

# Begrüßung

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Liebe Seniorinnen und Senioren,  
nach einem herrlichen Frühling naht nun die heiße Zeit und  
ein altes deutsches Sprichwort sagt:

**Wer nicht im Sommer sammelt ein,  
der wird im Winter dürftig sein.**



Und so möchten ich Sie einladen, gemeinsam, zum Beispiel bei einer unserer Ausflugsfahrten oder anderen Veranstaltungen, schöne Eindrücke zu sammeln, an die Sie sich dann im Winter gerne erinnern werden.

Es ist ein Glück, dass wir uns alle wieder unbeschwerter bewegen können! Die Seniorenangebote im Frühjahr haben gezeigt, dass eine große Nachfrage bestand und die Freude, wieder in Gesellschaft etwas unternehmen zu können und sich auszutauschen, groß war.

Schon heute möchte ich Sie auf unser traditionelles Rotweinfest aufmerksam machen, bei dem der Seniorennachmittag am Mittwoch, den 28.09.2022, im Festzelt auf dem Rotweinplatz stattfinden wird.

Wir freuen uns, wenn Ihnen unser Angebot gefällt und Sie an der ein oder anderen Veranstaltung teilnehmen. Haben Sie außerdem noch Fragen oder auch Probleme, die Sie mit uns teilen möchten? Dann wenden Sie sich bitte an unser Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus, Christine Jacobi-Becker (Tel: 06132 8980419 / [christine.jacobi-becker@ingelheim.de](mailto:christine.jacobi-becker@ingelheim.de)).

Ich wünsche Ihnen trotz mancher heißen Tage einen kühlen Kopf und einen angenehmen Sommer.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Ihre  
Eveline Breyer  
Bürgermeisterin

# Inhaltsverzeichnis

<b>Begrüßung .....</b>	<b>0</b>
<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>1</b>
<b>Aktuelle Termine .....</b>	<b>3</b>
Seniorenfreizeitangebote .....	3
Mehrgenerationenhaus Ingelheim .....	4
<b>Begegnung in Ingelheim.....</b>	<b>6</b>
AWO-Begegnungsstätten .....	6
Café am Langenberg .....	7
Café Kunterbunt im Stadtteilhaus Ober-Ingelheim/ MütZe .....	7
Café Mittendrin .....	8
Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI .....	9
Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim .....	12
Katholische Kirchengemeinden Ingelheim .....	14
Mehrgenerationenhaus Ingelheim .....	15
Stadtteiltreffs.....	16
Volkshochschule im WBZ – Angebote für die Generation 60plus.....	18
<b>Bewegung in Ingelheim.....</b>	<b>19</b>
BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V. ....	19
Senioren-gymnastik, Ev. Burgkirchengemeinde .....	20
Senioren-sportgeräte – Standorte .....	21
Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe .....	21
Spaziergangsgruppe.....	21
Tanzkreise Ingelheim .....	22
TSG Großwinternheim e.V. ....	22
turnclub ingelheim 1986 e.V.....	22
Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.....	23
Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim .....	25
Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V. ....	26
<b>Rat und Tat in Ingelheim .....</b>	<b>30</b>
Behindertenbeauftragte .....	30
Besuchsdienst.....	30
Betreuungsverein der Diakonie e.V. - Sprechstunde.....	30
Deutsche Rheuma-Liga - örtl. Arbeitsgemeinschaft Ingelheim.....	31
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V. ....	31
Diabetiker-Treffen .....	31
„Essen auf Rädern“ .....	32
Ev. Sozialstation Ingelheim .....	32
Gesprächskreis für pflegende Angehörige .....	32

Hospizgruppe Ingelheim .....	32
Kauderwelsch .....	33
Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.....	34
Kriminalpräventiver Arbeitskreis / Sicherheitssprechstunde .....	34
Lebensmittelausgabestellen .....	35
Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heitzelmännchen.....	36
Pflegestützpunkt Ingelheim .....	37
Leistungen der Pflegeversicherung.....	37
Schnelltestzentrum Ingelheim .....	38
Seniorenfreundlicher Service.....	38
Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“ .....	40
Tagestreff für Senioren in Ober-Ingelheim.....	41
VdK-Ortsverband Ingelheim.....	42
<b>Wohnen in Ingelheim.....</b>	<b>42</b>
DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim.....	42
<b>Ansprechpartner.....</b>	<b>43</b>
Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim am Rhein – Mitglieder.....	43
Seniorenbeirat – Mitglieder.....	45
Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher.....	46

# Aktuelle Termine

## Seniorenfreizeitangebote

### Genusstour für die Sinne – Rosenstadt Eltville

Eltville ist die älteste und größte Stadt im Rheingau.

Mit einer „klassischen“ Führung geht es durch die Wein-,Sekt-und Rosenstadt bis hin zur schönen Rheinuferpromenade. Ein gemeinsames Mittagessen gibt es in der historischen Weinstube „Gelbes Haus“ auf der Rheinterrasse. Im Anschluss ist Zeit zum Bummeln durch die Gassen, Läden und Cafés. Die Teilnehmer\*innen sollten gut zu Fuß sein, auf der Strecke gibt es einige Stufen zu bewältigen.

Der Kostenbeitrag pro Person beträgt 34 € für den Busfahrt, Stadtführung und das Mittagessen.

Termin: Dienstag, 12. Juli , 9.30 – 17.30 Uhr,

Kosten: 34 € für Bustransfer, Mittagessen und Stadtführung

### Freilichtbühne Ötigheim – „Wilhelm Tell“

Schauspiel: Die Schweizer leiden unter der Gewaltherrschaft Österreichs. Allen voran unter Landvogt Gessler. Auf dem Rütli schwört man Einigkeit gegen die Tyrannei. Wilhelm Tell indes lebt weltabgewandt mit seiner Familie in den Alpen. Als er dem Hut Gesslers die befohlene nicht erweist, findet sein persönlicher Friede ein jähes Ende. Gessler zwingt Tell zum berühmten Apfelschuss. Der rächt sich, ermordet Gessler – und gibt dem Freiheitskampf damit die entscheidende Wendung.

1910 wurde Schillers „Wilhelm Tell“ erstmals auf Deutschlands größter Freilichtbühne gezeigt. Hunderttausende Besucher haben den „Tell“ seither in Ötigheim erlebt. Gefeiert wird das 110-jährige Bühnenjubiläum mit einer opulenten Neuinszenierung: großes Ensemble, Chöre, Ballett, Reiterei und Almbtrieb. Ein Schauspiel vom Zusammenhalt der Gesellschaft, von Freiheitsliebe, Leidenschaft und Mut – im viel gerühmten Ötigheimer Breitwandformat!

Auf halber Strecke der Rückfahrt gibt es in Weisenheim am Berg ein gemeinsames Abendessen italienischer Art. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI statt.

Termin: 31. Juli, Sonntag, 9.30 – 20.30 Uhr,

Kosten: 59 € für Bustransfer, Theaterkarte und Abendessen.

## **Anmeldung für alle Fahrten**

Kontakt: Michèle Martin, Tel. 06132 8980427

E-Mail: [michele.martin@ingelheim.de](mailto:michele.martin@ingelheim.de)

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Straße 15

## **Vorankündigung 4. Quartal**

### **Gedenkstätte Osthofen**

Die KZ-Gedenkstätte ist Ort des Gedenkens und Erinnerns an die Opfer der nationalsozialistischen Diktatur. 1933 wurde in Osthofen das erste Konzentrationslager im damaligen Volksstaat Hessen errichtet. Gegner der Hitlerdiktatur wurden hier in „Schutzhaft“ genommen. Der Bevölkerung wurde eine „fruchtbare Umerziehung“ vorgegaukelt. Gefangene waren Kommunisten, Sozialdemokraten, Gewerkschafter, Parteilose, Juden, Christen, Atheisten, Sinti und Roma. Für viele stand das KZ Osthofen am Anfang des Weges in andere Konzentrationslager wie Dachau, Papenburg, Auschwitz oder Majdanek. Hier begannen Unmenschlichkeit und Barbarei, hier wurde in kleinem Maßstab sichtbar, wie Menschen entwürdigt und gequält werden konnten, um sie später in Perfektion zu Millionen vernichten zu können. Das schreckliche Ende war nicht ohne Anfang. Einer davon lag in Osthofen. Während der Führung und Dauerausstellung erfahren die Besucher weitere Zusammenhänge. . Ein gemeinsames Mittagessen gibt es in der Gutschänke „Holzmühle“ Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI statt.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI, Gruppe: „Gemeinsam aktiv“ , statt.

Termin: Donnerstag, 6. Oktober 2022, 8.30 – 16.00 Uhr,

Kosten: 36 € für Bustransfer und das Mittagessen

## **Mehrgenerationenhaus Ingelheim**

### **Einfach online**

### **Terminänderung**

Die digitale Welt bietet sehr viele Möglichkeiten den Alltag eines jeden zu vereinfachen. Gerade zu Zeiten der Corona-Pandemie sind viele Angebote sogar nur ausschließlich digital erreichbar. Doch was soll man machen, wenn die digitale Welt für einen noch viele Fragezeichen aufbringt?

Gemeinsam mit Studierenden der Johannes Gutenberg Universität Mainz findet im Mehrgenerationenhaus die Veranstaltung "Einfach Online – Smartphone, Tablet & Co.“ statt. Es besteht die Möglichkeit, Fragen rund um die Themen digitale Kommunikation, Einstellungen und Personalisierung des eigenen Geräts, Apps im Alltag, sowie den Umgang mit Online-Banking und Bestellungen zu stellen und einzuüben. Bringen ihr Smartphone oder Tablet, zu dem sie Fragen haben, mit.

Termin: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:00 - 13:00 Uhr,  
Keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenlos

Ort: MGH Empore

Kontakt: MGH, Matthias-Grünwald-Str. 15, Tel. 06132 898040 oder  
per Mail an [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

### **Nachbarschaftsfest mit Aktionen rund um das Thema Nachhaltigkeit**

Das Team des MGH lädt zum Nachbarschaftsfest ein. Die Gäste können sich hier zum Thema Nachhaltigkeit informieren. Das Motto ist: Seien Sie offen für klimafreundliche Anregungen, senken Sie Ihre CO2 Bilanz! Ehrenamtliche Unterstützer, Vereine, Institutionen und Gruppen, die sich mit diesem Thema beschäftigen, stellen sich vor. Plaudern, erzählen und vieles mehr sorgen für Spaß und Unterhaltung. Der Tag wird durch ein buntes Unterhaltungsprogramm mit kulinarischen Köstlichkeiten flankiert

Termin: Samstag, 16. Juli, 14:00 bis 19:00 Uhr,  
Keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenlos, außer Speisen und Getränke

Ort: MGH Außengelände

Kontakt: MGH, Matthias-Grünwald-Str. 15, Tel. 06132 898040 oder  
per Mail an [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

### **So ein Theater - Sketche und mehr!**

Einen Abend für Augen, Ohren, Gaumen, Herz und Hirn hat die Theatergruppe des MGH "Theater auf der Empore" vorbereitet. Die Besucher können sich auf viel Vergnügliches freuen.

Termin: Dienstag, 13. September, 18:00 Uhr, Anmeldung erbeten

Kosten: kostenlos, außer Speisen und Getränke

Ort: MGH Cafe´

Kontakt: MGH, Matthias-Grünwald-Str. 15, Tel. 06132 898040 oder  
per Mail an [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

## **Mobil ohne Auto**

Helfer der PC Werkstatt unterstützen bei der digitalen Mobilität, wie beim Installieren der Ingelheimer Bus App oder Routenplanern für Wandern und Radwandern. Die Fahrradwerkstatt bietet einen kostenlosen Fahrradcheck mit Beratung zu Themen Mobilität mit dem Fahrrad an. Seien Sie offen für klimafreundliche Alternativen, senken Sie Ihre CO2 Bilanz!

Termin: Mittwoch, 14. September, 18:00 Uhr,  
Anmeldung nicht erforderlich

Kosten: kostenlos

Ort: MGH Cafe´ und Außengelände

Kontakt: MGH, Matthias-Grünwald-Str. 15, Tel. 06132 898040 oder  
per Mail an [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

# **Begegnung in Ingelheim**

## **AWO-Begegnungsstätten**

AWO-Begegnungsstätte Ingelheim-Nord, Rheinstraße 247

Die AWO-Begegnungsstätte dient zur Zeit montags, mittwochs und samstags von 13 bis 15 Uhr dem Verein "LebensMittelPunkt Ingelheim" als Lebensmittel-Ausgabe. Nicht mehr verkaufsfähige, aber noch genießbare Lebensmittel werden für einen symbolischen Euro abgegeben und damit vor dem Wegwerfen "gerettet". Dieses Angebot wird von Menschen aller Generationen genutzt unter Einhaltung der jeweils gültigen Corona-Bestimmungen.

Kontakt: siehe Veranstalter

## **Seniorencafé Ingelheim**

Termin: jeden Freitag, 15 – 17 Uhr

Kontakt: Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverein Ingelheim

Vorsitzender: Gerhard Körber

Bahnhofstraße 109, 55218 Ingelheim

Tel. 06132 75552, [gerhard.koerber@gmx.de](mailto:gerhard.koerber@gmx.de)

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

## **AWO Treff Heidesheim**

Termin: jeden Dienstag, ab 14 Uhr

Kontakt: Dieter Diehl (Vorsitzender), Tel. 8988631

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1

## **AWO, Ortsverein Wackernheim – Dienstags-Treff**

Termin: jeden Dienstag, ab 14 - 16:30 Uhr  
Kontakt: Roswitha Hofmann(Vorsitzende)  
Ort: Dorfgemeinschaftshaus, Rathausplatz 9

## **Café am Langenberg**

Das Café ist ein Treffpunkt für jeden Bürger der Stadt. Bei Kaffee, Tee, Kaltgetränken und Kuchen ist Zeit für Gespräche und Austausch mit anderen Menschen. Kaffee und Kuchen gibt es kostenlos oder gegen eine Spende. Danke für eine Vorab-Anmeldung. Damit können wir besser planen.

Termin: jeden 2. Dienstag im Monat, 15:00 bis 17:00 Uhr  
12.07., 9.08., 13.09.2022  
Kontakt: Christina Butler, Tel. 06132 1600  
Ort: Friedenskirche Am Langenberg 26, Am Langenberg 26,  
55218 Ingelheim

## **Café Kunterbunt im Stadtteilhaus Ober-Ingelheim/ MütZe**

**Bahnhofstr. 119, Tel. 06132 71449010**



In früheren Zeiten gab es den Dorfplatz und den Brotbackofen um sich zu treffen, den neuesten Dorfschnack zu hören und am Ende eines langen Arbeitstages gemeinsam den Tag ausklingen zu lassen. Heute leben viele Menschen alleine in ihren Häusern und kennen kaum ihre Nachbarn. Daher möchten wir in Ingelheim in den Stadtteilen die Bürgerhäuser wieder beleben. Die Stadt Ingelheim möchte mit den ansässigen Institutionen der zunehmenden Vereinsamung insbesondere von älteren Menschen entgegenwirken und die Integration und Inklusion aller Menschen fördern.



Jede/Jeder kann sich aktiv einbringen; jeder ist willkommen und wir freuen uns über engagierte Ehrenamtler die Kooperationen mit ansässigen Geschäften?! eingehen. Wir im MütZe haben uns daher tolle Veranstaltungen ausgedacht, an denen Alt und Jung entspannt zusammenkommen können. Unser Vorplatz der Bahnhofstraße 119 ( B\_119) eignet sich hervorragend zum gemütlichen Beisammensein. Wenn sie Lust dazu haben, wenn Teilnahme und Teilhabe für Sie interessant sind, kommen Sie vorbei. Weitere Neuigkeiten gibt es in unserem Programmheft!

Termin: Dienstag und Mittwoch, ab 15 Uhr  
Kontakt: Dorothee Junghans-Michel 06132 71449035,  
freiwillige@muetze-ingelheim.de oder  
Maria Höpfner, 06132 71449022,  
m.hoepfner@muetze-ingelheim.de  
Kosten: nach Verzehr

## **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](mailto:pertzsch@onlinehome.de)  
Flüchtlingsarbeit: Eva-Maria Hartmann: Tel. 06132 657431;  
E-Mail: [gfhheidesheim@gmail.com](mailto:gfhheidesheim@gmail.com)  
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1, Heidesheim

## **Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI**

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

Kontakt: Michèle Martin, Tel. 06132-89804-27

E-Mail: [ich-bin-dabei@ingelheim.de](mailto:ich-bin-dabei@ingelheim.de)

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewaldstr. 15,

### **Projektgruppen Heidesheim:**

#### **Gemeinschaftsgarten**

Termin: nach Absprache

NEU

Kontakt: Andreas Hettich, Tel. 0163-923 68 03,

E-Mail: [hettichandreas@aol.com](mailto:hettichandreas@aol.com)

Ort: Nonnenauweg, Heidesheim

#### **Café Mittendrin**

Termin: Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr

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

E-Mail: [pertzsch@onlinehome.de](mailto:pertzsch@onlinehome.de)

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Str.1, Heidesheim

#### **Sport und Fitness mit Spaß**

Termin: Mittwoch, ab 14:00 Uhr

Kontakt: Paul Jürgen Heiser, Tel. 06132 57682,

Ort: Garten der Burg Windeck, Heidesheim

#### **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, Heidesheim

### **Leben im Gleichgewicht**

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

### **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, Heidesheim

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

Termin: alle 14 Tage Donnerstag  
Kontakt: Wolfgang Stolecki, Tel. 06132 711628,  
E-Mail: w.stolecki1@freenet.de  
Ort: Symbolischer Dorfgarten, Heidesheim

### **Projektgruppen in Ingelheim:**

#### **Disco50+**

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

#### **Vorlesespaß in der Mediathek**

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

## **Naturräume Ingelheim und Umgebung**

Termin: bitte erfragen  
Kontakt: Dr. Günther und Elke Entenmann,  
Tel. 06132 2144,  
guenter.entenmann@t-online.de  
E-Mail: elke.entenmann.de  
Ort: rund um Ingelheim, bitte erfragen

## **Essbare Stadt**

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

## **Rad und Wandergruppe**

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

## **Projektgruppen in Wackernheim:**

### **Aktivseniorengruppe**

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

### **Dorfcafé Wackernheim**

Termin: Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr, außer in den Schulferien  
Kontakt: Gunhild Welch, Tel. 06132 4351922,  
Elke Karrié, Tel. 06132 951980  
Ort: Dorfgemeinschaftshaus, Wackernheim

## **Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim**

### **Ev. Burgkirchengemeinde Ober-Ingelheim**

Die Ev. Burgkirchengemeinde und die Katholische Pfarrgemeinde St. Michael Süd laden zu ihrem gemeinsamen Seniorenkaffee ins Martin-Luther-Gemeindehaus ein. Es wird ein Fahrdienst angeboten. Wenn Sie abgeholt werden möchten, melden Sie sich bitte zu den Öffnungszeiten im Gemeindebüro unter Telefon 73031 an.

Alle Termine Corona bedingt unter Vorbehalt - bitte informieren Sie sich aktuell im Ingelheimer Kurier, der Tagespresse oder auf unserer Homepage!“

Termin: jeden 3. Mittwoch, 15:00 Uhr,  
20.07., 17.08., 21.09.2022

Kontakt: Pfarrer Frank Seickel, Gemeindesekretariat, Tel. 06132 73031,

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

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

#### **Seniorenachmittag**

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

Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

13.07.22: Der Stoff, aus dem das Lachen ist (Pfr. i. R. Dr. Fellechner)

10.08.22: So war´s im Tante Emma-Laden (Pfrin. Lohmann)

14.09.22: Sprichwörter (Frau Clancy)

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

## **Frauenkreis**

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

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15:00 – 16:30 Uhr  
07.07., 21.07., 04.08., 18.08., 01.09., 15.09.2022

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

Ort: Friedrichstr. 32, Paul-Gerhard-Haus,  
Friedrichstraße 32, Frei-Weinheim  
um Anmeldung wird gebeten

## **Ev. Versöhnungskirchengemeinde**

### **Frauenkreis**

Jeden zweiten Donnerstag im Monat, um 15:00 Uhr kommen Frauen im Alter von 55 bis 100 Jahren im Gemeindehaus zusammen. Dort erwartet Sie dann ein nettes Team und ein buntes, vielfältiges Programm. Manche kommen regelmäßig, andere machen sich auf den Weg, weil das Thema sie anspricht. Themen wie: „ Geld“, „ Pflegeversicherung“, „ Abschied“ und vieles mehr werden angesprochen. Das genaue Thema erfahren Sie im Pfarrbüro, Gemeindebrief oder Aushang der Kirche. Außerdem finden Ausflüge in die nähere Umgebung statt. Natürlich darf der Austausch beim gemeinsamen Kaffeetrinken nicht zu kurz kommen. Sie sind herzlich zu den Treffen des Frauenkreises willkommen.

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

Kontakt: Pfarrer Peter Fleckenstein, 06132-86774  
[mail@versoehnungskirche-ingelheim.de](mailto:mail@versoehnungskirche-ingelheim.de)

Ort: Gemeindehaus, Martin-Luther-Str.10

# **Katholische Kirchengemeinden Ingelheim**

## **St. Michael Süd, Ober-Ingelheim**

Die Katholische Pfarrgemeinde St. Michael und die Ev. Burgkirchengemeinde laden zu ihrem gemeinsamen Seniorenkaffee ins Martin-Luther-Gemeindehaus ein. Es wird ein Fahrdienst angeboten.

Wenn Sie abgeholt werden möchten, melden Sie sich bitte zu den Öffnungszeiten im Ev. Gemeindebüro unter Telefon 73031 an.

Termin: Mittwoch, 15:00 Uhr,

Kontakt: Sabine Goldberg-Ohr, Tel. 06132 1291

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

## **St. Remigius, Nieder-Ingelheim**

Ökumenischer Donnertag-Treff

Termin: z. ZT. keine geplanten Termine,  
kurzfristige Termine werden angekündigt

Ort: St. Killian Haus, Ottonen Straße, 3

Kontakt: Sabine Goldberg-Ohr, Tel 06132-1291

## **St. Michael-Nord, Frei-Weinheim**

Seniorenachmittag

Termin: z. ZT. keine geplanten Termine,  
kurzfristige Termine werden angekündigt

Ort: Pfarrzentrum St. Nikolaus, Dammstraße 52

Kontakt: Barbara Rosebrock, Tel 06132-86727

Ansprechpartner: Pfarrer Christian Feuerstein

Pfarrbüro: Sabine Klepper, Tel 06132-716498-0

Ottonenstraße 3

info@kath-kirche-ingelheim.de

# Mehrgenerationenhaus Ingelheim



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

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

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

In unseren offenen Treffs und Kursen können Sie z. B. etwas für die Gesundheit tun, digitale Kenntnisse vertiefen, gemeinsam werkeln und handarbeiten, singen, spielen, diskutieren oder Theater spielen. Wer will, kann sich im Nachbarschaftsgarten, im Repaircafé, in der Fahrrad- oder Computerwerkstatt oder bei den Heinzelmännchen engagieren. Unser Haus ist Anlaufstelle für alle, die Unterstützung brauchen oder Beratung in Krisensituationen.

Selbsthilfegruppen und Initiativen haben bei uns eine Heimat gefunden und schätzen unsere Einrichtung als Wohlfühlort, an dem Inklusion gelebt wird.

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

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

**Wir suchen:**

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



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

### **Kontakt:**

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

Mehrgenerationenhaus

Matthias-Grünwald-Str.15 (Ecke Ulmenstr.), 55218 Ingelheim

Tel. 06132 / 898040, Fax: 06132/8980429, E-Mail: [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

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

## **Stadtteiltreffs**

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

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

### **Stadtteiltreff in Ober-Ingelheim in der Mütze**

Der Stadtteiltreff Bahnhofstr. 119, hat an 2 Tagen pro Woche geöffnet!

Jeden Dienstag hat unser „Open-Air-Café“ von 10 – 17 Uhr geöffnet und jeden Mittwoch sind wir zwischen 15 und 21 Uhr für Sie/Euch da.

Wenn wir Sie neugierig gemacht haben, wenn Teilnahme und Teilhabe für Sie interessant sind, kontaktieren sie uns:

Kontakt: Maria Höpfner, 06132 71449022,

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

Dorothee Junghans-Michel (Freiwilligenbeauftragte),

Tel: 06132 71449035

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

Ort: Bahnhofstr. 119

Jeden Dienstag backen wir ab 15 Uhr frische Waffeln!

### **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, so Marcus Krüger, Leiter des Zentrums. Das Angebot umfasst: Café Caritasse, Brotkorb, Findus, Minimarkt sowie die Sprechstunde „Offenes Ohr“. Geöffnet ist das Zentrum montags,

dienstags, donnerstags und freitags von 10.00 bis 16.00 Uhr sowie mittwochs von 12.00 bis 16.00 Uhr. Darüber hinaus findet jeden 3. Sonntag das Seniorencafé von 14.00 bis 16.00 Uhr statt. Es werden noch Ehrenamtliche gesucht, um den Stadtteil-Treff zu unterstützen. Gerne dürfen auch eigene Ideen mit eingebracht werden.

Kontakt: Marcus Krüger, Tel.: 0170 6185048

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

### **Stadtteil-Treff Großwinternheim**

Der bisherige „Kaffeetreff für Jung und Alt“, der donnerstags 14-tätig stattfand, ist seit letztem Jahr in den Stadtteil-Treff übergegangen und findet somit nunmehr wöchentlich von 14:00 bis 20:00 Uhr statt. In dieser Zeit haben die Besucher\*innen außer Kaffee und Kuchen und leckeren Snacks vielseitige Möglichkeiten, einen geselligen Nachmittag zu verbringen: Von gemeinsamen Handarbeiten, über Gesellschaftsspiele, bis hin zu Vorträgen und gemeinsamen Unternehmungen – vieles ist möglich. Zusätzlich werden durch Corina Adolf von 17:00 bis 20:00 Uhr verschiedene kreative Arbeiten wie Makramee, je nach Jahreszeit passender Tischschmuck, Türkränze, Wanddeko etc. angeboten. Ebenfalls donnerstags findet die neu gegründete Krabbelgruppe statt, die sich von 10:00 bis 12:00 Uhr wöchentlich trifft. Auskunft erteilt gerne Roswitha Grün (0170/1458826).

Dienstags findet wöchentlich von 14:00 bis 20:00 Uhr der Waffel- und Kreativtag statt. Hier sind der Kreativität der Besucher\*innen keine Grenzen gesetzt. Der Kreativtag wird zurzeit von 15:00 bis 17:00 Uhr mit Kinderbasteln- und -werken im Alter von 3-14 Jahren unter Leitung von Corina Adolf angeboten. Gerne sind Besucher\*innen unabhängig davon bei Kaffee und Waffeln gesehen, um sich zu unterhalten, zu stricken oder um einfach Zeit miteinander zu verbringen. Da sich der Stadtteil-Treff noch im Aufbau befindet, nimmt Roswitha Grün, die Leiterin, Vorschläge oder Mitarbeit von Ehrenamtlichen entgegen, damit aus dem Stadtteil-Treff ein fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens in Großwinternheim wird.

Kontakt: Roswitha Grün, Tel. 0170 1458826.

E-Mail: [roswitha.gruen@web.de](mailto:roswitha.gruen@web.de)

Ort: Bürgerhaus Großwinternheim, Oberhofstraße 19

# **Volkshochschule im WBZ – Angebote für die Generation 60plus**

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

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

## **Chinesisch (Mandarin) Grundstufe - A1 (Anfänger - intensiv)**

Sie lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen sowohl mündlich zu kommunizieren als auch die chinesischen Schriftzeichen zu lesen und zu schreiben. Außerdem werden Sie mit den Besonderheiten der chinesischen Kultur vertraut. Sie lernen Chinesisch (Mandarin) und eröffnen sich so ganz neue Perspektiven. Egal ob für den Job, einen Auslandsaufenthalt oder Ihre nächste Urlaubsreise – Chinesisch bringt Sie weiter und macht Spaß!

Kurs V-26174 - Referent/in: Yunxian Yu,

Lehrwerk: wird in erster Kursstunde bekannt gegeben.

Termin: 17.09.2022 bis 03.12.2022, 10:00 - 13:00 Uhr, 10x Sa

Ort: WBZ,

Gebühr: 200,00 € (für 40,00 Ustd. ab 5 Personen),

Kontakt: vhs@wbz-ingelheim.de

## **Currys aus aller Welt**

Currys haben ihren Ursprung in Indien, von dort fanden sie ihren Weg in die ganze Welt. Indische Emigranten trugen sie nach Vietnam, Thailand, Afrika ,..... bis in die Karibik. Entdecken Sie die so entstandenen neuen Kreationen von scharf bis süß, von würzig bis mild und lassen sich verzaubern von immer neuen Gewürzpotpourris und Düften.

**ACHTUNG:** Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor Kurs!

Kurs V-36035 - Referent/in: Sabine Wentzel-Lietz

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze.

Termin: Freitag, 20.09., 17:45 – 21:30 Uhr

Ort: WBZ

Gebühr: 47 € (für 5,00 Ustd. ab 6 Personen)

Kontakt: vhs@wbz-ingelheim.de

## **Tai Chi und Qigong - Vom Alltagschaos in die Balance (Einsteiger)**

Tai Chi Chuan ist eine Meditationsform und Gymnastik in fließenden Bewegungen. Qigong, die Arbeit mit der inneren Kraft des Chi, ist eine Methode zur Gesunderhaltung. Im Kurs werden Übungen aus dem Tai Chi und Qigong zur Stärkung des Herzkreislauf-Systems sowie zur Besserung bei Beschwerden im Rücken, bei Gelenkverschleiß oder anderen altersspezifischen Leiden erlernt.

Durch regelmäßige Übung kann das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert sowie die Koordination, Ausdauer, Anmut und Konzentrationsfähigkeit erhöht werden. Sie erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, die es Ihnen erlauben, Ihr eigenes Präventivprogramm fachgerecht zu entwickeln.

Kurs V-46002 - Referent/in: Andy Susanto (Cai Yi-Shuan)

Termin: 15.09.2022 bis 15.12.2022, 18:15 - 19:15 Uhr, 12x Do

Ort: WBZ, Raum: 320

Gebühr: 86,00 € für 16,00 Ustd. ab 7 Personen

Kontakt: vhs@wbz-ingelheim.de

# **Bewegung in Ingelheim**

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

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

Termin: Montag, 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

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

Termin: Montag, 18:40 – 19:25 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

### **Allgemeine orthopäd. Gymnastik (Gruppe 2)**

Termin: Montag, 19:30 – 20:15 Uhr

Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

### **Tischtennis Gruppe 1**

Termin: Dienstag, 9:00 – 12:00 Uhr (Gruppe 1)

Donnerstag, 16:00 – 19:00 Uhr (Gruppe 2)

Kontakt: Gruppe 2:  
Margit Lordan, Gruppenleiterin, Tel. 06132 88588.

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Bei Interesse bitte die eigene TT-Ausrüstung mitbringen.

### **Reha-Wassergymnastik**

Termin: Dienstag, z. Z. 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Regionalbad "Rheinwelle" Gau-Algesheim

### **Walken**

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

Ort: Treffpunkt Jungaue

### **Wassergymnastik**

Termin: Mittwoch, z.Z. 13:30 – 15:00 Uhr

Ort: Regionalbad "Rheinwelle" Gau-Algesheim

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

Termin: Freitag, 9:00 – 10:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Ab 2022 hoffentlich

Termin: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Turnhalle Pestalozzischule

### **Reha-Schlaganfall- und Parkinson-Gruppe**

Termin: Freitag, 10:30 – 11:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

### **Sport für Parkinson- und Schlaganfallbetroffene:**

Dieser spezielle Rehabilitationssport ist für die Betroffenen von großem Vorteil.

Anmeldungen und Auskünfte bei:

Petra Kilb, Fachübungsleiterin, Tel. 06132 713594

### **Seniorengymnastik, Ev. Burgkirchengemeinde**

Termin: Montag, 16:30 – 17:15 Uhr

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

Ort: Studio „Beweg Dich“, Bahnhofstraße 125

## **Seniorensportgeräte – Standorte**

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

### **Ingelheim Mitte:**

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

### **Ingelheim West:**

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

### **Ingelheim Nord:**

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

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419

## **Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe**

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

## **Spaziergangsgruppe**

Als weiterer Baustein der Initiative „AUF leben – aktiv und fit bis ins hohe Alter“ sind im Bereich der Bewegungsförderung die Spaziergangsgruppen entstanden. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen Seniorenbüro, Stadtteilkümmerern und Diakonischem Werk Mainz-Bingen und richtet sich an ältere Menschen mit und ohne Demenz, mit und ohne Bewegungseinschränkung, mit und ohne Rollator. Spazierengehen kann jeder und gemeinsames Spazierengehen in der Gruppe macht Spaß. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

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

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

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Seniorenbüro, Tel. 06132 89804 19

Ute Klesy, Diakonisches Werk Rheinhessen, Tel. 06132 789 416

## **Tanzkreise Ingelheim**

### **Tanzkreis für jedermann & jedefrau im Altenzentrum Im Sohl**

Termin: 14tägig, Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr  
13.07., 20.07., 07.09., 21.09., 05.10., 12.10. für 19.10.,  
9.11. für 02.11., 16.11., 30.11. 07.12. 14.12. für 21.12.2022

Kontakt: Dorothea Kloh, Telefon 06132 59001

Ort: Obere Sohlstraße 25, Festsaal

### **Rhythmische Bewegung mit Musik im Sitzen in der Versöhnungskirche**

Termin: 14tägig, Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr  
12.07., 20.07., 07.09., 21.09., 05.10., 12.10. für 19.10., 2.11.,  
16.11., 30.11., 07.12. 14.12. 21.12.2022

Kontakt: Dorothea Kloh, Telefon 06132 59001

Ort: Versöhnungskirche, Martin-Luther-Straße 10

## **TSG Großwinternheim e.V.**

### **Gymnastik für Damen**

Termin: Mittwoch, 20:00 – 22:00 Uhr  
Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr

Kontakt: Ute Berr, Tel. 06130 1367

Ort: Turnhalle Großwinternheim

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

### **Wirbelsäulengymnastik für Jedermann und –frau**

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

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

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

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

Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit möglich

## **Fitness und Beweglichkeit im Alltag**

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

- Termin: Montag, 19:00 – 20:00 Uhr  
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprache
- Kontakt: Britta Kösling, Tel. 01514 1880776,  
E-Mail: brittakoesling@gmx.de
- Ort: Präsident-Mohr-Schule, Schulstraße, Ober-Ingelheim
- Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit möglich

## **Fit und Fun**

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

- Termin: Dienstag, 20:00 – 21:30  
außer an Feiertagen, in den Schulferien nach Absprachen
- Kontakt: Britta Kösling, Tel. 01514 1880776,  
E-Mail: brittakoesling@gmx.de
- Ort: Theodor-Heuss-Schule, Ludwig-Richter-Straße, Ingelheim-West
- Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit möglich

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

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

### **Erlebnistanz für Sie 60+**

- Termin: Dienstag, 20:00 – 21:30
- Kontakt: Gerti Wolfgruber, Gymn 1

### **Erlebnistanz für Sie -14 tägig**

- Termin: Montag, 10:30 – 12:00 Uhr



## **WSG sanft 60 plus**

Termin: Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr

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

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

Termin: Montag, 11:00 – 12:00 Uhr

Kontakt: Jutta Hübner

Ort: MGH

Termin: Dienstag, 15:30 – 15:30 Uhr

Ort: TG, Gym 1

Kontakt: Ulrike W.

## **Spazieren gehen mit anschließender Sitzgymnastik**

Gemeinsam in einem ruhigen Tempo spazieren gehen, sich nett unterhalten und die schöne Natur erkunden.

Bei Bedarf wird auch mit einer kleinen Pause, eingelegt.

Nach ca. einer Stunde gibt es die Möglichkeit direkt im Anschluss noch im Gymnastikraum an einer 30 minütigen Sitzgymnastik teilzunehmen.

Diese Stunde aktiviert das Herz-Kreislauf-System, verbessert deine Koordination und Beweglichkeit.

Termin: Mittwoch, 15:00 Uhr

Kontakt: Jutta Hübner

Ort: Vor dem Haupteingang der TG

Termin: Dienstag, 15:30 – 15:30 Uhr

Ort: TG, Gym 1

Kontakt: Jutta Peuckmann, Ulrike W.

## **Er und Sie Gymnastik/Gelenktraining 60+**

Termin: Dienstag, 17:30 – 18:15 Uhr

Termin: Dienstag, 18:15 – 19:00 Uhr

## **Fitness 60+**

Termin: Mittwoch, 10:15 – 11:15 Uhr

## **Yoga 60+**

Termin: Freitag, 16:15 – 17:45 Uhr

Kontakt: Jutta Peuckmann

## **Fitness Mix60+**

Termin: Mittwoch, 10:10 – 11:10 Uhr

Kontakt: Melitta

### **Fit im Alter für Frauen 60+**

Termin: Donnerstag, 17:15 – 18:00 Uhr

Termin: Donnerstag, 18:05 – 18:50 Uhr

### **NEU: Spazieren gehen 60+**

Termin: Mittwoch, 15:00 – 16:00 Uhr

Kontakt: Jutta Peuckamnn

Kontakt: Yvonne Beck, Susanne Klausmann, Tel. 06132 2058,

Fax: 06132 432558, E-Mail: tgni1847@t-online.de

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

## **Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim**

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

### **Tanzstunde für Paare**

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

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

### **Wandern**

Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat  
19.01., 16.02., 16.3.2022

### **Rückenfit am Morgen**

Termin: Dienstag, 9:30 – 10:30 Uhr

### **Herzsport**

Termin: Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr

### **Tischtennis**

Termin: Mittwoch, 8:30 – 10:00 Uhr

Termin: Freitag, 8:45 – 10:30 Uhr

### **Mobil und April**

Termin: Mittwoch, 15:00 – 16:00 Uhr

### **Funktionsgymnastik**

Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr

## **Fitness für Senioren**

Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Kontakt: während der Bürozeiten, Montag – Freitag; 10:00 - 17:00 Uhr  
E-Mail: [verwaltung@tus-ober-ingelheim.de](mailto:verwaltung@tus-ober-ingelheim.de)

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

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

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

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

Kontakt: Susanne Hagel, Tel. 06132 4359930.

## **Wirbelsäulengymnastik**

Voranmeldung ist erforderlich. Diese Sportangebote finden nur vorortstatt.

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

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

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

Ort: Brüder Grimm-Schule, Halle

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

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

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

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

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

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

Termin: Mittwoch, 20:00 – 21:15 Uhr

Gebühr: Schnupperstunden sind jederzeit kostenfrei möglich.  
Mitgliedsbeitrag des TV

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

Ort: Halle Brüder Grimm-Schule

## **Walking**

Termin: Montag, Freitag, 8:30 – 9:45 Uhr, nur mit Voranmeldung!  
Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Kontakt: Ute Gerber, Tel. 06132 6224372  
Ort: Jungau Parkplatz rechts

## **Walking Senioren 75plus**

Termin: Montag und Freitag, jeweils 9:45 - 11:00 Uhr  
Teilnahme nur mit Voranmeldung!  
Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich  
Kontakt: Ute Gerber, Tel. 06132 6224372  
Ort: Jungau Parkplatz rechts

## **Walking**

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

Termin: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr, Jungau, Frei-Weinheim  
Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich,  
Kontakt: Klaus Urgast, Tel. 0151 51357235

## **Yoga in jedem Alter**

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

Termin: Montag, 10:00 – 11:30 Uhr,  
Nur mit Voranmeldung, nur vor Ort.  
Gebühr: bitte erfragen, ein Kurs beinhaltet ca. 8 Kurseinheiten  
Kontakt: Gisela Schopp, Tel 017632897427  
gisela.schoop@freenet.de  
Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, 1.Stock, Aufzug vorhanden

## **Yoga am Morgen**

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

Neueinsteiger neuer Kursbeginn bitte erfragen.

Termin: Montag, 10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde möglich.

Kontakt: Susanne Heisig und Petra Kolfenbach  
Info@tvfreiweinheim.de

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, 1.Stock, Aufzug

## **Seniorengymnastik für Teilnehmer ab ca. 60 Jahren**

Mobilisations- und Kräftigungsübungen im Stehen und Sitzen

Termin: Montag, 15:15 – 16:15 Uhr

Kontakt: Annette Topeters, Tel 06132 87897

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, 1.Stock, Aufzug

## **Fitnessgymnastik 55 PLUS**

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

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

Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr und 10 – 11 Uhr

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Kontakt: Annette Topeters, Tel 06132 87897

## **Fit forever PLUS**

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

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

Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Kontakt: Annette Topeters, Tel 06132 87897

## **Stuhlgymnastik 60 Plus**

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

Termin: Montag, 15:15 – 16:15 Uhr

Gebühr: Mitgliedsgebühr, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim

Kontakt: Annette Topeters, Tel 06132 87897

## **Pilates 60 Plus**

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

Diese Sportangebote finden nur vorortstatt.

Termin: Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr

Gebühr: Mitglieder Turnverein Frei-Weinheim kostenlos

Für Nichtmitglieder 10 Einheiten: 60,00 €

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Untergeschoss

Kontakt: Martha Manzano-Laudenbach, 01602970725  
marthastritter@t-online.de

# **Rat und Tat in Ingelheim**

## **Behindertenbeauftragte**

Aufgrund der aktuellen Situation finden Termine nur nach telefonischer Absprache statt.

Kontakt: Annegrit Kleinschnieder , Tel. 06132 896174  
Manfred Seiler, Tel. 0176 45907146

## **Besuchsdienst**

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

Der Besuchsdienst ist ehrenamtlich und kostenlos.

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

Kontakt: Seniorenbüro der Stadtverwaltung Ingelheim,  
Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 89804 19  
E-mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwald-Str. 15

## **Betreuungsverein der Diakonie e.V. - Sprechstunde**

Das Angebot richtet sich an ehrenamtliche Betreuer\*innen und Bevollmächtigte, die Fragen rund um das Thema Betreuungsrecht oder zur Ausführung Ihrer Vollmacht haben, sowie an alle Interessierte, die sich über die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Betreuungsverfügung informieren wollen.

Eine Anmeldung ist notwendig.

Termin: Montag, jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr  
25.07., 22.08., 05.09.2022  
Dienstag, jeweils von 16.00 – 18.00 Uhr  
05.07., 09.08., 27.09.2022

Kontakt: Beratungsverein der Diakonie Ingelheim  
Miriam Bönning und Gangolf Schmoll, Tel. 06132 78 94 12,  
E-Mail: info@btv-ingelheim.de  
Ort: Beratungszentrum der Diakonie, Georg-Rückert-Straße 24

## **Deutsche Rheuma-Liga - örtl. Arbeitsgemeinschaft Ingelheim**

Kontakt: Marion Naumann, Telefon 06132 799864

### **Krankengymnastik und Feldenkrais Rainer Höhne, Schwabenheim**

Kontakt: Ute Berr, Tel. 06130 1367

### **Funktionstraining Trocken**

Termin: Montag, 10:00 Uhr

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

Termin: Dienstag, 18:00 – 22:00 Uhr

Kontakt: Günter Lebert, Tel. 06132 8242

Ort: Max-Planck-Straße 3 a (Büro)

## **Diabetiker-Treffen**

Gedankenaustausch, Vorträge und Infos rund um den Diabetes.

Veranstaltungsort bitte erfragen.

Termin: 3. Dienstag, 18:00 Uhr

wegen Pandemie die aktuellen Termine erfragen

Kontakt: M. Michel, Tel. 06132 85977 oder 0172 6105557

Ort: Veranstaltungsort bitte erfragen



## **„Essen auf Rädern“**

Täglich wird in der Zeit von 11.15 bis 13.30 Uhr im Stadtgebiet von der Arbeitsgemeinschaft „Essen auf Rädern“ und Mitarbeitern der Stadt Ingelheim der fahrbare Mittagstisch „Essen auf Rädern“ ausgefahren.

Für diese Aktion werden ständig neue Fahrerinnen und Fahrer sowie Begleitpersonen gesucht.

Anmeldung zu Essen auf Rädern und nähere Informationen erhalten Sie bei:

Kontakt: Claudia Gerhard, Talstraße 65, Tel. 06132 84048,  
Stadtverwaltung Ingelheim, Sabine Liebmann,  
Tel.: 06132 782-175.

## **Ev. Sozialstation Ingelheim**

Die Seniorenbetreuung im Café Charlott findet zurzeit noch nicht statt.

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

## **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

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

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

## **Hospizgruppe Ingelheim**

### **Sprechstunden**

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

Termin: Montag bis Freitag, 11:00 – 13:00 Uhr  
Ort: Beratungsstelle, Bahnhofstraße 119

Dort erhalten Sie auch Patientenverfügungen.

## **Trauercafé Oase (Trauertreff)**

Das Trauercafé Oase (Trauertreff) trifft sich dort ebenfalls jeden vierten Montag im Monat von 16 bis 18 Uhr. Der Trauertreff wird Menschen angeboten, die wegen des Verlustes eines ihnen nahe gestandenen Verstorbenen leiden, Trost und Hilfe suchen. Sie können mit anderen Trauernden – wie mit Mitarbeitern der Hospizgruppe Ingelheim – über ihre besondere Lebenslage sprechen und sich über die Möglichkeiten der Bewältigung informieren. Wir helfen ihnen gerne.

Termin: jeden 4. Monat im Montag, 16:00 - 18:00 Uhr  
25.04., 30.05., 27.06.2022

Ort: Beratungsstelle, Bahnhofstraße 119

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

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

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

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

Vorsitzender: Dr. Paul Hegemann, Ingelheim.

Hospiz- und Palliativschwester: Hildegard Höller

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

Spendenkonto: Hospizgruppe Ingelheim eV IBAN DE85 5605 0180 0017  
054487

## **Kauderwelsch**

Selbsthilfegruppe

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

Herzliche Einladung an Betroffene sich uns anzuschließen.

Termin: Freitag, 11:00 – 13:00 Uhr

Kontakt: Silke Viereck, Tel. 06132 432075,

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

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

Termin: Kleiderspendenannahme:  
Dienstag, 14:00 – 16:00 Uhr,  
Kleiderausgabe:  
Freitag, 9:30 bis 11.30 Uhr,  
Leitung: Maria Gaida  
Ort: Mainzer Str. 70a

## **Kriminalpräventiver Arbeitskreis / Sicherheitssprechstunde**



### **Gefahr erkannt – Gefahr gebannt**

Aufgabe und Ziel des Kriminalpräventiven Arbeitskreises ist es, Bürgerinnen und Bürger wirksam vor kriminellen Gefahren zu schützen. Hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht, doch durch stete Aufmerksamkeit und konsequente Beachtung leicht merkbarer Vorbeugungstipps lassen sich viele Straftaten verhindern. Die ehrenamtlichen Sicherheitsberater/innen und Mitglieder des Arbeitskreises beantworten gerne Ihre Fragen rund um das Thema Sicherheit. Sprechen Sie uns einfach an. Wir kommen zu Ihnen nach Hause oder beraten Sie auch am Telefon. Die demnächst wieder stattfindenden Infoveranstaltungen des Kriminalpräventiven Arbeitskreises, unterstützt von der Polizeiinspektion Ingelheim, dem Beratungszentrum der Polizei Mainz und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz wollen mit anschaulichen Beispielen deutlich machen, wie man sich mit einfachen Mitteln wirksam vor kriminellen Übergriffen schützen kann. Der Eintritt ist frei.

### **Sicherheitssprechstunde**

Termin: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17:00 – 18:00 Uhr  
Außer an Feiertagen  
4.07., 18.07., 1.8., 15.08., 5.09., 19.09.2022  
Im Bedarfsfall flexible Öffnungszeiten  
Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwaldstraße 15

Aufgrund der derzeitigen Corona bedingten Situation bitten wir bei Interesse an einem persönlichen Gespräch um vorherige Kontaktaufnahme per E-Mail oder Telefon.

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

Kontakt: Helmut K. Rüter, Sprecher des Kriminalpräventiven Arbeitskreises, E-Mail: [helruester@web.de](mailto:helruester@web.de),  
Tel. 06132 43 44 38 oder an  
Jarain Amberg  
Geschäftsstelle des Kriminalpräventiven Arbeitskreises  
Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein  
Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit  
E-Mail: [Jarain.Amberg@ingelheim.de](mailto:Jarain.Amberg@ingelheim.de), Telefon: 06132 / 782-261

## **Lebensmittelausgabestellen**

### **Tafel - jetzt in Heidesheim**

Termin: Freitag, ab 10:30 Uhr  
Ort: Heidesheimer AWO, Binger Straße 1, mitten im Ortszentrum  
nur wenige Minuten Fußweg vom Bahnhof entfernt,  
auch per Bus gut zu erreichen

Ein Berechtigungsnachweis ist erforderlich.

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

Brot/Brötchen, Molkereiprodukte, Salat und Gemüse für Menschen mit Sozialhilfe, Arbeitslosengeld II, Wohngeld oder geringer Rente.

Termin: Dienstag, Freitag, ab 14:30 Uhr  
Ort: Talstraße 161-165, Ingelheim Frei Weinheim

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

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

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

Termin: Montag, Mittwoch, Samstag, 13:00 – 15:00 Uhr  
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Rheinstr. 247

## **Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heinzelmännchen**



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

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

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

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

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

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

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

Die Informationen in der Notfalldose sind auch eine große Hilfe für Angehörige, Freunde und Bekannte. Auch sie sind in einer Notfallsituation unter Stress und reagieren mitunter ganz unterschiedlich.

Der Seniorenbeirat hat bereits für die Ingelheimer Senioren Dosen bestellt, die in den nächsten Wochen im Mehrgenerationenhaus und bei weiteren

Institutionen abgeholt werden können. Eine entsprechende Mitteilung in der Presse wird noch erfolgen.

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

## Pflegestützpunkt Ingelheim



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

Termin: Termine im Pflegestützpunkt können nach Vereinbarung getroffen werden

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

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

## Leistungen der Pflegeversicherung

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

### Sonstige Leistungsansprüche

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

Weitere Informationen erhalten Pflegebedürftige oder Angehörige beim Pflegestützpunkt Ingelheim, Tel. 06132 716700 oder 06132 433628 oder ihrer jeweiligen Pflegekasse.

## **Schnelltestzentrum Ingelheim**

Das Corona-Schnelltestzentrum in Ingelheim ist in der ehemaligen Leerguthalle der VOG eingerichtet. Termine buchen unter:

<https://testzentrum-ingelheim.probatix.de/de/pick-slot>

Nur Personen mit Termin können getestet werden, ein spontanes Erscheinen ist nicht möglich.

Termin: Montag bis Freitag, 15:00 – 17:00 Uhr  
Samstag, 11:00 – 13:00 Uhr

Ort: ehemalige Leerguthalle VOG, Am Großmarkt 10  
bitte vor Ort der Beschilderung folgen

Unterstützung bei der Anmeldung beziehungsweise bei Fragen zum Schnelltestzentrum erhalten Sie telefonisch unter 0162 2506038. Unter dieser Nummer kann auch telefonisch ein Testtermin reserviert werden.

## **Seniorenfreundlicher Service**



### **Apotheken**

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

Carolus Apotheke, Rheinstraße 47, Tel. 06132 982370

Pfalz Apotheke, Bahnhofstraße 26, Tel. 06132 75741

### **Gaststätten**

Landhotel Fetzter, Gaulsheimerstr. 19, 06725 30130

Restaurant Lindenhof, Gaulsheimerstr. 14, 06725 75741

Restaurant Graf Becker, Walstraße 40, 799565

### **Handwerk**

Blitzblume, Altegasse 62, 06132 798011

Bloch & Müller GmbH, Altegasse 62, 0 6132 79 8011

elektro-blum GmbH, Bahnhofstraße 40 a, 0 61 32 31 39

Elektro Kaiser, Grundstraße 4, 06132 2154

Schreinerei Esser GmbH, Am Langenberg 22, 06132 7 50 11

U. Berlenbach GmbH, Schubertstraße 4, 061 3283 72

## **Banken**

Mainzer Volksbank eG, Konrad-Adenauer-Str. 2, 06131 148 6600

Obentrautstraße 37, 06131 148-3700, Rheinstraße 39, 06131 148-5800

Sparkasse Rhein-Nahe,

Binger Straße 102, 06132 717-0

Grundstraße 5, 06132 79059-0

Rheinstraße 5, 06132 9950-0

## **Gesundheit-Pflegemittel**

die Physios – Physiotherapeutenpraxis, Boehringerstraße 2, 06132 899222

der physicus - Praxis für Physiotherapie Gartenfeldstraße 2, 06132 79 87 74

Gassner Optik GmbH, Bahnhofstraße 36, 061 32 22 61

Optik Orth GmbH, Bahnhofstraße 30, 061 32 79 91 04

Hörgeräte Bonsel, Bahnhofstraße 30, 061 32 4 14 73

Hörsysteme Jörg Rempe, Bahnhofstraße 28, 061 32 7 30 68

Gymnastikstudio „Beweg Dich“, Edith Vellmer, Bahnhofstraße 125,  
06132 3606

Praxis für Atemtherapie, Bewegung und Körperbewusstsein

Bärbel Iken, Hunsrückstraße 10, 061 32 7 53 95

Praxis für Krankengymnastik, Annette Jung, Unterböhl 35, 06132 43 15 17

Zahnarztpraxis Dr. Monika und Dr. Roswitha Schirmer, Kurpfalzstraße 23  
06132 2311

Zweite Hilfe, Konrad-Adenauer-Straße 30 a, 06132 432524

## **Kanzleien**

Stritter & Partner Rechtsanwälte, Rheinstraße 194 c, 06132 89978-0

Albrecht, Steuerberater, Turnierstraße 8 a, 06132 4355-0

Karwatzki & Mayer, Rechtsanwälte, Grundstraße 90, 06132 7911 90

Jürgen Schumacher GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Selztalstraße 58  
06132 79000-0

Steuerberater & Anwaltskanzlei, Fluche- Kruse-Schmitt, Untere Sohlstraße 13  
06132 3232

Steuerberater Jordans & Genzler, Rheinstraße 64, 06132 43549-0

## **Weitere Zertifizierte**

Blumen Korus, Mainzer Straße 45, 06132 2482

Basislager Ingelheim, Konrad-Adenauer-Straße 14, 061 32 15 11

Buchhandlung Wagner, Friedrich-Ebert-Straße 5, 06132 25 44

TUI Reisebüro, Binger Straße 60, 06132 440 2-3



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

06132 7919 10

Goldschmiede Zwehn, Binger Straße 60b, 0 61 32 25 61

Ingelheimer Obst- und Gemüseshop, Am Marktplatz 6, 061 3210 33

Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Straße 15, 06132 898040

Metzgerei Stephan GmbH, Rinderbachstraße 7, 061 322279

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

06132 71 47 01

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

TV Hifi Video Center Ziegelmayr, Am Bahnhof, 06132 731 03

Wäsche und Bademode „Für Sie“, Binger Straße 94, 06132 758 48

Mediathek, Friedrich-Ebert-Straße 16, 06132 782782

Stadtverwaltung Ingelheim, Fridtjof-Nansen-Platz 1, 06132782-0

Das Teekännchen, Bahnhofstraße 8, 06132 431919

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

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

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

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

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

Kontakt: Ute Jakobi, Tel.: 06132 79055-231

Ort: Tagespflege „Im Sohl“, Obere Sohlstraße 25

## **Tagestreff für Senioren in Ober-Ingelheim**

Haben Sie Interesse daran, gemeinsam mit anderen Ingelheimer Seniorinnen und Senioren im Tagestreff für Senioren den Tag zu gestalten und zu verbringen?

Die Stadt Ingelheim plant die Öffnung des Tagestreffs für Senioren in Ingelheim. Das vorrangige Ziel des Tagestreffs ist, den SeniorInnen Betreuung in familiärer Atmosphäre zu ermöglichen. Dadurch soll ihre Unabhängigkeit so lange wie möglich bewahrt und gleichzeitig die Angehörigen unterstützt und entlastet werden. Die SeniorInnen erfahren eine Tagesstruktur in Gemeinschaft, wodurch der Einsamkeit älterer, alleinstehender Menschen wirksam entgegengesteuert werden kann.

Wir bieten eine interessante und abwechslungsreiche Tagesgestaltung. Dabei richten wir uns nach den individuellen Bedürfnissen einer jeden Person. Es besteht die Möglichkeit, an Einzel- und Gruppenangeboten teilzunehmen. Unterstützt werden die MitarbeiterInnen der Stadt Ingelheim hierbei von freiwillig Engagierten.

Termin: Donnerstag, 10:00 – 16:00 Uhr (geplant)

Ort: Bahnhofstraße 121, Ingelheim

### **Ehrenamtlich tätig werden im Tagestreff für Senioren**

Wir suchen Menschen, die sich im Tagestreff ehrenamtlich engagieren und anderen Menschen mit ihrem Engagement Unterstützung geben und Freude bereiten wollen.

Fühlen Sie sich angesprochen?

Dann engagieren Sie sich im Tagestreff für Senioren in Ober-Ingelheim!

Als ehrenamtliche MitarbeiterInnen nehmen Sie vor Aufnahme der Tätigkeit im Tagestreff an einer Basisqualifizierung der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen mit einem Umfang von 30 Stunden teil.

Arbeiten Sie in einem Team zusammen, lernen Sie andere Menschen kennen, knüpfen Sie Kontakte und tauschen Sie sich aus.

Haben Sie Fragen? Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Sabine Liebmann, Tel. 06132 782-175,  
E-Mail: [sabine.liebmann@ingelheim.de](mailto:sabine.liebmann@ingelheim.de)

## **VdK-Ortsverband Ingelheim**

Aus gegebenem Anlass findet die Sprechstunde des Ortsverbandes nur nach telefonischer Voranmeldung statt.

Die Ausflugsfahrten und Frauennachmittage finden zurzeit noch nicht statt.

Kontakt: Tel.: 0173 3285462

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Rheinstraße 236

## **Wohnen in Ingelheim**

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

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

Mehr Informationen zur DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe gibt es unter [www.carolinenhoehe.de](http://www.carolinenhoehe.de), unter Tel.: 06132 65500 bei der Einrichtungsleitung oder per E-Mail an [info@carolinenhoehe.de](mailto:info@carolinenhoehe.de).

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, melde sich bitte bei Svenja Drewitz, Tel. 06132 65500.

Die Cafeteria im Foyer der DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Carolinenstraße 8, ist jeden Dienstag und Donnerstag von 14.30 bis 17.30 Uhr für Bewohner und deren Angehörige sowie für alle Bürgerinnen und Bürger geöffnet.

Ansprechperson ist Dagmar Raiß, Hauswirtschaftsleitung der Carolinenhöhe, unter Tel.: 06132 65500.

# **Ansprechpartner**

## **Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim am Rhein – Mitglieder**

### **Altentagesstätte Großwinternheim**

Roswitha Grün, Obentrautstraße 32, 55218 Ingelheim am Rhein,  
Tel. 06130 555 (2.stellvertr. Vorsitzende AK Altenhilfe)

### **Altenzentrum „Im Sohl“**

Susanne Kemmerer, Obere Sohlstraße 25, 55218 Ingelheim am Rhein,  
Tel. 06132 790550

### **Arbeiterwohlfahrt**

Gerhard Körber, (stellv. Vorsitzender AK Altenhilfe) Bahnhofstraße 109,  
55218 Ingelheim am Rhein, Telefon: 06132 75552

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

Helga Lebert, Georg-Rückert-Straße 20, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 75410

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

Svenja Drewitz, Carolinenstraße 8, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 65500

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

Inge Rothkegel, Posener Straße 5, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 86435

### **Diabetikerselbsthilfe-Gruppe**

Marie-Luise Michel, Platanenweg 13, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 85977

### **Diakonisches Werk**

Ute Klesy, Georg-Rückert-Straße 24, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 78940

### **Evangelische Sozialstation**

Marco Schweig, Binger Straße 218, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 9825110

### **Evangelische Burgkirchengemeinde**

Magda Grube, Altegasse 1, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 41736

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

Inge Bender, Wiesenstraße 6, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 84819

### **Evangelische Saalkirchengemeinde**

Heidi Lorenz, Binger Straße 6, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 441963

### **Evangelische Versöhnungskirchengemeinde**

Dr. Barbara von Lucke, Friedrich-von-Bodelschwingh-Str. 29  
55218 Ingelheim am Rhein, Telefon: 06132 86622

### **Gemeind Caritas- Leiterin Großwinternheim**

Anneliese Weiß, Starenweg 9, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 432528

### **Hospizgruppe Ingelheim**

Hildegard Höller, Bahnhofstraße 119, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 434531

### **Kath. Pfarrei St. Michael-Nord**

Margit Mockenhaupt, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 84630

### **Kath. Pfarrei St. Michael-Süd**

Sabine Goldberg-Ohr, Hammergasse 51, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 1291

### **Kath. Pfarrei St. Paulus**

Anneliese Lotter, Martin-Luther-Straße 27, 55218 Ingelheim  
06132 8208

### **Kath. Pfarrei St. Remigius**

Gertraud Hartkopf, Oberböhl 6, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 2496

### **Mehrgenerationenhaus Ingelheim-West**

Birgit Kleine-Weitzel, Matthias-Grünwald-Straße 15,  
55218 Ingelheim am Rhein, Telefon: 06132 898040

### **Pflegestützpunkt**

Simone Schirmer, Matthias-Grünwald-Straße 15 (MGH)  
55218 Ingelheim am Rhein, Telefon: 06132 716700

### **Stadtverwaltung Ingelheim**

Christine Jacobi-Becker, (Vorsitzende AK Altenhilfe),  
Matthias-Grünwald-Str.15 (MGH) 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 89804 19

### **Seniorenbeirat der Stadt Ingelheim**

## **Seniorenkreis des NCI**

Artur Bachmann, Albrecht-Dürer-Straße 8  
55218 Ingelheim am Rhein, Telefon: 06132 896369

## **Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe**

### **Tanzkreise Ingelheim**

Dorothea Kloh, Wackernheimer Straße 37, 55262 Heidesheim  
Telefon: 06132 59001

### **VdK Ortsverband Ingelheim**

Margot Schaurer, Talstraße 7 a, 55218 Ingelheim am Rhein  
Telefon: 06132 84178

## **Seniorenbeirat – Mitglieder**

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

Artur Bachmann, Albrecht-Dürer-Str. 8, Tel. 06132 896369

Eberhard Gottwald, Binger Str. 46, Heidesheim

Roswitha Grün, Obentrautstr. 32, Tel. 0170 1458826

Magda Grube, Altegasse 1, Tel. 06132 41736

Gertraud Hartkopf, Oberböhl 6, Tel. 06132 2496

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

N.N., (stellvertr. Vorsitzende/r)

Anneliese Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

Gerhard Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

Herbert Kramp, Im Kirschgarten 27, Tel. 06132 59005

Hannelore Schmelzer, Moselstraße 55b, Tel. 06132 953830

Karl-Heinz Nilius, Georg-Scheuing-Str.11, Tel. 06132 73274

Rolf Saalwächter, Kurpfalzstraße 11, Tel. 06132 40939

Ilse Schild, Kirchstraße 25, Tel. 06132 84669

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

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

Corinna Witte, Hammergasse 51, Tel.06132 76296

Jutta Paragnik, Hattenheimer Straße 3, Heidesheim, Tel.5157583

## **Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher**

Die Stadtteilkümmerer sind als feste Ansprechpartner in den Stadtteilen Ingelheim-West, Frei-Weinheim und Sporkenheim, Nieder-Ingelheim und Ober-Ingelheim unterwegs und stehen nicht nur Senioren zur Verfügung. Sie sind als feste Ansprechpartner in den Stadtteilen Ingelheim-West, Frei-Weinheim und Sporkenheim, Nieder- und Ober-Ingelheim unterwegs und stehen nicht nur Senioren zur Verfügung. Sie sind als Lotsen und Vermittler tätig und haben ein Ohr für Sorgen und Probleme der Bewohner im Quartier. Durch den unmittelbaren Kontakt zu den Menschen sehen sie am ehesten, wo Hilfe notwendig ist. Die Kümmerer stehen den Bürgern unentgeltlich zur Seite. Sie stellen Kontakte zur Stadtverwaltung her und helfen unterstützend. Sie helfen bei Fragen zu dem häuslichen Umfeld und aus dem alltäglichen Leben, geben Hilfestellung beim Ausfüllen von Formularen und gehen auf Veränderungen in der Alltagssituation der Personen ein. In den Ortsteilen Großwinternheim, Heidesheim und Wackernheim wenden Sie sich bei Fragen und Anregungen bitte an die Ortsvorsteher und die Ortsvorsteherin.

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

### **Ortsvorsteher:**

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

## Stadtteilkümmerner:

- Frei-Weinheim / Sporkenheim:  
Marco Rockert, Tel. 06132 805823  
Telefonsprechstunde dienstags von 15 bis 16 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung
- Ingelheim-West:  
Dorothea Priesmeyer, Tel. 0151 56860243  
Telefonsprechstunde dienstags 15 bis 16 Uhr  
Sprechstunde im MGH jeden 4. Dienstag im Monat
- Nieder-Ingelheim:  
Ingrid Feser, Tel. 06132 1433, E-Mail: ifeser@yahoo.de  
Telefonsprechstunde montags 19 bis 20 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung
- Ober-Ingelheim:  
Wolfgang Stwrtetschka, Tel. 0160 3767818  
Telefonsprechstunde mittwochs 11 bis 12 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung

