



OBER-INGELHEIM / BURBKIRCHE MIT FREILICHTBÜHNE

37. Ingelheimer Seniorentage 2019

vom 04. bis 18. Juni

Veranstalter:

Arbeitskreis Altenhilfe Ingelheim am Rhein
unter der Schirmherrschaft
von Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die diesjährigen Seniorentage stehen ganz im Zeichen von *Gesundheit* und *Wohlbefinden*.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“.

Kaum ein Zitat wird so strapaziert wie dieses von Artur Schopenhauer.

Viel Wahres ist daran! Doch was sind die Bedingungen von *Gesundheit* und welche Faktoren schützen die *Gesundheit*?

Hierzu gibt es viele wissenschaftliche Ansätze, die wir hier nicht erörtern können. Fakt ist, dass körperliches, geistiges, psychisches und soziales *Wohlbefinden* die *Gesundheit* ausmachen.

Wir wollen mit den Veranstaltungen unserer diesjährigen Seniorentage dazu beitragen, dass sich Ihr *Wohlbefinden* vielleicht noch steigert und sie beschwingt durch die zwei Wochen kommen.

Wir bieten Ihnen eine Fülle von Veranstaltungen, Interessantes zur Weiterbildung, tolle Fahrten und Ausflüge und allerlei Kulturelles.

Die Arbeitskreismitglieder haben sich auch in diesem Jahr wieder die größte Mühe, gegeben, Ihnen zwei abwechslungsreiche und spannende Wochen zu bescheren.

Blättern Sie das Programmheft in Ruhe durch und lassen Sie sich inspirieren! Wir sind sicher, dass für jeden etwas dabei ist. Weisen Sie Freunde und Bekannte darauf hin und kommen Sie gemeinsam.

Die Veranstaltungen sollen schließlich auch dazu dienen, mit Menschen in Kontakt zu kommen, sich auszutauschen und zusammen Spaß zu haben.

Der Arbeitskreis Altenhilfe Ingelheim bedankt sich bei allen Beteiligten und Sponsoren für ihr Engagement und die großzügige finanzielle Unterstützung, mit der wir einen Großteil der Veranstaltungen kostenlos oder nur zu einem geringen Kostenbeitrag anbieten können.

Im Namen der Arbeitskreismitglieder wünsche ich Ihnen viel Freude und zwei schöne Wochen mit unseren schon zur Tradition gewordenen Ingelheimer Seniorentagen.

Christine Jacobi-Becker

Vorsitzende Arbeitskreis Altenhilfe



Liebe Ingelheimer Seniorinnen und Senioren,
man ist immer so alt, wie man sich fühlt,
heißt es. Heute gebrechlich wie Methusalem,
morgen albern wie ein Teenager.

Die Bibel kennt keine festen Vorgaben,
wie Mann und Frau als alte Menschen zu
sein haben. Biblische Aussagen über das

Alter sind so vielfältig wie das Alter und ältere Menschen selbst.

Manche Texte beschreiben die Mühsal des Alters, andere die schönen
Seiten und oft wird es als ein Segen bezeichnet, überhaupt alt werden zu dürfen
und nicht früh sterben zu müssen.

Wie ist es heute mit dem Altern?

Eines hat sich nicht geändert seit biblischen Zeiten: Unser Körper altert
unaufhaltsam, das können wir nicht stoppen. Jeder, der Glück hat, wird einmal alt.
Und so ist es für uns alle eine Aufgabe, das Altern zu gestalten.

Die Bibel hat auch hierfür eine Vision, wie es sein könnte, das ideale Altern:

» So spricht Gott: Es werden noch Greise und Greisinnen auf den Plätzen
Jerusalems sitzen, den Gehstock in der Hand, weil hochbetagt.

Und die Plätze der Stadt werden voll sein von Jungen und Mädchen, die auf
ihren Plätzen spielen. « (Sacharja 8,4-5)

Eine schöne Zukunft malt uns der Prophet Sacharja: Alte Frauen und Männer
öffentlich sichtbar und um sie herum spielende Kinder.

Ich finde es wunderbar, dass in Ingelheim an einer solchen Zukunft gearbeitet
wird, gerade auch durch die Seniorentage. Ältere Menschen und ihre ganz
unterschiedlichen Bedürfnisse werden wahrgenommen und es wird sichtbar etwas
getan, dass sie in die Mitte unserer Gesellschaft gestellt werden.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die dafür sorgen!

Es ist für mich eine große Freude und Ehre, in diesem Jahr die Schirmherrschaft
übernehmen zu dürfen und ich bin gespannt auf so manche Veranstaltung und
Begegnung bei den Seniorentagen.

Ihre Pfarrerin Anne Wabmann-Böhm

Programmablauf der Ingelheimer Seniorentage 2019

vom 04. bis 18. Juni

unter der Schirmherrschaft von Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm

Dienstag, 04.06.
16:00 Uhr

***Eröffnung der 37. Ingelheimer Seniorentage im
Großen Saal des neuen WBZ, Neuer Markt 3.***

Moderation: Simone Schirmer

Begrüßung: Vorsitzende Christine Jacobi-Becker

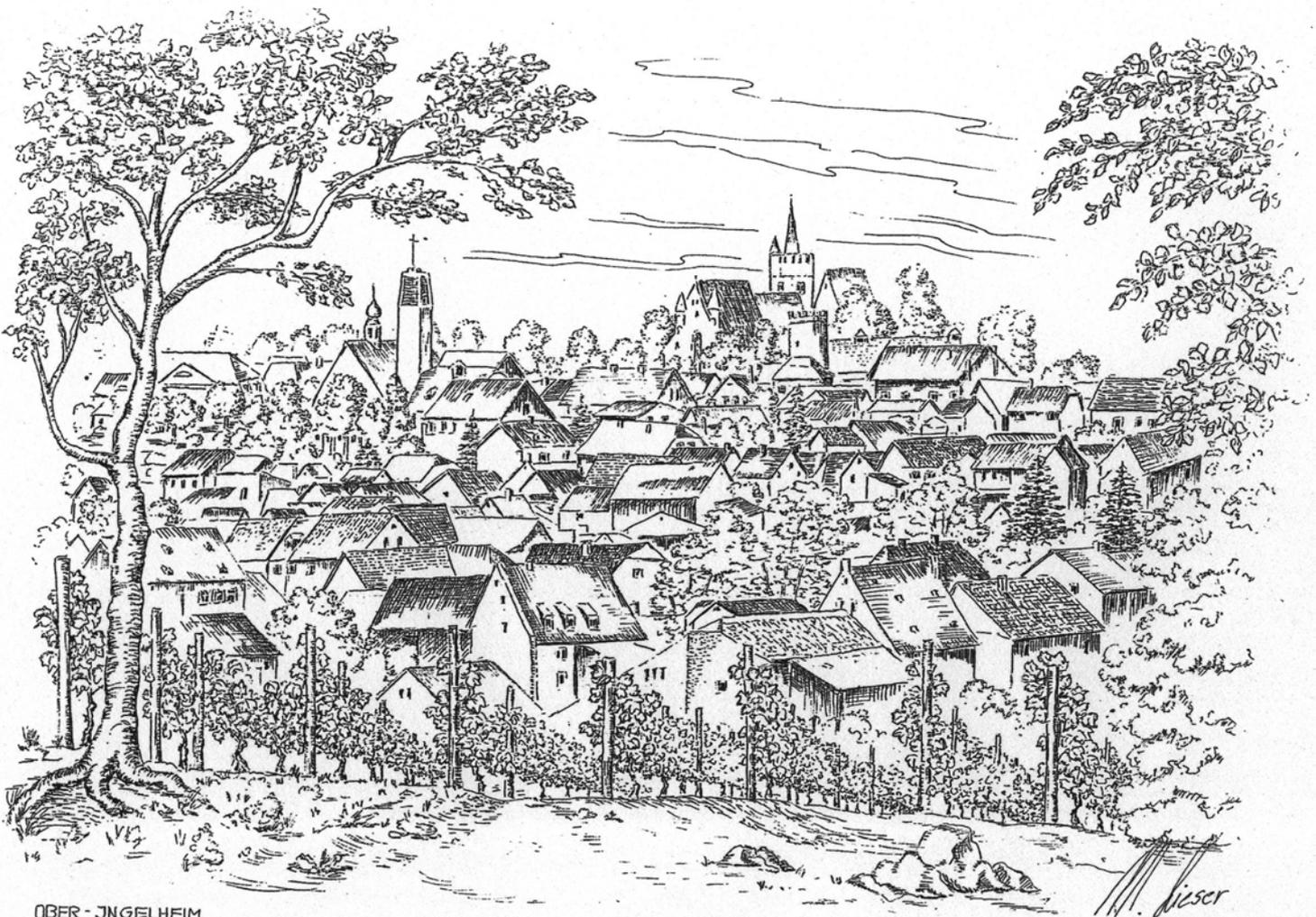
Grußworte: Oberbürgermeister Ralf Claus

Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm

Das Rahmenprogramm wird von der Musikschule im WBZ, dem Tanzkreis unter Leitung von Dorothea Kloh und den AWO-Damen gestaltet.

Im Anschluss lädt der Arbeitskreis zu einem Umtrunk mit Knabbergebäck ein.

Veranstaltung kostenfrei – ohne Voranmeldung



Mittwoch, 05.06.
09:30 Uhr

Fahrt ins Dreiländereck an der Saarschleife

Die Fahrt geht nach Mettlach im westlichen Saarland, wo sich die Grenzen von Deutschland, Frankreich und Luxemburg zu einem Dreieck formen.

In Mettlach besichtigen wir das keramische Museum der Firma Villeroy & Boch. Dort verschmelzen mehr als zwei Jahrhunderte Firmengeschichte.

Optional kann man eine 1 ½ stündige Dampferfahrt durch die Saarschleife machen oder das „Lands-End“ Outlet-Center besuchen.

Danach geht es gegen 14 Uhr weiter nach Orscholz zu dem absoluten Höhepunkt unserer Fahrt. Auf dem Baumwipfelpfad kann man „grenzenlose“ Perspektiven erleben und einzigartige Rundblicke genießen.

Der Pfad hat eine maximale Steigung von 6 % und ist auch mit Rollator begehbar. Der Spaziergang über den Pfad wird ca. 1 ½ Stunden dauern.

Am Eingang des Pfades befindet sich ein Bistro/Biergarten. Dort gibt es im Anschluss des Spaziergangs die Gelegenheit, sich für die Rückfahrt zu stärken.

Rückfahrt gegen 18 Uhr

Kostenbeitrag: 20 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Mittwoch, 05.06.
17:00-19:00 Uhr

Tanzen mit dem AWO Tanzkreis

Kommen Sie und tanzen Sie mit – der Tanzkreis unter der Leitung von Dorothea Kloh - sie freut sich auf Sie!

Ort: AWO-Begegnungsstätte, Rheinstraße 247

Veranstaltung kostenfrei – ohne Voranmeldung

Mittwoch, 05.06. *Smartphone für Einsteiger*

9:00-12:00 Uhr

In einer Gruppe von maximal 15 Interessierten lernen Sie EDV-Kurse der Volkshochschule im WBZ kennen.

Sicherer Umgang mit dem Smartphone ist das Thema einer Einführung mit praktischen Beispielen.

Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters lernen Sie die Technik kennen.

Ort: Volkshochschule im WBZ, Neuer Markt 3

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich - siehe **Kartenvorverkauf**

Mittwoch, 05.06. *Tanzen für Jedermann*

19:45-21:15 Uhr

Wenn Sie sich gerne zur Musik bewegen und einmal schnuppern möchten, sind Sie bei uns goldrichtig! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort: Festsaal im Altenzentrum „Im Sohl“

Veranstaltung kostenfrei – ohne Voranmeldung



NIEDER-ONGELHEIM / TURNHALLE 1900

Mittwoch, 05.06. *Make-up für die reife Haut und Farbberatung -
14:00 -16:00 Uhr* ***Typgerechtes Make-up für die Haut ab 60+***

Die Hautempfindlichkeit nimmt immer mehr zu, je älter man wird. Das ein oder andere Fältchen möchte man gerne wegschminken ohne maskenhaft auszusehen.

Tipps bei Schlupflidern, Altersflecken auf Gesicht und Händen sind da hilfreich, um sich schön zu fühlen. Denn wer sich in seiner Haut wohl fühlt, strahlt dies aus. Sie bekommen ein dezentes Tages-Make-up sowie jede Menge einfach umzusetzende Tipps.

Dauer: ca. 2 Stunden, Teilnehmeranzahl: bis 6 Personen
*Kursleiterinnen: Visagistin Birgit Röhrig und
Typberaterin Jasmin Link*

Ort: Altenzentrum Im Sohl, Bibliothek, Obere Sohlstr. 25

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich - siehe **Kartenvorverkauf**

Donnerstag, 06.06. *Edelsteine als Heilsteine*
14:30 Uhr

Können Steine helfen, zu heilen? Darüber gibt es Überlieferungen schon aus der Antike, dem Mittelalter und anderen weit vergangenen Jahrhunderten. Eine bedeutende Persönlichkeit dieses Gebietes war die Universalgelehrte Hildegard von Bingen. Auf sie gehen noch heute zahlreiche Hinweise und Heilansätze zurück, obwohl sie bereits im 12. Jahrhundert lebte. Sie war Benediktinerin und verfasste zahlreiche medizinische Schriften, die sich mit der Naturheilkunde und auch den "Heilsteinen" beschäftigten.

Erfahren Sie mehr zu diesem interessanten und spannenden Thema von *Brigitte König-Bienefeld, Gesundheitsberaterin für ganzheitliche Gesundheit.*

Ort: Café DIA, Georg-Rückert-Str. 24, Ingelheim

Veranstaltung kostenfrei- ohne Voranmeldung

Donnerstag, 06.06. Fahrt nach Idar-Oberstein

10:00 Uhr

Edelsteine und Spießbraten sind typisch für diese schöne Stadt.

Nach einer Führung durch das Deutsche Mineralienmuseum kann man bei einem Spaziergang durch die Altstadt den schönen Marktplatz mit seinen Cafés und seinem berühmten Spießbraten erkunden oder, wer gut zu Fuß ist, die Felsenkirche besichtigen.

Wer möchte, kann auf eigene Faust noch vieles mehr rund um die Edelsteine entdecken.

Rückfahrt gegen 16.30 Uhr

Kostenbeitrag: 12 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**



Freitag, 07.06.
10:00-12:00 Uhr

Kräuter wachsen kostenlos, aber nicht umsonst

Mit Gänseblümchen, Löwenzahn oder Bärlauch lassen sich unglaublich leckere Gerichte zaubern.

Essbare Wildkräuter aus dem eigenen Garten, im Wald und auf Wiesen geben den Speisen nicht nur ein einzigartiges Aroma, sondern entfalten auch zahlreiche gesundheitliche Wirkungen.

Die Volksmedizin nutzt das Wissen um die Heilpflanzen schon seit Urzeiten, um unzähligen Beschwerden und Erkrankungen vorzubeugen oder sie zu heilen.

Bei diesem Vortrag tauchen Sie mit „allen Sinnen“ in unsere heimische Flora ein (mit einigen Kostproben und Rezepten zum Mitnehmen).

Entdecken Sie

- ❖ die reiche Schatzkammer der Kräuter und Blüten in unserer Umgebung für Ihren Speiseplan.
- ❖ wie Sie die Kraft der Kräuter für Ihr Wohlbefinden sowohl innerlich als auch äußerlich einsetzen können.
- ❖ Lauschen Sie so mancher Sage und Geschichte über diese wilden Kräuter

Referentin: Vera Schreier, Gesundheitsberaterin (IHK)

Ort: Café DIA, Georg-Rückert-Str. 24, Ingelheim

Teilnahme kostenfrei – ohne Voranmeldung



Pfefferminze



Lorbeer



Basilikum

Freitag, 07.06.
14:00 Uhr

Planwagenfahrt zu den neuen Grenzen von Ingelheim

Mit dem Planwagen werden Sie auf dem Parkplatz am Ingelheimer Freibad Im Blumengarten abgeholt. Es geht durch die Gemarkung zu den neuen Grenzen von Ingelheim. Lassen Sie sich überraschen!

Unterwegs gibt es wieder einen Stopp mit Picknick. Ankunft in Ingelheim gegen 17.00 Uhr
Diese Fahrt ist leider nicht geeignet für mobil eingeschränkte Menschen.

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Freitag, 07.06.
15:00 Uhr

Maria Sybilla Merian – Künstlerin, Forscherin, Geschäftsfrau

Maria Sibylla Merian (1647–1717) zählt sowohl zu den bedeutendsten Naturforscherinnen als auch zu den namhaftesten Künstlerinnen ihrer Zeit. 2017 jährte sich der Todestag der gebürtigen Frankfurterin zum 300. Mal.

Rosemarie Büttner berichtet über das spannende Leben dieser faszinierenden Frau. Eine kleine Überraschung wartet auf alle Besucher des Vortrags.

Ort: Cafeteria Betreutes Wohnen, San-Pietro-Str. 3

Veranstaltung **kostenfrei** – ohne Voranmeldung



Samstag, 08.06.
10:00 Uhr

Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit im Alter

Der Sinn des Lebens ist es, nach Glück zu streben, sagt der Dalai Lama. Sicherlich ein interessanter Gedanke. Gerade diese Sinnfrage ist für ältere Menschen von besonderer Bedeutung.

Wir wollen uns an diesem Vormittag mit der Frage beschäftigen, was können wir selbst tun, um zu mehr Glück und Zufriedenheit in unserem Alltag zu kommen und damit auch zu mehr Lebensinn.

Referentin: Anni Braun, Psychotherapeutin

Ort: Evangelische Sozialstation, Binger Str. 218

Veranstaltung kostenfrei -

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Dienstag, 11.06.
16:00 Uhr

Heitere Texte zu Wein und Kirche

Wir laden ganz herzlich ein zur Weinprobe in den Anbau der Saalkirche.

Der Winzer Gerhard Saalwächter stellt Weine aus seinem Weingut vor und berichtet Wissenswertes rund um den Wein.

Natürlich werden wir die vorgestellten Weine gemeinsam verkosten.

Schirmherrin Pfarrerin Waßmann-Böhm wird die Weinprobe mit heiteren Texten bereichern.

Ort: Anbau der Saalkirche

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Dienstag, 11.06.
14:00 Uhr

***Tanzen im Sitzen mit anschließendem
gemütlichen Kaffee trinken***

Ort: Gemeindezentrum der Ev. Versöhnungskirche,
Martin-Luther-Straße 10

Die Teilnahme ist kostenfrei
Ohne Voranmeldung

Dienstag, 11.06.
14:00-16:00 Uhr

***Theophanu – Eine byzantinische Prinzessin auf
dem Kaiserthron***

Führung und Workshop

Kaiserin Theophanu aus Konstantinopel lenkte als eine der mächtigsten Frauen des Mittelalters für ihren unmündigen Sohn die Geschicke des Reiches.

Als byzantinische Prinzessin wurde sie im Alter von 12 Jahren mit Otto II. verheiratet und musste ihr luxuriöses Leben in Konstantinopel gegen das im „barbarischen“ Weströmischen Reich tauschen.

Wie erlebte sie diesen Kulturschock?

Wir suchen nach den Spuren, die sie hier hinterlassen hat, denn die Kaiserpfalz in Ingelheim war ein wichtiger Stützpunkt der Kaiserfamilie.

Nach einer kleinen Stärkung bei Kaffee und Kuchen erwartet die Besucher/innen ein praktischer Teil.

Mit Feder und Tinte schreiben wir einen Text in der karolingischen Minuskel, einer Schrift, die in der Zeit Karls des Großen entstanden ist und die auch Kaiserin Theophanu noch kannte.

Projektleitung: Miriam Maslowski

Ort: Museum bei der Kaiserpfalz

Veranstaltung kostenfrei - (begrenzte Teilnehmerzahl)
Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Mittwoch, 12.06.
14:00-16:00 Uhr

Wirkungsvolle Tuchbindetechniken

Schals und Tücher bieten optische Vielfalt.
Ob als Bolero gebunden, Schal, Kopfschmuck, Rock,
Kleid, Oberteil oder am Hals getragen - mit dem
Accessoire Tuch sind Sie immer perfekt angezogen.

Lernen Sie von den Typberaterinnen Jasmin Link und
Birgit Röhrig einfache und wirkungsvolle
Tuchbindetechniken kennen.

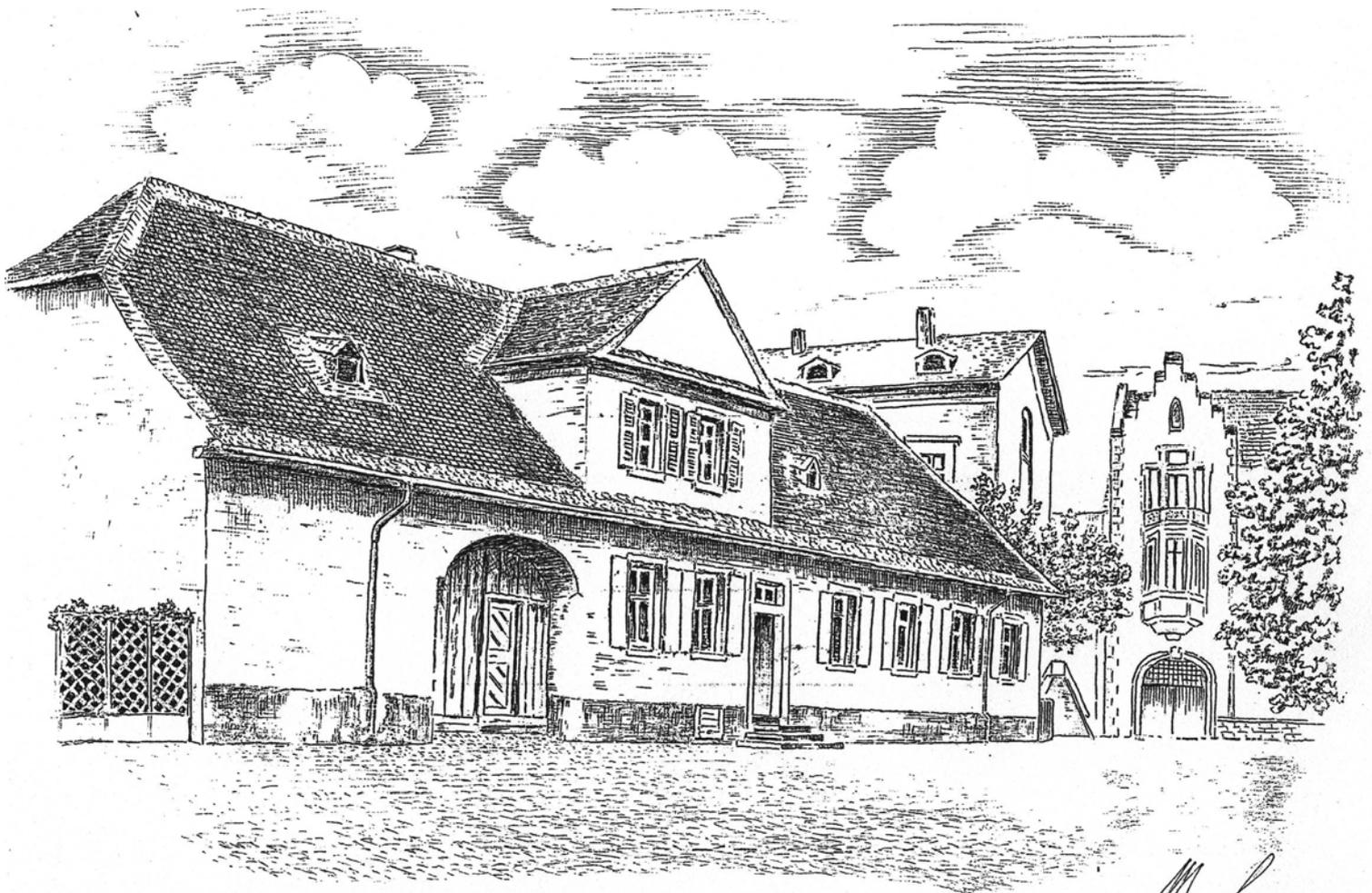
Bitte bringen Sie ein Tuch/Schal mit.

Teilnehmeranzahl: bis 20 Personen

Ort: Altenzentrum Im Sohl, Bibliothek, Obere Sohlstr. 25

Die Veranstaltung ist kostenfrei –

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**



NIEDER-INGELHEIM / LEHRERHAUS 1780 - 1934

Mittwoch, 12.06. ***Fahrt nach Darmstadt***

8:30 Uhr

Als diesjährige Schirmherrin der Ingelheimer Seniorentage möchte ich Sie zu einer Fahrt in meine Heimatstadt Darmstadt einladen - natürlich nicht ganz Darmstadt an einem Tag, das wäre zu viel.

Aber zwei Orte in Darmstadt möchte ich Ihnen zeigen, die mir besonders gut gefallen:

Das Vivarium und die Mathildenhöhe.

Die Mathildenhöhe ist als Ort des Jugendstils in Darmstadt vielen von Ihnen sicherlich bekannt, trotzdem lade ich Sie ein, mit mir noch einmal darüber zu schlendern und einiges über die Gebäude und ihre Geschichte zu erfahren.

Das Vivarium ist vielleicht unbekannter.

Es ist Darmstadts kleiner, aber sehr charmanter Zoo, den wir mit einer Führung gemeinsam erkunden.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm

Unser Tagesplan gestaltet sich folgendermaßen:

10-11 Uhr Führung durch das Darmstädter Vivarium durch Mitarbeiter der Zoopädagogik

11-12 Uhr Zeit zur eigenen Erkundung des Vivariums

12 Uhr Mittagessen im Café Eulenpick am Vivarium

13.30 Uhr Weiterfahrt mit dem Bus zur Mathildenhöhe und Führung dort durch Anne Waßmann-Böhm

ca. 15.30 Uhr Heimfahrt nach Ingelheim

Kostenbeitrag: 14 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Darmstädter Marktplatz um 1900



Mittwoch, 12.06.
15:00 Uhr

Schalom pace PAZ asiti shanti heiwa heping
mir baris paix peace... Frieden... SALAM

*Seniorencafé im Gemeinschaftshaus i-Punkt,
Hinter der Ohrenbrücke 37
In Kooperation mit der ev. Burgkirchengemeinde*

Auch in diesem Jahr steht das Angebot im
Gemeinschaftshaus i-Punkt im Zusammenhang mit
der aktuellen Jahreslosung der evangelischen Kirche:

„Suche den Frieden und jage ihm nach“, Psalm 34,15

In uns Menschen wohnt seit jeher die tiefe Sehnsucht
nach Frieden, nach einer heilen und unversehrten Welt.
Sowohl im Außen als auch in uns selbst.

Wir wollen an diesem Nachmittag der Frage nachgehen,
was uns Frieden verschafft und in uns die Hoffnung auf
ein alle Feindschaft überwindendes Miteinander der
ganzen Schöpfung aufrechterhält.

Der Nachmittag lädt ein, gemeinsam ein paar schöne
Stunden zu verleben, sich auszutauschen und wenn man
möchte die vorbereiteten Angebote wahrzunehmen.

Die Kinder und MitarbeiterInnen der Einrichtung
freuen sich auf Ihr Kommen und laden herzlich zum
Seniorencafé ein in die Räume des

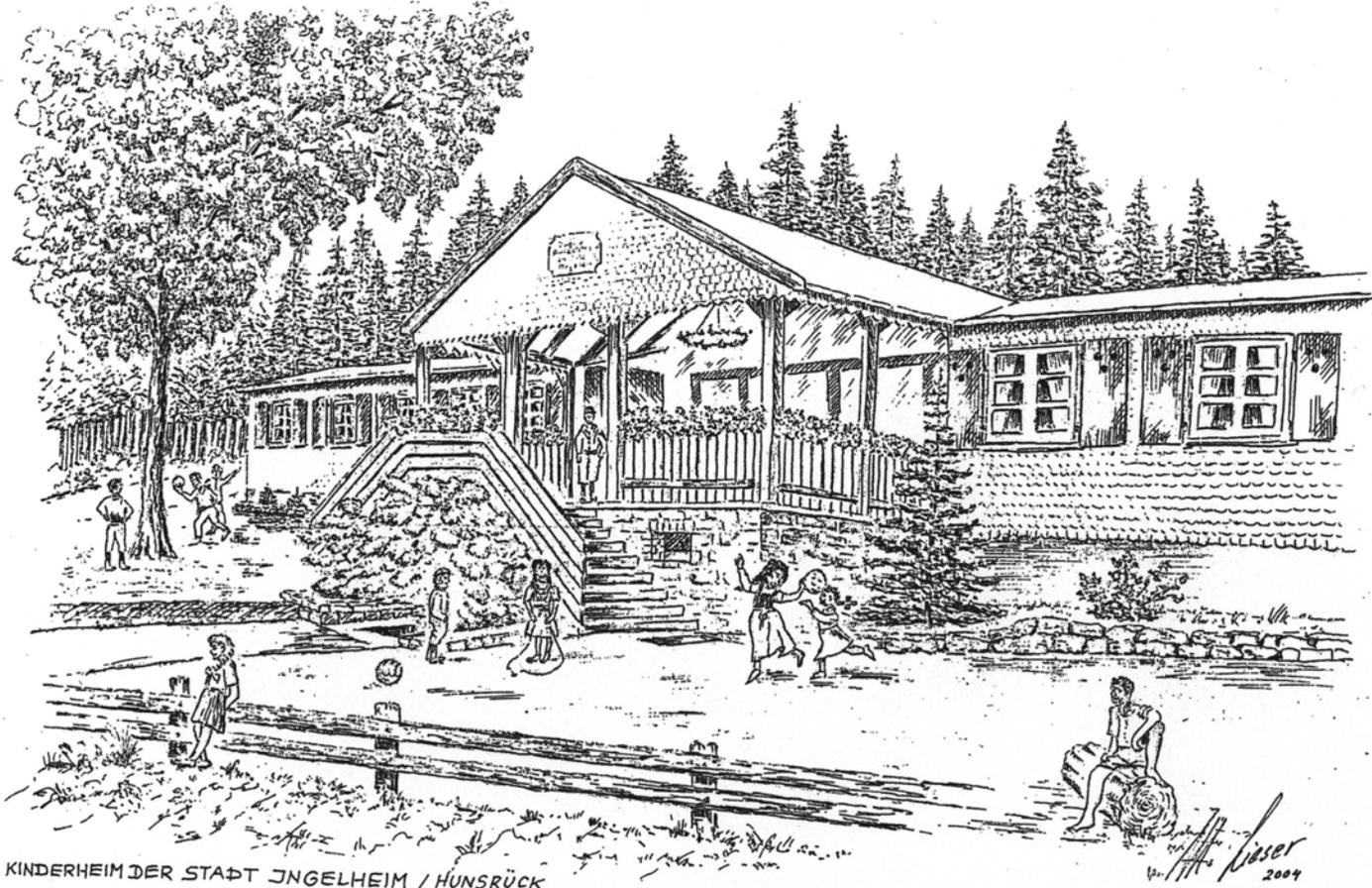
**Gemeinschaftshauses i-Punkt,
Hinter der Ohrenbrücke 37.**

Veranstaltung kostenfrei – ohne Voranmeldung,

ein Fahrdienst wird angeboten.

Ansprechperson: Ruth Putschar, Diakonisches Werk,
Tel.: 06132 3931

Kartenbestellschein zum Heraustrennen



KINDERHEIM DER STADT JINGELHEIM / HUNSRÜCK

Arbeitskreis Altenhilfe Ingelheim



Neuer Markt 1 ▪ 55218 Ingelheim - ☎ 06132-782176 ▪ e-mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de

Kartenbestellschein für die Seniorentage 2019

Für Veranstaltungen mit Kostenbeiträgen sind max. nur 2 Kartenbestellungen möglich.
Beim Kartenverkauf wird pro Vorsprache nur ein Kartenbestellschein angenommen.
Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, dass Familienangehörige für ihre Eltern, Großeltern usw. Karten erwerben können. Kartenbestellungen per E-mail, Fax, Post usw. werden nicht berücksichtigt. Der Kostenbeitrag für die Kartenbestellungen ist in **BARZAHLUNG** zu entrichten, Zahlungen per EC-Karte, Mastercard oder sonstige Zahlungsmittel sind nicht möglich.

Diese Spalte bitte
nicht ausfüllen!!!
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

Datum	Veranstaltungen	Preis	Anahl	Summe	Teilnahme
Mittwoch, 05.06.	Smartphone für Einsteiger	-----			
Mittwoch, 05.06.	Fahrt Dreiländereck - Saarschleife	20 €			
Mittwoch, 05.06.	Make-up für die reife Haut	-----			
Donnerst., 06.06.	Fahrt nach Idar-Oberstein	12 €			
Freitag, 07.06.	Planwagenfahrt	10 €			
Samstag, 08.06.	Vortrag Anni Braun „Wege zu mehr Glück“	-----			
Dienstag, 11.06.	Weinprobe- Heitere Texte zu Wein u. Kirche	10 €			

Dienstag, 11.06.	Workshop Museum Kaiserpfalz - „Theophanu“	-----		
Mittwoch, 12.06.	Fahrt nach Darmstadt	12 €		
Mittwoch, 12.06.	Wirkungsvolle Tuchbindetechniken	-----		
Donnerst., 13.06.	Handmassage MGH	4 €		
Freitag, 14.06.	Palmengarten und Äppelwoi	12 €		
Freitag, 14.06.	Entlang von Deichen und Auen	5 €		
Samstag, 15.06.	Fahrt nach Bad Kreuznach	5 €-		
Montag, 17.06.	Fahrt Flughafen Ffm-Flughafenpolizei, Stadt	10 €		

Bitte schreiben Sie leserlich in Druckbuchstaben Ihre Anschrift:

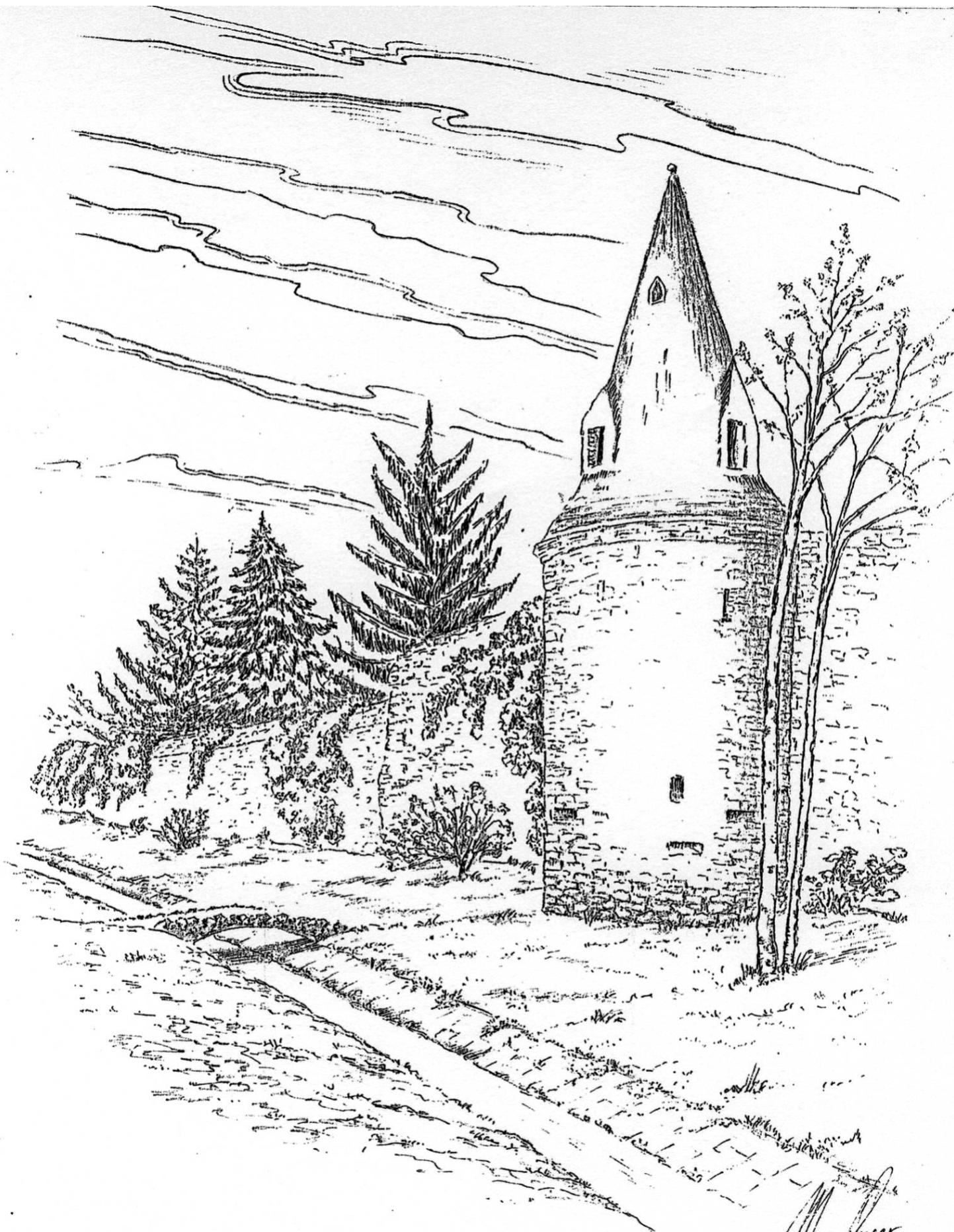
Name:

Vorname:

Straße:

Wohnort:

Telefon:



OBER-JINGELHEIM / SEUFZERPFAD

Donnerstag, 13.06. „*Genieße die kleinen Dinge.*“

ab 9:30 Uhr

„*Sie machen das Leben großartig*“

Das Mehrgenerationenhaus bietet in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Ingelheim einen Wohlfühl- und Wellnessstag an.

Das nachfolgende Programm bietet viele Veranstaltungspunkte, in denen Genuss und Entspannung im Vordergrund stehen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich verwöhnen. Sie sind herzlich eingeladen.

09:30-11:00 Uhr

Verwöhnfrühstück – im Café

Starten Sie mit einem reichhaltigen und abwechslungsreichen Frühstück genüsslich in den Tag.

Sich mit Freunden treffen, dem Alltag eine Pause gönnen und dabei ins Gespräch kommen.

Die Kosten betragen **4,50 Euro**.

Anmeldung nicht erforderlich

09:00-12:00 Uhr

Handmassage –

Sigrid Jassenkoff – im Beratungszimmer

Die Hände sind ständig in Bewegung und haben das ganze Leben lang für uns gearbeitet.

Mit einer wohltuenden Massage der Hände und Unterarme sagen wir ihnen dafür mal "danke".

Die Hände dürfen bei der Massage mal gar nichts tun - nur annehmen. Sie werden durch die Massage beweglicher und geschmeidiger.

Über die Handreflexpunkte wirkt sie auf den ganzen Körper, was zu einer angenehmen Entspannung führt.

Die Kosten betragen **4 Euro**.

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

10.30-11.30 Uhr

Singen - Julia Oschewsky (Musikschule im WBZ),
auf der Empore

Gemeinsames Singen ohne Angst vor schrägen Tönen macht glücklich und hält sogar gesund. Musikalische Begabung ist kein Muss, hier steht der Spaß im Vordergrund.

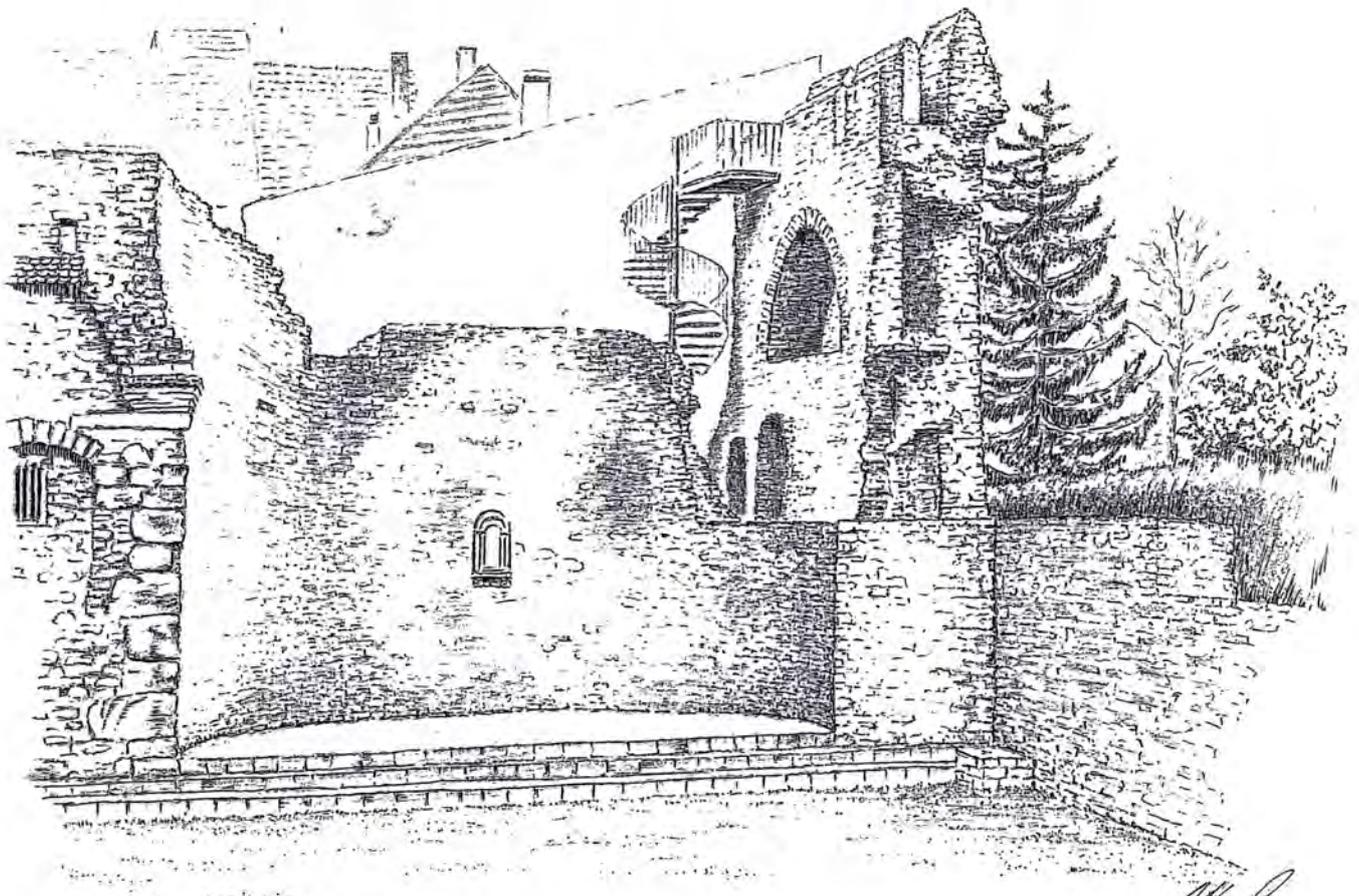
Anmeldung nicht erforderlich

15:00-16:00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl – Eva Maria Jüngling-Lehr,
im Multimax oder draußen

Die Yoga-auf-dem Stuhl-Stunde ist für Menschen jeden Alters geeignet, die nicht 'auf die Matte' möchten oder können, aber trotzdem sanfte Bewegung und Entspannung suchen, den Atem ins Fließen bringen möchten.

Anmeldung nicht erforderlich



NIEDER-JUNGELHEIM / AULA REGIA

M. Wieser
2004

14:00-16:00 Uhr

Kinästhetik - Kurs für Interessierte, pflegende Angehörige und Ehrenamtliche - auf der Empore

Katharina Reinhard, Gesundheits- und Krankenpflegerin.

Kinästhetik ist die Lehre von der Wahrnehmung der Bewegung.

Mit den Ideen dieses Konzeptes lernen Interessierte, Angehörige und ehrenamtliche Kräfte in der Pflege und Betreuung, wie sie diese für den Alltag nutzen, ihre Beweglichkeit fördern, ihre Gesundheit positiv beeinflussen, indem sie beispielsweise rückschonend eine Kiste tragen oder sie ihre pflegebedürftigen Angehörigen ohne großen Kraftaufwand im Alltag beim Essen, Trinken, bei der Körperpflege, beim Aufstehen vom Boden, aus dem Bett und hinein, in und aus dem Auto unterstützen.

Sie setzen sich intensiv mit der eigenen Bewegung und Bewegungsmustern auseinander.

Kinästhetik ist seit Jahren in der professionellen Pflege nicht mehr wegzudenken. Aber auch die immer größer werdende Zahl pflegender Angehöriger kann diese Kenntnisse für ihren Alltag nutzen.

Anmeldung nicht erforderlich

16:30-17:30 Uhr

Achtsamkeit und Entspannung -

Heike Welz, *im Bewegungsraum*

Eingeladen sind alle, die sich für Entspannungstechniken interessieren, die auf sanften Bewegungen beruhen und diese einmal ausprobieren möchten.

Die Übungen können im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden.

Anmeldung nicht erforderlich

Donnerstag, 13.06. *Frühling in Wien*

15:00 Uhr

Helga Milkereit, Opernsängerin aus Wiesbaden, begeistert mit Wiener Operettenmelodien, volkstümlichen Liedern und Evergreens.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag!

Ort: Festsaal des Altenzentrums „Im Sohl“

Am Anschluss bewirbt Sie der „Freundes- und Förderkreis des Altenzentrums Im Sohl“ mit Kaffee und etwas Süßem in der Cafeteria und bei schönem Wetter im Innenhof.

Die Veranstaltung ist kostenfrei – ohne Voranmeldung.

Freitag, 14.06.

13:00 Uhr

Entlang von Deichen und Auen – Der Inselrhein zwischen Budenheim und Heidesheim

Wir fahren mit dem Bus nach Budenheim an den Hafen und wandern von dort gemächlich auf der teils zwischen Wiesen und Pappeln verlaufenden Strecke ca. 6 km am Rhein entlang nach Heidenfahrt.

Unterwegs öffnet sich immer wieder der beruhigende Blick auf das Wasser und den gegenüberliegenden Rheingau.

In Heidenfahrt kehren wir in der Rheinterrasse ein und lassen den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Rückfahrt nach Ingelheim gegen 18 Uhr.

Kostenbeitrag: 5 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**



Freitag, 14.06.
10:00 Uhr

Palmengarten und Äppelwoi

Ein Wahrzeichen Frankfurts, der berühmte Palmengarten, hat es verdient, von uns Ingelheimern besucht zu werden. In den 150 Jahren seit seinem Entstehen wurde der 22 ha große Garten beeindruckend gestaltet.

Zu Fuß und auch während einer Rundfahrt in dem „Palmen – Express“, einer Schmalspurbahn, kann man ihn bestaunen. In mehreren Glashäusern erleben wir die tropische und subtropische Pflanzenwelt, ohne vorher in ein Flugzeug steigen zu müssen.

Nach gut vier Stunden, um 16 Uhr, wollen wir mit unserem Bus nach Sachsenhausen fahren, um dort in einer Äppelwoi-Wirtschaft den Tag „frankfurterisch“ ausklingen zu lassen.

Zurück in Ingelheim: ca. 19.30 Uhr

Kostenbeitrag: 12 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Samstag, 15.06.
12:30 Uhr

Fahrt nach Bad Kreuznach

Dieses Jahr bieten wir Ihnen einen gemütlichen Nachmittag im Kurviertel von Bad Kreuznach an, wenn Sie mobil eingeschränkt sind.

Was erwartet uns dort? Der schöne Kurpark mit barrierefreier Einkehrmöglichkeit und wohl auch einem Kurkonzert, der Weg ein Stück entlang der Nahe, mehrere Salinen, ein Zerstäuber des Solewassers, eventuell ein Besuch im Haus des Gastes...

Sitzgelegenheiten sind überall reichlich vorhanden.

Unterstützt werden Sie von Ihrer eigenen Begleitperson oder Mitgliedern des Arbeitskreises.

Für diese Fahrt besteht wieder die Möglichkeit der telefonischen Kartenbestellung.

Auf Grund des erhöhten Betreuungsaufwandes fahren wir im Stadtgebiet nur drei Haltestellen an.

Rückfahrt gegen 17 Uhr

Kostenbeitrag: 5 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Sonntag, 16.06.
16:00 Uhr

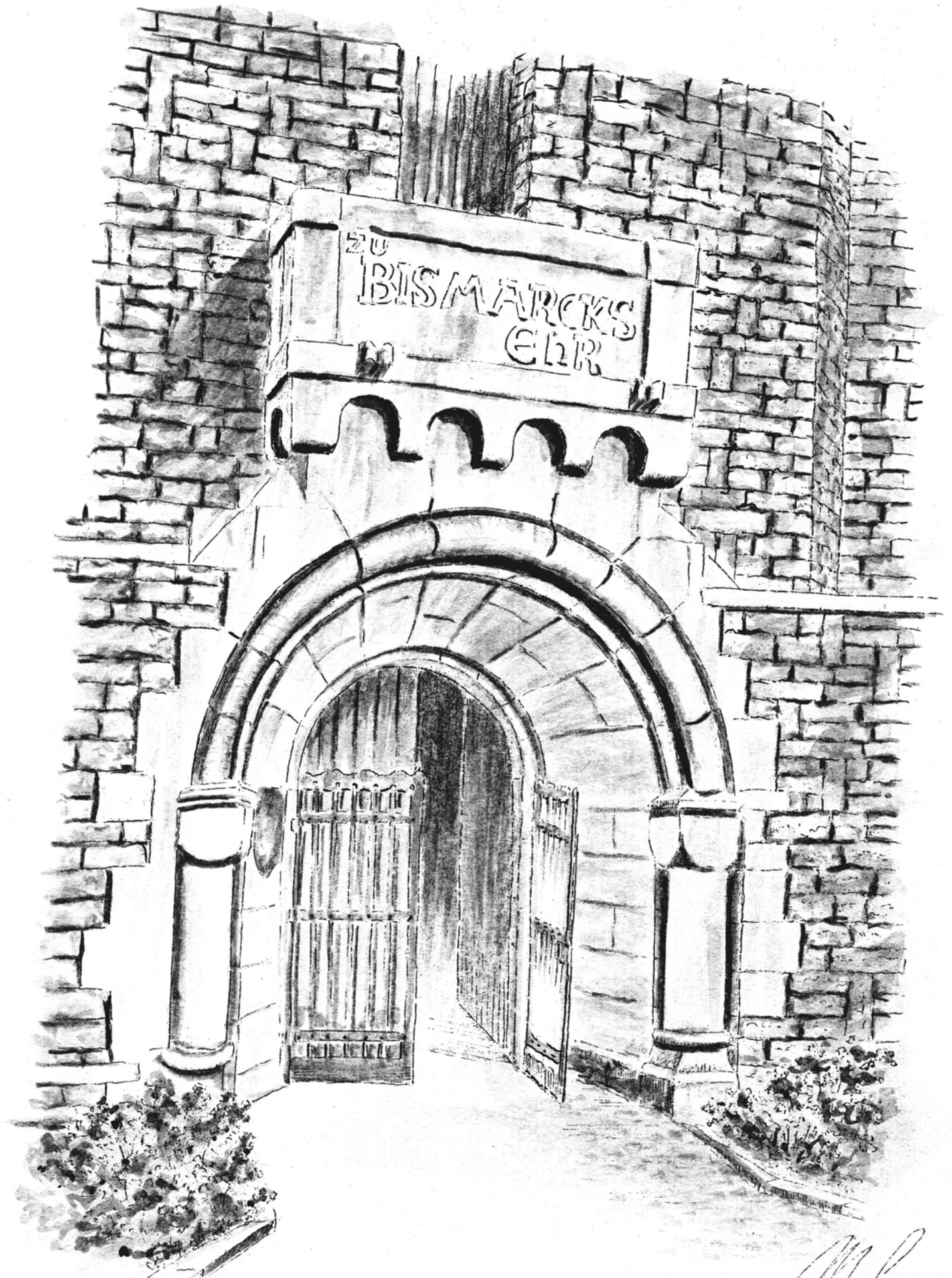
Alles Liebe

Das Rhein Hessische Salonorchester, ein gemischtes Hobbyorchester mit Musikerinnen und Musikern aller Altersgruppen, präsentiert sein neues Programm.

Schwerpunkt der musikalischen Ausrichtung ist Unterhaltungsmusik vom Barock bis zur Popmusik. Ein tolles Klangerlebnis!

Ort: Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Carolinenstr. 8

Die Veranstaltung ist kostenfrei, ohne Voranmeldung



EINGANGSPORTAL BISMARCKTURM

M. Lieser

Montag, 17. 06.
9:00 Uhr

***Besuch des Frankfurter Flughafens
unter kriminalistischen Aspekten***

Unsere Fahrt, die keine klassische Flughafenrundfahrt beinhaltet, führt uns zur Bundespolizeidirektion am Frankfurter Flughafen!

An erster Stelle ist die Bundespolizeidirektion für zahlreiche grenzpolizeiliche Aufgaben zuständig, die hochkomplex und vielfältig sind.

Darüber hinaus ist sie für die Passagier- und Gepäckkontrollen verantwortlich sowie für die Überwachung der Terminalbereiche und des Vorfeldes.

Hier erfahren wir aus erster Hand einiges über diese interessante Arbeit.

Danach fahren wir in die Innenstadt und haben ca. 2 ½ Stunden Zeit, um zu bummeln und/oder uns einige der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Frankfurts anzuschauen.

Dieses Jahr meint es der Wettergott hoffentlich gut mit uns! Wie immer wird es zum Abschluss einen gemütlichen Ausklang geben.

Zurück in Ingelheim sind wir gegen 19 Uhr.

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

So begann es einmal



Montag, 17.06.
15:00-17:00-Uhr

Schokolade genießen mit allen Sinnen

Heiteres und Besinnliches rund um die zarte Versuchung

Schokolade gehört zu den beliebtesten Genussmitteln unserer Gesellschaft.

Aber woher kommt diese "Zarte Versuchung"? Und wie kam es zu der großen Sortenvielfalt, die wir heute in Konfiserien und Supermärkten vorfinden?

In einem heiter-besinnlichen Vortrag zur Geschichte der Schokolade geht Ursula Gremminger zu den Anfängen des "Xocoatl" und nimmt ihre Zuhörer/innen auf einen mit Süßigkeiten gepflasterten Weg bis in die Neuzeit mit. Dabei bleibt es nicht bei trockener Theorie, sondern es gibt verschiedene Kostproben, umrahmt von heiteren und zum Nachdenken anregenden Texten.

Ort: St. Kilianshaus, Ottonenstr.7

Veranstaltung kostenfrei – ohne Voranmeldung

Dienstag, 18.06.
15:00 Uhr

Abschlussveranstaltung

„Wege aus der Altersdepression“

Depressionen gehören neben der Demenz zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter.

Die gute Nachricht ist: Sie sind häufig heilbar.

Dr. Ingrid Schermuly, Klinische Neuropsychologin GNP und Psychologische Psychotherapeutin erklärt in ihrem interessanten Vortrag das Erkrankungsbildes, Symptome und Diagnostik.

Auch gibt sie Erklärungen zu Therapiemöglichkeiten.

Die Moderation an diesem Nachmittag übernimmt die Leiterin des Altenzentrums Pia Schmitt.

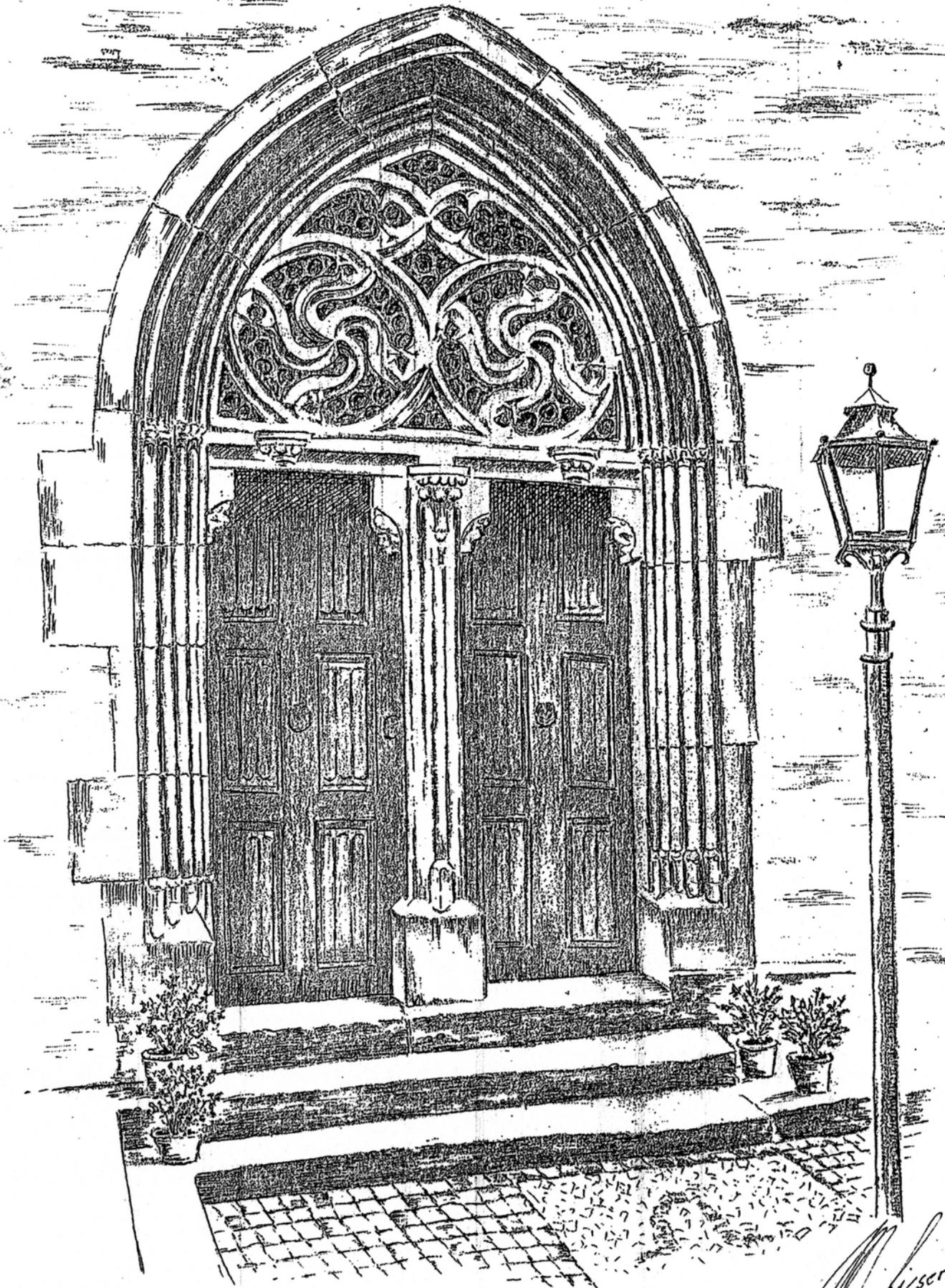
Das Resümee der Seniorentage erfolgt durch Bürgermeisterin Eveline Breyer

Umrahmt wird die Veranstaltung von der Sitztanzgruppe der evang. Versöhnungskirchengemeinde unter Leitung von Dorothea Kloh.

Anschließend lädt der Arbeitskreis zu Wein, Saft und einem kleinen Imbiss ein.

Ort: Altenzentrum Im Sohl (Festsaal), Obere Sohlstr. 25

Die Veranstaltung ist kostenfrei – ohne Voranmeldung



OBER-JNGELHEIM / EINANGSPORTAL BURBKIRCHE

M. J. J. J.
2004

Mitglieder und Ansprechpartner des Arbeitskreises Altenhilfe

Altentagesstätte Großwinternheim Roswitha Grün		06130 - 555
<hr/>		
Altenzentrum „Im Sohl“ Sabine Liebmann - Stellv. Vorsitzende des Arbeitskreises Altenhilfe -		06132 - 790550
<hr/>		
Arbeiterwohlfahrt, Ortsverein Ingelheim Gerhard Körber - stellv. Vorsitzender des Arbeitskreises Altenhilfe -		06132 - 75552
<hr/>		
Arbeitsgemeinschaft „Essen auf Rädern“ Claudia Gerhard		06132 - 84048
<hr/>		
DRK Seniorenresidenz Carolinenhöhe Svenja Drewitz		06132 - 65500
<hr/>		
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim Helga Lebert		06132 - 75410
<hr/>		
Deutsche Rheumaliga, Arbeitsgemeinschaft Ingelheim Inge Rothkegel		06132 - 86435
<hr/>		
Diabetikerselbsthilfegruppe Alois Michel		06132 - 85977
<hr/>		
Diakonisches Werk Ute Klesy		06132 - 78940
<hr/>		
Evangelische Burgkirchengemeinde Magda Grube		06132 - 41736
<hr/>		
Evangelische Gustav Adolf Kirchengemeinde Inge Bender		06132 - 84819
<hr/>		
Evangelische Saalkirchengemeinde Heidi Lorenz		06132 - 441963
<hr/>		
Evangelische Sozialstation Marco Schweig		06132 - 9825110
<hr/>		
Evangelische Versöhnungskirchengemeinde Dr. Barbara von Lucke		06132 - 86622
<hr/>		
Gemeindec Caritasleiterin Großwinternheim Anneliese Weiß		06132-432528

Hospizgruppe Ingelheim Hildegard Höller		06132 - 434531
Katholische Pfarrei St. Michael - Nord Gertrud Schmitt		06132 - 84094
Katholische Pfarrei St. Michael - Süd Ilse Kober		06132 - 2397
Katholische Pfarrei St. Paulus Anneliese Lotter		06132 - 8208
Katholische Pfarrei St. Remigus Gertraud Hartkopf		06132 - 2496
Mehrgenerationenhaus Ingelheim Birgit Kleine-Weitzel		06132 - 8980411
Pflegestützpunkt Simone Schirmer		06132 - 716700
Seniorenbeirat Siegfried Orzeszko		06132 - 896026
Seniorenkreis des Narren Club Ingelheim Artur Bachmann		06132 - 896369
Seniorenwandern Rudolf Böhringer		06132 - 2249
Stadtverwaltung Ingelheim Christine Jacobi-Becker - Vorsitzende des Arbeitskreises Altenhilfe -		06132 - 782176
Tanzkreise Ingelheim Dorothea Kloh		06132 - 59001
VDK, Ortsverband Ingelheim Margot Schaurer		06132 - 84178
Weiterbildungszentrum Ingelheim Claudia Lörsch		06132 - 7900315

***Die 37. Ingelheimer Seniorentage 2019
vom 04. Juni bis 18. Juni stehen unter der
Schirmherrschaft von
Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm
und werden gesponsert von:***

DSE Dienste für soziale Einrichtungen GmbH

Obstbaubetrieb Gottschalk

Zimmerei Felix Harth

Lions Club, Ingelheim

Mainzer Volksbank

J.Molitor Immobilien GmbH

***Rheinhessische Energie- und
Wasserversorgung Ingelheim***

Rotary-Club, Ingelheim

Autohaus Senger

Seniorenbeirat des Landkreises Mainz-Bingen

Sparkasse Rhein-Nahe

Stadtverwaltung Ingelheim

Hugo Stumpf Getränkevertrieb

Vogt's Reisen

Kartenvorverkauf:

Der Kartenvorverkauf und die Anmeldungen für verschiedene Veranstaltungen im Rahmen der 37. Ingelheimer Seniorentage beginnen

am Freitag, den 03. Mai 2019
von 14:00 bis 15:30 Uhr

im Ratssaal des Rathauses, Neuer Markt 1

Um allen Interessenten einigermaßen gerecht zu werden, bitten wir Sie um Verständnis, dass wir pro Veranstaltung nur zwei Karten verkaufen und nur einen Kartenbestellschein entgegen nehmen.

Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, dass Familienangehörige für ihre Eltern, Großeltern usw. Karten erwerben können.

In der Mitte des Programmheftes befindet sich ein Vordruck „Kartenbestellschein“. Wir bitten Sie, diesen Kartenbestellschein mit Ihren Kartenwünschen, Ihrem Namen und kompletter Anschrift versehen, am Tag des Kartenvorverkaufes bereit zu halten. Die Kartenwünsche werden solange berücksichtigt wie Plätze vorhanden sind.

Erworbene Eintrittskarten können nicht mehr zurück genommen werden.

Kartenbestellungen per E-mail, Fax, Post usw. werden nicht angenommen. Der Kostenbeitrag für die Kartenbestellungen ist in BARZAHLUNG zu entrichten, Zahlungen per EC-Karte, Mastercard oder sonstige Zahlungsmittel sind nicht möglich.

Restkarten können ab 06. Mai 2019 beim Seniorenbüro der Stadtverwaltung Ingelheim, Gartenfeldstraße 10 (neues Dienstleistungsgebäude - Eingang Brautmodengeschäft), 1. Stock links, Zimmer 103, Tel. 782-176 erworben werden.

Wir machen ausdrücklich darauf aufmerksam, dass vor dem Tag des offiziellen Kartenvorverkaufs keine Möglichkeit besteht, Karten zu erwerben oder sich für Veranstaltungen anzumelden.

Christine Jacobi-Becker
Vorsitzende des Arbeitskreises Altenhilfe

Redaktion:	Christine Jacobi-Becker, Seniorenbüro ☎ 06132-782176 e-mail: Christine.Jacobi-Becker@Ingelheim.de
Gestaltung/Layout:	Artur Bachmann, NCI
Bildmaterial:	Wir danken Herrn Manfred Lieser für seine Zeichnungen, die er uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat.



Ober-Jugelheim / Rinderbachtal um 1950