt:

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein,
Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Straße 15,
Tel. 06132 898040, Fax: 06132 8980429, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de
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 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.

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 oder Tel. 06132 71449035

Termin: Dienstag und Mittwoch

Kontakt: MütZe e.V., 06132 71449010, www.muetze-ingelheim.de

E-Mail: Kontakt@muetze-ingelheim.de

Gebühr: nach Verzehr

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

Stadtteil-Treff 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

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

Stadtteil-Treff Großwinternheim

Dienstags ab 15:00 Uhr: Waffel-Basteltag für Kinder ab 3 Jahre

Dienstags ab 19:00 Uhr: Skat-Abend

Jeden 1. und 3. Donnerstag von 14.00 – 18.00 Uhr: Kaffeetreff der Senioren ab 60 Jahre

Jeden Donnerstag ab 18:00 – 21.30 Uhr: Kreativabende (zwangloses Treffen für jedermann, ohne irgendwelche Vorkenntnisse, plaudern, basteln, stricken , nähen).

Dienstags von 20.00 – 21.00 Uhr Paartanz für jedes Lebensalter

Kontakt: Roswitha Grün Tel: 0170 1458826,

E-Mail: roswitha.gruen@web.de

Ort: Bürgerhaus Großwinternheim, Oberhofstraße 19

Keine Anmeldung nötig.

Stadtteil-Treff Cafe DIA – Regionale Diakonie Rheinhessen



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
Senioren (Spiele)-Treff an jedem 2., 4. und ggf. 5. Montag im Monat von 14:00 -16:00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich
Nähtreff: gemeinsam kreativ werden mit Nadel und Faden. Ob Anfänger oder mit Näherfahrung – jeder ist willkommen. Das Angebot findet unter Begleitung von fachkundigen Ehrenamtlichen statt. Dienstags jeweils 15-17 Uhr (21.04., 05.05., 19.05., 02.06., 16.06.2026) Spenden für Material und Getränke sind erwünscht. Keine Anmeldung erforderlich
- Kontakt: Laura Weber, Tel. 06132 789419
- Ort: Georg-Rückert-Straße 24

Telefonkette "Raus aus der Einsamkeit"

Jeweils mittwochs ab 9.30 Uhr haben alleinstehende Senioren und Seniorinnen die Gelegenheit, sich für eine halbe Stunde mit Menschen ähnlichen Alters am Telefon über alles, was sie bewegt, auszutauschen. Wer mag, kann sich daneben auch für persönliche Treffen verabreden. Die Telefonkette ist eine Aktion für ältere alleinstehende Menschen, die Kontakte suchen.

Die Gesprächsinhalte sind nicht vorgegeben, sie werden von den Teilnehmer*innen bestimmt.

Es existiert bereits eine Telefonkette von sechs Personen. Weitere Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

- Termin: jeden Mittwoch ab 9.30 Uhr bis ca. 11.30 Uhr
- Kontakt: Kath. Pfarrgemeinde St. Maria Magdalena,
Tel. 06132 7164980.
E-Mail: kath.pfarrei.ingelheim@bistum-mainz.de
Sonja Eimmermann, Tel. 01517 2105070
Gerhard Wieseotte, Tel. 01573 7507945

Volkshochschule im Weiterbildungszentrum

Digitale Sprechstunde

Haben Sie Probleme mit Smartphone, Tablet, iPad oder Laptop, oder haben Sie Fragen zu Apps, Einstellungen oder Funktionen? Wir nehmen uns Zeit - geduldig und verständlich. Für alle Altersgruppen geeignet - Ohne Anmeldung - Einfach Gerät mitbringen. Diese Beratung wird in Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz im Rahmen des Projektes "Bürgernahe Medienkompetenz" - DigiNetz der Weiterbildung" angeboten und durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz finanziert. Kommen Sie vorbei - es gibt keine doofen Fragen!

Wichtige Fragen vorab per Mail an die Dozentin

Stephanie Hudalla: steffi.hudalla@gmail.com

Termin: Donnerstag, ab 9.30 Uhr bis ca. 11.30 Uhr

Ort: WBZ, Fridtjof-Nansen-Platz 3, Raum 013

Bewegung in Ingelheim

BSG Bewegungs- und

Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V.

Reha-Lungensport-Gruppe

Termin: Montag, 17:00 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

Termin: Dienstag: 18-20 Uhr

Mittwoch: 13-15 Uhr

Ort: Rheinwelle

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-Fliedner-Straße

Ingelheim Nord

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

Kontakt: Simone Schirmer, 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, 14:00 Uhr

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

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Tel. 0160 93891037

Tanzen in Ingelheim

TSC Ingelheim e.V.

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 des TSC 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 (die ersten drei Stunden sind unverbindlich und kostenlos). Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termin: Mittwoch, 10:30 – 11:30 Uhr

Ort: Bürgerraum Ober-Ingelheim, Bahnhofstrasse 121

Kosten: Mitgliedschaft im TSG

Tanzkreis für jedermann & jedefrau im Altenzentrum Im Sohl

Dorothee Kloh trainiert mit den Teilnehmern spielerisch und mit flotter Musik Geist und Körper. Fröhlichkeit, Beweglichkeit und die schöne Gemeinschaft stehen hierbei im Vordergrund. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termin: 14 tägig mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr

01.04.,15.04.,29.04.,13.05., 27.05., 10.06.,24.06.2026

Ort: Altenzentrum Im Sohl, Festsaal, Obere Sohlstr. 25

Kontakt: Dorothee Kloh, Tel. 06132 59001

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: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr

Dienstag, 20:00 – 21:30 Uhr

außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprache

Kontakt: Britta Kösling, Tel. 0151 10546496,

E-Mail: brittakoelsing@gmx.de

Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule, Ludwig-Richter-Straße 7, Ingelheim-West

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, machen Übungen für Sturzprophylaxe, mittels Kleingeräten wie Pilatesball, Gewichten, Gymnastikband und anderen Geräten im Stand und auf der Gymnastikmatte und anderen Geräten im Stand und auf der Gymnastikmatte. Die Stunde schließt mit einer kurzen Entspannung.

Termin: Montag, 17.30 - 19.00 Uhr
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprache
Kontakt: Yvonne Schwanke Mobil: 0177 4140696
E-Mail: yvonne.schwanke@live.de
Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule, Ludwig-Richter-Straße 7,
Ingelheim-West
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
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.

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.

Rückenfit

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

QiGong

Termin: Dienstag, 10:30-11:30 Uhr,

Funktionsgymnastik

Termin: Donnerstag, 9:00 - 10:00 Uhr

Fitness für Senioren

Termin: Donnerstag, 10:15-11:15 Uhr

Tischtennis für Senioren

Termin: Mittwoch und Freitag, 9:00-10:30 Uhr,

Wandern

Termin: jeden 3.Sonntag im Monat

Verschiedene Rehasportangebote

Weitere Angebote und Informationen unter www.tus1848.de

Kontakt: TuS 1848 Ober-Ingelheim,
info@tus1848.de , Tel. 06132 2452

Termine unter

www.tus1848.de/turn-und-sportangebot und
www.tus1848.de/termine

Gebühr: Mitgliedsbeitrag 18€/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

Spielesachmittag - Gemeinschaftsveranstaltung des TV 1902 Frei- Weinheim mit der Gustav -Adolf- Kirchengemeinde

Termine: Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr,

Ort: Paul-Gerhard-Haus, Friedrichstr. 32

Das Organisationsteam sucht nach neuen Mitarbeitenden!

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

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 Uhr

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,
Simone Schirmer, Tel. 06132 8980419
E-Mail: simone.schirmer@ingelheim.de

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Str. 15

Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.

Sprechstunden

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: Dienstag 28.04., 26.05., 23.06., 16:00 – 18:00 Uhr

Montag 13.04., 11.05., 08.06., 10:00 – 12:00 Uhr

Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim

Tel. 06132 789412, E-Mail: info@btv-ingelheim.de

www.btv-ingelheim.de

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

Termin: Montag, 24.05., 15.00 – 18.00 Uhr

Kontakt: Anmeldung unter: info@btv-ingelheim.de

Ort: Mehrgenerationenhaus Ingelheim,

Matthias-Grünwald-Straße 15, 55218 Ingelheim

Grundkurs rechtliche Betreuung der Betreuungsvereine im Landkreis:

An fünf Abenden vermittelt wir theoretische und praktische Kenntnisse zum Führen einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung. Inhalte:

- Aufgaben in der rechtlichen Betreuung
- Kommunikation mit betreuten Menschen
- Anwendung rechtlicher Bestimmungen
- Zusammenarbeit mit Behörden
- Regelung finanzieller und persönlicher Angelegenheiten
- Vertretung in Gesundheitsangelegenheiten

Termine: 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05.2026 jeweils 18-20 Uhr

Kontakt und Anmeldung: Betreuungsverein Lebenshilfe Mainz-Bingen e.V., Tel.: 06131 337008, Mail: btv@btv-lebenshilfe.de

Kosten: 30 €

Ort: Beratungszentrum Oppenheim, Postplatz 1, 55276 Oppenheim

Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.

Termin: Dienstag, 18:00 - 22:00 Uhr

Kontakt: 06132 8242

Ort: Max-Planck-Straße 3 a (Büro)

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim - Gruppentreffen

Gedankenaustausch mit Diabetikern und Angehörigen

Termine: 21.04. , 19.05., 15.06.2026 jeweils um 17:30 Uhr

Kontakt: Diabetiker-Selbsthilfe Ingelheim,

Marie-Luise Michel,

E-Mail: mlamiche@aol.com

Telefon: 06132 85977

Ort: Pizzeria Milano, Rheinstraße 55

„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 75a, 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: Daniela Mies., Tel. 06132 433628

Ort: Gartenfeldstr. 5, 55435 Gau-Algesheim

Heinzelmännchen - Nachbarschaftshilfe in Ingelheim

Die Heinzelmännchen unterstützen gerne bei Herausforderungen im Alltag.

Neben Einkaufen, Fahrten zum Arzt, Sperrmüll rausstellen machen sie Begleitung bei Spaziergängen, kleinere Gartenarbeiten. Wir

übernehmen auch kleinere Reparaturarbeiten im Haushalt, für die so schnell kein Handwerker kommt, z.B. an Spüle, Toilette, Rolladen, Heizung, bzw. sind behilflich bei der Vermittlung an einen Fachbetrieb.

Die kostenlose Hilfeleistung ist nicht nur für ältere Bürger aus Ingelheim gedacht. Und sie ist, gerade bei Besuchsnachmittagen, auch wiederkehrend.

Zögern Sie nicht, uns anzurufen. Alle Helfer/innen haben ein polizeiliches Führungszeugnis. Sie benötigen 1-2 Tage Vorlauf für die Einsatzplanung.

Kontakt: Tel. 06132 8980422 oder Email mghheinzelt@t-online.de



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

Kontakt: Tel. 06132 714981

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,

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: jeden 1. Sonntag im Monat 10:00 – 11:30 Uhr

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

Termin: jeder 2. Dienstag im Monat 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Gehweg vor Parkplatz der Rewe-Filiale, Stauferring 60 (Herstel)

Anmeldungen sind erforderlich unter 06132 714981 (Anrufbeantworter), am besten zu den Bürozeiten montags bis freitags zwischen 8:00 und 12:00 Uhr

Hospiztelefon: Tel. 06132 434531 (montags bis freitags 9:00 bis 17:00Uhr)

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: Bianca Meyer

(Hospiztelefon: 06132 434531)

Email: info@hospiz-ingelheim.de; www.hospiz-ingelheim.de

Spendenkonto:

Hospizgruppe Ingelheim e.V., 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:
jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 9:30 – 11:30 Uhr
jeden 1., 2. und 3. Samstag im Monat, 11:00 – 13:00 Uhr,
Kleiderausgabe:
jeden 1., 2. und 3. Samstag im Monat, 11:00 – 13:00 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.

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Hilfe für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Familien Individuell, vertraulich, kostenfrei, wohnortnah. Die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz unterstützt an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen vielfältig und professionell. Wir beraten und begleiten Sie auf ihrem persönlichen Weg der Krankheitsverarbeitung, in einer neuen, oft ausweglos erscheinenden Lebenssituation. Unsere speziell ausgebildeten Fachkräfte stehen für Beratungen, Einzel-, Paar- oder Familiengespräche zur Verfügung. Bei seelischen Problemen, körperlichen Belastungen, aber auch bei Schwierigkeiten in Ehe, Partnerschaft, Familie und Bekanntenkreis helfen wir gerne weiter.

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat nachmittags nach telefonischer Vereinbarung
Kontakt: Informations- und Beratungszentrum Mainz, Anja Bayer,
Tel. 06131 9201609, mainz@krebbsgesellschaft-rlp.de
Ort: Café DIA - Diakonisches Werk Rheinhessen,
Georg-Rückert-Str. 24, 55218 Ingelheim

Kriminalpräventiver Arbeitskreis hilft

Sich vor den Tricks und Machenschaften skrupelloser Straftäter wirksam zu schützen, ist leichter als oft gedacht. Mit steter Aufmerksamkeit, einem gesunden Misstrauen, dass keineswegs unhöflich ist sowie ganz praktischen Verhaltensmaßnahmen zuhause und unterwegs machen Sie den Ganoven einen dicken Strich durch ihre infame Rechnung. Wir, die Mitglieder des Kriminalpräventiven Arbeitskreises der Stadt Ingelheim, geben Ihnen wichtige Tipps, wie Sie sich und andere vor Betrug, Diebstahl, Wohnungseinbruch und anderen kriminellen Übergriffen, wie u. a. dem Schockanruf bewahren können. Wer die raffinierten Tricks und Methoden kennt, besitzt einen guten Schutzschild und lebt sicherer. Nicht die Angst vor kriminellen Gefahren und davor, selbst zum Opfer zu werden, sollte Sie in Ihrem Alltag begleiten, sondern das Vertrauen in die eigene Stärke und Fähigkeit, den Ganoven durch bewusstes Handeln die Rote Karte zeigen zu können. So, wie der Schlaue Fuchs es tut. Mit unseren „Tipps gegen Tricks!“ informieren wir Sie gerne regelmäßig per E-Mail zum Thema Kriminalitätsvorbeugung. Sprechen Sie uns bitte an:



Kontakt: Helmut K. Rüster, Sprecher des Kriminalpräventiven Arbeitskreises, Tel. 06132 9783382, E-Mail: helruester@web.de
Jarain Amberg, Präventionskoordinator bei der Stadt Ingelheim, Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit, Tel. 06132 782261, E-Mail: 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, 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

solawING Nonnenaue e.V.: Frisches Gemüse, starke Gemeinschaft

Ab April startet bei der „solawING Nonnenaue e. V. – Verein für solidarische Landwirtschaft Ingelheim“ das neue Erntejahr mit zusätzlichen Ernteteilen.

Alle Interessierten sind daher herzlich zu öffentlichen Infotermi-
nen eingeladen. Diese finden an jedem 2. Samstag im Monat von 11:00 bis ca.
12:00 Uhr auf unseren Anbauflächen statt. Dort gibt es Informationen zur
Solidarischen Landwirtschaft und eine Führung über die Anbaufläche und den
Obstgarten.

Unsere solidarische Landwirtschaft lebt von ihren Mitgliedern, die sich aktiv
einbringen und gemeinsam die finanzielle und zeitliche Mitverantwortung für
die ökologische Erzeugung von Obst und Gemüse tragen. So wirken wir auch
mit am Aufbau einer enkeltauglichen und klimagerechten Landwirtschaft.

Die Mitglieder helfen auf freiwilliger Basis an Ackertagen und sammeln
fundiertes Wissen über Gemüseanbau, Bodenfruchtbarkeit, nachhaltige
Landwirtschaft und ökologische Kreisläufe. Gleichzeitig entsteht ein lebendiger
sozialer Raum, der weit über die reine Lebensmittelversorgung hinausgeht.

Das leckere Gemüse kann auf unserem Hof auf der Nonnenaue sowie an
Abholstellen in Ingelheim, Wackernheim und Mainz abgeholt werden.

kostenlos, Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Ernteanteil! Weitere Infos unter www.solawing.org.

Termine: Samstag 11.4, 9.5. und 13.6.2026 jeweils 11 - ca. 12 Uhr

Veranstaltungsort: solawING Nonnenaue e.V., Nonnenaue 2,

55262 Heidesheim, Mail: info@solawing.org

Notfalldose - 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, Simone Schirmer, 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,
N.N., Tel. 06132 716700,

Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH), Matthias-Grünwald-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 in einer Einrichtung

Leistungen der Verhinderungspflege

Kann die Pflegeperson wegen Krankheit, Urlaub oder aus sonstigen Gründen die Versorgung des Pflegebedürftigen nicht gewährleisten, besteht ein Anspruch auf zusätzliche Leistungen (tageweise oder stundenweise).

Seit dem 01.07.2025 gibt es ein gemeinsames Jahresbudget von 3539 € für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege für Pflegebedürftige ab Pflegetherad 2. Dieses Budget ist flexibel nutzbar.

Zuschuss für wohnraumverbessernde Maßnahmen:

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

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 allen 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:

- 15 Prozent im ersten Jahr,
- 30 Prozent im zweiten Jahr,
- 50 Prozent im dritten Jahr und
- 75 Prozent ab dem vierten Jahr.

Wohngruppenschlag:

224 € 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 Fetzter, Gaulsheimer Str. 19, Tel. 06725 30130

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

Handwerk

Blitzblume, Altegasse 62, Tel. 06132 798011

Bloch & Müller GmbH, Nahering 4, Tel. 06132 87051

elektro-blum GmbH, Bahnhofstraße 40 a, Tel. 06132 3139

Elektro Kaiser, Grundstraße 4, Tel. 06132 2154
U. Berlenbach GmbH, Schubertstraße 4, Tel. 06132 8372

Banken

Volksbank Darmstadt MainzeG,
Konrad-Adenauer-Str. 2, Tel. 06131 1486600
Obentrautstraße 37 (nur Geldautomat)
Rheinstraße 39 (nur Geldautomat)

Sparkasse Rhein-Nahe
Binger Straße 102, Tel. 0671940
Rheinstraße 5 (nur Geldautomat)

Gesundheit - Pflegemittel

Die Physios – Physiotherapeutenpraxis, Boehringerstraße 2, Tel. 06132 899222
Der physicus - Praxis für Physiotherapie Gartenfeldstraße 2,
Tel. 06132 798774

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. 06132 73068
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 431517
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 A, Tel. 06132 440 23

Getränke Stumpf, Max-Planck-Straße 1, 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 714701

SP: MediaStore, Konrad-Adenauer-Straße 14, Tel. 06132 78950

TV Hifi Video Center Ziegelmayr, Bahnhofstr., 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 ist ein liebevoll gestaltetes Angebot für Seniorinnen und Senioren, die tagsüber Unterstützung, Betreuung und Gesellschaft wünschen und abends wieder in ihrem vertrauten Zuhause sein möchten.

Unsere Besucher erwartet von Montag bis Freitag ein ausgewogenes Tagesprogramm.

Die Tagespflege bietet eine wertvolle Entlastung für pflegende Angehörige und trägt gleichzeitig dazu bei, die Selbstständigkeit und Lebensfreude im Alter zu erhalten. Gemeinsam den Tag verbringen-in guter Gesellschaft, sicher und geborgen.

Gerne beraten wir Sie persönlich und laden Sie zu einem unverbindlichen Schnuppertag ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Termin: Montag bis Freitag, 8:30 – 16:00 Uhr,

Kontakt: Tel. 06132 79055231

E-Mail: im-sohl.tapf@mission-leben.de

Ort: Tagespflege „Im Sohl“, Obere Sohlstraße 25

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.

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Hilfe für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Familien Individuell, vertraulich, kostenfrei, wohnortnah.

Die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz unterstützt an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen vielfältig und professionell.

Wir beraten und begleiten Sie auf ihrem persönlichen Weg der Krankheitsverarbeitung, in einer neuen, oft ausweglos erscheinenden Lebenssituation.

Unsere speziell ausgebildeten Fachkräfte stehen für Beratungen, Einzel-, Paar- oder Familiengespräche zur Verfügung.

Bei seelischen Problemen, körperlichen Belastungen, aber auch bei Schwierigkeiten in Ehe, Partnerschaft, Familie und Bekanntenkreis helfen wir gerne weiter.

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat nachmittags
nach telefonischer Vereinbarung

Kontakt: Anja Bayer Tel: 06131 9201609

E-Mail: mainz@krebsgesellschaft-rlp.de

Ort: Café DIA - Diakonisches Werk Rheinhessen,
Georg-Rückert-Str. 24, 55218 Ingelheim

Wohnen in Ingelheim

Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service

In Ingelheim gibt es zwei Wohnanlagen für Betreutes Wohnen oder Wohnen mit Service in der San-Pietro-Str. 3, und der Oberen Sohlstr. 25 und auf dem auf dem Gelände des Altentzentrums „Im Sohl“. Das vertragliche Vorschlagsrecht für die San-Pietro-Str. 3, liegt beim Seniorenbüro.

Ansprechpartnerin: Simone Schirmer, Tel. 06132 8980419,
E-Mail: simone.schirmer@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: Meike Sander, Tel. 06132 65500,
E-Mail: info@carolinenhoehe.de

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

Cafeteria: Dienstag geöffnet, 14:30 bis 17:30 Uhr,
für Bewohner*innen, Angehörige sowie Bürger*innen.
Ansprechpartnerin: Katrin Schmitt, Tel. 06132 65500

Ort: Carolinenstraße 8

Ansprechpartner*innen

Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim e.V.

Institutionen:

Altenzentrum „Im Sohl“

Frau Braun, Obere Sohlstraße 25, Tel. 06132 790550

Arbeiterwohlfahrt

Gerhard Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Ingelheim

N.N.

DRK-Seniorenresidenz, Carolinenhöhe

Meike Sander, 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

Gemeindecaritas-Leiterin Großwinternheim

Anneliese Weiß, Starenweg 9, Tel. 06132 432528

Heinzelmännchen

Bernd Ader, Tel. 06132 8980422

Hospizgruppe Ingelheim

Bianca Meyer, Talstr. 84, Tel. 06132 434531

Kath. Pfarrei St. Maria Magdalena, Ingelheim

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

Kriminalpräventiver Arbeitskreis

Jürgen Domann, Tel.0170 3335577 und Sabine John, Tel.0162 7160234

Mehrgenerationenhaus Ingelheim-West

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

Pflegestützpunkt

N.N., Matthias-Grünewald-Straße 15, Tel. 06132 716700

Stadtteiltreff Großwinternheim

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

Stadtverwaltung Ingelheim

Simone Schirmer (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

Manfred Seiler, Tel. 0176 45907146 (Vorstand)

Weiterbildungszentrum

Nicole Möhlenkamp, Fridtjof-Nansen-Platz 3, Tel. 06132 7900326

plus weitere Mitglieder (Privatpersonen)

Seniorenbeirat – Mitglieder

Wenn Sie Fragen und Anregungen zu Themen haben, die Seniorinnen und Senioren betreffen, nehmen Sie bitte Kontakt zu einem der genannten Seniorenbeiratsmitglieder auf. Ihr Anliegen wird aufgegriffen, in der folgenden Seniorenbeiratssitzung angesprochen und in die Stadtverwaltung weitertransportiert.

Agnes von Trentini (Vorsitzende)	Tel. 06132 8566
Christian Bull	Tel. 06132 59005
Corinna Witte	
Hannelore von Trentini	
Dominique Telscher	Tel. 06132 73274
Hannelore Weeber	Tel. 06132 899293
Gerhard Körber	Tel. 06132 75552
Roswitha Grün	Tel. 0170 1458826
Jutta Paragnik	Tel. 06132 5157583
Ute Heß	
Bernd Hartmann	Tel. 06132 3652
Elisabeth Bodenstein	Tel. 06132 1287
Marie-Luise Michel	Tel. 06132 85977
Albert Schwenk	Tel. 06725 3522
Manfred Seiler	Tel. 06132 56354
Gabriele Sziwek	Tel. 06132 9771077

Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher

Die Stadtteilkümmerer 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 Kümmerer 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: Simone Schirmer, Tel. 06132 8980419,
E-Mail: simone.schirmer@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. 0171 7039534, 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 9:00 bis 17:00 Uhr für Sie geöffnet. Neben kostenlosem Tagestee und Wasser, verschiedenen Kaffeespezialitäten werden täglich zwei verschiedene Mittagsgerichte, Salate und Nachtisch angeboten. Nachmittags gibt es 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

Jeden 4. Donnerstag im Monat, 19:00 Uhr

Austausch-Abend für mutige Männer mit offenen Herzen

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 18:30 Uhr

Briefmarkengruppe im MGH

Tausch, Austausch von Informationen, Fachsimpeln und Stöbern in Katalogen.

Einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Termin nach Ankündigung

Bunte Café Runde – Begegnung, Austausch und Wohlfühlzeit

Lockeres Treffen bei leckerem Tee oder Kaffee und Kuchen.

Dienstag, 15:00 - 16:00 Uhr

Bunte Runde

Lockeres Treffen bei leckerem Tee oder Kaffee. Anschließend kann man gemeinsam Mittag essen.

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Der Politischer Stammtisch von A bis Z

jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 18:30 - 20:30 Uhr

Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Freitag, 10:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Familientreff

Donnerstag, ab 15:00 Uhr

Frauentreff

Miteinander reden, Erfahrungen über das Leben in Deutschland austauschen.

Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr

Freizeittreff für Senior*innen

Mittwoch, 14:30- 16:30 Uhr

Männer im Wandel – Austausch und Reflexion

Jeden 4. Donnerstag im Monat, 18:30 Uhr

Männertreff

Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr

Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen

Die Heinzelmännchen unterstützen und begleiten ältere und behinderte Mitbürger, Familien sowie Alleinerziehende. Tel.: 06132 89804-22

Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen-Treff

Angebot für Interessierte und Mitwirkende.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 16:30 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, 16:00 - 19:00 Uhr

Wissen

Englisch Sprechen und Hören

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

Englisch Kinder auf Anfängerniveau

Freitag, 14:00 – 14:45 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, 15:00 - 18:00 Uhr: Termin nach Ankündigung

Immobilien-Navigator

Termin nach Ankündigung

Investment-Navigator II

Termin nach Ankündigung

Lerncafé „Wortschatz“

Unterstützung beim Lesen, Rechnen, Schreiben.

Donnerstag, 14:30 - 16:00 Uhr

Spielend schlau für Kinder

Lernen mit einem Augenzwinkern - mit Gabi

Dienstag, 14:00 - 15:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Vorsorge-Navigator

Termin nach Ankündigung

Digitale Welt

Computertreff für Senioren

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

Anmeldung erforderlich

Einfach online

Unterstützung bei Fragen rund um digitale Endgeräte.

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

Grundkenntnisse für Smartphone Einsteiger

Unterstützung bei Fragen rund um digitale Endgeräte.

Montag, 10:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

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 – Bewegung vorwiegend im Sitzen

Montag, 11:00 - 12:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Bollywood Tanz- & Fitnesskurs

Dienstag, 18:00 - 18:45 Uhr, Anmeldung erforderlich

Die Farbe deines Herzens

Ein Seminar für den Frieden in deiner Seele

Samstag, 9:30 - 17:30 Uhr: Termin nach Ankündigung

Entspannung am Donnerstagabend

Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr

Indische Tänze

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

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

Vinyasa Flow Yoga

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

Wandern - Radeln

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

Yoga 55+

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

Yoga für Schwangere

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr: Termin nach Ankündigung

Yoga auf dem Stuhl

Dienstag, 11:00 – 11:45 Uhr: Termin nach Ankündigung

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: Termin nach Ankündigung

Yoga versus Couch

Montag, 20:30 - 22:00 Uhr: Termin nach Ankündigung

Nachhaltig

Energiecafé

28.04., 28.05., 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, 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

Kreativ in jedem Alter

Dienstag, 9:30 - 11:00 Uhr

Kreativwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

Kreativwerkstatt für Kinder im Kita-Alter

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

Maltreff am Vormittag

Ausprobieren von verschiedenen Farben und Materialien in entspannter Runde

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Offenes Handarbeitscafé

Montag, 14:30 - 17:00 Uhr

Sing mit uns - Chor

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Theatergruppe

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

Theaterkurs für Kinder von 6 bis 8 Jahren

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

Beratung und Selbsthilfe

Arbeitsrecht einfach – für alle

Dienstag und Donnerstag, Anmeldung erforderlich

Autismus Rheinhessen e.V.

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

Weitere Informationen unter www.autismus-rheinhessen.de.

Beizeiten vorsorgen mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 Uhr

„Beratungspraxis/Schreiambulanz Jutta Pipper“

Vorträge, Workshops

Nach Ankündigung, weitere Informationen unter www.eeh-beratung.de

Beruflicher Wiedereinstieg (Jobcenter, ARGE)

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

Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.

Sprechstunde: Montag, 04.05., 15:00 – 18:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Depression-Selbsthilfegruppe

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr

„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, 17:00 – 18:30 Uhr

Information und Beratung zu hospizlichen Fragen

Beratung und Hilfe zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

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

Parkinson Selbsthilfe

Anmeldung erforderlich

Rosengruppe

In der Rosengruppe für Frauen 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, Anmeldung erforderlich

Systemisches Familienstellen

Aufstellungsarbeit

Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr, 09.05, 13.06.2026

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

Nachhaltiges Nachbarschaftsfest

Wir laden Sie zu unserem Nachbarschaftsfest mit Aktionen rund um Natur und Nachhaltigkeit ein.

Sonntag, 26.04.2026, 11:00 - 18:00 Uhr

MartiniMarkt

Großer Kunsthandwerkermarkt und vieles mehr.

Samstag, 07.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr,

Sonntag, 08.11.2026, 11:00 – 18:00 Uhr

Für weitere Informationen zu den Veranstaltungen im MGH schauen Sie auf unserer Homepage unter www.mgh-ingelheim.de nach oder rufen Sie an unter Tel. 06132 898012.

Für eigene Notizen:

Für eigene Notizen:

Ihre Ansprechpartner

Simone Schirmer

Seniorenbüro

Telefon 06132 89 804-19

simone.schirmer@ingelheim.de

Sabine Liebmann

Seniorenbüro

Telefon 06132 782-175

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

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

Amt für Demografie, Ehrenamt und Kultur

Mehrgenerationenhaus | Matthias-Grünwald-Straße 15 | 55218 Ingelheim

Telefon 06132-898040

info-mgh@ingelheim.de

www.ingelheim.de

www.mgh-ingelheim.de

