

# Begrüßung

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wir sind nach einem richtigen Sommer mit zahlreichen schönen Tagen im letzten Quartal dieses Jahres angekommen und freuen uns auf einen goldenen Herbst. Der Kabarettist Heinz Erhard hat in seiner unnachahmlichen humorvollen und feinsinnigen Art hierfür genau die passenden Worte gefunden:



Im Herbst bei kaltem Wetter  
fallen vom Baum die Blätter  
– Donnerwetter!  
im Frühjahr dann,  
sind sie wieder dran.  
Sieh mal an.

Sie konnten hoffentlich die Seniorentage, die nach zweijähriger Corona-Pause wieder stattfanden, gesund und munter genießen und hatten auch viel Spaß bei den übrigen Veranstaltungen, die das Seniorenbüro angeboten hat.

Das vorliegende Senioreninfo-Heftchen bietet neben nützlichen Informationen von verschiedenen Institutionen und Vereinen auch wieder Veranstaltungen und Ausflüge an.

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 einen bunten Herbst und alles Gute für die dunklere Jahreszeit.

Herzlichst  
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 .....	13
Mehrgenerationenhaus Ingelheim .....	14
Stadtteiltreffs.....	15
Volkshochschule im WBZ.....	17
<b>Bewegung in Ingelheim.....</b>	<b>20</b>
BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V. ....	20
Senioren-gymnastik, Ev. Burgkirchengemeinde .....	21
Senioren-sportgeräte – Standorte .....	21
Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe .....	22
Spaziergangsgruppe.....	22
Tanzkreise Ingelheim .....	22
TSG Großwinternheim e.V. ....	23
turnclub ingelheim 1986 e.V.....	23
Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.....	24
Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim .....	26
Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V. ....	27
<b>Rat und Tat in Ingelheim .....</b>	<b>31</b>
Behindertenbeauftragte .....	31
Besuchsdienst.....	31
Betreuungsverein der Diakonie e.V. - Sprechstunde.....	32
Deutsche Rheuma-Liga - örtl. Arbeitsgemeinschaft Ingelheim.....	32
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V. ....	32
Diabetiker-Selbsthilfegruppe Ingelheim.....	33
„Essen auf Rädern“ .....	33
Ev. Sozialstation Ingelheim .....	33
Gesprächskreis für pflegende Angehörige .....	33

Hospizgruppe Ingelheim .....	34
Kauderwelsch .....	35
Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.....	35
Kriminalpräventiver Arbeitskreis / Sicherheitssprechstunde .....	35
Lebensmittelausgabestellen .....	36
Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heitzelmännchen.....	37
Pflegestützpunkt Ingelheim .....	38
Leistungen der Pflegeversicherung.....	39
Schnelltestzentrum Ingelheim .....	40
Seniorenfreundlicher Service.....	40
Tagespflege im Altenzentrum „Im Sohl“ .....	42
Tagestreff für Senioren in Ober-Ingelheim.....	43
VdK-Ortsverband Ingelheim.....	44
<b>Wohnen in Ingelheim.....</b>	<b>44</b>
DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim.....	44
<b>Ansprechpartner.....</b>	<b>45</b>
Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim am Rhein – Mitglieder.....	45
Seniorenbeirat – Mitglieder.....	47
Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher.....	47
<b>Was ist los im Mehrgenerationenhaus? .....</b>	<b>49</b>

# Aktuelle Termine

## Seniorenfreizeitangebote

### „Zeitensprung- Zaubertheater“

In Ober-Ingelheim ist aus der ehemaligen Bäckerei Nehlig ein neues, kleines Theater entstanden: das Zeitensprung Zaubertheater.

Der Gastgeber, Dr. Andreas Thelen, begrüßt die Gäste in der intim-nostalgischen Atmosphäre des „Salons“ und präsentiert eine Zeitreise durch 500 Jahre Zauberkunst. Erleben Sie kleine Wunder und große Überraschungen von den Gaukeleien des Mittelalters bis zur Magie der „Goldenen Zwanziger“. Das Programm dauert mit Pause ca. 2 Stunden.

Termin: Dienstag, 15.11., 16:00 - 18:00 Uhr,  
Einlass: 15:30 Uhr

Ort: Stiegelgasse 2,

Kosten: 25 € (nach dem Eingang der schriftlichen Bestätigung zu überweisen)

Kontakt: Michèle Martin, Tel. 06132 8980427,  
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

### Adventsgesteck selbst gemacht

Ein kleines Adventsgesteck aus Naturmaterialien bringt eine gemütliche Atmosphäre. Im Rahmen der angegebenen Zeiten können Sie Ihr kleines Gesteck für zu Hause unter Hilfestellung selbst anfertigen.

Termin: Donnerstag, 25.11., 10:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag, 25.11., 14:00 – 16:00Uhr  
Freitag, 26.11., 10:00 – 12:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich

Ort: Cafè des Mehrgenerationenhauses,  
Matthias-Grünwald-Straße 15

Kosten: 5 € für das Material

Kontakt: Michèle Martin, Tel. 06132 8980427,  
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

## **Adventsstimmung**

Die Adventsspirale aus gelegten Tannenzweigen und Lichtern ist eine kleine stimmungsvolle Feier. In seiner einfachen und gleichzeitig eindrucksvollen Form bewirkt dies Besinnlichkeit, Ruhe, ein Gefühl der Behaglichkeit und des Wohlempfindens. Punsch und Leckereien können vor Ort erworben werden.

- Termin: 8.12., 16:00 - 17:30 Uhr  
Anmeldung ist erforderlich  
Kosten: Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt  
Ort: Terrasse des Mehrgenerationenhauses  
Kontakt: Michèle Martin, Tel. 06132 8980427,  
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

## **Weihnachtsmarkt in Freinsheim**

Die Altstadt im Sternenglanz entdecken und die weihnachtliche Romantik Abseits der Hektik der Vorweihnachtszeit genießen - das macht den Freinsheimer Weihnachtsmarkt einmalig. Durch den Sternenweg „Von Tor zu Tor“ verbunden, werden die Besucher durch die zauberhaften Winkel und individuellen, wundervoll dekorierten Läden schlendern. Freinsheim ist eine Schatztruhe für Kunst, Floristik, exklusive Geschenkartikel, Schmuck und Mode. Fein und vielfältig ist das kulinarische Angebot, was so richtig „nach Weihnachten schmeckt“. Festlicher Höhepunkt ist das pfälzisch aufgeführte Weihnachtsspiel mit „lebender Krippe“.

- Termin: Samstag, 10.12., 14:00 – 20:30 Uhr  
Kosten: 13 € für den Bustransfer  
Kontakt: Michèle Martin, Tel. 06132 8980427,  
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de  
Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwald-Straße 15

## **Mehrgenerationenhaus Ingelheim**

### **Einfach online**

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 Sie 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

Kontakt: Mehrgenerationenhaus, Tel. 06132 898040,  
E-Mail: [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

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

### **MartiniMarkt im MGH**

Insgesamt präsentieren 30 Kunsthandwerkerinnen und Künstlerinnen aus Ingelheim und Umgebung Handgemachtes aus der Region, Marmeladen aus heimischen Früchten, handgenähte Babyaccessoires, Treibholzarbeiten, individuelle Lichtobjekte, ausgefallene Papierarbeiten und vieles mehr erwarten die Besucher und laden zum (vor)weihnachtlichen Shoppen ein. Im Außengelände werden warme Speisen, Süßwaren und Getränke für das leibliche Wohl angeboten. Eine Kinderecke, ein Karussell und das traditionelle Stockbrot am späten Nachmittag bieten Spaß für die ganze Familie.

Termin: Samstag, 5.11., 14:00 - 19:00 Uhr,  
Sonntag, 6.11., 11:00 - 18:00 Uhr  
keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenlos, außer Speisen und Getränke

Kontakt: Mehrgenerationenhaus, Tel. 06132 898040,  
Mail: [info-mgh@ingelheim.de](mailto:info-mgh@ingelheim.de)

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

# Begegnung in Ingelheim

## AWO-Begegnungsstätten

AWO-Begegnungsstätte Ingelheim-Nord, Rheinstraße 247

Die AWO-Begegnungsstätte dient zurzeit 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, 15:00 – 17:00 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 14:00 Uhr

Kontakt: Dieter Diehl (Vorsitzender), Tel. 8988631

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1,

## AWO, Ortsverein Wackernheim – Dienstags-Treff

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

Kontakt: Roswitha Hofmann (Vorsitzende)

Ort: Dorfgemeinschaftshaus, Rathausplatz 9

## Café am Langenberg

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  
11.10., 8.11. und 13.12.2022

Kontakt: Christina Butler, Tel. 06132 1600

Ort: Friedenskirche Am Langenberg 26, 55218 Ingelheim

## Café Kunterbunt im Stadtteilhaus Ober-Ingelheim/ MütZe



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

Weitere Neuigkeiten gibt es in unserem Programmheft!



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

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

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

## **Café Mittendrin**

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

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

## **Ehrenamtsinitiative ICH BIN DABEI**

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

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

Kontakt: Michèle Martin, Tel. 06132-8980427  
E-Mail: [ich-bin-dabei@ingelheim.de](mailto:ich-bin-dabei@ingelheim.de)

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewaldstr. 15

### **Projektgruppen Heidesheim:**

#### **Gemeinschaftsgarten**

Termin: nach Absprache

Kontakt: Andreas Hettich, Tel. 0163 - 923 68 03,  
E-Mail: [hettichandreas@aol.com](mailto: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](mailto:pertzsch@onlinehome.de)

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger Straße 1

#### **Sport und Fitness mit Spaß**

Termin: Mittwoch, ab 14:00 Uhr

Kontakt: Paul Jürgen Heiser, Tel. 06132 57682

Ort: Garten der Burg Windeck

#### **Reparatur-Treff**

Termin: Donnerstag, 13:00 – 17:00 Uhr

Kontakt: Herbert Hofmann, Tel. 06132 58478, 0172 8972064

Ort: „Goldenes Lamm“ 1. OG, Binger Straße 5

## **Leben im Gleichgewicht**

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

## **Gemeinsam aktiv**

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

## **Dorfgeschichte Heidesheim**

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

## **Dreck-weg-Band**

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

## **Projektgruppen in Ingelheim:**

### **Disco50+**

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

### **Vorlesespaß in der Mediathek**

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

## **Naturräume Ingelheim und Umgebung**

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

## **Essbare Stadt**

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

## **Rad und Wandergruppe**

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

## **Projektgruppen in Wackernheim:**

### **Aktivseniorengruppe**

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

### **Dorfcafé Wackernheim**

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

# **Evangelische Kirchengemeinden Ingelheim**

**Burgkirchengemeinde, Ober-Ingelheim und**

**Saalkirchengemeinde, Nieder-Ingelheim**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Seniorenachmittag**

Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr  
12.10.22: Evangelisch - Katholisch: was eint uns, was trennt uns?  
(Pfr. Lotz)  
9.11.22: Unterwegs mit den Hurtigruten (Barbara Gertkemper)  
14.12.22: Adventsfeier

## **Frauenkreis**

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

- Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15:00 – 16:30 Uhr,  
6.10., 5.10., 3.11., 17.11., 1.12. und 15.12.
- Kontakt: Pfarrerin Petra Lohmann, Tel. 06132 8244,  
Ev. Gustav-Adolf-Kirchengemeinde Ingelheim, Friedrichstr. 30,  
E-Mail: gustav-adolf-gemeinde.ingelheim@ekhn.de
- Ort: Friedrichstraße 32, Paul-Gerhard-Haus,

## **Ev. Versöhnungskirchengemeinde**

### **Frauenkreis**

Jeden zweiten Donnerstag im Monat treffen sich Interessierte im Gemeindehaus der Versöhnungskirche. Ein buntes, informatives Programm zu unterschiedlichen Themen steht dann, neben gemütlichem Kaffee/Tee-trinken auf dem Programm.

- Termin: Donnerstags, alle 14 Tage, 15:00 – 17:00 Uhr  
6.10. Fenster von der Kathedrale Chartres  
20.10. (14.30h!) "Alte Küchengeräte" - Ausflug ins Ockenheimer Heimatmuseum  
3.11. "Bibliolog - was ist das?" Pfr.in Lohmann bringt bibl. Geschichte ins Gespräch  
17.11. (14.30!) "Alexander von Humbold über C. Erlanger"  
Besuch der Ausstellung im Museum an der Kaiserpfalz
- Kontakt: Pfarrer Peter Fleckenstein, 06132 86774  
E-Mail: mail@versoehnungskirche-ingelheim.de
- Ort: Gemeindehaus, Martin-Luther-Str.10, Ingelheim-West

## **Katholische Kirchengemeinden Ingelheim**

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

Seit August 2022 laden die katholischen Pfarrgemeinden St. Michael, Ober-Ingelheim und St. Remigius, Nieder-Ingelheim zu ihrem ökumenischen Seniorenkaffee mit der Saalkirchengemeinde und Burgkirchengemeinde ins Martin-Luther-Gemeindehaus ein.

Es wird ein Fahrdienst angeboten.

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

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

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

Kontakt: Sabine Goldberg-Ohr, Tel. 06132 1291  
Pfarrbüro 06132 7164980

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

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

### **Seniorenachmittag**

Termin: zurzeit 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 7164980,

E-Mail: [info@kath-kirche-ingelheim.de](mailto:info@kath-kirche-ingelheim.de), Ottonenstraße 3

## **Mehrgenerationenhaus Ingelheim**



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*

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

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

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

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

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

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

**Wir suchen:**

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

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

**Kontakt:**

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein,

Mehrgenerationenhaus,

Matthias-Grünwald-Straße 15,

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

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

## **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!

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

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

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

Ort: Bahnhofstr. 119

### **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 14:00 – 16:00 Uhr  
16.10., 20.11., 18.12.

Kontakt: Marcus Krüger, Tel. 0170 6185048

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

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

## **Stadtteil-Treff Großwinternheim**

### Waffel- und Basteltag

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

Termin: Dienstag, 14:00 – 20:00 Uhr,

### Feierabend-Treff für alle Interessierten

Termin: Dienstag, 17:00 – 20:00 Uhr

### Kaffeetreff

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

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag, 14:00 – 18:00 Uhr  
5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 7.12., 21.12

### Kreativtag

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

Termin: Dienstag, 19:00 – 21:00 Uhr  
Kontakt: Roswitha Grün, Tel. 0170 1458826,  
E-Mail: [roswitha.gruen@web.de](mailto:roswitha.gruen@web.de)  
Ort: Bürgerhaus, Oberhofstraße 19

## **Volkshochschule im WBZ**

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

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

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

## **Kohlvariationen – Rezepte und Anregungen**

Kohl ist nicht gleich Kohl - ob Spitz-, Grün-, Weiß-, Rosenkohl oder Wirsing: in der kalten Jahreszeit tummeln sich viele dieser Sorten in der Gemüseauslage. Wer saisonal kochen möchte, sollte diese Vielfalt als Chance sehen und sich neben traditionellen auch mal an exotischere Rezepte wagen. Kohl ist alles andere als langweilig. Freuen Sie sich auf viele Tipps und Anregungen.

Termin: Mittwoch, 2.11., 17.45 - 21:30 Uhr

Ort: WBZ, 004 Lehrküche

Gebühr: 42 €

Kontakt: E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

## **Einführung in ein Tablet mit Android ab Version 4 aufwärts**

Sie haben ein Tablet, auf dem das Betriebssystem Android ab Version 4 installiert ist und wollen es optimal nutzen? Dann können Sie sich in diesem Kurs mit den vielfältigen Möglichkeiten vertraut machen: E-Mails verschicken, Termine und Kontakte organisieren, im Internet surfen, Fotos und Videos bearbeiten, Dokumente und E-Books lesen, und vieles mehr. Sie lernen nützliche Apps kennen sowie den Datenaustausch mit dem PC.

Termin: Mittwoch, 12.11.2022, 09:00 - 15:30 Uhr

Ort: WBZ, 322 Seminar

Hinweis: Tablet-Besitzer: Bitte eigenes Gerät zum Kurs mitbringen.

Gebühr: 64 €

Kontakt: Annemarie Ulrike Ding, Claudia Engel

Tel. 06132 Tel. 7900310,

E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

## **Einführung in ein Smartphone mit Android ab Version 4 aufwärts**

Sie haben ein Smartphone, auf dem das Betriebssystem Android ab Version 4 installiert ist und wollen es optimal nutzen? Dann können Sie sich in diesem Kurs mit den vielfältigen Möglichkeiten vertraut machen: E-Mails verschicken, Termine und Kontakte organisieren, im Internet surfen, Fotos und Videos bearbeiten, Dokumente und E-Books lesen, und vieles mehr. Sie lernen nützliche Apps kennen sowie den Datenaustausch mit dem PC.

Termin: Montag, 19.11.2022, 9:00 – 15.30 Uhr

Ort: WBZ, 322 Seminar

Gebühr: 64 €

Kontakt: Annemarie Ulrike Ding, Claudia Engel,

Tel. 06132 Tel. 7900310,

E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

## **Feldenkrais kompakt: Neuer Schwung für die Körpermitte!**

Das Becken ist nicht nur die Mitte des Körpers, sondern auch Kraftquelle für all unsere täglichen Bewegungen wie Gehen, Stehen, Drehen und Bücken. Dieses Seminar zeigt die grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten des Beckens und seine Bedeutung für unseren gesamten Bewegungsradius auf. Muskeln und Gelenke stark beanspruchter Bereiche wie "Kreuz", Rücken und Nacken entspannen sich, Bewegungen werden leichter und einfacher - das bringt Wohlbefinden und Energie zurück. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: Samstag, 26.11., 10:00 - 12:30 Uhr

Ort: WBZ, 008, Gymnastikhalle

Gebühr: 18 €

Kontakt: E-Mail: vhs@wbz-ingelheim.de

# **Bewegung in Ingelheim**

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

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

Termin: Montag, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

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

Termin: Montag, 18:40 – 19:25 Uhr  
Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

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

Termin: Montag, 19:30 – 20:15 Uhr  
Ort: Turnhalle der Theodor-Heuss-Schule

### **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, zurzeit 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: Regionalbad "Rheinwelle" Gau-Algesheim

### **Walken**

Termin: Mittwoch, 9:30- 10:30 Uhr  
Ort: Treffpunkt Jungaue

### **Wassergymnastik**

Termin: Mittwoch, zurzeit 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

## **Seniorenportgeräte – Standorte**

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

### **Ingelheim Mitte:**

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

### **Ingelheim West:**

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

### **Ingelheim Nord:**

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

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Tel. 06132 8980419

## **Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe**

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. Spaziergehen kann jeder und gemeinsames Spaziergehen in der Gruppe macht Spaß. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

Termin: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14:00 Uhr

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

Kontakt: Christine Jacobi-Becker, Seniorenbüro, Tel. 06132 8980419  
Ute Klesy, Diakonisches Werk Rheinhessen, Tel. 06132 789 416

## **Tanzkreise Ingelheim**

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

Termin: 14-tägig, Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr  
05.10., 12.10. für 19.10.,  
9.11. für 2.11., 16.11., 30.11. 7.12. 14.12. für 21.12.

Kontakt: Dorothea Kloh, Tel. 06132 59001

Ort: Obere Sohlstraße 25, Festsaal

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

Termin: 14tägig, Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr  
5.10., 12.10. für 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 07.12. 14.12. 21.12.

Kontakt: Dorothea Kloh, Tel. 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, Tel. 0177 4140696,  
E-Mail: yvonne.schwanke@live.de  
Ort: Präsident-Mohr-Schule, Schulstraße, Ober-Ingelheim  
Kosten: Vereinsmitgliedschaft, kostenlose Schnupperstunden jederzeit möglich.

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

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

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



## **Fit und Fun**

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

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

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

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

### **Erlebnistanz für Sie 60+**

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

- Termin: Montag, 9:00 – 10.15 Uhr  
Kontakt: Gerti Wolfgruber, Gymnastikraum 1

### **Erlebnistanz für Sie**

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

### **WSG sanft 60 plus**

- Termin: Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr

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

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

- Termin: Montag, 11:00 – 12:00 Uhr  
Kontakt: Jutta Hübner  
Ort: Mehrgenerationenhaus
- Termin: Dienstag, 15:30 – 15:30 Uhr  
Ort: TG, Gymnastikraum 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 Peuckmann

Ort: vor dem Haupteingang der TG

Termin: Dienstag, 15:30 – 15:30 Uhr

Ort: TG, Gymnastikraum 1

Kontakt: Jutta Peckmann, Ulrike W.

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

Termin: Dienstag, 17:30 – 18:15 Uhr oder 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 Peuckamnn

## **Fitness Mix60+**

Termin: Mittwoch, 10:10 – 11:10 Uhr

Kontakt: Melitta

## **Fit im Alter für Frauen 60+**

Termin: Donnerstag, 17:15 – 18:00 Uhr oder 18:05 – 18:50 Uhr

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

Termin: Mittwoch, 15:00 – 16:00 Uhr

Kontakt: Jutta Peuckamnn

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, Uhrzeit bitte erfragen

## **Rückenfit am Morgen**

Termin: Dienstag, 9:30 – 10:30 Uhr

## **Herzsport**

Termin: Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr

## **Tischtennis**

Termin: Mittwoch, 8:30 – 10:00 Uhr

Freitag, 8:45 – 10:30 Uhr

## **Mobil und Agril**

Termin: Mittwoch, 15:00 – 16:00 Uhr

## **Funktionsgymnastik**

Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr

## **Fitness für Senioren**

Termin: Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

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

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

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

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

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

Ort: Brüder Grimm-Schule, Halle

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

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

Termin: Mittwoch, 20:00 – 21:15 Uhr

Gebühr: Schnupperstunden sind jederzeit kostenfrei möglich.  
Mitgliedsbeitrag des TV

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

Ort: Halle Brüder-Grimm-Schule

### **Walking**

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

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Kontakt: Ute Gerber, Tel. 06132 6224372

Ort: Jungau Parkplatz rechts

### **Walking Senioren 75plus**

Termin: Montag und Freitag, jeweils 9:45 - 11:00 Uhr  
Teilnahme nur mit Voranmeldung!

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

Kontakt: Ute Gerber, Tel. 06132 6224372

Ort: Jungau Parkplatz rechts

## **Walking**

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

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

## **Yoga in jedem Alter**

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

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

## **Yoga am Morgen**

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

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

## **Senioren-gymnastik für Teilnehmer ab ca. 60 Jahren**

Mobilisations- und Kräftigungsübungen im Stehen und Sitzen

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

### **Fitnessgymnastik 55 PLUS**

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

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

Termin: Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Gebühr: Mitgliedsbeitrag, kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich

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 Vorort statt.

Termin: Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr

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

Ort: Bürgerhaus Frei-Weinheim, Untergeschoss

Kontakt: Martha Manzano-Laudenbach, Tel. 0160 2970725,  
E-Mail: marthastritter@t-online.de

## **Spielenachmittag**

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

Wir spielen Gesellschaftsspiele bei Kaffee und Kuchen! Spiele Grundausstattung vorhanden, es können aber auch Spiele mitgebracht werden.

Termin: 1. Donnerstag im Monat, ab 15 Uhr  
5.10., 2.11., 7.12., 4.01., 1.02., 01.03.

Gebühr: keine

Ort: Paul- Gerhard-Haus, Friedrich str. 32

Kontakt: Annette Topeters, Tel. 06132 87897

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

# **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 8980419  
E-Mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-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, 10:00 – 12:00 Uhr  
10.10., 28.11., 19.12.

Dienstag, 16.00 – 18.00 Uhr  
25.10., 6.12.

Kontakt: Beratungsverein der Diakonie Ingelheim  
Miriam Bönning und Gangolf Schmoll, Tel. 06132 789412,  
E-Mail: info@btv-ingelheim.de

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

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

Kontakt: Marion Naumann, Tel. 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-Selbsthilfegruppe Ingelheim**

Erfahrungsaustausch

Termin: Dienstag, 18:00 Uhr  
18.10., 15.11., 20.12.  
Kontakt: Marie-Luise Michel, Tel. 06132 85977  
Ort: Da Nunzio, Lerchenweg 2, 55218 Ingelheim

### **„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 782175.

### **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**

### **Seminarreihe zur Ausbildung ehrenamtlicher Hospizbegleiter\*innen 2023**

Wir suchen Menschen, die sich aktiv und ehrenamtlich in der Betreuung von Schwerkranken oder Sterbenden engagieren wollen. In Seminarwochenenden zum Thema Leben, Sterben, Tod und Trauer lernen Sie, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinander zu setzen und ihre eigenen Trauererfahrungen zu reflektieren. Die Schulung im Zuhören und Begleiten soll Sie befähigen, im ambulanten Hospizdienst bei Familien oder in Pflegeheimen Kranken oder Sterbenden zur Seite zu stehen. In einem 20-stündigen Praktikum können Sie das Gelernte vertiefen und sich danach für den Einsatz im ambulanten Dienst verpflichten.

Infoabende: 13.10.2022 und 08.1., 18:00 Uhr 1. OG (Aufzug)

Termine: 25. und 23.3., 6.3., 6. und 7.5., 8., und 9.7., 9. und 10.9.

Praktikum: in individueller Absprache

Ort: Beratungsstelle, Bahnhofstraße 119

Kosten: für Teilnehmer\*innen, die sich nach dem Seminar verpflichten, ist es kostenfrei, sonst 150 €

### **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  
26.10., 30.11.2022

Ort: Beratungsstelle, Bahnhofstraße 119

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

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

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

Vorsitzende: Dr. Maresa Biesterfeld, Ingelheim.

Hospiz- und Palliativschwester: Hildegard Höller

Mehr auch unter [www.hospiz-ingelheim.de](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: Bianka Andersen

Ort: Mainzer Str. 70a

## **Kriminalpräventiver Arbeitskreis / Sicherheitsprechstunde**

### **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.

### **Sicherheitsprechstunde**

Termin: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17:00 – 18:00 Uhr  
außer an Feiertagen

3.10., 17.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.

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. Rüster, Sprecher des Kriminalpräventiven  
Arbeitskreises, E-Mail: [helruester@web.de](mailto:helruester@web.de),  
Tel. 06132 434438,  
Jarain Amberg  
Geschäftsstelle des Kriminalpräventiven Arbeitskreises,  
Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein,  
Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit,  
Tel. 06132 782261, E-Mail: [Jarain.Amberg@ingelheim.de](mailto:Jarain.Amberg@ingelheim.de)

## **Lebensmittelausgabestellen**

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

Termin: Freitag, ab 10:30 Uhr

Ort: Heidesheimer AWO, Binger Straße 1, 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, Tel. 06725 30130

Restaurant Lindenhof, Gaulsheimerstr. 14, Tel. 06725 75741

Restaurant Graf Becker, Walstraße 40, Tel. 06132 799565

### **Handwerk**

Blitzblume, Altegasse 62, Tel. 06132 798011

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

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

Elektro Kaiser, Grundstraße 4, Tel. 06132 2154

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

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

## **Banken**

Mainzer Volksbank eG,  
Konrad-Adenauer-Str. 2, Tel. 06131 1486600  
Obentrautstraße 37, 06131 148-3700,  
Rheinstraße 39, Tel.06131 148800

### Sparkasse Rhein-Nahe

Binger Straße 102, Tel. 06132 717-0  
Grundstraße 5, Tel. 06132 79059-0  
Rheinstraße 5, Tel. 06132 9950-0

## **Gesundheit-Pflegemittel**

die Physios – Physiotherapeutenpraxis, Boehringerstraße 2, Tel. 06132 899222  
der physicus - Praxis für Physiotherapie Gartenfeldstraße 2,  
Tel. 06132 79 87 74

Gassner Optik GmbH, Bahnhofstraße 36, Tel. 06132 2261

Optik Orth GmbH, Bahnhofstraße 30, Tel. 06132 799104

Hörgeräte Bonsel, Bahnhofstraße 30, Tel. 06132 41473

Hörsysteme Jörg Rempe, Bahnhofstraße 28, Tel. 061 3273068

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

Praxis für Atemtherapie, Bewegung und Körperbewusstsein

Bärbel Iken, Hunsrückstraße 10, Tel.06132 75395

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

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

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

## **Kanzleien**

Stritter & Partner Rechtsanwälte, Rheinstraße 194 c, Tel. 06132 899780

Albrecht, Steuerberater, Turnierstraße 8 a, Tel. 06132 43550

Karwatzki & Mayer, Rechtsanwälte, Grundstraße 90, Tel. 06132 791190

Jürgen Schumacher GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Selztalstraße 58  
Tel. 06132 790000

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

Steuerberater Jordans & Genzler, Rheinstraße 64, Tel. 06132 435490

## **Weitere Zertifizierte**

Blumen Korus, Mainzer Straße 45, Tel. 06132 2482

Basislager Ingelheim, Konrad-Adenauer-Straße 14, Tel. 06132 1511

Buchhandlung Wagner, Friedrich-Ebert-Straße 5, Tel. 06132 2544

TUI Reisebüro, Binger Straße 60, Tel. 06132 440 23

Getränke Stumpf, Max-Planck-Straße 1, Unterer Zwerchweg 9  
Tel. 06132 791910

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

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

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

Metzgerei Stephan GmbH, Rinderbachstraße 7, Tel. 06132 2279

Museum bei der Kaiserpfalz Besucherzentrum, François-Lachenal-Platz 5,  
Tel. 06132 71 4701

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

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

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

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

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

Das Teekännchen, Bahnhofstraße 8, Tel. 06132 431919

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

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

Unsere Besucher erwartet von montags bis freitags ein ausgewogenes Tagesprogramm, das auf ihre ganz persönliche Situation Rücksicht nimmt und 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 79055231

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 Senioren eine Betreuung in familiärer Atmosphäre zu ermöglichen. Dadurch soll ihre Unabhängigkeit so lange wie möglich bewahrt und gleichzeitig die Angehörigen unterstützt und entlastet werden. Die Senioren 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 Mitarbeiter\*innen 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 782175,  
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.

Kontakt: Tel. 06132 65500, mehr Informationen zur DRK-Seniorenresidenz  
E-Mail: [info@carolinenhoehe.de](mailto:info@carolinenhoehe.de)

Kontakt: Ansprechpartnerin für ehrenamtlich Engagierte  
Svenja Drewitz, Tel. 06132 65500, Foyer der Cafeteria  
Cafeteria: Dienstag und Donnerstag geöffnet, 14:30 bis 17:30 Uhr,  
für Bewohner, Angehörige sowie BürgerInnen.  
Ansprechpartnerin: Hauswirtschaftsleiterin, Dagmar Reiß,  
Tel. 06132 65500  
Ort: Carolinenstraße 8

# **Ansprechpartner**

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

### **Altentagesstätte Großwinternheim**

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

### **Altenzentrum „Im Sohl“**

Susanne Kemmerer, Obere Sohlstraße 25, Tel. 06132 790550

### **Arbeiterwohlfahrt**

Gerhard Körber, (stellv. Vorsitzender AK Altenhilfe)  
Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

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

Helga Lebert, Georg-Rückert-Straße 20, Tel. 06132 75410

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

Svenja Drewitz, Carolinenstraße 8, Tel. 06132 65500

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

Inge Rothkegel, Posener Straße 5, Tel. 06132 86435

### **Diabetikerselbsthilfe-Gruppe**

Marie-Luise Michel, Platanenweg 13, Tel. 06132 85977

### **Diakonisches Werk**

Ute Klesy, Georg-Rückert-Straße 24, Tel. 06132 78940

### **Evangelische Sozialstation**

Marco Schweig, Binger Straße 218, Tel. 06132 9825110

### **Evangelische Burgkirchengemeinde**

Magda Grube, Altegasse 1, Tel. 06132 41736

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

Inge Bender, Wiesenstraße 6, Tel. 06132 84819

### **Evangelische Saalkirchengemeinde**

Heidi Lorenz, Binger Straße 6, Tel. 06132 441963

### **Evangelische Versöhnungskirchengemeinde**

Dr. Barbara von Lucke, Friedrich-von-Bodelschwingh-Str. 29  
Tel. 06132 86622

### **Gemeindcaritas-Leiterin Großwinternheim**

Anneliese Weiß, Starenweg 9, Tel. 06132 432528

**Hospizgruppe Ingelheim**

Hildegard Höller, Bahnhofstraße 119,  
Tel. 06132 434531

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

Margit Mockenhaupt, Tel. 06132 84630

**Kath. Pfarrei St. Michael-Süd**

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

**Kath. Pfarrei St. Paulus**

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

**Kath. Pfarrei St. Remigius**

Gertraud Hartkopf, Oberböhl 6, Tel. 06132 2496

**Mehrgenerationenhaus Ingelheim-West**

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

**Pflegestützpunkt**

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

**Stadtverwaltung Ingelheim**

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

**Seniorenbeirat der Stadt Ingelheim****Seniorenkreis des NCI**

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

**Tanzkreise Ingelheim**

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

**VdK Ortsverband Ingelheim**

Margot Schaurer, Talstraße 7a, Tel. 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, 55262 Ingelheim, Tel.5157583

## **Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher**

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

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



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

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

### **Ortsvorsteher:**

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

### **Stadtteilkümmerner:**

- Frei-Weinheim / Sporkenheim:  
Marco Rockert, Tel. 06132 805823  
Telefonsprechstunde dienstags von 15:00 – 16:00 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung
- Ingelheim-West:  
Dorothea Priesmeyer, Tel. 0151 56860243  
Telefonsprechstunde Dienstag 15:00 – 16:00 Uhr  
Sprechstunde im MGH: jeden 4. Dienstag im Monat
- Nieder-Ingelheim:  
Ingrid Feser, Tel. 06132 1433, E-Mail: ifeser@yahoo.de  
Telefonsprechstunde Montag 19 - 20 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung
- Ober-Ingelheim:  
Wolfgang Stwrtetschka, Tel. 0160 3767818  
Telefonsprechstunde Mittwoch 11 - 12 Uhr  
Persönliche Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung



# Was ist los im Mehrgenerationenhaus?

## Unser Café

Unser Café ist von Montag bis Freitag von 9:00 – 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 selbstgebackenen Kuchen, Waffeln und Crêpes. Einfach vorbeikommen und sich wohlfühlen!

## Miteinander - Füreinander

### Bunte Runde

Lockeres Treffen bei leckerem Tee oder Kaffee.

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

### Crêpes-Nachmittag

Montag, ab 14:30 Uhr

### Erzählcafé

Sich gemeinsam erinnern, miteinander ins Gespräch kommen.

Jeden 3. Mittwoch im Monat, nach Ankündigung

### Fahrradfahren lernen für Erwachsene

Dienstag, 14:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

### Familientreff mit Genuss

Gemeinsame Zeit im MGH verbringen!

Donnerstag, ab 16:30 Uhr

### Frauentreff

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

Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr

### Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen

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

### Nachbarschaftshilfe Heinzelmännchen-Treff

Angebot für Interessierte und Mitwirkende.

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

### **Schachcafé**

Schach für Jedermann.

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr

### **Sonntagsbrunch mal anders**

Die Alevitische Gemeinde Ingelheim bietet vor allem türkische Frühstücksspezialitäten an.

Sonntag, 10:00 Uhr, Termine nach Ankündigung

### **Spieletreff für Jung und Alt**

Gemeinsam in netter Runde Gesellschaftsspiele spielen.

Mittwoch, 14:30 - 16:00 Uhr

### **Waffelnachmittag**

Mittwoch, ab 14:30 Uhr

### **„Westside“ - Jugendtreff in Ingelheim West**

Montag, Mittwoch, Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr

## **Wissen**

### **English Literature Club**

Bekannte und berühmte Werke in englischer Sprache lesen und besprechen.

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

### **Frühes Forschen© Rhein Main**

Auf spielerische Art und Weise können Kinder in die Welt von Wissenschaft und Technik eintauchen.

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

### **Kleine Forscher**

Grundlagen von Naturwissenschaften und Technik erarbeiten, begreifen und erlernen.

Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr, Termine nach Ankündigung

### **Lerncafé „Wortschatz“**

Unterstützung beim Lesen, Rechnen, Schreiben.

Donnerstag, 14:30 - 16:00 Uhr

## **Digitale Welt**

## **Computertreff für Senioren**

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr und 11:00 - 12:30 Uhr, Mittwoch,  
15:00 - 16:30 Uhr, Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Digitale Integration**

Vermittlung von IT-Grundkenntnissen.

Termine nach Vereinbarung

## **Digitale Kreativität**

Digitale Einladungen, Foto-Collagen, Animationen einfach mit dem  
Smartphone, Tablet gestalten.

Termine nach Ankündigung

## **Einfach online**

Unterstützung bei Fragen rund um digitale Endgeräte.

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

## **„Digitale Angebote“ – Sprechstunde für Frauen mit Migrationsgeschichte**

Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr

## **Aktiv und Gesund**

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

Montag, 11:00 - 12:00 Uhr

### **Entspannungs-Kurs**

Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr

### **„Geistig fit“-Gedächtnistraining für Senioren**

Termine nach Ankündigung

### **Mawiba Mix**

Tanz-Fitness-Konzept für Frauen

Freitag, 16:30 - 17:30 Uhr, 4.11 - 9.12: 5-er Block Mawiba Mix, Anmeldung  
erforderlich

### **Qigong – Für ein bewegtes und entspanntes Leben**

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

### **Tanzpüppchen**

Klassisches Ballett für Kinder

Dienstag, 16:30 - 17:15 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.

### **Yin & Yan Yoga**

Dienstag, 19:30 - 21.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

### **Yoga 55+**

Dienstag, 9:00 - 10.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

### **Yoga auf dem Stuhl**

Dienstag, 11:15 - 12:00 Uhr

### **Yoga mit Nataliya**

Dienstag, 8:15 - 9:45 Uhr, Mittwoch, 18:30 - 19:45 Uhr  
und 20:00 - 21:15 Uhr, Freitag, 18:15 - 19:45 Uhr, Anmeldung erforderlich

## **Nachhaltig**

### **Fahrradwerkstatt**

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

### **Nachbarschaftsgarten – MitMachGarten**

Sprechstunde zu Fragen zum eigenen Garten.

Dienstag, 9:30 Uhr

### **Nähstube**

Donnerstag, 12:00 - 16:00 Uhr

### **Öffentlicher Bücherschrank**

Mitnehmen und abgeben.

Während der Öffnungszeiten des MGH.

### **RepairCafé**

Reparieren statt Wegwerfen.

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

### **Second-Hand-Mitnahmeschränke**

Mitnehmen und abgeben.

Während der Öffnungszeiten des MGH

### **PC-Werkstatt – Digital-Café**

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

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

### **„Zero Waste“ – Stammtisch**

In Planung

## **Kultur, Kunst, Kreativ**

### **Blickpunkt Ingelheim**

Verleih von CDs 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

### **„Draußenkinder“ sein**

Kinder erleben „wilde Stunden“!

Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

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

Jeden 1. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr

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

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

### **Kreativ in jedem Alter**

Dienstag, 9:30 - 11:00 Uhr

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

Mittwoch, 14:30 - 16:00 Uhr

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

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

### **Literaturkreis**

Jeden 4. Montag im Monat, 19:00 Uhr

### **Natürlich kreativ für Kinder**

Montag, 15:00 Uhr, Anmeldung erforderlich

### **Offenes Handarbeitscafé**

Montag, 14:30 - 17:00 Uhr

### **Sing mit uns – Chor**

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

### **Theatergruppe**

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

## **Beratung und Selbsthilfe**

### **Achtsamkeit und Entspannung - Selbsthilfe bei seelischen Belastungen**

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

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

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

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

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

Vorträge, Workshops

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

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

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

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

7.11. 2022, 9:00 - 12:00 Uhr, sowie nach Vereinbarung

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

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

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

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

### **Elternzeit - für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren**

Jeden 3. Dienstag im Monat 18:00 - 20:00 Uhr

### **Empowerment für Frauen**

Einsteigen - Umsteigen - Aufsteigen - Beruf & Familie managen

Montag bis Donnerstag nach Vereinbarung

### **Entspannung/Stressmanagement**

Einzeltraining und Beratung.

Termine nach Vereinbarung

### **Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe**

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 17:30 – 19:00 Uhr

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

Beratung und Hilfe zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Dienstag, 10:00 bis 11:30 Uhr und nach Vereinbarung

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

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 8:00 - 12:00 Uhr

### **Offener Treff für Eltern mit Kindern ab Krabbelalter bis Kindergarteneintritt**

Freitag, 10:00 - 11:30 Uhr, 28.10., 18.11., 9.12.2022

### **Offener Treff für Eltern mit Kindern ab Krabbelalter / ohne Kinder**

Montag, 18:00 - 20:00 Uhr, 24.10., 12.12.2022

### **Parkinson-Selbsthilfegruppe**

Jeden 4. Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr

### **Psychosoziale Beratung**

Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr, Termine nach Vereinbarung

### **Sicherheitsprechstunde**

auf Anfrage

### **Stadtteilkümmerer Ingelheim-West**

Ein Ansprechpartner für Sie!

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

## **Feste und Märkte**

### **Markttag**

Regionale Produkte: Obst und Gemüse, Marmelade, Wild, Kunsthandwerk

Donnerstag, 12:00 - 16:00 Uhr

### **MartiniMarkt**

Großer Kunsthandwerkermarkt

Samstag, 5.11. 2022, 14:00 - 18:00 Uhr,

Sonntag, 6.11. 2022, 11:00 - 18:00 Uhr

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