

Begrüßung

Liebe Seniorinnen und Senioren,

*Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!*



Dieses bekannte Frühlingsgedicht von Eduard Mörike weckt bei vielen von Ihnen wahrscheinlich schöne Erinnerungen an unbeschwerte Zeiten und beschreibt diese Jahreszeit und die damit verbundene Aufbruchsstimmung wie kaum ein anderes. Nachdem uns der lange Winter regelrecht im Griff hatte, steigt nun mit den ersten Sonnenstrahlen wieder die Unternehmungslust.

Auch das Seniorenbüro ist quasi in Aufbruchsstimmung. Es hat die allgemeinen Lockerungen der Pandemie genutzt und plant wieder ganzjährig Fahrten und Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung. Einzelheiten zu den Fahrten und den zahlreichen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem vorliegenden Heft.

Die Seniorentage sind ebenfalls in Planung und sollen vom 7. bis 21. Juni 2022 stattfinden. Hierüber werden Sie zu einem späteren Zeitpunkt noch im Einzelnen informiert.

Ich wünsche Ihnen bei allen Veranstaltungen viel Vergnügen, schöne gemeinsame Stunden und grüße Sie ganz herzlich!

Ihre

Eveline Breyer
Bürgermeisterin

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung	0
Inhaltsverzeichnis	1
Aktuelle Termine	3
Seniorenfreizeitangebote	3
Mehrgenerationenhaus Ingelheim	4
Begegnung in Ingelheim.....	6
AWO-Begegnungsstätte.....	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 – Angebote für die Generation 60plus.....	17
Bewegung in Ingelheim.....	19
BSG Bewegungs- und Rehabilitationssportgemeinschaft Ingelheim e.V.	19
Senioren-gymnastik, Ev. Burgkirchengemeinde	20
Senioren-sportgeräte – Standorte	20
Seniorenwandern im Arbeitskreis Altenhilfe	21
Spaziergangsgruppe.....	21
Tanzkreise Ingelheim	21
TSC Ingelheim e.V.	22
TSG Großwinternheim e.V.	22
turnclub ingelheim 1986 e.V.....	22
Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V.....	24
Turn- und Sportgemeinde 1848 Ober-Ingelheim	25
Turnverein 1902 Frei-Weinheim e.V.	26
Rat und Tat in Ingelheim	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“	31
Ev. Sozialstation Ingelheim	32
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	32

Hospizgruppe Ingelheim	32
Kauderwelsch	33
Kleiderstube Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim e.V.....	33
Kriminalpräventiver Arbeitskreis / Sicherheitssprechstunde	33
Lebensmittelausgabestellen	34
Nachbarschaftshilfe in Ingelheim – Heinzelmännchen.....	35
Notfalldose - www.Notfalldose.de	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
Sprechstunden der ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten Annegrit Kleinschnieder und Manfred Seiler	42
VdK-Ortsverband Ingelheim.....	42
Wohnen in Ingelheim.....	42
DRK-Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Ingelheim.....	42
Ansprechpartner.....	43
Arbeitskreises Altenhilfe Ingelheim am Rhein – Mitglieder.....	43
Seniorenbeirat – Mitglieder	45
Stadtteilkümmerer und Ortsvorsteher.....	46

Aktuelle Termine

Seniorenfreizeitangebote

Die Kirschblüte in Frauenstein/Rheingau – ein Erlebnis der Sinne

Über Wiesbaden-Frauenstein, weithin sichtbar inmitten der Weinberge, führt eine kleine Wanderung von ca. 4,5 km durch das Meer von duftenden und blühenden Kirschblüten. Geplant ist eine Strecke von 1,5 Stunden. Das Weingut Hof Nürnberg, seither ein beliebtes Ausflugsziel für Jung und Alt, lockt uns zu einem Mittagessen in seine gemütliche Stube.

Bevor es zurück auf unsere Rheinseite geht, gibt es freie Zeit zum Erkunden der Rosenstadt Eltville am Rhein mit seinen einladenden Geschäften und wunderschönen Cafés. Für gehbeeinträchtigte Personen ist diese Tour nicht geeignet. Bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk und passende Kleidung.

Termin: Mittwoch, 27. April, 9.30 – 17 Uhr,

Kosten: 36 € für Bustransfer und Mittagessen mit Getränk

Historische Führung in Worms

Auf geht's zur Entdeckungstour der historischen Stadt Worms mit dem beeindruckenden Dom St. Peter, dem Lutherdenkmal und jüdischen Friedhof „Heiliger Sand“. Bei einem gemütlichen Stadtbummel bleibt Zeit für einen Besuch des beliebten Eiscafés.

Termin: Freitag, 13. Mai, 9 – 18 Uhr,

Kosten: 28 € für Bustransfer, Stadtführung, Mittagessen mit Getränk

Rochusberg in Bingen erleben

Oberhalb von Bingen lockt der langgestreckte Höhenrücken des Rochusberges mit Spazierwegen, der Rochuskapelle und der sehr gemütlichen Begegnungsstätte, dem Hildegard-Forum.

Es erwartet die Teilnehmer*innen ein Mittagmenü im Hildegardforum mit einer Lesung zu den Botschaften Hildegards von Bingen. Im Anschluss gibt es eine kurze Führung durch die beeindruckende Rochuskapelle. Nach einem Spaziergang können Sie sich auf einen Kaffee mit Kuchen im Hildegard-Forum freuen.

Für gehbeeinträchtigte Personen ist diese Tour geeignet und die Mitnahme eines Rollators möglich.

Termin: Donnerstag, 23. Juni, 10.45 – 17.30 Uhr,

Kosten: 35 € für Bustransfer, 3-Gang-Menü, Kaffee und Kuchen

Anmeldung für alle Fahrten

Kontakt: Michèle Martin, Tel. 06132 8980427

E-Mail: michele.martin@ingelheim.de

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwald-Straße 15

Vorschau 3. Quartal

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 Almabtrieb. Ein Schauspiel vom Zusammenhalt der Gesellschaft, von Freiheitsliebe, Leidenschaft und Mut – im viel gerühmten Ötigheimer Breitwandformat!

Termin: 31. Juli, Sonntag, 11 – 20.30 Uhr,

Anmeldung ist möglich ab Mitte Juni!

Kosten: 59 € für Bustransfer, Theaterkarte und Abendessen mit Getränk

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 ihr Smartphone oder Tablet, zu dem sie Fragen haben, mit.

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 10:00 - 13:00 Uhr
Kosten: kostenlos, keine Anmeldung erforderlich
Ort: MGH Empore
Kontakt: Abteilung für Demografie und Ehrenamt,
Matthias-Grünwald-Str. 15, Tel. 06132 898040 oder
per Mail an info-mgh@ingelheim.de

2. Freiwilligen-Mitmach-Tag in Ingelheim

An einem Tag in der Gemeinschaft etwas Neues schaffen!

Es geht darum, dass viele freiwillige Helfer*innen an diesem Tag ihre Tatkraft und Zeit schenken, um Projekte zu realisieren, die von Vereinen, Initiativen, Kindergärten, Seniorenheimen initiiert werden. Interessierte Bürger*innen erhalten die Möglichkeit sich einmalig, ohne weitere Verpflichtung, für einen guten Zweck ehrenamtlich zu engagieren. Viele verschiedene Projekte benötigen Unterstützung, sei es ein Naturschutz- und Gartenprojekt, eine Aktion, welche die Sanierung und Renovierung im Fokus haben aber auch Sozialprojekte.

Entscheiden Sie selbst, wo Sie mitmachen und unterstützen möchten. Gerade in unserer Stadt spielt ehrenamtliches Engagement eine große Rolle. Die angebotenen Projekte sowie weitere Infos finden Sie auf der der städtischen Homepage unter <https://www.ingelheim.de/mitmachttag>

Termin: 23. April, Samstag, 10 - 15 Uhr,
Kontakt: Michèle Martin, Tel. 06132 8980427
E-Mail: ich-bin-dabei@ingelheim.de
Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwald-Straße 15
Ort: Ingelheim, festgelegte Standorte der Projektanbieter

Ingelheimer Ehrenamtstag

Für die Stadt Ingelheim am Rhein ist es wichtig, dass ehrenamtliches Engagement wahrgenommen, wertgeschätzt und unterstützt wird. Der 2. Ingelheimer Ehrenamtstag der Stadt Ingelheim ist eine Dankeschön Aktion und findet am Mehrgenerationenhaus statt. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer und diejenigen, die sich für ein Ehrenamt interessieren sind herzlich eingeladen. Vereine, Institutionen und Gruppen haben an diesem Tag die Möglichkeit, neue Unterstützende zu werben. Der Tag wird durch ein buntes Unterhaltungsprogramm mit kulinarischen Köstlichkeiten flankiert.

Termin: 23. April, Samstag, um 15 Uhr,
Kosten: kostenlos, außer Speisen und Getränke
Ort: MGH Außengelände und Schulhof Theodor-Heuss-Schule
Kontakt: Abteilung für Demografie und Ehrenamt,
Matthias-Grünewald-Str. 15, Tel. 06132 898040 oder
per Mail an ehrenamtstag@ingelheim.de.

Begegnung in Ingelheim

AWO-Begegnungsstätte

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.

Seniorencafé Ingelheim

Termin: jeden Freitag, 15 – 17 Uhr
22. 04. Frühlingsfest
13. 05. Muttertagsfeier

Kontakt: Arbeiterwohlfahrt (AWO), Ortsverein Ingelheim
Vorsitzender: Gerhard Körber
Bahnhofstraße 109, 55218 Ingelheim
Tel. 06132 75552, gerhard.koerber@gmx.de

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

AWO Treff Heidesheim

Termin: jeden Dienstag, ab 14 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
12.04., 10.05., 14.06.2022

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 unserer Begegnungsstätte, dem Café Kunterbunt, ist der Name Programm. Wir sind, genau wie Ingelheim selbst, auch kunterbunt und vielfältig. Hier machen alle mit: Kinder, Eltern, Großeltern, Singles – Menschen, egal welcher Generation, Nationalität oder Religion. Seniorinnen und Senioren, die unsere Arbeit durch ihr Engagement und ihr Know-How bereichern möchten, sind bei uns jederzeit herzlich willkommen. Mittagstisch: montags bis freitags von 13:00 bis 14:00 Uhr gibt es ein frisches, abwechslungsreiches Mittagessen (Vor Anmeldung erbeten).

Ein Stadteiltreff!

**Ein Stadteiltreff ...,
was ist das überhaupt?**

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 wiederbeleben. 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-Team haben uns daher tolle Veranstaltungen ausgedacht, an denen Alt und Jung entspannt zusammenkommen können. Unser Vorplatz eignet sich hervorragend zum gemütlichen Beisammensein. Wenn sie Lust dazu haben, wenn Teilnahme und Teilhabe für Sie interessant sind, kommen Sie vorbei. Unsere Ehrenamtsbeauftragte Dorothee Junghans-Michel unter 06132 71449035, freiwillige@muetze-ingelheim.de oder Maria Höpfner unter 06132 71449022, m.hoepfner@muetze-ingelheim.de freuen sich auf Sie! Dienstags- und mittwochnachmittags bis abends einfach zusammen sein. Weitere Neuigkeiten gibt es in unserem Programmheft! Dienstag ist Waffeltag!! Ab 15 Uhr gibt es frische Waffeln.

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, 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

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

Ort: Nonnenauweg, Heidesheim

Café Mittendrin

Termin: Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr

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

E-Mail: pertzsch@onlinehome.de

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Binger 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 – 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
Michael Groben, Tel. 06132 57311
grobenm@freenet.de
Ort: nach Absprache im Stadtgebiet Ingelheim

Projektgruppen in Wackernheim:

Aktivseniorengruppe

Termin: Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr
Kontakt: Armin Schwerdt, Tel. 06132 56191,
E-Mail: armin_schwerdt@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,
19.04., 17.05., 21.06.,

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

13.04., Thema: Bilder aus dem Heiligen Land (Pfr. Lotz)

11.05., Thema, Einfach leben – Ingelheimer Schöpfungswoche
(Pfrin. Lohmann)

08.06., gemeinsam Martina Schott Bildungsreferentin im Dekanat
Ingelheim-Oppenheim

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
7.4., 21.4., 05.05., 19.05., 02.06.2022

Kontakt: Pfarrerin Petra Lohmann, Tel. 06132 8244

Ev. Gustav-Adolf-Kirchengemeinde Ingelheim, Friedrichstr. 30
Mail gustav-adolf-gemeinde.ingelheim@ekhn.de

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

Ev. Versöhnungskirchengemeinde

Frauenkreis

- Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr
24.03. "Herrenhut und Görlitz" Bildungsreferentin des
Ev. Dekanats Martina Schott erzählt von einer Studienfahrt
14.04. Feierabendmahl am Gründonnerstag
19.05. Familie im Wandel der Zeit
26.05. ! 10.00 Uhr! Himmelfahrtgottesdienst in Frei Weinheim
02.06. "Mein schöner Garten" Seniorenbeauftragte des
Ev. Dekanats B. Clancy
23.06. Religion und Literatur, Pfarrerin Gnamm referiert
- Kontakt: Pfarrer Peter Fleckenstein, 06132-86774
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

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

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

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

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

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

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

Wir suchen:

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

Die Termine entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse, unserem Treffheft und unserer Homepage www.mgh-ingelheim.de.

Kontakt:

Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

Mehrgenerationenhaus

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

Tel. 06132 / 898040, Fax: 06132/8980429, E-Mail: info-mgh@ingelheim.de

www.mgh-ingelheim.de

Stadtteiltreffs

Sie sind herzlich willkommen!

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

Stadtteiltreff in Ober-Ingelheim in der MütZe

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

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

Dorothee Junghans-Michel (Freiwilligenbeauftragte),

Tel: 06132 71449035

E-Mail: freiwillige@muetze-ingelheim.de

Ort: Bahnhofstr. 119

Aber jeden Dienstag backen wir ab 15 Uhr frische Waffeln! Zurzeit nur zum Mitnehmen!

Stadtteil-Treff Frei Weinheim im Caritas-Zentrum St. Laurentius

Das Caritas-Zentrum St. Laurentius in Frei-Weinheim hat wieder geöffnet. Der Stadtteil-Treff im dortigen Zentrum soll sich zu einer Begegnung Stätte für die Menschen in Frei-Weinheim entwickeln, so Marcus Krüger, Leiter des Zentrums.

Das Sonntagscafé hat wieder geöffnet und neue Angebote wie eine Nähwerkstatt und Spieleabende sollen angeboten werden. Es werden noch Ehrenamtliche gesucht, um den Stadtteil-Treff zu unterstützen. Gerne dürfen auch eigene Ideen mit eingebracht werden, denn der Stadtteil-Treff wird Räumlichkeiten für Engagement aus der Bevölkerung zur Verfügung stellen.

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 Groß-Winternheim wird.

Kontakt: Roswitha Grün), Tel. 0170 1458826.

E-Mail: 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!

Farben-Duft und Klang - eine Meditations- und Sinnesreise für Frauen

Sich selbst im sinnlichen Spüren und Erleben von Farben, Duft und Klang näher kommen ist ein wunderschöner Weg der Selbsterfahrung. In unserem Kurs werden Sie zu einer meditativen Sinnesreise entführt, die Sie tiefer mit sich selbst, Ihren Bedürfnissen und den Facetten Ihres Wesens in Berührung bringt. Dabei lernen Sie, Farbe, Duft und Klang auch in Ihrem Alltag für Ihr Wohlbefinden und Ihre Balance einzusetzen. Ein wunderschöner Erlebnistag für Körper, Geist und Seele. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Matte.

Termin: Samstag, 09.04., 10:00 – 16:00 Uhr

Kursnummer: 221V-43042

Ort: WBZ, Raum 088, Gymnastikhalle

Gebühr: 66 €

Kontakt: vhs@wbz-ingelheim.de

Waldbaden mental

Dieser Kurs unterstützt dabei, mental zu entspannen und zu regenerieren, Übungen aus dem MBSR (mindful-based-stress-reduction) und Wechselübungen zur Aktivierung beider Hirnhemisphären werden eingesetzt. Bei regelmäßigem Üben kann das psychische Immunsystem, die Resilienz gestärkt werden.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Schuhe und bequeme Kleidung, kleines Sitzkissen o.ä.

Termin: Freitag, 29.04., 17:00 – 20:00 Uhr

Kursnummer: 221V-42186

Ort: Bismarkturm Ingelheim

Gebühr: 39 €

Kontakt: vhs@wbz-ingelheim.de

Einführung in ein Tablet ab Android 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.

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

Termin: Samstag, 04.06., 9:00 – 15:30 Uhr

Kursnummer: 221V-17180

Ort: WBZ, Raum: 320

Gebühr: 64 €

Kontakt: vhs@wbz-ingelheim.de

Neue Salate für die Grillsaison

Nudelsalat ist out! Granatapfel und Avocado sind in! Ob Teufelssalat mit feuriger Tomatensoße oder appetitliche Schichtsalate im Glas, ob Süßkartoffelvinaigrette oder selbstgemachte Mayonnaise, ob Fenchel oder Staudensellerie: Hier lernen Sie neue Zutaten und raffinierte Dressings für einen schönen Sommerabend kennen, bei dem das getan wird, was wir am liebsten tun: Es wird gegrillt!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtücher, Vorratsdosen für mögliche Reste, eigene Getränke.

Termin: Montag, 27.06., 17.45-21.30 Uhr

Kursnummer: 221V-36020

Ort: WBZ, Raum 004, Lehrküche

Gebühr: 42 €

Kontakt: 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.

Hinweis für Smartphone-Besitzer: Bitte eigenes Gerät zum Kurs mitbringen.

Termin: Samstag, 26.06., 09.00-15.30 Uhr

Kursnummer: 221V-17182

Ort: WBZ, Raum 216

Gebühr: 64 €

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

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. 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, 14:00 Uhr

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

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

Tanzkreise Ingelheim

Rhythmische Bewegungen mit Musik im Sitzen

Tanzkreis AWO im Altenzentrum Im Sohl

Termin: 14tägig, Mittwoch, 17:30 – 19:30 Uhr

30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5., 8.6., 22.6.2022

Kontakt: Dorothea Kloh, Telefon 06132 59001

Ort: Obere Sohlstraße 25, Festsaal

Tanzkreis für jedermann & jedefrau im Altenzentrum Im Sohl

Termin: 14tägig, Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

6.4., 27.4.; 4.5., 18.5., 1.6., 15.6., 29.6.2022

Kontakt: Dorothea Kloh, Telefon 06132 59001

Ort: Obere Sohlstraße 25, Festsaal

Tanzkreis Versöhnungskirche

Termin: 14tägig, Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr
23.3., 6.4., 13.4., 4.5., 18.5., 1.6., 15.6., 29.6j2022
Kontakt: Dorothea Kloh, Telefon 06132 59001
Ort: Versöhnungskirche, Martin-Luther-Straße 10

TSC Ingelheim e.V.

Seniorentanzen – Tanzen für Junggebliebene

Tanzen in geselliger Runde macht Spaß! Und ganz nebenbei fördert es auch noch die Beweglichkeit, die Kondition und hält das Gehirn fit.

Beim Seniorentanzen tanzen wir alles querbeet – in der Gruppe, alleine oder zu zweit. Auch mal im Sitzen. Folkloretänze aus aller Welt, auch mal ChaChaCha und Walzer – lassen Sie sich überraschen!

Kommen Sie ganz unverbindlich zum kostenlosen Schnuppern und lassen Sie sich vom Tanzfieber anstecken. Alleine, als Paar oder mit Bekannten – wir freuen uns auf Sie! Vorherige Anmeldung momentan unbedingt erforderlich

Termin: Mittwoch, 10:30 Uhr
Kontakt: Melanie Lindner, Tel. 01577 1527730
E-Mail: info@tsc-ingelheim.de, www.tsc-ingelheim.de
Ort: Bürgerraum Ober-Ingelheim, Bahnhofstraße 121

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

Termin: Montag, 11:00 – 12:00 Uhr
Kontakt: Jutta Hübner
Ort: MGH

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 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
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

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

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-Grünewald-Str. 15

Betreuungsverein der Diakonie e.V. - Sprechstunde

Sprechstunde zu Vorsorgemöglichkeiten und Betreuungsrecht

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.

Anmeldung nötig, Beratungen erfolgt unter Einhaltung der 3G-Regelung.

Termin: Montag, 10:00 – 12:00 Uhr
11.04., 23.05, 27.06.2022

Kontakt: Beratungsverein der Diakonie Ingelheim
Miriam Bönning, 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.

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 / Sicherheitsprechstunde

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt

Aufgabe und Ziel des Kriminalpräventiven Arbeitskreises der Stadt Ingelheim ist es, die 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 am Telefon. Wir informieren auch bei Veranstaltungen, auf Infoständen und durch Vorträge.

Sicherheitsprechstunde

Termin: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 17:00 – 18:00 Uhr
4.04., 18.04., 2.5., 16.05., 6.06., 22.06.2022

Im Bedarfsfall flexible Öffnungszeiten

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewaldstraße 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,

Tel. 06132 43 44 38 oder

Geschäftsstelle des Arbeitskreises bei der Stadt, Fred Makar,

E-Mail: fred.makar@ingelheim.de, Telefon 06132 782-255,

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. 0132 8980422

Notfalldose - www.Notfalldose.de

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

Die Lösung steht im Kühlschrank.

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

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

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

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

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, 14:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 11:00 – 15:00 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 Fetzer, 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

Sprechstunden der ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten Annegrit Kleinschnieder und Manfred Seiler

Aufgrund der aktuellen Situation finden nach telefonischer Absprache.

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

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, unter Tel.: 06132 65500 bei der Einrichtungsleitung oder per E-Mail an 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“

Pia Schmitt, 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

Gemeindecaritas- 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

Frau 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

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

Anneliese Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

Gerhard Körber, Bahnhofstraße 109, Tel. 06132 75552

Volker Mathes, Albert-Schweitzer-Str.3, Tel. 06132 432499

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

Rolf Saalwächter, Kurpfalzstraße 11, Tel. 06132 40939

Herbert Kramp, Im Kirschgarten 27, Tel. 06132 59005

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

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

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



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