Das Angebot

- Barrieren abbauen
- Neues kennenkernen
- Neue Freundschaften knüpfen
- Alte Freundschaften beleben
- Spaß haben
- Lachen

Kommen Sie dazu, bei uns ist jeder willkommen!

Ihre Stadtteilkümmerer
stehen Ihnen hilfreich zur Seite!

Kontakt

Rufen Sie uns an!

Ute Klesy
Diakonisches Werk Rheinhessen
Tel. 06132 - 789416
ute.klesy@diakonie-rheinhessen.de

Christine Jacobi-Becker
Stadtverwaltung Ingelheim – Seniorenbüro
Tel. 06132 - 782176
christine.jacobi-becker@ingelheim.de

Ihre Stadtteilkümmerer

Dorothea Priesmeyer
Tel. 06132 - 8975875
für Ingelheim West

Marco Rockert
Tel. 06132 - 805823
für Frei-Weinheim und Sporkenheim

Ingrid Feser
Tel. 06132 - 1433
für Nieder-Ingelheim

Wolfgang Stwrtetschka
Tel. 0160 3767818
für Ober-Ingelheim

Gefördert durch
DiaDem
Hilfe für demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen
www.sinn-stiften.de

Fotonachweis:
Titelbild: oneinchpunch / Panthermedia
Stadt Ingelheim: Sandra Bachmann
MehrGenerationenHaus: Rolf Barnekow
Café DIA: Peter Wagner
Gestaltung: Peter Wagner

Spaziergangsgruppen in Ingelheim

Aktiv und fit leben

Gemütlich spazieren gehen – mit Freunden und Nachbarn die Ingelheimer Stadtteile neu oder wieder entdecken

Aktiv und Fit bleiben

für Menschen mit und ohne Demenz

gefördert durch
DiaDem
Hilfe für demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen

Ingelheim am Rhein
Stadtverwaltung Ingelheim
Seniorenbüro
Tel. 06132 782176

Diakonie
Diakonisches Werk Rheinhessen
CaféDIA
Georg-Rückert-Str. 24
55218 Ingelheim
Telefon 06132 78940

Regelmäßige Bewegung…

Der Stadt Ingelheim liegt die Bewegungsförderung jeden Alters sehr am Herzen. Nach dem erfolgreichen AUFleben Projekt starten im Herbst in Kooperation mit dem Diakonischen Werk Mainz-Bingen Spaziergangsgruppen und bilden einen weiteren Baustein im Bereich der Bewegungsförderung. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen mit und ohne Demenz, mit und ohne Bewegungseinschränkung, mit und ohne Rollator oder Gehhilfe.

Denn: Spazierengehen kann (fast) jeder. Gemeinsames Spaziergehen in der Gruppe gibt Sicherheit und macht Spaß.

Begleitet werden die Spaziergänger von den Stadtteilkümmerern, die sich im Stadtteil gut auskennen und unterwegs immer ansprechbar sind.

…tut gut.

Die Spaziergänge im **Stadtteil Nieder-Ingelheim/ Neue Mitte** finden immer am 1. und 3. Montag im Monat um 15 Uhr statt. Fällt einer dieser Tage auf einen Feiertag, so fällt der Spaziergang aus. Treffpunkt ist das Café DIA, Georg-Rückert-Straße 24.

Wir spazieren unter anderem zum Jugend- und Kulturzentrum Yellow, machen eine kleine Rast bei den Fitnessgeräten, spazieren in die Neue Mitte oder an der Selz entlang. Wir beenden den jeweiligen Rundgang und gehen zurück zum Café DIA. Dort gibt es dann zur Stärkung Kaffee und Kuchen.

Wo starten die Gruppen?

Ziel der Spaziergangsgruppen ist, dass sie sich in allen Ingelheimer Stadtteilen etablieren.

Natürlich gibt es auch ein „Schlechtwetterprogramm“: Bei starkem Regen oder Glatteis trifft sich die Gruppe trotzdem – allerdings dann im Café DIA oder in einem anderen Raum in Ihrem Stadtteil, um den Nachmittag gemeinsam mit Erzählen, Spielen etc. zu verbringen.

Ingelheim-West, Treffpunkt MehrGenerationenHaus, Matthias-Grünewald-Str. 15, jeden 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr

Frei-Weinheim

Nieder-Ingelheim/Neue Mitte, Treffpunkt Café DIA, Georg-Rückert-Str. 24, jeden 1. und 3. Montag im Monat um 15 Uhr

Ober-Ingelheim