



Ingelheim
am Rhein



Mehrgenerationenhaus

Senioreninfo

Informationsbroschüre
für den Zeitraum Juli bis September 2026



Begrüßung

Liebe Ingelheimer Seniorinnen und Senioren,

"Mit jedem Sonnenstrahl kommt ein Stück guter Laune."

– Jane Austen



Der Sommer steht vor der Tür und damit hoffentlich viele schöne sonnige Tage, die Ihnen viel Lebensfreude und angenehme Erlebnisse mitbringen mögen.

Die neue Senioreninfo liegt vor Ihnen und hält wieder zahlreiche Angebote für Sie bereit: Begegnung, Kultur, Bewegung, Genuss, Kunst... ein buntes Programm. Genießen Sie die sommerliche Zeit!

Hohe Temperaturen können den Körper aber auch besonders belasten. Achten Sie bitte in den kommenden warmen Wochen gut auf sich und andere.

Wichtige Tipps und Infos zum Hitzeschutz können Sie auf S. 45 im Beitrag unserer Klimawerkstatt entnehmen. Wir als Kommune nehmen das Thema Hitzeschutz für unsere Bürger*innen sehr ernst und haben mit dem Auftrag begonnen, einen Hitzeaktionsplan zu erstellen, um für die künftigen Klimaentwicklungen gut vorbereitet zu sein.

Unserer beliebten Ausflugsfahrten finden in diesen Sommermonaten auch wieder statt und werden Sie dieses Jahr zum Kloster Eberbach in den Rheingau, in die historische Altstadt Oppenheim und in die malerische Moselstadt Bernkastel-Kues mit Schifffahrt nach führen.

Schon heute möchte ich Sie auf unser traditionelles Rotweinfest aufmerksam machen, bei dem der Ü-60 Treff am 01.10.2026 im Festzelt auf dem Rotweinplatz stattfinden wird.

Wir freuen uns, wenn Sie unser Angebot wieder so zahlreich wie in der Vergangenheit annehmen würden.

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).

Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch einen angenehmen Sommer.

Herzlichst

Ihre

Eveline Breyer
Oberbürgermeisterin

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	1
Inhaltsverzeichnis	2
Aktuelle Termine	5
Seniorenfreizeitangebote.....	5
Kloster Eberbach mit Führung	5
"Von allem Ebbes" ein Kaleidoskop der Oppenheimer Highlights	5
Bernkastel-Kues mit Schifffahrt auf der Mosel.....	6
Sicher und fit unterwegs mit dem E-Bike (Pedelec)	6
Gemeinsam Kino genießen und nette Begegnungen erleben	7
„1 Stunde Glück“	7
Mehrgenerationenhaus Ingelheim	8
Finanzen einfach – für Alle!	8
EnergieCafé	8
Vorsorge-Sprechstunde des Betreuungsvereins	9
Fit und sicher unterwegs mit dem Rollator	10
Einladung zum Politischen Stammtisch von A bis Z.....	11
Treffpunkt Gesundheit.....	11
„Klappstuhl- Gespräche über Demenz vor Ort“ im MGH	12
Geistig fit – Gedächtnistraining für Senioren	12
WBZ Ingelheim	13
Kreistanz Snack - Bewegung, Rhythmus und Freude erleben.....	13
Aquarellkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen	13
3D-Schulter-/Nackenschule	14
Longevity Schritt für Schritt - forever younger	14
Ayurveda - inspirierte indische Küche.....	15
Begegnung in Ingelheim.....	15
AWO-Begegnungsstätten	15
Café am Langenberg	16
Café Mittendrin	16
Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim	17
ICH BIN DABEI - Ehrenamtsinitiative	19
Katholische Pfarrei St. Maria Magdalena, Ingelheim.....	21
Senioren-Cafés.....	23
Mehrgenerationenhaus Ingelheim	25
MütZe e.V.: Mütter- und Familienzentrum	26
Stadtteiltreffs.....	26
Telefonkette "Raus aus der Einsamkeit"	29

Bewegung in Ingelheim.....	30
BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V.	30
Seniorenportgeräte – Standorte	31
Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe e.V.	31
Spaziergangsgruppe.....	31
Tanzen in Ingelheim.....	32
TSG Großwinternheim e.V.	33
Turnclub Ingelheim 1986 e.V.	33
Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.....	34
Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim e.V.	36
Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V.	37
Rat und Tat in Ingelheim	41
Behindertenbeauftragte	41
Besuchsdienst.....	41
Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim e.V.....	41
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.	42
Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim - Gruppentreffen	42
„Essen auf Rädern“	42
Ev. Sozialstation Ingelheim	42
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	42
Heinzelmannchen - Nachbarschaftshilfe in Ingelheim	43
Hospizgruppe Ingelheim	43
Kauderwelsch	44
Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.....	44
Kleiderstübchen.....	45
Klimawerkstatt Ingelheim	45
Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.....	46
Kriminalpräventiver Arbeitskreis hilft	46
Lebensmittelausgabestellen	47
solawING Nonnenaue e.V.: Frisches Gemüse, starke Gemeinschaft	47
Pflegestützpunkt Ingelheim	49
Leistungen der Pflegeversicherung.....	49
Seniorenfreundlicher Service.....	51
Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“	53
VdK-Ortsverband Ingelheim.....	53
Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.....	53
Wohnen in Ingelheim.....	54
Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service	54
DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim.....	54

Ansprechpartner*innen	55
Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim e.V.	55
Seniorenbeirat – Mitglieder	57
Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher.....	58
Was ist los im Mehrgenerationenhaus?	60
Unser Café	60
Miteinander - Füreinander.....	60
Wissen	62
Digitale Welt	62
Aktiv und Gesund	63
Nachhaltig	64
Kultur, Kunst, Kreativ	65
Beratung und Selbsthilfe.....	66
Feste und Märkte	67

Aktuelle Termine

Seniorenfreizeitangebote

Kloster Eberbach mit Führung

Jürgen Müller von der Ehrenamtsinitiative „ICH BIN DABEI“ Heidesheim begleitet die Fahrt zum Kloster Eberbach.

Das Kloster ist eine ehemalige Zisterzienser-Abtei in Eltville am Rhein. Es wurde durch seinen Weinbau berühmt. Die Anlage zählt mit ihren romanischen und frühgotischen Bauten zu den bedeutendsten Kunstdenkmälern Europas. Das Kloster wurde bekannt als Drehort der Romanverfilmung „Der Name der Rose“.

Nach der Führung, die nicht barrierefrei ist, besteht die Möglichkeit in der Vinothek Weine zu verkosten oder in die Klosterschänke einzukehren.

Abfahrt ab Ingelheim: 13:00 Uhr

Rückfahrt ab Kloster Eberbach: 18:00 Uhr

Termin: Donnerstag, 02.07.2026

Kosten: 27,00 € inkl. Eintritt + Führung

Kontakt: Sabine Liebmann, 06132 782175

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

"Von allem Ebbes" ein Kaleidoskop der Oppenheimer Highlights

Jürgen Müller von der Ehrenamtsinitiative „ICH BIN DABEI“ Heidesheim begleitet die Fahrt nach Oppenheim. Die Tour von allem Ebbes" zeigt die verschiedenen Highlights der historischen Altstadt. Die Inhalte der Tour sind Kurzimpulse zu der Katharinenkirche, der Altstadt und dem Kellerlabyrinth. Die Tour dauert 1,5 Stunden, die Besichtigung des Kellerlabyrinths ist nicht barrierefrei.

Abfahrt ab Ingelheim: 11:00 Uhr

Rückfahrt ab Oppenheim: 17:00 Uhr

Termin: Donnerstag, 06.08.2026

Kosten: 24,00 € inkl. Führung

Kontakt: Sabine Liebmann, 06132 782175

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

Bernkastel-Kues mit Schifffahrt auf der Mosel

Die malerische Moselstadt Bernkastel-Kues ist geprägt von historischen Burgruinen und Fachwerkhäusern. Nach einem Spaziergang durch die Altstadt können Sie in einer der zahlreichen Winzerstuben einkehren bevor es zu einer einstündigen Schifffahrt geht. Moselaufwärts geht die Fahrt nach Lieser, Mülheim und wieder zurück nach Bernkastel.

Abfahrt ab Ingelheim: 9:00 Uhr

Rückfahrt ab Bernkastel-Kues: 16:00 Uhr

Termin: Donnerstag, 24.09.2026

Kosten: 29,00 € inkl. Schifffahrt

Kontakt: Sabine Liebmann, 06132 782175,
E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de oder
sabine.liebmann@ingelheim.de

Sicher und fit unterwegs mit dem E-Bike (Pedelec)

Sicherheitstraining für Senioren durch die Verkehrswacht Mainz-Bingen e.V.

E-Bikes erfreuen sich besonders bei älteren Menschen großer Beliebtheit. Sie bieten Mobilität, Bewegung und Fahrspaß – gleichzeitig stellen Geschwindigkeit, Gewicht und Technik viele Fahrer*innen vor neue Herausforderungen. Genau hier setzt das E-Bike-Sicherheitstraining an. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen für mehr Sicherheit und Vertrauen im Straßenverkehr. Unter fachkundiger Anleitung eines zertifizierten E-Bike-Trainers lernen die Teilnehmer*innen u.a. das Schieben, das Aufsteigen, das sichere Anfahren und Bremsen, richtiges Kurvenfahren, das Verhalten in Gefahrensituationen sowie wichtige Tipps zur Verkehrssicherheit und zum Umgang mit dem E-Bike. Es wird ein technischer Check vor Ort für Ihr E-Bike angeboten.

Die Teilnehmer*innen müssen zum Training ihr eigenes E-Bike (Pedelec) mitbringen. Ebenso einen Fahrradhelm und wetterangepasste Kleidung.

Termin: Samstag, 22.08.2026 in der Zeit von 9.30 Uhr bis ca. 13.00 Uhr

Kosten: 10,00 €

Ort: Verkehrsübungsplatz Theodor-Heuss-Schule ,
Ludwig-Richter-Straße 7, 55218 Ingelheim

Anmeldung und Infos über: Seniorenbüro Ingelheim, Tel. 06132 8980419 oder 06132 782175 oder seniorenbuero@ingelheim.de

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt.

Bei großem Interesse kann ggf. ein zweiter Termin zeitnah angeboten werden.

Gemeinsam Kino genießen und nette Begegnungen erleben

Genießen Sie einen entspannten Kino-Nachmittag in angenehmer Gesellschaft und tauschen Sie sich im Anschluss in geselliger Runde aus. Bei einer kleinen Auswahl an Snacks und Getränken können Sie den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen.

Die Freunde Ingelheimer Filmkultur e. V. zeigen in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus den Film „Besser geht's nicht“.

Termin: Freitag, 04.09.2026

Ort: Auditorium bei Boehringer Ingelheim (barrierefrei) / Anmeldung Tor 2

Einlass: 15.00 Uhr, Filmstart: 15.30 Uhr (ca. 90 Minuten)

Kosten: 5,00 €

Bitte bringen Sie zum Kino-Event Ihren Personalausweis mit.

Der Kartenvorverkauf startet ab 29.06.2026 im Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus, Tel. 06132- 8980419 oder 06132- 782175, E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de

Zum Film

„Besser geht's nicht“ erzählt humorvoll und berührend von dem eigenwilligen Schriftsteller Melvin Udall (Jack Nicholson), dessen Leben durch unerwartete Begegnungen eine neue Richtung nimmt. Zwischen einem kleinen Hund und der warmherzigen Kellnerin Carol entdeckt er Schritt für Schritt Nähe und Mitgefühl.

„1 Stunde Glück“

Nach zwei erfolgreichen Schnuppertagen mit dem E-Bike-Paralleltandem, quasi eine Art Rikscha, wollen wir dieses Angebot längerfristig anbieten, um Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit zu geben, Ingelheim auf einem Paralleltandem 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, E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de

Mehrgenerationenhaus Ingelheim

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

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, der Presse entnehmen; 15:00 bis 18:00 Uhr

Kontakt: Klaus Rommel, Tel. 0174 3931027

E-Mail: klaus-rommel@t-online.de

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

EnergieCafé

Etwa einmal im Monat treffen wir uns in lockerer Runde und in unterschiedlichster Besetzung und bieten einen Ort für den gemeinsamen Erfahrungsaustausch rund um energetische Themen sowie Hilfe zur Selbsthilfe an. Auch kurze Vorträge und Erfahrungsberichte gibt es regelmäßig. Mehr zu den aktuellen Themen erfahren Sie auf der Homepage des EnergieCafés (energiecafe-ingelheim.org). 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: Donnerstag; 27.08.; Dienstag; 29.09.; Montag; 26.10.; 18:00 Uhr

Kontakt: Holger Hofmann, Tel. 06132 5157206

E-Mail: 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; 14.09.; 9:00 bis 12:00Uhr

Kontakt: Betreuungsverein der Diakonie Ingelheim

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

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

E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

Einladung zum Politischen Stammtisch von A bis Z

Streitgespräche im Freundes-, Familien- oder Kollegenkreis sowie hitzige Diskussionen in den sozialen Medien können ermüdend sein. Viele Menschen fühlen sich oft nicht gehört oder verstanden und haben das Gefühl, dass sie nicht sagen können, was sie denken. Vor diesem Hintergrund lädt ein Politischer Stammtisch in ungezwungener Atmosphäre dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen. In zwei Stunden Auszeit bietet die Veranstaltung die Möglichkeit, zu sagen was man denkt, hören was andere denken und freundschaftlich, hart aber fair, miteinander zu streiten. Der Politische Stammtisch versteht sich als Raum für einen freundschaftlichen, aber ehrlichen Diskurs, der auf gegenseitigem Respekt basiert.

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

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

Kontakt: E-Mail: stammtischmgh@icloud.com - gerne mit Angabe eines Themas.

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erbeten.

Treffpunkt Gesundheit

Gesundheitsangebote erwarten Interessierte einmal monatlich im Treffpunkt Gesundheit. Sie lernen einfache Bewegungsübungen, Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung oder Entspannungsmethoden wie Yoga kennen und kommen mit anderen Teilnehmenden ungezwungen in den Austausch. Die Teilnahme ist kostenfrei. Alle Termine können unabhängig voneinander besucht werden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig

Am Dienstag, 28. Juli informiert die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz über gesunde Ernährung, wie ein Wochenplan dabei helfen kann und Gerichte mit einfachen Mitteln noch leckerer schmecken. Am 25. August findet eine Einheit gemeinsam in Bewegung statt. Am 22. September heißt es Stress ade und wie man Herausforderungen gut meistern kann.

Termin: Dienstag; 28.07., 25.08., 22.09., 15:00 Uhr;

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

Gebühr: kostenlos

„Klappstuhl- Gespräche über Demenz vor Ort“ im MGH

Mit unserem Klappstuhl kommen wir genau dorthin, wo Menschen ohnehin zusammenkommen. Hier können Sie ganz unkompliziert mit uns über das Thema Demenz ins Gespräch kommen. Wir haben ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte, Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Wir wollen auf unkomplizierte Weise Neugier wecken und Mut machen, sich bei Fragen rund um das Thema Demenz Unterstützung zu suchen. Hier bieten wir Raum für persönliche Gespräche und beantworten alle Fragen zum Thema Demenz. Unser Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters, denn Demenz betrifft uns alle direkt oder indirekt. Wir schaffen eine vertrauensvolle Atmosphäre für offene Gespräche mit kompetenten Fachkräften. Wir sensibilisieren für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen und zeigen Wege auf, wie Unterstützung aussehen kann.

„Was wünsche ich mir, damit Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bestmöglich im Landkreis Mainz-Bingen leben können“.

Dies ist eine Kooperation mit dem Netzwerk-Demenz Mainz-Bingen, Pariser Straße 104, 55268 Nieder-Olm reiner.wissel@gfambh.com, 06136 766 76 70; Pflegestützpunkt Ingelheim und Seniorenbüro der Stadt Ingelheim.

Termin: Dienstag, 11.08., 11:00 bis ca. 15:00 Uhr

Kontakt: Seniorenbüro, Simone Schirmer, Tel. 06132 8980419 oder
E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

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, 17.07., 31.07., 14.08., 28.08. und 11.09.2026
immer um 10.30 Uhr;

Kontakt: Seniorenbüro, Simone Schirmer Tel. 06132 8980419 oder

E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

Neues Angebot ab Juli 2026: Geistig fit -Gedächtnistraining für Senioren in der Cafeteria Betreutes Wohnen „San-Pietro-Straße 3“

Ab Juli wird das Gedächtnistraining „Geistig fit“ auch an diesem weiteren Standort angeboten.

Termin: Dienstag, 21.07., 04.08., 18.08., 01.09.2026 immer um 10.00 Uhr

Kontakt: Seniorenbüro, Simone Schirmer Tel. 06132 8980419 oder

E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de

Gebühr: kostenlos

Anmeldung erforderlich.

WBZ Ingelheim

Kreistanz Snack - Bewegung, Rhythmus und Freude erleben

Erlebe die Vielfalt des Tanzes aus aller Welt! An unserem Schnuppertag tanzen wir einfache traditionelle, meditative und moderne Tänze aus verschiedenen Regionen. Mal schwungvoll und feurig, mal ruhig und entspannend - immer gemeinsam in der Gruppe.

Du brauchst keine Vorkenntnisse und auch keine/n Partner*in - nur Lust auf Bewegung, Musik und neue Rhythmen. Alle sind willkommen!

Termin: Montag, 28.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Anmeldung / Rezeption: Tel.06132 7900310, E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

Gebühr: 12,00 €

Aquarellkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Tauchen Sie ein in die Welt der Aquarellmalerei. Dieser Kurs richtet sich speziell an Einsteigende, die noch keine oder wenig Erfahrung mit der Aquarellmalerei haben. Egal, ob Sie zum ersten Mal einen Pinsel in die Hand nehmen oder Ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten – hier sind Sie richtig.

Erlernen Sie die Basiskenntnisse über Farben, Pinsel und Papier. Erforschen Sie grundlegende Techniken wie Nass-in-Nass, Lasuren und Trockentechnik. Erfahren Sie, wie Sie Farben mischen, um die gewünschten Effekte zu erzielen. Hochwertige Aquarellfarben und Papier werden zur Verfügung gestellt.

Termin: Montag, 31.08. - 23.11.2026, 16:45 - 18:15 Uhr

Anmeldung / Rezeption: Tel.06132 7900310, E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

Gebühr: 166,00 €

3D-Schulter-/Nackenschule

Der Schultergürtel verbindet die Arme mit dem Rumpf und ist von zentraler Bedeutung für die Kraftübertragung. Der Nacken ist der Engpass am hochsensiblen Übergang zwischen Kopf und Körper. Entdecke in diesem Kurs die Weite in deiner Halswirbelsäule und in deinen Schultergelenken.

Es werden keine Voraussetzungen erwartet, außer Korrekturfähigkeit, denn die 3D-Gelenkschule ist sehr präzise und kommt aus dem therapeutischen Bereich.

Sie erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, die es Ihnen erlauben, Ihr eigenes Präventivprogramm fachgerecht zu entwickeln.

Termin: Dienstag, 18.08.- 24.11.2026, 19:30 - 20:45 Uhr

Anmeldung / Rezeption: Tel.06132 7900310, E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

Gebühr: 148,00 €

Longevity Schritt für Schritt - forever younger

Wie wirken wir dem natürlichen Alterungsprozess entgegen? Ganz einfach! Wissen über die Säulen der Gesundheit und einfache Hacks zur leichten Umsetzung bringt dieser Kurs in ihr Leben. Es werden kurze Theorie-Teile und kräftigende-koordinierende Aktivitäten kombiniert, um fit zu bleiben und den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

Freue dich auf viele Anregungen und ein einfaches Programm mit kurzen, intensiven Intensitätsperioden, Beweglichkeitsimpulsen und Kraftaufbau in einem hervorragenden Training für deine Gesundheit. Es schafft ein optimales Gleichgewicht von Kraft, Beweglichkeit, guten Reflexen, Konzentration und geistiger Wachheit.

Für jedes Fitness Level gut geeignet.

Termin: Mittwoch, 19.08.- 02.12.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Anmeldung / Rezeption: Tel.06132 7900310, E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

Gebühr: 164,00 €

Ayurveda - inspirierte indische Küche

Tauchen Sie ein in die Welt der indischen Küche und lernen Sie, gesunde, vegane, vegetarische und glutenfreie Gerichte zuzubereiten - ganz einfach mit lokal erhältlichen Zutaten und Produkten. In diesem Kurs lernen Sie, wie man Currys, Dals und Reisgerichte nach den Prinzipien des Ayurveda zubereitet, Gewürze und Kräuter optimal einsetzt und schmackhafte Mahlzeiten auf gesunde Weise gestaltet. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie an alle, die Freude daran haben, Neues auszuprobieren. Gemeinsam kochen, genießen und die Prinzipien der Ayurveda-inspirierten indischen Küche entdecken – ein kulinarisches Erlebnis für alle Sinne.

Termin: Donnerstag, 27.08.2026, 17:30-21:30 Uhr

Anmeldung / Rezeption: Tel.06132 7900310, E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

Gebühr: 55,00 € (inkl. Lebensmittelgebühr)

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: 22.07.2026 Besuch aus dem Haus St. Martin
19.08.2026 Spiel und Literatur zur Sommerzeit
16.09.2026 Schüler der Musikschule kommen zu Besuch
Ort: Gemeindehaus an der Burgkirche, An der Burgkirche 15,
Tel. 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:
08.07.26: Blockflöten und Blockflötenmusik mit Ursula und Ulrich Merfeld
12.08.26: Dem Glück auf der Spur – Wie Glauben und glückliches Leben zusammenhängen mit Pfr. i. R. Dr. Fellechner
09.09.26: Dietrich Bonhoeffer und seine Familie mit Marianne Schaeffer

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

Tel.: 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

02.07.2026: Treffen im Hospiz in Ingelheim, Abfahrt 15:00 Uhr am Gemeindehaus

16.07.2026: Dietrich Boenhoeffer mit Marianne Schaeffer

30.07.2026: Pfarrer Rau Thema Nepalreise

13.08.2026: Thema noch offen

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

05.08.2026, 19.08.2026, 02.09.2026, 16.09.2026, 30.09.2026

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-Grünewaldstr. 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:

Vorlesespaß 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

im Juli ist Sommerpause- hitzefrei!!

18.08.2026 : Ferienerlebnisse (früher und heute)

15.09.2026 : Sport im Herbst des Lebens :Bewegung ist angesagt!

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. Alles ist freiwillig, nichts muss. Die Telefonkette ist eine Aktion für ältere alleinstehende Menschen, die Kontakte und vielleicht auch neue Freundschaften suchen.

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

Es existiert bereits eine Telefonkette von sieben 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 an den u.g. Mittwochnachmittagen um 15 Uhr 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: 22.7.2026 Besuch aus dem Haus St. Martin
19.8.2026 Spiel und Literatur zur Sommerzeit
16.9.2026 Schüler der Musikschule kommen zu Besuch

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:

07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 04.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09.2026

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 mittwochs, 14.00–16.00 Uhr am:

01.07., 08.07., 15.07., 29.07., 12.08.*, 26.08., 23.09. und 30.09.2026

*12.08.2026: Kooperationsveranstaltung des Museums bei der Kaiserpfalz, der Freunde der Ingelheimer Filmkultur e.V. (F!F) und des Seniorenbüros: Filmnachmittag „Lebenserinnerungen weitergeben“.

Beginn: 14 Uhr im Museum bei der Kaiserpfalz mit der 28-minütigen Dokumentation „Passing on. Gegenwart“. Im Anschluss gemeinsames

Kaffeetrinken im Anbau der Saalkirche mit der Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen über die Dokumentation.

Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl für diese Veranstaltung begrenzt ist.

Ort: Anbau der Saalkirche, Karolingerstraße

Kontakt: E-Mail: seniorenbuero@ingelheim.de , Tel. 06132 782175

Sabine Liebmann, E-Mail: sabine.liebmann@ingelheim.de

Anja Wosnig, E-Mail: anja.wosnig@ingelheim.de

Mehrgenerationenhaus:

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

Die Treffen finden donnerstags **nicht statt** am 25.06., 02.07., 09.07. und 16.07.2026.

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-Grünwald-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.

Wir starten unseren Spieletreff zunächst mit Kaffee und Kuchen und gemütlichen Beisammensein, bevor wir uns frisch gestärkt ans Spielen machen. Ob in der Großgruppe oder in Kleingruppen spielen wir gemeinsam. Keine Anmeldung erforderlich.

Start ab September: Jeden 1. Dienstag im Monat treffen wir uns von 18:30-21:00Uhr zum gemeinsamen Spielen im Café DIA. Egal ob Brett- oder Kartenspiele, Altbewährtes oder Neuheiten, Spieleprofis oder Neulinge. Spielend haben wir gemeinsam Spaß. Gerne Mitbringen: Lieblingsspiele, Knabberzeugs
Kostenloses Angebot, keine Voranmeldung nötig.

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.

Termin: Dienstags am 8.9., 22.9. und 6.10.2026 jeweils 15-17 Uhr
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 Eimermann, Tel. 01517 2105070

Gerhard Wieseotte, Tel. 01573 7507945

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 täglig mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr

05.08.2026, 19.08.2026, 02.09.2026, 16.09.2026, 30.09.2026

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

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: brittakoesling@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,
E-Mail: 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

Spielenachmittag - 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 und Susanne Heisig,
E-Mail: info@tvfreiweinheim.de
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

Wir suchen neue Ehrenamtliche, die Freude daran haben, ältere Menschen zu Hause zu besuchen und Ihnen Zeit für persönliche Gespräche und Aufmerksamkeit schenken und das Gefühl geben möchten, nicht alleine zu sein. Die Einsätze erfolgen meist flexibel und können individuell abgestimmt werden. Das Seniorenbüro Ingelheim ist immer der Ansprechpartner für Ehrenamtliche in ihren Einsätzen des Besuchsdienstes.

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-Grünwald-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, 28.07., 25.08., 22.09.2026, 16:00 – 18:00 Uhr
Montag 13.07., 10.08., 14.09.2026, 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, 14.09.2026, 9.00 – 12.00 Uhr
Kontakt: Anmeldung unter: info@btv-ingelheim.de
Ort: Mehrgenerationenhaus Ingelheim,
Matthias-Grünwald-Straße 15, 55218 Ingelheim

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 - Gruppetreffen

Gedankenaustausch mit Diabetikern und Angehörigen

Termine: 21.07, 18.08 und 15.09.2026, jeweils um 17:30 Uhr
Kontakt: Diabetiker-Selbsthilfe Ingelheim, Marie-Luise Michel,
E-Mail: mlamiche@aol.com, Tel. 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,
Stefanie Kapraun, Tel. 06132 716700
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 E-Mail: mghheinzel@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: Jeden 1., 2. und 3. Freitag im Monat, 9:30 – 11:30 Uhr:

Kleiderspendenannahme und Kleiderausgabe

Jeden 1., 2. und 3. Samstag im Monat, 11:00 – 13:00 Uhr:

Kleiderspendenannahme und Kleiderausgabe

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.

Klimawerkstatt Ingelheim

Gut geschützt durch heiße Tage – Tipps für Ihre Gesundheit bei Sommerhitze

Die Sommer in Deutschland werden spürbar heißer – das merken wir alle. Mit zunehmendem Alter kann extreme Hitze besonders belastend und gefährlich sein. Unser Körper reagiert langsamer auf hohe Temperaturen, das Durstgefühl lässt nach und die Einnahme von Medikamenten kann die Regulierung der Körpertemperatur zusätzlich beeinflussen. Risiken bei Hitze sind insbesondere verstärkte Kreislaufprobleme, die Gefahr zu dehydrieren, Verschlechterung chronischer oder akuter Erkrankungen oder das Erleiden eines Hitzschlages oder Hitzekollapses. Besonders länger anhaltende Hitze und hohe Temperaturen in der Nacht können ein großes Risiko darstellen.

Mit einfachen Maßnahmen können Sie sich bereits schützen, wie z.B.:

- informieren Sie sich über hitzebedingte Symptome und verfolgen Sie aktuelle Hitzewarnungen
- trinken Sie viel und regelmäßig – auch wenn Sie keinen Durst haben, ideal sind Wasser und ungesüßte Tees (bei Vorerkrankungen die Trinkmenge mit dem Arzt absprechen)
- nehmen Sie regelmäßig kleine Mahlzeiten mit leichter Kost zu sich
- tragen Sie leichte, luftige Kleidung
- sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder ihrer Ärztin, ob die Medikamenteneinnahme gegebenenfalls angepasst werden soll
- meiden Sie die Hitze und direkte Sonne sowie körperliche Aktivitäten

Nehmen Sie hitzebedingte Symptome ernst und zögern Sie nicht, bei Beschwerden Ihren Arzt oder Ihre Ärztin zu kontaktieren oder die Notrufnummer 112 anzurufen. Halten Sie auch Kontakt zu Nachbarn oder Angehörigen – ein kurzer Anruf kann helfen, sich gegenseitig zu erinnern, genug zu trinken oder das Haus nicht zur heißesten Tageszeit zu verlassen.

Weitere nützliche Tipps zum Schutz vor Hitze und den Risiken finden Sie auf der Homepage der Stadt Ingelheim unter www.ingelheim.de/klimawerkstatt. Im digitalen Ingelheimer Stadtplan sind „kühle“ und schattige Orte zu finden und in der KlimaWerkstatt (Gartenfeldstraße 8) gibt es Hitzehelfer, wie z.B. Fächer, Hitze-Warnaufkleber und Infomaterialien zum Thema Hitze. Kontakt bei Fragen: E-Mail: klimaschutz@ingelheim.de, Tel. 06132 782203

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@krebsgesellschaft-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 so 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 Infoterminen 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.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Ernteanteil!

Weitere Infos und Termine finden Sie unter www.solawing.org.

Kostenlos - eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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,

E-Mail: Seniorenbuero@ingelheim.de

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

Stefanie Kapraun, 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 Pflegegrad 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.

Wohngruppenzuschlag:

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 Fetzer, 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-Grünwald-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 Ziegelmayer, 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 Burghengemeinde

N.N.

Evangelische Gustav- Adolf - Kirchengemeinde

N.N.

Evangelische Saalkirchengemeinde

Yvonne Mura-Hoffmann, Tel. 0162 2426498

Evangelische Versöhnungskirchengemeinde

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

Tel. 06132 86622

Gemeindcaritas-Leiterin Großwinternheim

Anneliese Weiß, Starenweg 9, Tel. 06132 432528

Heinzelmannchen

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

Stefanie Kapraun, 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!

Waffelnachmittag

Mittwoch, ab 14:30 Uhr

Crêpes-Nachmittag

Donnerstag, ab 14:30 Uhr

Miteinander - Füreinander

Alltagsfeministinnen

Jeden 4. Donnerstag im Monat, 19:00 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, ab 15:00 Uhr

Bunte Runde

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

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Der Politische Stammtisch von A bis Z

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

Donnerstags im MGH

Entspannter Abend, gute Gespräche, nette Gesellschaft

Donnerstag, 02.07., 06.08., 03.09.2026, 17:30 - 21:30 Uhr,

Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Freitag, 10:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

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 - Austausch-Abend

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 18:30 Uhr

Männer im Wandel – Austausch und Reflexion

Jeden 4. Donnerstag im Monat, 18:30 Uhr

Männertreff

Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr

Nachbarschaftshilfe Heizelmännchen

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

Nachbarschaftshilfe Heizelmännchen-Treff

Angebot für Interessierte und Mitwirkende.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17:30 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, 25.09., 20.11., 18.12.2026, 18:30 – 21:30 Uhr

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 – 12:00 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

27.08., 29.09., 26.10., 26.11. 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 findet zur Zeit nicht statt

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

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-rheinhausen.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, 14.09, 9:00 – 12:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

Depression-Selbsthilfegruppe

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

„Einfach neu starten“ - Beruflicher Wiedereinstieg

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

Empowerment für Frauen

Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen - Beruf & Familie managen

Montag bis Donnerstag nach Vereinbarung, Anmeldung erforderlich

Entspannung/Stressmanagement

Einzeltraining und Beratung.

Termine nach Vereinbarung

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 17:00 – 18:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

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, 15.08., 19.09.2026

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, 2027, 11:00 - 18:00 Uhr (genaues Datum folgt)

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.