



Ingelheim
am Rhein



Mehrgenerationenhaus

Senioreninfo

Informationsbroschüre
für den Zeitraum Oktober bis Dezember 2023

Begrüßung

Liebe Ingelheimer Seniorinnen und Senioren,

der Sommer hat uns viele Sonnentage beschert und ich hoffe, Sie haben ordentlich Sonne getankt und können noch lange in der kommenden kühleren Jahreszeit davon zehren. Die beliebten Seniorentage und auch die anderen Fahrten einschließlich der Besuche im Mainzer Staatstheater konnten dieses Jahr uneingeschränkt stattfinden. Sie haben die Angebote rege genutzt. So wünschen wir uns das! Im Oktober folgt noch eine Fahrt nach Frankfurt in den Palmengarten, der bestimmt in herbstlichem Flor erstrahlen wird. Zum Weihnachtsmarkt geht es im Dezember ins malerische Heidelberg. Freuen Sie sich darauf!



Im vorliegende Senioreninfo-Heftchen finden Sie hierzu nähere Angaben und erhalten daneben nützlichen Informationen von verschiedenen Institutionen und Vereinen.

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

Ich wünsche Ihnen einen bunten Herbst und alles Gute!

Und denken Sie daran: Man ist NIE ZU ALT, um wild durch einen Laubhaufen zu rennen.

Herzlichst

Ihre

Eveline Breyer
Bürgermeisterin

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	1
Inhaltsverzeichnis	1
Aktuelle Termine	4
Seniorenfreizeitangebote	4
Mehrgenerationenhaus Ingelheim	5
Begegnung in Ingelheim.....	8
AWO-Begegnungsstätten	8
Café am Langenberg	9
Café Kunterbunt im Stadtteilhaus Ober-Ingelheim/ MütZe	9
Café Mittendrin	10
Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI	10
Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim	143
Katholische Kirchengemeinden Ingelheim	15
Mehrgenerationenhaus Ingelheim	165
Stadtteiltreffs.....	187
Volkshochschule im WBZ.....	209
Bewegung in Ingelheim.....	20
BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V.	20
Senioren-gymnastik, Ev. Burgkirchengemeinde	221
Senioren-sportgeräte – Standorte	232
Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe	232
Spaziergangsgruppe.....	232
Tanzkreise Ingelheim	233
TSG Großwinternheim e.V.	254
turnclub ingelheim 1986 e.V.....	254
Turn-gemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.....	26
Turn- und Sport-gemeinde 1848 Ober-Ingelheim	298
Turn-verein 1902 Frei-Weinheim e.V.	309
Rat und Tat in Ingelheim	333
Behindertenbeauftragte	333
Besuchsdienst.....	34
Betreuungsverein der Diakonie e.V. - Sprechstunde.....	35
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.	35
Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim.....	35
„Essen auf Rädern“	35
Ev. Sozialstation Ingelheim	35
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	36
Hospizgruppe Ingelheim	36

Kauderwelsch	37
Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.....	37
Kriminalpräventiver Arbeitskreis / Sicherheitssprechstunde	38
Lebensmittelausgabestellen	39
Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heitzelmännchen.....	40
Notfalldose.....	40
Pflegestützpunkt Ingelheim	41
Leistungen der Pflegeversicherung.....	41
Seniorenfreundlicher Service.....	42
Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“	44
Senioren-Cafés in Ober-Ingelheim und im Mehrgenerationenhaus.....	45
VdK-Ortsverband Ingelheim.....	47
Wohnen in Ingelheim.....	47
DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim.....	47
Ansprechpartner*innen	Fehler! Textmarke nicht definiert.47
Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim e.V.	48
Seniorenbeirat – Mitglieder.....	50
Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher.....	50
Was ist los im Mehrgenerationenhaus?	51

Aktuelle Termine

Seniorenfreizeitangebote

Fahrt zum Palmengarten nach Frankfurt am Main

Ein Wahrzeichen Frankfurts, der berühmte Palmengarten, hat einen Besuch verdient. Zu Fuß oder mit dem „Palmen-Express“, einer Schmalspurbahn, kann man den beeindruckend gestalteten Garten bestaunen. In mehreren Glashäusern erleben wir die tropische und subtropische Pflanzenwelt.

Abfahrt ab Ingelheim: 12.00 Uhr

Rückfahrt ab Frankfurt: 17.00 Uhr

Termin: Donnerstag, 12.10.2023

Kosten: 20 € inkl. Eintritt

Kontakt: Sabine Liebmann, 782-175

E-Mail: sabine.liebmann@ingelheim.de

Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Heidelberg

Heidelberg umgibt in der Adventszeit ein ganz besonderer Zauber. Die Stadt am Neckar ist mit ihrem Schloss und der Altstadt einzigartig und bietet eine schöne Kulisse für den Heidelberger Weihnachtsmarkt.

Der Weihnachtsmarkt erstreckt sich über historische Plätze und die Altstadt mit einem vielseitigen Angebot.

Abfahrt ab Ingelheim: 10.00 Uhr

Rückfahrt ab Heidelberg: 16.00 Uhr

Termin: Donnerstag, 07.12.2023

Kosten: 15 €

Kontakt: Sabine Liebmann, 06132/782-175

E-Mail: sabine.liebmann@ingelheim.de

Mehrgenerationenhaus Ingelheim

Matthias-Grünewald-Str. 15

Tel. 06132 898040

E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

Rhein Hessischer Abend mit Theater

Zwiebel- und Flammkuchen, Federweißer und Sketche, ein Abend für alle Sinne auf den sich alle Besucher*innen freuen können. Die Theatergruppe des MGH "Theater auf der Empore" hat wieder Vergnügliches vorbereitet.

Anmeldung und Bezahlung Imbiss im MGH bis 29.09.2023 erforderlich!

Termin: Freitag, 06.10.2023, 17.00 Uhr

Kosten: Kosten für Speisen und Getränke

Ort: Café

Digitales Lese- und Hörvergnügen mit der Onleihe Rheinland-Pfalz

Alle, die einen gültigen Ausweis der Mediathek Ingelheim besitzen, können digitale Medien aus der Onleihe Rheinland-Pfalz ohne weitere Kosten nutzen. Welche technischen Voraussetzungen erfüllt sein müssen, wie die Ausleihe und die Nutzung funktioniert, wird in einer Infoveranstaltung gemeinsam mit einer Mitarbeiterin der Mediathek erklärt.

Termin: Dienstag, 17.10.2023, 15.00 Uhr

Kosten: kostenlos

Ort: Lounge

Kriminelle Gefahren – So schützen Sie sich!

„Vorbeugung ist der beste Opferschutz!“

Kriminellen Übergriffen wirksam vorzubeugen, ist meist leichter als gedacht.

Wie es geht, erfahren interessierte Bürger bei einer

Informationsveranstaltung des Kriminalpräventiven Arbeitskreises der Stadt

Ingelheim. Wer die Tricks und Methoden der Ganoven kennt, besitzt einen

guten Schutzschild, um sich und andere vor Betrug, Diebstahl,

Wohnungseinbruch oder anderen Straftaten zu bewahren. So fallen nicht

nur ältere Menschen auf die immer wieder neuen Maschen der

Telefonbetrüger herein. Hier gilt es sofort auflegen, wenn einem etwas

komisch vorkommt. Egal, ob es sich um einen vermeintlichen Gewinn, eine ausstehende Zahlung oder um einen angeblich in Not geratenen Verwandten handelt. Die Mitglieder und Sicherheitsberater des Arbeitskreises beantworten nicht nur hierzu alle Fragen und geben wichtige Verhaltenstipps. Zugleich lassen sie die Teilnehmenden mit einem Sketch einen Blick in die Halunken-Spelunke werfen und laden damit zu einem hilfreichen Perspektivwechsel ein. Es besteht die Möglichkeit, schon früher Uhr für einen Kaffee und selbstgebackenen Kuchen vorbeizukommen.

Termin: Donnerstag, 09.11.2023, ab 15.00 Uhr Kaffeetrinken,
ab 16.00 Uhr Beginn der Infoveranstaltung
keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenlos, außer Speisen und Getränke

Ort: Café und Lounge

Martini Markt – Kunsthandwerk

Der MartiniMarkt öffnet wieder seine Pforten. Die Stände der Kunsthandwerker aus Ingelheim und Umgebung begrüßen die Besucher mit einem abwechslungsreichen Angebot im Erdgeschoss des Hauses. Kalte und warme Speisen und Getränke von Kaffee und Kuchen über Waffeln und Crêpes bis hin zu Wildbratwurst und Co. sorgen im Außengelände für das leibliche Wohl. Winzer-Glühwein, Kinderkarussell, die Tiere der Kinder- und Jugendfarm sowie die Feuerschale mit Stockbrot laden ein, den Spätherbst zu genießen. Der Kunsthandwerkermarkt wird in diesem Jahr wieder von zahlreichen Kreativ-Workshops begleitet, die Klein und Groß einladen, selbst kreativ zu werden. Bücherflohmarkt und Kinderschminken finden wieder statt. Fahrradwerkstatt, Repaircafé und der Verein Nachhaltiges Ingelheim sind vor Ort.

Termin: Samstag, 11.11.2023, 14.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 12.11.2023, 11.00 – 18.00 Uhr

Ort: Erdgeschoss und Außengelände

Kinoabend Kalender Girls

Kino im Rahmen des 14. Europäischen Filmfestival der Generationen.
Weitere Informationen bitte der Presse entnehmen oder erfragen.

Anmeldung erforderlich!

Termin: Dienstag, 14.11.2023, 18.30 Uhr

Kosten: kostenlos

Ort: Lounge

Beizeiten Vorsorgen mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vielleicht haben auch sie sich schon einmal darüber Gedanken gemacht, was passiert, wenn sie durch einen Unfall oder eine Erkrankung ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Vielen Menschen ist es wichtig für diesen Fall Vorsorge zu treffen. Mit dem Instrument der Vorsorgevollmacht kann jeder Mensch rechtlich wirksam für sich selbst bestimmen, wer einmal für ihn handeln soll, falls er vorübergehend oder dauerhaft dazu nicht mehr in der Lage sein sollte. Neben der Vollmacht ist die Patientenverfügung eine weitere Möglichkeit im Bereich der Gesundheit, Vorsorge zu treffen. In einer Patientenverfügung können Wünsche zur medizinischen Versorgung und Pflege in einer zukünftigen Behandlungssituation formuliert werden. Adressat dieser Verfügung sind die behandelnden Ärzte und Pflegekräfte. Miriam Bönning und Katharina Gräfenstein vom Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim informieren über die Inhalte und rechtlichen Rahmenbedingungen der verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten. Kostenloses Infomaterial wird ausreichend zu Verfügung gestellt.

Anmeldung und Information bei Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim per Mail an info@btv-ingelheim.de oder Tel. 06132 789412.

Termin: Mittwoch, 29.11.2023, 18.00 Uhr,

Kosten: kostenlos

Ort: Café

Adventscafé

Gemütlicher Nachmittag mit Plätzchen, Kaffee und weihnachtlichen Liedern, die auf die Weihnachtszeit einzustimmen.

Termin: Dienstag, 12.12.2023, 15.00 Uhr,

Kosten: kostenlos

Ort: Café

Anmeldung erbeten

Begegnung in Ingelheim

AWO-Begegnungsstätten

Seniorencafé Ingelheim

Termin: jeden Freitag, 15:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverein Ingelheim,

Vorsitzender: 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. 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

Wir genießen bei Kaffee und Kuchen die Gemeinschaft und haben Gelegenheit zum Gespräch. Wir singen gemeinsam und ein kurzer geistlicher Input gibt Gelegenheit zum Nachdenken oder auch Austausch. Wir freuen uns auf Euer Kommen

Termin: jeden zweiten Dienstag im Monat, 10.10., 14.11., 12.12.2023, jeweils um 15.00 Uhr

Ort: Friedenskirche am Langenberg, Am Langenberg 26

Kontakt: 06132 1600

E-Mail: buero@friedenskirche-ingelheim.de

Café Kunterbunt im Stadtteilhaus Ober-Ingelheim/ MütZe

In früheren Zeiten gab es den Dorfplatz und den Brotbackofen um sich zu treffen, den neuesten Dorfschnack zu hören und am Ende eines langen



Arbeitstages gemeinsam den Tag ausklingen zu lassen. Heute leben viele Menschen alleine in ihren Häusern und kennen kaum ihre Nachbarn. Daher möchten wir in Ingelheim in den Stadtteilen die Bürgerhäuser wieder beleben. Die Stadt Ingelheim möchte mit den ansässigen Institutionen der zunehmenden Vereinsamung insbesondere von älteren Menschen entgegenwirken und die Integration und Inklusion aller Menschen fördern. Ab Herbst eröffnen wir unseren Secondhandladen. Wir würden uns sehr über Ehrenamtliches Engagement freuen. Gerne können Sie sich dazu an das MütZe Büro wenden unter: Tel. 06132 - 71449010.

Weitere Neuigkeiten gibt es in unserem Programmheft!

Wir im MütZe haben uns daher tolle Veranstaltungen ausgedacht, an denen Alt und Jung entspannt zusammenkommen können. Unser Vorplatz der Bahnhofstraße 119 (B_119) eignet sich hervorragend zum gemütlichen Beisammensein.

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

Termin: Dienstag: Waffeltag ab 15:00 Uhr
Mittwoch: Stadtteiltreff mit wechselnden Angeboten,
ab 15:00 Uhr
Kosten: nach Verzehr
Kontakt: Dorothee Junghans-Michel, Tel. 06132 71449035,
E-Mail: freiwillige@muetze-ingelheim.de oder
Maria Höpfner, Tel. 06132 71449022,
E-Mail: m.hoepfner@muetze-ingelheim.de

Café Mittendrin

Unserem Café haben wir den Namen "Mittendrin" gegeben, weil es mitten im Ort Heidesheim liegt und weil wir mitten unter den Menschen sein wollen. Unser Café entstand aus der Ehrenamts-Initiative "Ich bin dabei" der Gemeinde Heidesheim und des Landes Rheinland-Pfalz in Kooperation mit der "Gemeinsamen Flüchtlingshilfe Heidesheim-Wackernheim". Die Idee ist, mit Menschen jeder Altersgruppe, Konfession und Nationalität, gemütlich bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee beieinander zu sitzen, gemeinsam ein paar nette Stunden zu verbringen und sich näher kennen zu lernen. Wir freuen uns über alle die kommen, über Einheimische und Flüchtlinge, über Senioren wie auch über junge Eltern mit ihren Kindern. Bei uns können Sie verweilen, auch nachdem sie ihren Kuchen gegessen und ihren Kaffee getrunken haben, und die Zeit zu einem ausgiebigen Plausch nutzen. Das Café ist barrierefrei.

Termin: Donnerstag, 15:00 - 17:00 Uhr,
Kontakt: Café: Dr. Bärbel Pertzsch, Tel. 06132 712368,
E-Mail: pertzsch@onlinehome.de
Flüchtlingsarbeit: Eva-Maria Hartmann: Tel. 06132 657431,
E-Mail: gfhheidesheim@gmail.com
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1, Stadtteil Heidesheim

Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI

Die Initiative „ICH BIN DABEI“ besteht in Heidesheim seit 2013 und in Ingelheim seit 2017. Zwei ehrenamtlich geführte Gruppen von Wackernheim haben sich der Initiative 2020 angeschlossen. Insgesamt kommen 14 Projektgruppen zusammen.

Die unterschiedlichsten Aktivitäten bereichern den Alltag der Menschen, die sich mit unterschiedlicher Motivation und Intention zusammengefunden haben. Gemeinsames Schaffen und miteinander Freude haben gehen einher mit dem Entwickeln neuer Ideen und dem Bewahren traditioneller Werte. Die Übersicht zeigt die Vielfalt der Ehrenamtsinitiative auf und lädt ein, sich zu beteiligen, frei nach dem Motto: „Komm und sei dabei“.

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

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwaldstr. 15

Projektgruppen Heidesheim:

Gemeinschaftsgarten

Termin: nach Absprache

Kontakt: Andreas Hettich, Tel. 0163 - 923 68 03,
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: Paul Jürgen Heiser, Tel. 06132 57682

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

Leben im Gleichgewicht

Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
Kontakt: Monika Schubert, Tel. 06132 58327
Ort: Auxonner Straße 19a

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. 06132 711628,
E-Mail: w.stolecki1@freenet.de
Ort: Symbolischer Dorfgarten

Projektgruppen in Ingelheim:

Disco50+

Termin: Ankündigung über Presse und Plakate
Kontakt: Michael Stammnitz,
E-Mail: disco50plus@onlinehome.de
Ort: siehe Ankündigung

Vorlesespaß in der Mediathek

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

Naturräume Ingelheim und Umgebung

Termin: bitte erfragen

Kontakt: Dr. Günther und Elke Entenmann,
Tel. 06132 2144,
E-Mail: guenter.entenmann@t-online.de,
elke.entenmann.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.schroetter@gmx.de,
Michael Groben, Tel. 06132 57311,
E-Mail: grobenm@freenet.de

Ort: nach Absprache im Stadtgebiet Ingelheim

Projektgruppen in Wackernheim:

Aktivseniorengruppe

Termin: Donnerstag, 9:00 – 12:00 Uhr

Kontakt: Walter Fülber, Tel. 06132 433294 ,
E-Mail: walterfueber@web.de

Ort: Friedhof Mainzer Weg

Dorfcafé Wackernheim

Termin: Mittwoch, 15.00 – 18.00 Uhr, außer in den Schulferien

Kontakt: Gunhild Welch, Tel. 06132 4351922,
Elke Karrié, Tel. 06132 951980

Ort: Dorfgemeinschaftshaus

Das Dorfcafé feiert 10-jähriges Jubiläum

Termin: Sonntag, 15.10.2023, 14.00 – 18.00 Uhr

Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim

Burgkirchengemeinde, Ober-Ingelheim und

Saalkirchengemeinde, Nieder-Ingelheim

Seit August 2022 laden die evangelische Burgkirchengemeinde, Ober-Ingelheim und Saalkirchengemeinde, Nieder-Ingelheim zu ihrem ökumenischen Seniorenkaffee mit den katholischen Pfarrgemeinden St. Michael, Ober Ingelheim und St. Remigius, Nieder Ingelheim 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.

Bitte informieren Sie sich aktuell im Ingelheimer Kurier, der Tagespresse oder der Homepage der entsprechenden Kirchengemeinden.

Termin: 1x monatlich Mittwoch, 15:00 Uhr,
siehe auch St. Michael, Ober-Ingelheim, St. Remigius,
Nieder-Ingelheim

Kontakt: Magda Grube, Tel. 06132 41736
Pfarrer Frank Seikel, Gemeindesekretariat, Tel. 06132 73031,
Pfarrerin Jessica Grünenwald, Tel. 06132 325

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

Ev. Gustav-Adolf-Kirchengemeinde Ingelheim

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

Seniorenachmittag

Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr

11.10.2023 Spielenachmittag, 08.11.2023 Die Singgemeinschaft zu
Gast – Lieder aus Anatevka, 13.12.2023 Adventsfeier

Frauenkreis

14-tägige Treffen der Frauen im Gemeindehaus, mit einer gemeinsamen Andacht und der Möglichkeit zum Austausch. Wir freuen uns über jede, die dabei sein möchte – auch wenn sie kein Gemeindemitglied der Gustav-Adolf-Gemeinde ist. Um Anmeldung wird gebeten.

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, ab 15:00,

05.10.2023, 19.10.2023, 02.11.2023, 16.11.2023, 07.12.2023,
14.12.2023

Kontakt: Pfarrerin Petra Lohmann, Tel. 06132 8244,
Ev. Gustav-Adolf-Kirchengemeinde Ingelheim, Friedrichstr. 30E-
Mail: gustav-adolf-gemeinde.ingelheim@ekhn.de
Ort: Friedrichstraße 32, Paul-Gerhard-Haus

Ev. Versöhnungskirchengemeinde

Frauenkreis

Alle 14 Tage treffen sich Interessierte im Gemeindehaus der Versöhnungskirche. Verschiedene Themen stehen dann, neben Kaffee, Kuchen und Gesprächen, im Mittelpunkt: "Eindrücke aus dem Erzgebirge", Vorträge über die seelsorgerliche Arbeit mit Schaustellern und auf Jahrmärkten sind in den nächsten Wochen ebenso Thema wie zum Beispiel Dr. Pfeils Vortrag über den Friedensnobelpreisträger Fridtjof Nansen oder "Ingelheim- Geschichten und Geschichte" von und mit Dr. Gerhard. Wir freuen uns über Ihr Interesse und Kommen.

Termin: Donnerstag, alle 14 Tage, 15:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Pfarrer Peter Fleckenstein, 06132 86774
E-Mail: mail@versoehnungskirche-ingelheim.de
Ort: Gemeindehaus, Martin-Luther-Str.10, Ingelheim-West

Katholische Kirchengemeinden Ingelheim

St. Michael Süd, Ober-Ingelheim und St. Remigius, Nieder-Ingelheim

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

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

Bitte informieren Sie sich aktuell im Ingelheimer Kurier, der Tagespresse oder der Homepage der entsprechenden Kirchengemeinden

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

Kontakt: Sabine Goldberg-Ohr, Tel. 06132 1291

Pfarrbüro Tel. 06132 7164980

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

St. Michael-Nord, Frei-Weinheim

Seniorenachmittag

Zwangloses monatliches Treffen von Seniorinnen und Senioren. Vorrangig zur Förderung von Kommunikation und Austausch bei Kaffee und Kuchen. Gäste sind jederzeit willkommen. Manchmal Themennachmittage mit Referenten.

Termin: Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr (in der Regel jeder 3. Dienstag im Monat), 17.10., 21.11. und 05.12.2023

Ort: Pfarrzentrum St. Nikolaus, Dammstraße 50

Kontakt: Margit Mockenhaupt, Tel. 06132 84630

Ansprechpartner: Pfarrer Christian Feuerstein

Pfarrbüro: Sabine Klepper, Tel. 06132 7164980,

E-Mail: info@kath-kirche-ingelheim.de, Ottonenstraße 3

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

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

Der Stadtteiltreff, Bahnhofstr. 119 hat an 2 Tagen pro Woche geöffnet! 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. 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. Oftmals verbinden wir gerade die Mittwohabende mit einer Aktivität, wie zum Beispiel Upcycling. So entstanden bei einem der letzten Treffen eine Menge waschbarer Kosmetikpads aus alten Stoffresten. Wer aber einfach nur mit seinen Stricknadeln, einem guten Buch oder seinen Malsachen vorbeikommen möchte, ist beim Stadtteiltreff genauso richtig wie diejenigen, die spontan Lust auf den Austausch mit anderen haben oder kreative Ideen spinnen wollen. Wir freuen uns über ehrenamtliche Hilfe. Egal ob im MütZe oder in der Schatztruhe!

Termin: Dienstag, „Open-Air-Café“, 10:00 - 17:00 Uhr,
frische Waffeln ab 15:00 Uhr
Mittwoch, 15:00 – 21:00 Uhr

Kontakt: Kontakt: Maria Höpfner, Tel. 06132 71449022,
E-Mail: m.hoepfner@muetze-ingelheim.de
Dorothee Junghans-Michel (Freiwilligenbeauftragte),
Tel. 06132 71449035,
E-Mail: freiwillige@muetze-ingelheim.de

Ort: Bahnhofstr. 119

Stadtteiltreff Frei Weinheim im Caritas-Zentrum St. Laurentius

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

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

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

Sonntagscafé

Termin: jeden 3. Sonntag, von 14:00 – 16:00 Uhr

Kontakt: Marcus Krüger, Tel. 0170 6185048

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

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

Stadtteiltreff Großwinternheim

Waffel- und Basteltag

Es findet ein Bastelnachmittag für Kinder zwischen 3 und 14 Jahren statt. Parallel bieten wir einen Waffel-Nachmittag für Jedermann als an.

Termin: Dienstag, 14:00 – 20:00 Uhr,

Feierabend-Treff für alle Interessierten

Termin: Dienstag, 17:00 – 20:00 Uhr

Seniorentreff

Kaffeebesucher*innen sind herzlich willkommen und jeden Alters gerne gesehen!

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag, 14:00 – 17:00 Uhr

Kreativtag

Für alle Besucher*innen findet ein offener Treff für gemeinsame verschiedene Aktivitäten statt (Handarbeiten, Gesellschaftsspiele, Basteln, Vorträge, Wanderungen, Lesungen etc.). Hier sind wir für alle Vorschläge sehr dankbar. Nehmen Sie gerne Kontakt mit Roswitha Grün auf.

Termin: Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr

Kontakt: Roswitha Grün, Tel. 0170 1458826,
E-Mail: roswitha.gruen@web.de

Ort: Bürgerhaus, Oberhofstraße 19

Volkshochschule im WBZ

Angebote für die Generation 60plus

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

Bei allen Kursen ist eine Anmeldung unter der angegebenen Kursnummer vorher nötig!

Digitale Sprechstunde

Bei Fragen rund um Smartphone, Laptop, iPad oder Computerprogramme helfen wir Ihnen gerne weiter. Kommen Sie einfach mit Ihrem digitalen Gerät vorbei beim Team der Digitalen Sprechstunde.

Termin: immer mittwochs ab Mi., 13.09.2023, 17.00 – 19.00 Uhr.

Ort: Raum 013 im WBZ

Gebühr: kostenfrei, ohne Anmeldung

Kontakt: Nicole Möhlenkamp, 06132/79003-26

E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

Zeichnen mit Tusche – eine Einführung

Sie wollen immer schon mal mit Tusche zeichnen, wissen aber nicht ob es was für Sie ist? Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg ins Zeichnen mit Tusche. Wir arbeiten mit Feder, Pipette, Pinsel und verschiedenen Tuschen. Auch die Technik des Lavierens wird gezeigt. Probieren Sie es aus. Für Anfänger, Ungeübte und Einsteiger. Materialien werden von der Dozentin mitgebracht und sind in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Samstag, 04.11.2023, 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: WBZ, 324 Kunst- und Werkraum

Gebühr: 26 € + 3 € Lernmittelgebühr

Anmeldung: 06132/79003-10

E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

Kochen und klönen für die Generation 60+

Gemeinsam kochen macht Spaß und ist Kommunikation mit allen Sinnen. Haben Sie Lust in einer Gruppe von Gleichgesinnten beim gemeinsamen Kochen und Essen miteinander zu klönen und neue Kontakte zu knüpfen? Wir probieren Neues - aus und lassen Altes wieder aufleben. Es werden einfache Alltagsgerichte zubereitet. Und gemeinsam verzehrt.

Termin: Montag, 20.11.2023, 17.45 - 21.30 Uhr

Ort: WBZ, Lehrküche

Gebühr: 30 € + 14 € Lebensmittel

Anmeldung: 06132/79003-10

E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

Bewegung in Ingelheim

BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V.

Reha-Lungensport-Gruppe

Termin: Montag, 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

Reha-Orthopädische Gymnastik (Gruppe 1)

Termin: Montag, 18:40 – 19:25 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

Allgemeine orthopäd. Gymnastik (Gruppe 2)

Termin: Montag, 19:30 – 20:15 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

Reha-Wassergymnastik

Termin: Dienstag, zurzeit 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Regionalbad "Rheinwelle" Gau-Algesheim

Reha-Wassergymnastik

Termin: Dienstag, 13.00 – 14.30 Uhr

Ort: Regionalbad "Rheinwelle" Gau-Algesheim

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, 18.00 – 19.00 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 713594

Seniorengymnastik, Ev. Burgkirchengemeinde

Termin: Montag, 16:30 – 17:15 Uhr

Kontakt: Daniela Hieß, Tel. 06132 3404,
Magda Grube, Tel. 06132 41736

Ort: Studio „Beweg Dich“, Bahnhofstraße 125

Seniorenportgeräte – Standorte

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

Ingelheim Mitte:

Vereinsgelände TG Nieder-Ingelheim e.V., Ludwig-Langstädter-Straße 2,
Busanbindung Stadtbus Linie 612, Haltestelle Blumengarten

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: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419

Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe e.V.

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

Spaziergangsgruppe

Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen Seniorenbüro, Stadtteilkümmerern und Diakonischem Werk Mainz-Bingen 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, Seniorenbüro, Tel. 06132 8980419

Tanzkreise Ingelheim

Tanzkreis für jedermann & jedefrau im Altenzentrum Im Sohl

Termin: 14-tägig, Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr
04.10., 08.11., 15.11., 29.11., 13.12.2023
Kontakt: Dorothea Kloh, Tel. 06132 59001
Ort: Obere Sohlstraße 25, Festsaal

Rhythmische Bewegung mit Musik im Sitzen in der Versöhnungskirche

Termin: 14tägig, Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr
08.11., 22.11., 29.11., 06.12.2023
Kontakt: Dorothea Kloh, Tel. 06132 59001
Ort: Versöhnungskirche, Martin-Luther-Straße 10

Seniorentanz – Ein Angebot des Tanzsportclub Ingelheim für Senioren 65 plus

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 bietet den bewegungsfreudigen Senioren einen perfekten Saal mit tollem Parkett. Die Uhrzeit mittwochs kommt auch gut an.

„Spät genug um auszuschlafen und in Ruhe zu frühstücken, aber früh genug zu Ende, um pünktlich zum Mittagessen zuhause zu sein“, kann man die Kommentare der Teilnehmer zusammenfassen. Nicht zuletzt gefällt allen auch das vielfältige Angebot der verschiedensten Tänze für die man keinen festen Partner braucht. Ideal also auch für Solo Damen oder Herren. Noch ist Platz für weitere Tanzwillige. Auch Schnupperteilnehmer sind herzlich willkommen (unverbindliche, kostenlose Teilnahme an drei Stunden). Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termin: Mittwoch, 10.30 – 11.30 Uhr
Kontakt: Sonja Bockmann-Dietrich, Tel. 06132/56922

Ort: Bürgerraum Ober-Ingelheim, Bahnhofstrasse 121

Kosten: 12 € pro Monat Mitgliedsbeitrag

TSG Großwinternheim e.V.

Gymnastik für Damen

Termin: Mittwoch, 20:00 – 22:00 Uhr

Kontakt: Ute Berr, Tel. 06130 1367

Ort: Turnhalle Großwinternheim

turnclub ingelheim 1986 e.V

Wirbelsäulengymnastik für Jedermann und –frau

Dieser Kurs ist für jedes Alter, Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Im Fokus stehen Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule, sowie Übungen zum Muskelerhalt mit und ohne Kleingeräte, sowie Entspannungstechniken.

Termin: Montag, 16:45 – 17:45 und 17:45 – 19:00 Uhr,
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprache

Kontakt: Yvonne Schwanke, Tel. 0177 4140696,
E-Mail: yvonne.schwanke@live.de

Ort: Präsident-Mohr-Schule, Schulstraße, Ober-Ingelheim

Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit möglich.

Fitness und Beweglichkeit im Alltag

Das Übungsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einem Hauptteil und einer Abschlussphase. Besonders die Themen Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Erweiterung der Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt. Das Übungsangebot richtet sich an alle Altersgruppen und bietet für Männer und Frauen einen Ausgleich zur Alltagsbelastung.

Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr,
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprache

Kontakt: Britta Kösling, Tel. 01514 1880776,
E-Mail: brittakoesling@gmx.de

Ort: Präsident-Mohr-Schule, Schulstraße, Ober-Ingelheim

Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit möglich

Fit und Fun

Das Übungsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einem Hauptteil und einer Abschlussphase. Besonders die Themen Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Erweiterung der Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt. Das Übungsangebot richtet sich an alle Altersgruppen und bietet für Männer und Frauen einen Ausgleich zur Alltagsbelastung.

Termin: Dienstag, 20:00 – 21:30 Uhr,
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprachen

Kontakt: Britta Kösling, Tel. 01514 1880776,
E-Mail: brittakoesling@gmx.de

Ort: Theodor-Heuss-Schule, Ludwig-Richter-Straße, 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, Gymnastikraum 1

Erlebnistanz für Sie

Termin: Montag, 10:30 – 12:00 Uhr, 14-tätig

WSG sanft 60 plus

Termin: Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr

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

Termin: Dienstag, 11.00 – 12.00
und 15.30 – 16.30 Uhr

Kontakt: Ulrike Weitzel

Ort: TG, Gymnastikraum 1

Wirbelsäulengymnastik 60+

Termin: Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr

Kontakt: Susanne Klausmann

Herzfit 60+

Herz-Kreislauf-Training

Im Sommer moderates Walking an frischer Luft mit sanften Kräftigungsübungen für Beine-, Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur

Termin: Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kontakt: Susanne Klausmann

Ort: Treffpunkt Foyer der TG

Er und Sie Gymnastik 60+

Termin: Dienstag, 18.00– 19.00 Uhr

Kontakt: Susanne Klausmann

Ort: Gym 1

Fitness 60+

Termin: Mittwoch, 10:15 – 11:15 Uhr

Kontakt: Melitta Zimmer

Ort: Halle

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

Ort: Gym 1

Kontakt: Jutta Peuckmann

Fit im Alter für Frauen 60+

Termin: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Kontakt: Petra Schink

Ort: Gym 1

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, 16.45 – 18.15 Uhr

Kontakt: Jutta Peuckmann

Kosten: Mitgliedschaft in der TGNI + Sonderbeitrag

Ansprechpersonen für alle Angebote:

Yvonne Beck, Susanne Klausmann, 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

Die TuS ist vom Sportbund Rheinhessen als „Seniorenfreundlicher Sportverein“ ausgezeichnet

Tanzstunde für Paare

Termin: Sonntag, 18:30 – 19:30 Uhr, 14-tägig (Anfänger)

Termin: Sonntag, 19:30 – 21:00 Uhr, 14-tägig (Fortgeschrittene)

Wandern

Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat, Uhrzeit bitte erfragen

Rückenfit am Morgen

Termin: Dienstag, 9:30 – 10:30 Uhr

Herzsport

Termin: Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Tischtennis

Termin: Mittwoch, 8:30 – 10:00 Uhr

Freitag, 8:45 – 10:30 Uhr

Mobil und Agil

Termin: Mittwoch, 15:00 – 16:00 Uhr

Funktionsgymnastik

Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Fitness für Senioren

Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Kontakt: während der Bürozeiten, Montag – Freitag; 10:00 - 17:00 Uhr

Tel. 06132 621510, E-Mail: verwaltung@tus-ober-ingelheim.de

Ort: Vereinsturnhalle der TuS 1848 Ober-Ingelheim,

An der Burgkirche 24

Die Angebote finden unter Wahrung der aktuellen Hygienemaßnahmen statt. Das Hygienekonzept sieht vor, dass jeder eine eigene Matte mitbringen muss und in unserem Gebäude eine Maske getragen werden muss. Diese darf während der Übungsstunde auf der eigenen Matte abgelegt 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

Wirbelsäulengymnastik

Voranmeldung ist erforderlich. Diese Sportangebote finden nur vorortstatt.

Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr und 20:00 – 21:00 Uhr

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr, Freitag, 8:30 – 9:30 Uhr

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Kontakt: Barbara Guhlmann, Tel. 06132 8192 (Voranmeldung)

Ort: Brüder Grimm-Schule, Halle

Die Mittwochsfrauen 60 PLUS – Funktionsgymnastik

Falls die Übungsstunde nicht mehr vor Ort stattfinden kann, findet sie virtuell statt. Zugangsdaten erfragen bei Vorstandsvorsitzende und Übungsleiterin

Termin: Mittwoch, 20:00 – 21:15 Uhr

Gebühr: Schnupperstunden sind jederzeit kostenfrei möglich.

Mitgliedsbeitrag des TV

Kontakt: Susanne Hagel, Tel. 06132 4359930 (Voranmeldung)

Ort: Halle Brüder-Grimm-Schule

Walking

Termin: Montag, Freitag, 8:30 – 9:45 Uhr, nur mit Voranmeldung!

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Kontakt: Ute Gerber, Tel. 06132 6224372

Ort: Jungau Parkplatz rechts

Walking Senioren 75plus

Termin: Montag und Freitag, jeweils 9:45 - 11:00 Uhr

Teilnahme nur mit Voranmeldung!

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Kontakt: Ute Gerber, Tel. 06132 6224372

Ort: Jungau Parkplatz rechts

Walking

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, Jungau, Frei-Weinheim
Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich
Kontakt: Klaus Urgast, Tel. 0151 51357235

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: Montag, 10:00 – 11:30 Uhr,
nur mit Voranmeldung, nur vor Ort.
Gebühr: bitte erfragen, ein Kurs beinhaltet ca. 8 Kurseinheiten
Kontakt: Gisela Schopp, Tel. 0176 32897427,
E-Mail: gisela.schoop@freenet.de
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, 1.Stock, Aufzug vorhanden

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: neuer Kursbeginn bitte erfragen.

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

Senioren-gymnastik für Teilnehmer ab ca. 60 Jahren

Mobilisations- und Kräftigungsübungen im Stehen und Sitzen

Termin: Montag, 15:00 – 16:00 Uhr
Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, 1.Stock, Aufzug

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. Falls eine Übungsstunde vor Ort nicht möglich sein sollte, üben wir online. Zugangsdaten bitte erfragen.

Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Fit forever 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. Falls eine Übungsstunde vor Ort nicht möglich sein sollte, üben wir online. Zugangsdaten bitte erfragen.

Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

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

Termin: Montag, 15.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: Mitgliedsgebühr, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897

Pilates 60 Plus

Während des Kurses werden die Prinzipien von Pilates verinnerlicht. Um die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu halten, wird die tiefe Rumpfmuskulatur gestärkt. Die Bewegungen sind langsam, sanft und auf den Einzelnen abgestimmt. Voranmeldung ist erforderlich.

Diese Sportangebote finden nur Vorort statt.

Termin: Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr

Gebühr: Mitglieder Turnverein Frei-Weinheim kostenlos
für Nichtmitglieder 10 Einheiten: 60€

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Untergeschoss

Kontakt: Martha Manzano-Laudenbach, Tel. 0160 2970725,

E-Mail: marthastritter@t-online.de

Spielenachmittag

Dies ist eine Veranstaltung von: Turnverein 1902 Frei - Weinheim e.V. mit der Gustav- Adolf- Kirchengemeinde.

Wir spielen Gesellschaftsspiele bei Kaffee und Kuchen! Spiele

Grundausstattung vorhanden, es können aber auch Spiele mitgebracht werden.

Termin: 1. Mittwoch im Monat, ab 15 Uhr

05.04., 03.05.2023

Bekanntgabe der aktuellen Termine im Ingelheimer Kurier

Gebühr: keine

Ort: Paul- Gerhard-Haus, Friedrichstr. 32

Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897

Hinweis: Da der Spielenachmittag nach 2jähriger Pause nun wieder startet, benötigen wir von allen, NICHT Mitgliedern des Turnvereins oder der Kirchengemeinde eine Anmeldung. Dies dient zur besseren Planung z.B. für unser Kuchenangebot, und die räumliche Gestaltung des Raumes.

Rat und Tat in Ingelheim

Behindertenbeauftragte

Termine nur nach telefonischer Absprache.

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

Besuchsdienst

Allein daheim. Viele ältere Menschen kennen das. Sie wünschen sich jemanden, mit dem sie sich unterhalten können, der ihnen Zeit schenkt.

Mit unserem stadtteilübergreifenden Besuchsdienst möchten wir alleinlebenden älteren Menschen Möglichkeiten der Begegnung eröffnen.

Dazu gehören regelmäßige Besuche, gemeinsame Spaziergänge, Spiele, Vorlesen oder vielleicht auch der Besuch von Veranstaltungen.

Der Besuchsdienst ist ehrenamtlich und kostenlos.

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

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

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Str. 15

Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V. - Sprechstunde

Kontakt: Beratungsverein der Diakonie Ingelheim
Miriam Bönning und Katharina Gräfenstein, Tel. 06132 789412,
E-Mail: info@btv-ingelheim.de
Ort: Beratungszentrum der Diakonie, Georg-Rückert-Straße 24

Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.

Termin: Dienstag, 18:00 – 22:00 Uhr
Kontakt: Günter Lebert, Tel. 06132 8242
Ort: Max-Planck-Straße 3 a (Büro)

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim

Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und Angehörigen

Termin: jeden 3. Dienstag im Monat, ab 17.30 Uhr
17.10.2023, 21.11.2023, 19.12.2023
Kontakt: Marie-Luise Michel, Tel. 06132 85977
Ort: Da Nunzio, Lärchenweg 2,
Adresse für Navigationsgeräte: Birkenstraße 6, 55218 Ingelheim

„Essen auf Rädern“

Täglich wird in der Zeit von 11.30 bis 13.00 Uhr im Stadtgebiet von der Arbeitsgemeinschaft „Essen auf Rädern“ und Mitarbeitenden der Stadt Ingelheim der fahrbare Mittagstisch „Essen auf Rädern“ ausgefahren. Für diese Aktion werden ständig neue Fahrerinnen und Fahrer sowie Begleitpersonen gesucht. Nähere Informationen erhalten Sie bei:

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

Ev. Sozialstation Ingelheim

Kontakt: Brigitte Roßkopf, Tel. 06132 9825110,
E-Mail: kontakt@ev-sozialstation-ingelheim.de
Informationen gerne per Telefon

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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

Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat, 15:30 – 17:00 Uhr
Kontakt: Simone Schirmer, Tel. 06132 716700
Ort: Ratssaal der Verbandsgemeinde Gau-Algesheim,
Hospitalstr.22

Hospizgruppe Ingelheim

Sprechstunden

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

Termin: Montag bis Freitag, 8.00 – 12.00 Uhr
Ort: Beratungsstelle, Bahnhofstraße 119

Dort erhalten Sie auch Patientenverfügungen.

Trauercafé Oase (Trauertreff)

Das Trauercafé Oase (Trauertreff) trifft sich dort ebenfalls jeden vierten Montag im Monat von 16 bis 18 Uhr. 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: Beratungsstelle, Bahnhofstraße 119

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

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

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

Vorsitzende: Dr. Maresa Biesterfeld, Ingelheim.

Hospiz- und Palliativschwester: Hildegard Höller

Mehr auch unter www.hospiz-ingelheim.de.

Spendenkonto: Hospizgruppe Ingelheim eV IBAN DE85 5605 0180 0017
054487

Kauderwelsch

Selbsthilfegruppe

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

Herzliche Einladung an Betroffene sich uns anzuschließen.

Termin: Freitag, 11:00 – 13:00 Uhr

Kontakt: Silke Viereck, Tel. 06132 432075,

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

Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.

Termin: Kleiderspendenannahme:

Dienstag und Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr,

Kleiderausgabe:

Dienstag und Freitag, 9:30 bis 11.30 Uhr,

Leitung: Bianka Andersen

Ort: Mainzer Str. 70a

Kriminalpräventiver Arbeitskreis



1. Tipps gegen Tricks: Zeigen Sie Ganoven die Rote Karte!

Termin: Mittwoch, 18.10.2023, 18.30 Uhr
Ort: MütZe – Mütter- und Familienzentrum

2. Kriminelle Gefahren: So schützen Sie sich!

Termin: Donnerstag, 09.11.2023, 16.00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus

3. Infostände: Sicherer leben!

Termin: Samstag, 09.12.2023, 8.00 – 13.30 Uhr
Ort: Wochenmarkt, Neue Mitte

Kriminalitätsvorbeugung ist der beste Opferschutz! Unter diesem Leitmotiv informieren Mitglieder und Sicherheitsberater*innen des Kriminalpräventiven Arbeitskreises bei Infoveranstaltungen und mit Infoständen die Bürger*innen über aktuelle Machenschaften skrupelloser Straftäter und geben Tipps, wie man sich und andere davor bewahren kann. Das ist oft leichter als gedacht. Was es braucht, sind stete Aufmerksamkeit, ein gesundes Misstrauen, das keineswegs unhöflich ist, sowie alltägliche Maßnahmen für die persönliche Sicherheit. Nicht die Angst vor kriminellen Gefahren und davor, selbst zum Opfer zu werden, sollte die Menschen in ihrem Alltag begleiten, sondern das Vertrauen in die eigene Stärke und die Fähigkeit, sich durch bewusstes Handeln wirksam vor kriminellen Übergriffen schützen zu können.

Wer regelmäßige Informationen unter dem Motto „Vorbeugung ist der beste Opferschutz“ per E-Mail erhalten oder Kontakt zu uns aufnehmen möchte, kann sich wenden an:

Kontakt: Helmut K. Rüter, Sprecher des Kriminalpräventiven Arbeitskreises, E-Mail: helruester@web.de, Tel. 06132 434438, Jarain Amberg
Geschäftsstelle des Kriminalpräventiven Arbeitskreises, Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein, 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, Ingelheim Frei-Weinheim

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

LebensMittelpunkt Ingelheim e.V.

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

Termin: Montag und Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr

Samstag, 13:00 – 15:00 Uhr

Ort: frühere AWO-Begegnungsstätte, Rheinstr. 247

Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heinzelmännchen

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



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

Notfalldose - www.Notfalldose.de

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

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

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

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

Auch kann es sein, dass in einer solchen Stress-Situation ein wichtiges Detail vergessen wird zu beschreiben - einmal ganz abgesehen bei Ohnmacht oder Bewusstlosigkeit. Die Informationen in der Notfalldose sind auch eine große Hilfe für Angehörige, Freunde und Bekannte. Auch sie sind in einer Notfallsituation unter Stress und reagieren mitunter ganz unterschiedlich. Die Dosen, die auf Initiative des Seniorenbeirats bestellt wurden, können im Mehrgenerationenhaus abgeholt werden.

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

Pflegestützpunkt Ingelheim



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

- Termin: Termine im Pflegestützpunkt können nach Vereinbarung getroffen werden
- Kontakt: Daniela Mies, Tel. 06132 433628,
Simone Schirmer, Tel. 06132 716700,
- Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH), Matthias-Grünwald-Straße 15

Leistungen der Pflegeversicherung

Leistung	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Sachleistung	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	724	1363	1693	2095
Pflegegeld	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	316	545	728	901
Tagespflege	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	689	1298	1612	1995
Stationär	Anspruch nur über Entlastungsbetrag	770	1262	1775	2005
Entlastungsbetrag	125	125	125	125	125

Sonstige Leistungsansprüche

- Verhinderungspflege liegt bei 1612 Euro pro Jahr
- Kurzzeitpflege liegt bei 1774 Euro pro Jahr
- Zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel in allen Pflegegraden 40 €/Monat
- Wohnraumverbessernde Maßnahmen bis max. 4000 Euro.

Weitere Informationen erhalten Pflegebedürftige oder Angehörige beim Pflegestützpunkt Ingelheim,

Tel. 06132 716700 oder 06132 433628 oder ihrer jeweiligen Pflegekasse.

Seniorenfreundlicher Service

Apotheken

Bahnhofs-Apotheke, Neue Mitte, Georg-Rückert-Str.5, Tel. 06132 4770

Carolus Apotheke, Rheinstraße 47, Tel. 06132 982370

Pfalz Apotheke, Bahnhofstraße 26, Tel. 06132 75741



Gaststätten

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

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

Restaurant Graf Becker, Waldstraße 40, Tel. 06132 799565

Handwerk

Blitzblume, Altegasse 62, Tel. 06132 798011

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

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

Elektro Kaiser, Grundstraße 4, Tel. 06132 2154

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

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

Banken

Mainzer Volksbank eG,

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

Obentrautstraße 37, 06131 148-3700,

Rheinstraße 39, Tel.06131 148800
Sparkasse Rhein-Nahe
Binger Straße 102, Tel. 06132 717-0
Grundstraße 5, Tel. 06132 79059-0
Rheinstraße 5, Tel. 06132 9950-0

Gesundheit-Pflegemittel

die Physios – Physiotherapeutenpraxis, Boehringerstraße 2, Tel. 06132 899222
der physicus - Praxis für Physiotherapie Gartenfeldstraße 2,
Tel. 06132 79 87 74
Gassner Optik GmbH, Bahnhofstraße 36, Tel. 06132 2261
Optik Orth GmbH, Bahnhofstraße 30, Tel. 06132 799104
Hörgeräte Bonsel, Bahnhofstraße 30, Tel. 06132 41473
Hörsysteme Jörg Rempe, Bahnhofstraße 28, Tel. 061 3273068
Gymnastikstudio „Beweg Dich“, Edith Vellmer, Bahnhofstraße 125,
Tel. 06132 3606
Praxis für Atemtherapie, Bewegung und Körperbewusstsein
Bärbel Iken, Hunsrückstraße 10, Tel.06132 75395
Praxis für Krankengymnastik, Annette Jung, Unterböhl 35, Tel. 06132 43 15 17
Zahnarztpraxis Dr. Monika und Dr. Roswitha Schirmer, Kurpfalzstraße 23,
Tel. 06132 2311
Zweite Hilfe, Konrad-Adenauer-Straße 30 a, Tel. 06132 432524

Kanzleien

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

Weitere Zertifizierte

Blumen Korus, Mainzer Straße 45, Tel. 06132 2482
Buchhandlung Wagner, Friedrich-Ebert-Straße 5, Tel. 06132 2544
TUI Reisebüro, Binger Straße 60, Tel. 06132 440 23

Getränke Stumpf, Max-Planck-Straße 1, Unterer Zwerchweg 9

Tel. 06132 791910

Goldschmiede Zwehn, Binger Straße 60b, Tel. 06132 2561

Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Straße 15, Tel. 06132 898040

Metzgerei Stephan GmbH, Rinderbachstraße 7, Tel. 06132 2279

Museum bei der Kaiserpfalz Besucherzentrum, François-Lachenal-Platz 5,

Tel.06132 71 4701

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

TV Hifi Video Center Ziegelmayr, Am Bahnhof, Tel. 06132 73103

Wäsche und Bademode „Für Sie“, Binger Straße 94, Tel. 06132 75848

Mediathek, Friedrich-Ebert-Straße 16, Tel. 06132 782782

Stadtverwaltung Ingelheim, Fridtjof-Nansen-Platz 1, Tel. 06132 7820

Das Teekännchen, Bahnhofstraße 8, Tel. 06132 431919

Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“

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

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

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

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

Kontakt: Tel. 06132 79055231

Ort: Tagespflege „Im Sohl“, Obere Sohlstraße 25

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

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

Die Stadt Ingelheim bietet ab Oktober 2023 wöchentlich zwei Gruppenangebote für Seniorinnen und Senioren an zwei Standorten in Ingelheim an. Mit diesen Angeboten sollen die Unabhängigkeit der Teilnehmenden so lange wie möglich bewahrt und gleichzeitig die Angehörigen unterstützt und entlastet werden.

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

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

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

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

Termin: jew. dienstags, ab Dienstag, 17.10.2023, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Bahnhofstraße 121, Ingelheim

Termin: jew. Donnerstags, ab Donnerstag, 19.10.2023, 14:00 – 16:00 Uhr

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

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

Kontakt: Sabine Liebmann, Tel. 06132 782175,

E-Mail: sabine.liebmann@ingelheim.de

Claudia Neumann, Tel. 06132 782175

E-Mail: claudia.neumann@ingelheim.de

oder Seniorenbuero@ingelheim.de

VdK-Ortsverband Ingelheim

Die Sprechstunde des Ortsverbandes findet nach telefonischer Voranmeldung statt.

Kontakt: Manfred Seiler, 0176 45907146
manfred.seiler@rlp.vdk.de

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstraße 236

Die Frauennachmittage finden am 12.04., 10.05. und 14.06.2023, jeweils um 15.00 Uhr, im BäckerRant Lüning, Konrad-Adenauer Str. 14, statt.

Kontakt: Margot Schaurer, Tel. 06132 84178

Wohnen in Ingelheim

DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim

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

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

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

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

Ort: Carolinenstraße 8

Ansprechpartner*innen

Mitglieder des Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim e.V.

Altenzentrum „Im Sohl“

Susanne Kemmerer, Obere Sohlstraße 25, Tel. 06132 790550

Arbeiterwohlfahrt

Gerhard Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Ingelheim

Bianka Grünberg, Hermannstr. 39, Tel. 06132 87000

DRK-Seniorenresidenz, Carolinenhöhe

Matthias Jansen, Carolinenstraße 8, Tel. 06132 65500

Deutsche Rheumaliga e.V. Arbeitsgemeinschaft Ingelheim

N.N.

Diabetikerselbsthilfe-Gruppe

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

Diakonisches Werk

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

Magda Grube, Altegasse 1, Tel. 06132 41736

Evangelische Gustav- Adolf - Kirchengemeinde

Inge Bender, Wiesenstraße 6, Tel. 06132 84819

Evangelische Saalkirchengemeinde

Yvonne Mura-Hoffmann, Tel. 0162 2426498

Evangelische Versöhnungskirchengemeinde

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

Tel. 06132 86622

Gemeind Caritas-Leiterin Großwinternheim

Anneliese Weiß, Starenweg 9, Tel. 06132 432528

Hospizgruppe Ingelheim

Hildegard Höller, Bahnhofstraße 119,
Tel. 06132 434531

Kath. Pfarrei St. Michael-Nord für den Pastoralraum Ingelheim

Ansprechpartnerin: Margit Mockenhaupt, Tel. 06132 84630

Sabine Goldberg-Ohr, Hammergasse 51, Tel. 06132 1291

Anneliese Lotter, Martin-Luther-Straße 27, Tel. 06132 8208

Gertraud Hartkopf, Oberböhl 6, Tel. 06132 2496

Mehrgenerationenhaus Ingelheim-West

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

Pflegestützpunkt

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

Stadtteiltreff Großwinternheim

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

Stadtverwaltung Ingelheim

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

Seniorenbeirat der Stadt Ingelheim

N.N.

Seniorenkreis des NCI

N.N.

Tanzkreise Ingelheim

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

VdK Ortsverband Ingelheim

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

Weiterbildungszentrum

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

Seniorenbeirat – Mitglieder

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

Roswitha Grün, Obentrautstr. 32, Tel. 0170 1458826

Magda Grube, Altegasse 1, Tel. 06132 41736

Gertraud Hartkopf, Oberböhl 6, Tel. 06132 2496

Irene Hilgert, An den Gärten 6a, Tel. 06725 5927 (stellv. Vorsitzende)

Anneliese Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

Gerhard Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

Hannelore Schmelzer, Moselstraße 55b, Tel. 06132 953830

Dominique Telscher, nilius_telscher@web.de

Rolf Saalwächter, Kurpfalzstraße 11, Tel. 06132 40939

Margot Schaurer, Talstr. 7a, Tel. 06132 84178

Gabriele Sziwek, Geisenheimer Str.8, Tel. 06132 4432599

Agnes von Trentini, Tel. 06132 85667, (Vorsitzende)

Corinna Witte, Hammergasse 51, Tel. 06132 76296

Jutta Paragnik, Hattenheimer Straße 3, 55262 Ingelheim, Tel.5157583

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

Ortsvorsteher:

- Großwinternheim:
Christian Lebert, Tel. 06132 919451,
E-Mail: ortsvorsteher.grosswinternheim@ingelheim.de
- Heidesheim:
Dr. Silvia Klengel, Tel. 06132 8981801
E-Mail: ortsvorsteherin.heidesheim@ingelheim.de
- Wackernheim:
Dieter Berg, Tel. 06132 8977885
E-Mail: ortsvorsteher.wackernheim@ingelheim.de

Stadtteilkümmerner:

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



Was ist los im Mehrgenerationenhaus?

Unser Café

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

Crêpes-Nachmittag

Montag, ab 14:30 Uhr

Waffelnachmittag

Mittwoch, ab 14:30 Uhr

Miteinander - Füreinander

Adventscafé

Dienstag, 12.12., 15:00 Uhr

Briefmarkengruppe im MGH

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

Termine nach Ankündigung

Bunte Runde

Lockeres Treffen bei leckerem Tee oder Kaffee.

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Dienstag, 14:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Familientreff mit Genuss

Gemeinsame Zeit im MGH verbringen!

Donnerstag, ab 16:30 Uhr

Frauentreff

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

Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr

Freizeittreff für Senior*innen

Mittwoch, 14:30 - 16:30 Uhr

Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen

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

Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen-Treff

Angebot für Interessierte und Mitwirkende.

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

Schachcafé

Schach für Jedermann.

Dienstag, 10:00 - 12:00 Uhr

Sonntagsbrunch mal anders

Die Alevitische Gemeinde Ingelheim bietet vor allem türkische Frühstücksspezialitäten an.

Sonntag, 10:30 Uhr, 8.10., 26.11.

Spieleabend

Freitag 18:30 - 20:30 Uhr, einmal pro Monat, bitte nachfragen

Spielkreis Rasselbande

Für Kleinkinder von ca. 8 bis 36 Monaten

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

„Westside“ - Jugendtreff

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

Wissen

English Literature Club

Bekannte und berühmte Werke in englischer Sprache lesen und besprechen.

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Kleine Forscher

Für Kinder von 7 - 10 Jahren, spannende Experimente, welche die Grundlagen von Naturwissenschaften/Technik vermitteln

Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr, ab 16.11. 2023, Anmeldung erforderlich

Lerncafé „Wortschatz“

Unterstützung beim Lesen, Rechnen, Schreiben.

Donnerstag, 14:30 - 16:00 Uhr

Digitale Welt

Computertreff für Senioren

Montag, 9:00 - 10:30 Uhr, Montag, 15:00 - 16:30 Uhr,

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr, Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr,

Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Digitales Lese- und Hörvergnügen mit der Onleihe Rheinland-Pfalz

Dienstag, 17. Oktober, 15:00 Uhr

Einfach online

Unterstützung bei Fragen rund um digitale Endgeräte.

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

Aktiv und Gesund

Aktiv und Fit im Alter – Sitzgymnastik

Montag, 11:00 - 12:00 Uhr

Dance like no one is watching

Tanzen mal anders

Freitag, 16:30 - 17:20 Uhr, 10.11 - 1.12., Anmeldung erforderlich

Entspannungs-Kurs

Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Meditation und achtsamer Austausch

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

Qigong – Für ein bewegtes und entspanntes Leben

Samstag, 14:00 - 15:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Rücken fit in West

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

Tanzpüppchen

Klassisches Ballett für Kinder

Dienstag, 16:30 - 17:15 Uhr, Donnerstag, 16:30 – 17:15 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.

Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?

Dienstag, 17:30 - 18:45 Uhr, Termine bitte erfragen

Yin & Yan Yoga

Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Yoga 55+

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

Yoga für Schwangere

Montag, 18:15 - 19:45 Uhr, Freitag, 9:30 - 11:00 Uhr, Kurse finden außerhalb des MGH statt.

Yoga auf dem Stuhl

Dienstag, 11:15 - 12:00 Uhr

Yoga mit Nataliya

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

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

Yoga nach der Geburt

Donnerstag, 9:30 - 10:45 Uhr

Yoga versus Couch

Montag, 20:30 - 22:00 Uhr

Nachhaltig

Fahrradwerkstatt

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr, Ort und Termine werden bekannt gegeben

Nachbarschaftsgarten - MitMachGarten

Treffzeiten auf Anfrage

Nähstube

Donnerstag, 12:00 - 16:00 Uhr

Öffentlicher Bücherschrank

Mitnehmen und abgeben.

Während der Öffnungszeiten des MGH

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

PC-Werkstatt - Digital-Café

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

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

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

Kinoabend „Kalender Girls“

Dienstag, 14.11., 18:30 Uhr

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

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Literaturkreis

Jeden 4. Montag im Monat, 19:00 Uhr

Offenes Handarbeitscafé

Montag, 14:30 - 17:00 Uhr

Offener Maltreff am Vormittag

Ausprobieren von verschiedenen Farben und Materialien in entspannter Runde

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr

Rhein Hessischer Abend mit Theater

Zwiebel- und Flammkuchen, Federweißer und Sketche, ein Abend für alle Sinne.

Freitag, 6.10., 17:00 Uhr

Sing mit uns - Chor

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

Theatergruppe

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

Zeichen- und Malkurs „Von der Kugel zum Apfel“

Die Grundlagen des Zeichnens und Malens erlernen

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, Termine auf Anfrage

Beratung und Selbsthilfe

Autismus Rheinhessen e.V.

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

Weitere Informationen unter www.autismus-rheinhessen.de.

Beizeiten Vorsorgen mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mittwoch, 29.11., 18:00 Uhr

„Beratungspraxis/Schreiambulanz Jutta Pipper“ im MGH

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

Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.

Termine nach Vereinbarung

Bewerben – aber wie?

Bewerbungsvorbereitung

Jeden letzten Freitag im Monat, 16:30 Uhr

Diakonisches Werk Rheinhessen – Beratung

Lebensberatung, Sozialberatung, Energiekostenberatung

Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 14:00 - 17:00 Uhr

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

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

„Einfach neu starten“ - Beruflicher Wiedereinstieg

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

Elternzeit - für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Dienstag, 17.10., 21.11, 19:00 - 21:00 Uhr

Empowerment für Frauen

Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen - Beruf & Familie managen

Montag bis Donnerstag nach Vereinbarung

Entspannung/Stressmanagement

Einzeltraining und Beratung.

Termine nach Vereinbarung

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 16:00 Uhr

Information und Beratung zu hospizlichen Fragen

Beratung und Hilfe zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

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

Informationsveranstaltung zu Vorsorgemöglichkeiten

Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim

Mittwoch, 29.11. 2023, 18:00 - 20:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Integrierte Familien- und Erziehungsberatung – Kinderschutzbund Mainz

Termine nach Vereinbarung

Kriminelle Gefahren - So schützen Sie sich!

Informationsveranstaltung des Kriminalpräventiven Arbeitskreises

Donnerstag, 9.11., 16:00 Uhr

Offener Treff für Eltern mit Kindern ab Krabbelalter bis Kindergarteneintritt

Freitag, 13.10., 10.11., 10:00 - 11:30 Uhr

Offener Treff für Eltern von Kindern ab dem Krabbelalter/ ohne Kinder

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr, 20.11., 11.12.

Manchmal sind kurzfristige Terminänderungen unvermeidlich.

Das Angebot findet online statt.

Parkinson-Selbsthilfegruppe

Bitte nachfragen

Psychosoziale Beratung

Termine nach Vereinbarung

Seele in Balance

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

Stadtteilkümmerer Ingelheim-West

Ein Ansprechpartner für Sie!

Telefonsprechstunde: Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

Tragen, aber wie? Workshop

Babys lieben es getragen zu werden und fordern es oft sogar lautstark ein.

Warum ist das eigentlich so und ist das normal?

Freitag, 1.12., 18:00 Uhr

Feste und Märkte

Markttag

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

Donnerstag, 12:00 - 16:00 Uhr

MartiniMarkt

Großer Kunsthandwerkermarkt

Samstag, 11.11. 2023, 14:00 - 18:00 Uhr,

Sonntag, 12.11. 2023, 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 898040.



Ingelheim
am Rhein

Ihre Ansprechpartner

Christine Jacobi-Becker

Seniorenbüro

Telefon 06132 89 804-19

christine.jacobi-becker@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: Rosemarie Büttner

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

