



OBER-INGELHEIM / BURGGIRCHE MIT FREILICHTBÜHNE

39. Ingelheimer Seniorentage 2023

vom 12. bis 27. Juni

**Veranstalter:
Arbeitskreis Altenhilfe Ingelheim am Rhein
unter der Schirmherrschaft
der Ärztin Gisela Bräuninger**

Liebe Seniorinnen und Senioren,

der Arbeitskreis Altenhilfe musste sich nach über vierzig Jahren seines Bestehens aus rechtlichen und finanztechnischen Gründen zum Verein formieren und nennt sich jetzt Arbeitskreis Altenhilfe **e.V.** Das Procedere einer Vereinsgründung kennt jeder, der selbst schon einmal in dieser Hinsicht aktiv war. Nach vielen Diskussionen und Terminen fand die Gründungsversammlung am 9. Februar 2023 statt, die den Vorstand gewählt hat. Dem Vorstand gehören an: Christine Jacobi-Becker, Roswitha Grün, Marie-Luise Michel und Manfred Seiler. Die Mitgliedschaft, die kostenfrei ist, können alle natürlichen (Privatpersonen) und juristischen (z.B. DRK, VDK, AWO, Diakonie, Caritas etc.) Personen erwerben. Bei der Mitarbeit im Verein sind alle herzlich willkommen, auch die, die nicht Vereinsmitglied sind. Die Ziele des Vereins sind gleichgeblieben: Vernetzung der in der Seniorenarbeit Aktiven und Interessierten und Organisation der Ingelheimer Seniorentage und anderer Veranstaltungen.

Die diesjährigen Seniorentage bieten wieder ein abwechslungsreiches Programm und wir hoffen, dass für jeden und jede etwas dabei ist. Es gibt wieder Fahrten, Veranstaltungen zu verschiedenen Themenbereichen und allerlei Kurzweil. Lassen Sie es sich gutgehen und genießen Sie die zwei Wochen mit Freunden und Bekannten. Ein wichtiges Anliegen ist uns immer wieder, dass Sie neue Menschen kennenlernen, sich austauschen und frohe Tage miteinander verbringen.

Durchstöbern Sie das Programmheft und lassen Sie sich inspirieren!

Der Kartenvorverkauf findet am Freitag, den 26. Mai, von 14 bis 15.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwald-Str. 15, statt

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 zu einem geringen Kostenbeitrag anbieten können.

Im Namen der Arbeitskreismitglieder wünsche ich Ihnen viel Freude und zwei schöne Wochen mit interessanten Begegnungen.

Christine Jacobi-Becker

Vorsitzende Arbeitskreis Altenhilfe e.V.

Werte Altersgenossinnen, werte Altersgenossen,

Als 73-jährige Schirmherrin fühle ich mich Ihnen zugehörig und spreche aus vollem Herzen von „uns“. Schirmherrin zu sein bedeutet gleichermaßen Ehre, Freude und Verpflichtung. Ein Schirm kann Deckung und Schutz bieten, aber auch zu Aufbruch und Verteidigung ermutigen. Die Seniorentage können alle diese Qualitäten, die auch mir ein Anliegen sind, erfüllen. Als Teil lebendiger Geschichte sollten die Seniorentage in dieser Zeit der Krisen mehr sein als nur ein geschütztes Nischenprogramm mit seniorenspezifischen Programmpunkten. Die OrganisatorInnen und MitgestalterInnen haben viel Zeit und Ideen eingebracht, ein abwechslungsreiches Programm zu gestalten – Allen dafür ein herzlicher Dank! Zeiten der Krisen – seien es nun Klimakrise, Energiekrise, Biodiversitätskrise, Krieg in Europa, soziale Ungerechtigkeit, Altersarmut – begünstigen Tendenzen, die unsere Gesellschaft spalten. Die Überalterung der Gesellschaft in unserem Land hat auch zur Folge, dass die Interessen und Sorgen der jungen und kommenden Generationen politisch weniger Gehör finden, Abschottungen stattfinden und schnell Feindbilder entstehen: so zum Beispiel das Bild der Alten in ihrem vorletzten und letzten Lebensabschnitt, die reich an Erfahrung, von vielen Zwängen befreit, aber auch träge, gleichgültig gegenüber Zukunftsszenarien, änderungsfeindlich, resigniert sind – dem gegenüber das Bild der engagierten und besorgten Jungen, deren Rebellion und Zukunftsangst zwar auch irritieren können, deren Recht es aber ist, sich mit Elan für eine gute Zukunft einzusetzen. Wo verorten wir, die Alten, uns? Wir selbst können das gesellschaftliche Bild bestimmen, das von uns existiert. Wir sind viele, wir haben damit eine grosse Gestaltungsmacht, zum Beispiel durch unser Verhalten bei Konsum, politischen Wahlen und der Kommunikation mit Anderen. Nutzen wir auch die Seniorentage dazu, den spannenden Weg aus der Seniorennische heraus zu finden und gestützt auf unsere Erfahrung für eine generationenübergreifende gute Zukunft zu denken, zu sprechen und zu handeln. Nehmen Sie die Angebote der Seniorentage wahr – mit Neugier, Offenheit für Anregungen und Bereitschaft zu neuen Begegnungen. Ich freue mich darauf und wünsche Allen ein gutes Gelingen.

Ihre Gisela Bräuninger

**Programmablauf der 39. Ingelheimer Seniorentage
unter der
Schirmherrschaft von Gisela Bräuninger, Ärztin**

Aus organisatorischen Gründen findet die folgende Veranstaltung **vor** dem offiziellen „Startschuss“ der Seniorentage statt:

**Montag, 05.06. Rundgang zur Geschichte Ober-Ingelheims
16 Uhr**

In einem Spaziergang durch „Alt-Ober-Ingelheim“ wird Dr. Joachim Gerhard die Teilnehmer zu markanten Stellen Ober-Ingelheimer Geschichte führen und deren Bedeutung erläutern.

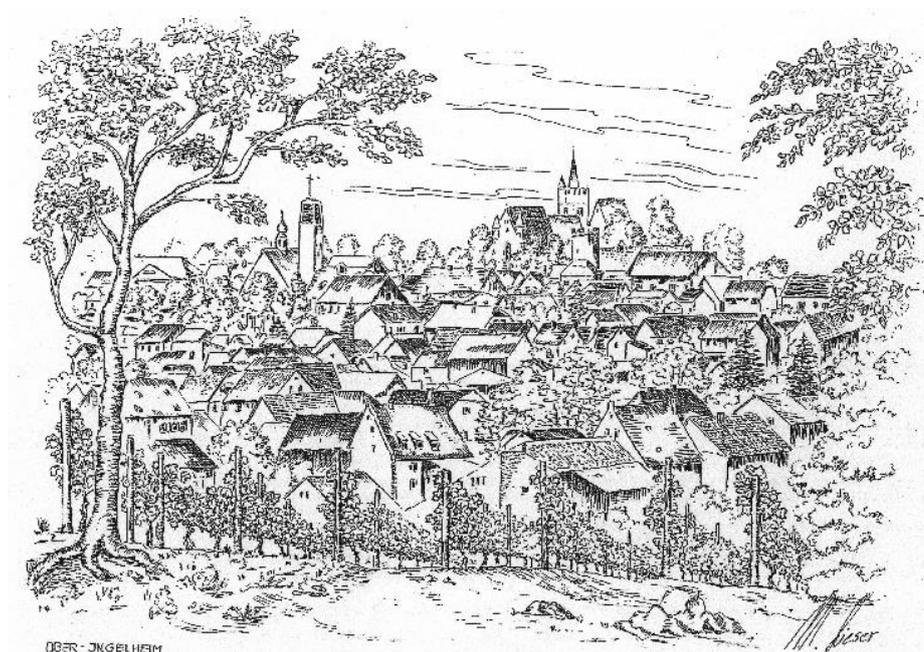
Treffpunkt: Synagogenplatz – 16 Uhr

Der Rundgang endet um 18 Uhr mit einem gemütlichen Beisammensein in der Guttschänke Bettenheimer, Stiegelgasse 32.

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt.

Kostenbeitrag: 5 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**



**Montag, 12.06.
16 Uhr**

**Eröffnung der 39. Ingelheimer Seniorentage im
Großen Saal des WBZ, Fridtjof-Nansen-Platz 3**

Moderation: Simone Schirmer

Begrüßung: Vorsitzende Christine Jacobi-Becker

Grußwort: Gisela Bräuninger

Das Rahmenprogramm wird von der Musikschule im
WBZ gestaltet.

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

Veranstaltung kostenfrei – ohne Voranmeldung

**Dienstag, 13.06.
14 bis 16 Uhr**

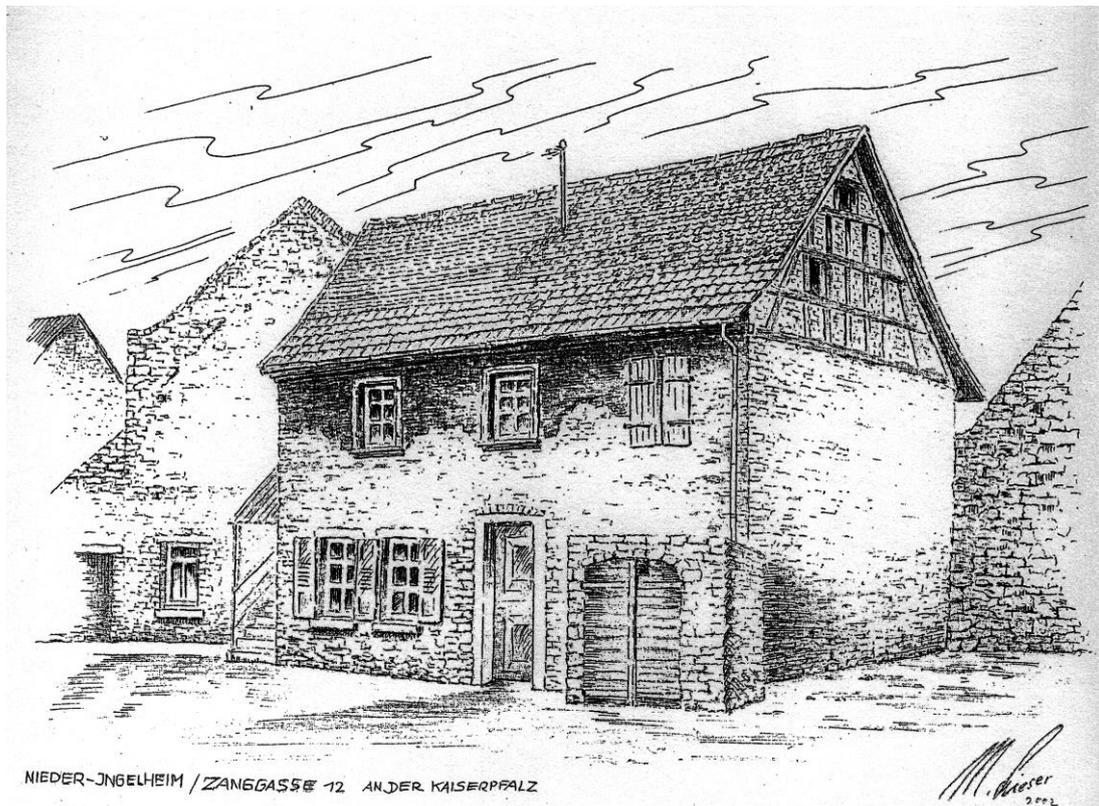
**Vor den Toren des Palastes Karls des Großen –
Landleben im mittelalterlichen Ingelheim**
Führung und Workshop

Wie lebten die Menschen in Nieder-Ingelheim im Frühen
Mittelalter? Auskunft geben uns ihre Gräber und
Siedlungsreste. Sie berichten von Bauern, Kriegerern und
geschmückten Frauen, aber auch von den Entbehrungen
des Lebens außerhalb der Palastmauern. Eine ganz
besondere Geschichte erzählt ein Fund im Turm der St.
Remigiuskirche: Warum zwei Sarkophage und ein
Taufbecken die Ingelheimer Stadtgeschichte auf den
Kopf stellten, erzählt die Historikerin Miriam Maslowski.
Nach einer Stärkung bei Kaffee und Kuchen stellen wir in
einem gemeinsamen Workshop eine Schmuckperle am
Lederband nach mittelalterlichem Vorbild her.

Projektleitung: Miriam Maslowski

Ort: Museum bei der Kaiserpfalz

Veranstaltung kostenfrei-Anmeldung siehe Kartenvorverkauf



**Dienstag, 13.06.
18 Uhr**

Mach dir ein paar schöne Stunden. Geh ins Theater!

Entflieh dem Alltag, lass dich erheitern bei kleinen schauspielerischen Darbietungen der altbewährten Theatergruppe des MGH "Theater auf der Empore" mit einem neuen Programm.

Für Gaumenschmaus ist gesorgt.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald-Str. 15

Veranstaltung kostenfrei - ohne Voranmeldung



Mittwoch, 14.06
10 Uhr

Tagesfahrt nach Maria Laach.

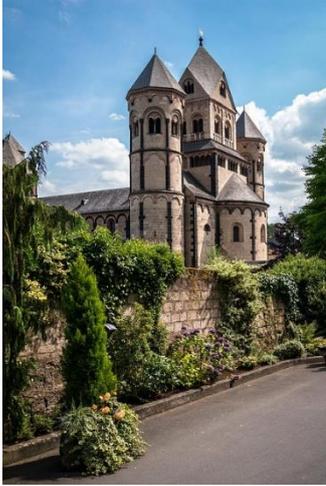


Bild: Pixabay

Die Benediktinerabtei Maria Laach befindet sich in einer der jüngsten Landschaften Europas, der Vulkaneifel. Um 10.000 v. Chr. entstand durch Vulkanismus der Laacher See und die ihn umgebende Hügelkette.

Zu den besonderen Sehenswürdigkeiten der Abtei Maria Laach zählt die Klosterkirche mit ihrem Stiftergrabmal aus dem 13. Jahrhundert, die als eine der vollkommensten Schöpfungen der Romanik gilt. Die dreischiffige Basilika hat zwei Chöre, den Ost- und den Westchor. Sie sind mit jeweils zwei Türmen versehen. Zur Abtei gehören unter anderem auch eine Buchhandlung, ein Hotel sowie handwerkliche und landwirtschaftliche Betriebe und eine Gärtnerei. Nach einer interessanten Führung durch die Klosteranlage haben Sie noch Zeit für sich. Die Rückfahrt ist gegen 16 Uhr geplant. Der Abschluss ist in einer Gaststätte direkt am Rhein vorgesehen.

Kostenbeitrag: 20 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Mittwoch, 14.06.
9.30 – 11.30 Uhr



Bild: Pixabay

Wie frühstückt man in Portugal?

Das Frühstück sieht in Portugal wenig anders aus als an anderen Orten in Europa. Es gibt Marmelade oder Schinken und Käse auf dicken Toastscheiben, alternativ im Brötchen oder Croissant. Omelette mit Petersilie und Chorizo ist eine weitere herzhaftere Frühstücksspezialität. Normalerweise nennt man das Café in Lissabon „uma bica“ und in Porto „um cimbalino“, Galao, Bica oder Cafe Pingado... Wenn Sie einen Kaffee möchten, sagen Sie einfach: „um café, por favor“.

Die bekannteste Frühstück-Beilage ist das für Lissabon typische Puddingtörtchen Pastel de Belém.

Sind Sie neugierig geworden? Dann kommen Sie für „um pequeno almoco“ mit uns ins MGH.

Adeuzinho !

Ort: Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünwald-Str. 15

Die Veranstaltung ist kostenfrei –

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Mittwoch, 14.06.
19 Uhr

Mit dem Esel durch die Cevennen

Diashow über eine abenteuerliche Wanderung in Südfrankreich.

Die 5 Esel vom Laurenziberg sind mit einer Gruppe von Wanderern aufgebrochen, um den „Stevenson-Weg“ zu wandern. In zwei Etappen sind sie die 230 km von Alès bis Florac gewandert, durch die wunderschöne Natur der Cevennen, des Ardèche-Gebiets und des Massif Central. Schon bei der Anfahrt erlebten sie Abenteuer....

Bernd Seifried und Annette Bohr aus Gau-Algesheim erzählen von ihren Erlebnissen mit den Langohren und

den Herausforderungen, die die Gruppe unterwegs meistern musste.

Ort: MGH, Matthias-Grünwald-Str. 15

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung siehe Kartenvorverkauf

Donnerstag, 15.06. Schlager durch die Jahrzehnte
15 Uhr

Freuen Sie sich auf ein Konzert, bestehend aus vielen Klassikern und neuen Schlagern, gesungen von Regina Künne, sowie einigen Gänsehaut Titeln, gespielt auf der Panflöte.

Ort: Festsaal Altenzentrum „Im Sohl“

Die Veranstaltung ist kostenfrei – ohne Voranmeldung-

Im Anschluss bewirbt Sie der „Freundes-und Förderkreis des Altenzentrums Im Sohl mit Kaffee und frischen Waffeln in der Cafeteria und bei schönem Wetter im Innenhof.

Freitag, 16.06.
11 Uhr

Ein Tag am IKA See

Genießen Sie einen schönen Tag im Freien auf dem Freizeitgelände Blumengarten am IKA-See: Minigolfspielen, Boulespielen, am See entlanglaufen **und** die Natur erschnuppern, vielleicht den Barfußpfad ausprobieren oder zusammen sitzen und sich unterhalten – oder einfach ein paar Minuten in der

Sonne dösen??. Was gibt es Schöneres im Sommer? Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Sie erreichen den IKA See über den Parkplatz am Schwimmbad.

Dorthin kommen Sie auch mit dem Stadtbus 613, Haltestelle Blumengarten.

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Veranstaltung ist kostenfrei.



**Freitag, 16.06.
18.30 Uhr**

Mehr Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag
Vortrag von Dr. Petra Urban (Dauer: ca. eine Stunde)



„Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen, und es ist schwer, das Leben leicht zu nehmen“, heißt es bei Erich Kästner. Unser aller Leben ist eine ernste Angelegenheit, und vieles von dem, was uns tagtäglich widerfährt, nervt oder ärgert uns. Kein Wunder also, dass uns mitunter der Schwung und die Lebensfreude verlorengehen. Aber –

diese Frage sollten wir uns stellen! – ist jede Situation tatsächlich so wichtig, dass wir uns von ihr tyrannisieren lassen müssen? Das Leben ist so kurz, verschwenden wir unsere wertvolle Zeit nicht mit unnötigem Ärger. Üben wir uns in der Kunst der Leichtigkeit und der Gelassenheit, um im Alltag unser Lächeln zu bewahren.

Ort: Gemeindehaus der
Ev. Versöhnungskirchengemeinde, Martin-Luther-Str. 10

Kostenbeitrag: 5 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

**Samstag, 17.06.
12.30 Uhr**

Fahrt nach Mainz in den Stadtpark

Warum in die Ferne schweifen? Sieh: das Gute liegt so nah.

Das ist zum Beispiel der Mainzer Stadtpark mit seinem Rosengarten, dem Flamingo-Teich, dem Vogelhaus, den vielen Bänken und dem Biergarten. Dorthin wollen wir mit Ihnen fahren, wenn Sie mobil eingeschränkt sind. Eine Begleitperson ist auch willkommen. Zu dieser Fahrt können Sie sich auch telefonisch im Seniorenbüro anmelden, Tel. 06132 8980419.

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

**Montag, 19.06.
15 Uhr**

KLIMAWANDEL und GESUNDHEIT

Was hat der Klimawandel mit Gesundheit zu tun?
Sehr viel!

Der Klimawandel hat erhebliche gesundheitliche Auswirkungen und zählt nach den chronischen Krankheiten und den Pandemien zu den größten Gesundheitsbedrohungen unserer Zeit.

Dr. Christiane Döll und Gisela Bräuninger informieren darüber, wie die Gesundheit unseres Planeten mit der menschlichen Gesundheit verknüpft ist, wie wir den Risiken der Klimakrise begegnen können und welche Maßnahmen uns schützen können.

Dr. Christiane Döll ist seit November 2019 hauptamtliche Beigeordnete und Dezernentin für Umwelt und Klimaschutz.

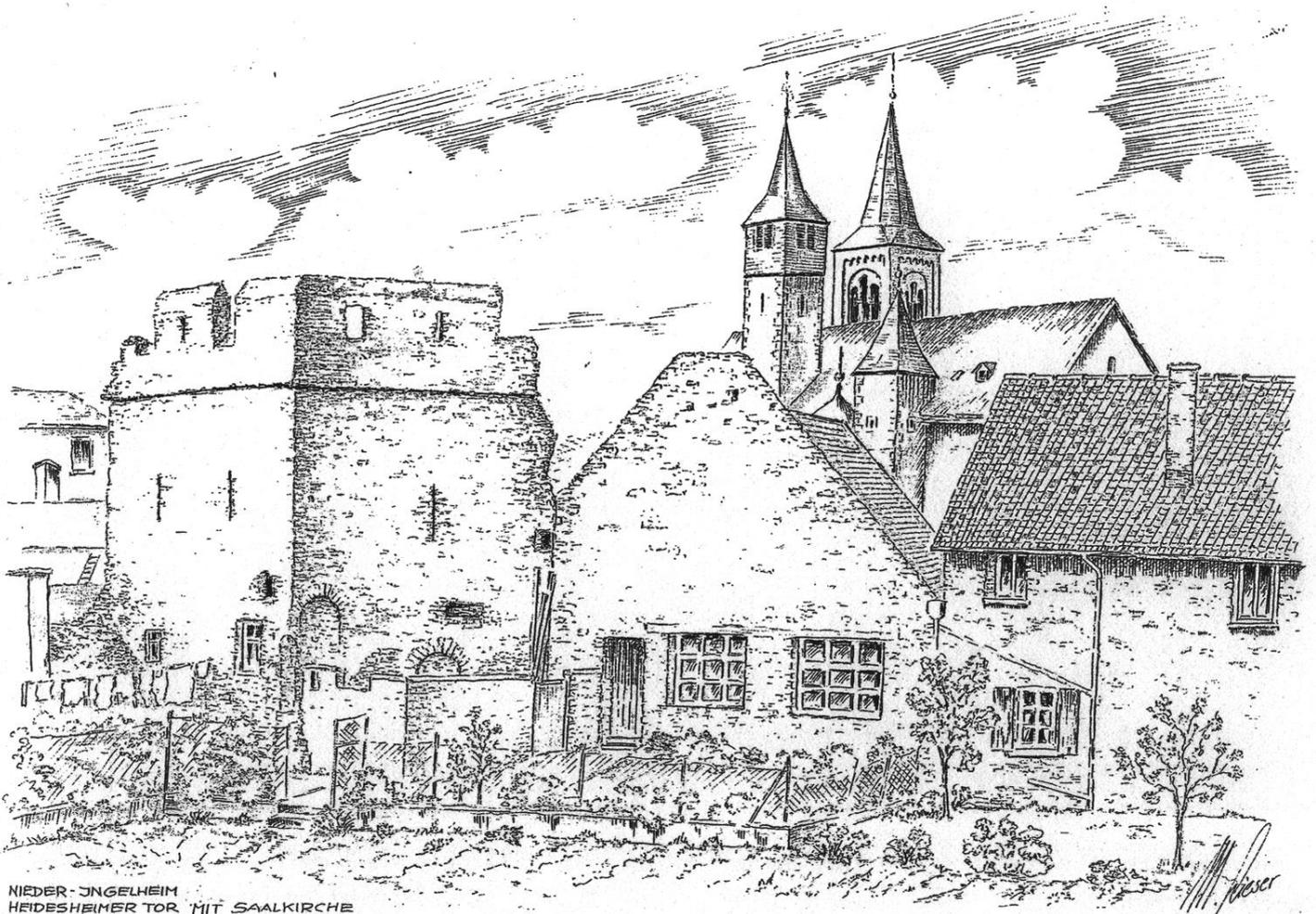
Gisela Bräuninger war viele Jahre als Hausärztin und Psychotherapeutin tätig, ist Mitbegründerin der RaBE-Genossenschaft und Mitglied bei der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit, Berlin.

Ort: AWO Heidesheim, Binger Str. 1, Heidesheim

Veranstaltung kostenfrei – es gibt Kaffee und Kuchen

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

Kartenbestellschein zum Heraustrennen



NIEDER-INGELHEIM
HEIDESHEIMER TOR MIT SAALKIRCHE

Arbeitskreis Altenhilfe Ingelheim e.V.



Matthias-Grünewald-Str. 15 ■ 55218 Ingelheim

☎ 06132-78980419

E-Mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de

Kartenbestellschein für die Seniorentage 2023

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.

Datum	Veranstaltungen	Preis	Anzahl	Summe	Teilnahme
Montag, 05.06.	Histor. Führung Ober-Ingelheim	5 €			
Dienstag, 13.06.	Museum „Workshop“Landleben im Mittelalter	----			
Mittwoch, 14.06.	Fahrt nach Maria Laach	20 €			
Mittwoch, 14.06.	Frühstücken wie in Portugal	---			
Freitag 16.06.	Ein Tag am Ikasee	---			

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

		Diese Spalte bitte nicht ausfüllen!!! ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓			
Datum	Veranstaltungen	Preis	Anzahl	Summe	Teilnahme
Freitag, 16.06.	Lesung Petra Urban	5 €			
Samstag, 17.06.	Fahrt zum Stadtpark Mainz, mobil eingeschränkt	10 €			
Dienstag, 20.06	Fahrt nach Weinheim / Bergstraße	20 €			
Mittwoch, 21.06.	Ringtour Assmannshausen-Rüdesheim	25 €			
Donnerstag, 22.06.	„Sicherheit x 3“- Kriminalpräventiver AK im WBZ	-----			
Freitag, 23.06.	Fahrt nach Karlsruhe	17 €			
Sonntag, 25.06..	Museumsbesuch „Obentraut 3“, Growi	5 €			
Montag, 26.06.	„Große Kunst ganz nah“, Bibliothek Im Sohl	---			

Bitte schreiben Sie leserlich in Druckbuchstaben Ihre Anschrift

Name:

Vorname:

Straße:

Wohnort:

Telefon:

Mitglieder: Altenzentrum „Im Sohl“, Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Ingelheim, Arbeitsgemeinschaft Essen auf Rädern, Altagestätte Großwinterheim, DiabetikerSelbsthilfegruppe, Diakonisches Werk, Deutsche Rheumaliga Ortsverein Ingelheim, DRK Ortsverein Ingelheim, DRK Seniorenresidenz Carolinenhöhe, Evangelische Sozialstation, Gemeindecapitalleiterin, Hospizgruppe Ingelheim, Narrenclub Ingelheim, Seniorenbeirat, Seniorenkreise der Kirchengemeinden: Burgkirche, Gustav-Adolf-Kirche, Saalkirche, St. Michael-Süd, St. Michael-Nord, St. Paulus, St. Remigius, Versöhnungskirche, Mehrgenerationenhaus, Pflegestützpunkt, Seniorenwandel, Stadtverwaltung Ingelheim, Tanzkreise Ingelheim, VdK Ortsverband Ingelheim, Weiterbildungszentrum Ingelheim
Bankverbindung: Sparkasse Rhein-Nahe, Kontonummer 1301060271, Bankleitzahl 560 501 80

**Die 39. Ingelheimer Seniorentage 2023
vom 12. Juni bis 27 Juni stehen unter der
Schirmherrschaft von
Frau Gisela Bräuninger
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

**Dienstag, 20.06.
8.00 Uhr**

Tagesfahrt nach Weinheim an der Bergstraße

Weinheim im Frühsommer ist immer wieder eine Reise wert. Stadtführer Herrn Piva führt uns im Kostüm eines Sophisten, eines Besserwissers durch die romantische Altstadt und „lässt die Katze aus dem Sack“. „Das geht auf keine Kuhhaut“. Redensarten und Sprichwörter werden an die örtlichen Gegebenheiten angepasst. Fürs Mittagessen kann man sich eine der Gaststätten am schönen Markt aussuchen. Anschließend bleibt genügend Zeit für den wunderschönen Schau- und Sichtungsgarten Hermannshof, für den Schlosspark und fürs Café am Markt. Alle Ziele liegen dicht beieinander. Rückfahrt gegen 17 Uhr, Ankunft in Ingelheim gegen 18.30.

Kostenbeitrag: 20 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**



**Dienstag, 20.06.
15 Uhr**



Bild: Pixabay

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht wann? für wen? warum?

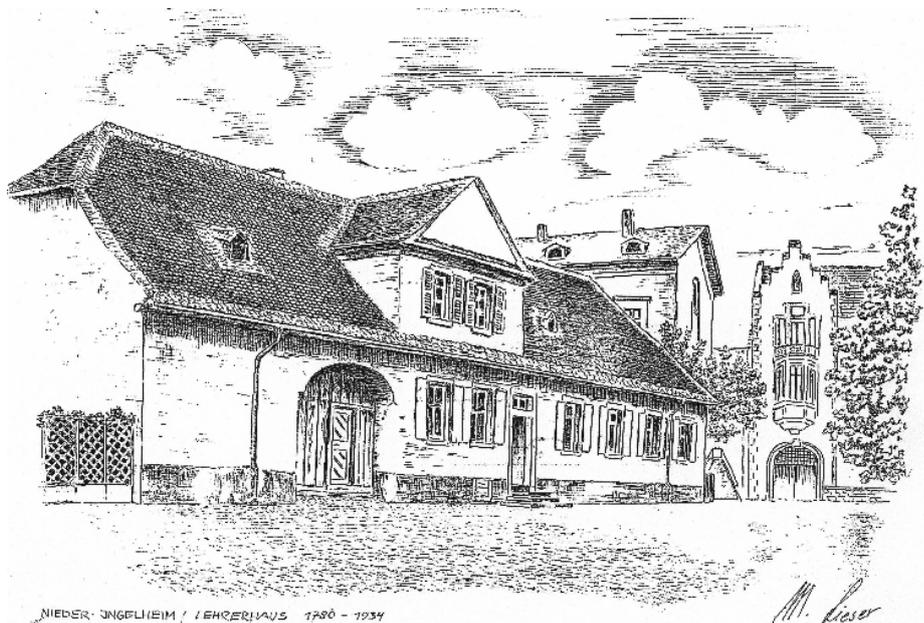
Eine Patientenverfügung ist eine Willenserklärung einer Person für den Fall, dass sie ihren Willen nicht (wirksam) erklären kann. Sie bezieht sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Eingriffe oder sonstige Therapien und steht meist im Zusammenhang mit der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen. Was konkret in einer Patientenverfügung geregelt werden sollte oder könnte, richtet sich nach der jeweiligen Gesetzgebung.

Am 1. Januar 2023 ist eine umfangreiche Änderung des Betreuungsrechts in Kraft getreten, die auch das Notvertretungsrecht für Ehegatten betrifft.

Barbara Guhlmann stellt die Vorsorgemappe der Hospizgruppe vor, erklärt die Zusammenhänge und erläutert den aktuellen Stand der Rechtslage.

Ort: Hospizgruppe Ingelheim e.V., Bahnhofstr. 119
55218 Ingelheim

Veranstaltung ist kostenfrei – ohne Voranmeldung



**Mittwoch, 21.06.
9 Uhr**



Bild: Pixabay

Ringtour Bingen - Assmannshausen – Rüdesheim- Bingen

Mit dem beliebten Kombinationsticket fahren Sie mit dem Schiff, Sessel- und Seilbahnen und genießen eine kurze 3 km Wanderung durch den Niederwald mit vielen tollen Aussichten in das schöne Rheintal. Bitte an gutes Schuhwerk denken.

Der Bus fährt zentral am Schwimmbadparkplatz „Im Blumengarten“ ab, bringt Sie nach Bingen und holt Sie auch dort wieder nach Ingelheim ab. Rückankunft Ingelheim ca. 16.30 Uhr. Eine Einkehr ist geplant. Leider ist es nicht möglich, bei diesem Ausflug einen Rollator mitzunehmen.

Kostenbeitrag: 25 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

**Donnerstag, 22.6.
15.00 Uhr**

„Sicherheit x 3“ – Besonnenes Handeln schützt und hilft in Notsituationen

Genau das Richtige tun, wenn es dringend erforderlich ist, wer wünscht sich das nicht. In Notsituationen kommt es auf jeden Augenblick an, in dem schnell und engagiert, aber auch besonnen, gehandelt werden muss.

Konkrete Kenntnisse darüber, was im Notfall beachtet werden muss, sei es beim Beobachten oder selber Erleben eines Straftat-Geschehens können Schlimmeres verhindern, manchmal auch Menschenleben retten. Dies gilt ebenso bei Feuerausbruch.

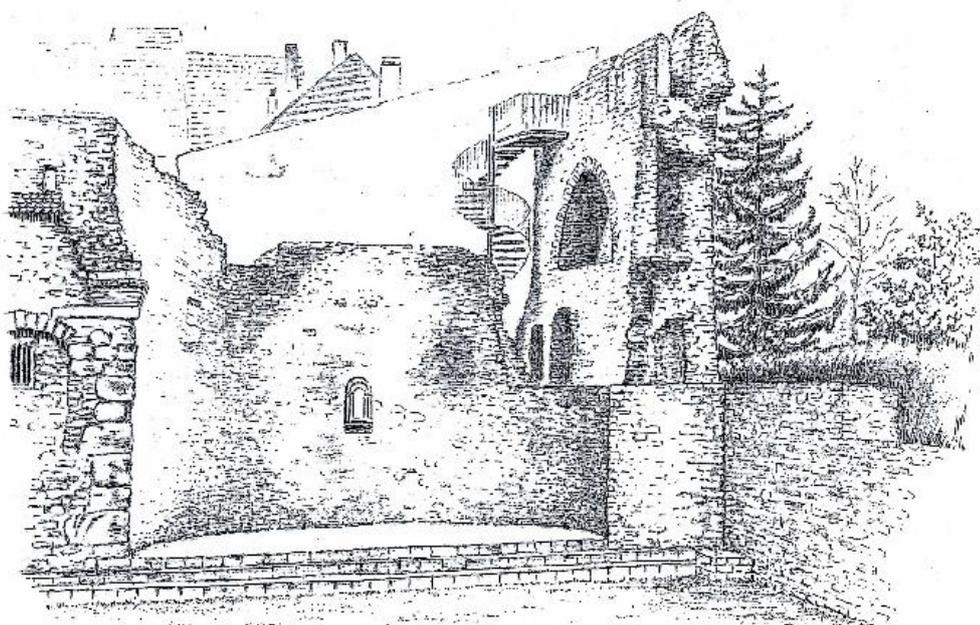
Der Kriminalpräventive Arbeitskreis vermittelt ebenso wie die Sicherheitspartner Polizei und Feuerwehr

wichtige Informationen und einprägsame Verhaltens-
tipps, sowohl aus präventiver Sicht als auch für akute
Gefahrensituationen. Stichworte sind u. a.: Notruf
korrekt absetzen, Nachbarschaftshilfe,
Wohnungssicherheit, wirksamer Schutz vor Betrug via
Telefon und sozialen Medien, richtiges Handeln bei
weiteren kriminellen Übergriffen, Zivilcourage, Verhalten
im Brandfall u.v.m.

Mit dieser Infoveranstaltung, die auch den Blick in eine
„Halunken-Spelunke“ ermöglicht, wird die stets aktuelle
Thematik Sicherheit und vorbeugendes Verhalten einmal
mehr anschaulich und nachhaltig ins Bewusstsein
gerufen. Erleben Sie einen abwechslungsreichen,
spannenden und vom Sicherheitsgedanken geprägten
Nachmittag, Kaffee und Kuchen inklusive. Wir freuen uns
auf Sie!

Ort: Weiterbildungszentrum Ingelheim
Fridtjof-Nansen-Platz 3, Raum 108

Veranstaltung kostenfrei – ohne Voranmeldung



Donnerstag, 22.6. **Positiv altern**

17 Uhr

Vortrag von Heike Schulz

Endlich mehr Zeit! Die Kinder aus dem Haus, das Berufsleben liegt hinter Ihnen. Endlich mehr freie Zeit zur eigenen Verfügung! Die dritte Lebensphase will gefüllt werden. Gesundheit, Hobbys, Freunde, gesellschaftliches Engagement... Es gibt vieles, was möglich ist.

Stopp! Das geht doch nicht. Gerade, wenn Sie Pflegebedürftige betreuen und mitversorgen, kommt schnell die Frage auf. Was nun? Bin ich ein schlechter Mensch, wenn ich mich mit meinen Bedürfnissen beschäftige? Und: Geht das überhaupt; Pflege(n) und wertschätzend / positiv Altern?

Fragen und Überlegungen, denen wir in diesem Vortrag nachgehen, die wir gemeinsam unter die Lupe nehmen.

Wie gelingt wertschätzendes / Positives Altern? Wie finden wir eine gute Mischung für uns Selbst und für Andere?

Ort: MGH, Matthias-Grünewald-Str. 15

Die Veranstaltung kostenfrei

Anmeldung beim Pflegestützpunkt Ingelheim, Simone Schirmer, Tel. 716700 oder Daniela Mies, Tel. 433628

Freitag, 23.06.

9 Uhr

Tagesfahrt nach Karlsruhe

Karlsruhe ist unter anderem bekannt durch sein im 18. Jahrhundert errichtetes Schloss, den fächerförmigen Stadtgrundriss und den Sitz des Bundesverfassungsgerichts. Zum gemeinsamen Mittagessen auf eigene Kosten geht es in den Kaisergarten; danach findet eine interessante

Stadtführung statt. Im Anschluss bleibt sicher noch etwas Zeit zum Verweilen bei einer Tasse Kaffee.
Rückfahrt gegen 16 Uhr.

Kostenbeitrag: 17 Euro

Anmeldung siehe Kartenvorverkauf



Bild: Pixabay

Freitag, 23.06
15 Uhr

Pflegeversicherung

Informationen und Austausch zu Leistungen der Pflegeversicherung in lockerer Runde mit Simone Schirmer und Daniela Mies vom Ingelheimer Pflegestützpunkt

Ort: Cafeteria im Betreuten Wohnen in der San-Pietro-Str. 3

Veranstaltung ist kostenfrei – ohne Voranmeldung

**Sonntag, 25.06.
13.30 Uhr**

Museum „Obentraut 3“ in Großwinternheim Obentrautstr. 3

Der Text auf der Museumshomepage beschreibt das Museum folgendermaßen:

„Wir begrüßen Sie in einem Museum, das Sie begeistern wird. Das alte Weingut in Ingelheim-Großwinternheim ist ein Gebäude mit Tradition. Die Ursprünge reichen bis ins 17. Jahrhundert zurück. Hier begegnet Ihnen ein Ort, an dem Sie Geschichte fühlen, spüren und sehen können. Dieser ist nun die Bühne für die außerordentliche Sammlung der Kunststiftung Gemünden und Freunde. Ein Museum mit einzigartiger Atmosphäre – eine Sammlung mit faszinierenden Werken aus aller Welt. Das Obentraut3 beheimatet zahlreiche Exponate aus der Zeit des Alten Ägypten bis hin zur zeitgenössischen Kunst.“

Beginn der Führung ist um 13.30 Uhr in der
Obentrautstraße 3.

Anschließend gemütliches Kaffeetrinken im Stadtteiltreff in Growi.

Kostenbeitrag: 5 Euro

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

**Montag, 26.06.
15 Uhr**

Große Kunst ganz nah - Was ist eigentlich so besonders an der Mona Lisa?



Gemeinsam entdecken wir drei weltberühmte Bilder. Was zeigen sie eigentlich, warum sind sie heute so berühmt und wie wirken sie auf uns? Kunst regt die Sinne an und bringt uns dazu, genau hinzuschauen. Jede und jeder von uns hat ihre/seine eigene Wahrnehmung, und so gibt es in der Kunst kein "richtig" und "falsch". In

lockerer Runde betrachten wir unter Anleitung der Kunstpädagogin Britta Schulze-Böhm die Kunstwerke und tauschen uns über sie aus. Nebenbei erfahren Sie die wichtigsten Fakten zu jedem Werk. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf **15** begrenzt.

Ort: Altenzentrum Im Sohl

Veranstaltung kostenfrei

Anmeldung siehe **Kartenvorverkauf**

**Dienstag, 27.06.
15 Uhr**

Abschlussveranstaltung

Im Rahmen der Abschlussveranstaltung wird Herr Martin Beck, Boehringer Ingelheim, in einem Vortrag darüber berichten wie das Thema Nachhaltigkeit in all seinen Facetten in die Unternehmensaktivitäten einbettet ist und wird. Klima(schutz), Umwelt und Gesundheit sind dabei wesentliche Aspekte.

Das Resümee der Seniorenentage erfolgt durch Bürgermeisterin Eveline Breyer. Umrahmt wird die Veranstaltung von der Sitztanzgruppe der ev. Versöhnungskirchengemeinde unter Leitung von Dorothea Kloh.

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei – ohne Voranmeldung

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

Mitglieder und Freunde des AK Altenhilfe Ingelheim e.V.

Altenzentrum „Im Sohl“ Susanne Kemmerer	06132 – 790550
Arbeiterwohlfahrt, Ortsverein Ingelheim Gerhard Körber	06132 - 75552
Arbeitsgemeinschaft „Essen auf Rädern“ Claudia Gerhard	06132 - 84048
DRK Seniorenresidenz Carolinenhöhe Svenja Drewitz	06132 - 65500
Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein Ingelheim Bianka Grünberg	0162 4261566
Deutsche Rheumaliga, Arbeitsgemeinschaft Ingelheim N.N.	
Diabetikerselbsthilfegruppe Marie-Luise Michel	06132 - 85977
Diakonisches Werk Ute Klesy	06132 - 78940
Evangelische Burgkirchengemeinde Magda Grube	06132 - 41736
Evangelische Gustav Adolf Kirchengemeinde Inge Bender	06132 - 84819
Evangelische Saalkirchengemeinde Yvonne Mura-Hoffmann	
Evangelische Sozialstation Marco Schweig	06132 - 9825110
Evangelische Versöhnungskirchengemeinde Dr. Barbara von Lucke	06132 - 86622
Gemeindecaritasleiterin Großwinternheim Anneliese Weiß	06132-432528

Hospizgruppe Ingelheim Hildegard Höller	06132 - 434531
Katholischer Pastoralraum Ingelheim Margit Mockenhaupt	06132 – 84630
Sabine Goldberg-Ohr, Anneliese Lotter	06132 - 1291
Gertraud Hartkopf	06132 - 8208
Mehrgenerationenhaus Ingelheim Birgit Kleine-Weitzel	06132 - 2496
Pflegestützpunkt Simone Schirmer	06132 - 8980411
Seniorenbeirat N.N.	06132 - 716700
Seniorenkreis des Narren Club Ingelheim N.N.	
Seniorenwandern N.N.	
Stadtteiltreff Großwinternheim Roswitha Grün	06130 - 555
Stadtverwaltung Ingelheim, Seniorenbüro Christine Jacobi-Becker	06132 – 8980419
Tanzkreise Ingelheim Dorothea Kloh	06132 - 59001
VDK Ortsverband Ingelheim Manfred Seiler	06132 – 56354
Weiterbildungszentrum Ingelheim Jennifer Thomae	06132 - 7900315

Kartenvorverkauf:

Der Kartenvorverkauf und die Anmeldungen für verschiedene Veranstaltungen im Rahmen der 39. Ingelheimer Seniorentage beginnen

am Freitag, den 26. Mai 2023

von 14:00 bis 15:30 Uhr

im Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald- Str. 15

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

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 zurückgenommen 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 30.05.2023 beim Seniorenbüro der Stadtverwaltung Ingelheim, im Mehrgenerationenhaus, Matthias-Grünewald- Str. 15 - Tel. 06132 89804 19 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, Tel. 06132 89804 19 E-Mail: christine.jacobi-becker@ingelheim.de
Gestaltung/Layout:	Anke Caltapanides
Bildmaterial:	Wir danken Herrn Manfred Lieser für seine Zeichnungen, die er uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat.



Jügelheim am Rhein / Zuckerbergtor