

Bildungs- und Freizeitprogramm

Soziale Teilhabe

Oktober bis Dezember 2025



in.betrieb
Gesellschaft
für Teilhabe
und Integration



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2 iPad-Kurs	3 Stammtisch	4 Tanzevent Hartenberg	5 Rüdesheimer Ringtour
6 Musizieren	7	8	9 Kegeln	10 Ballspiele	11 Hip Hop Spielen. Teilchen	12
13	14	15	16 iPad-Kurs	17	18 Boule	19 Katharinenmarkt Oppenheim
20 Bowling	21	22	23 Spielemittag Ingelheim	24	25 Cocktails mixen	26 Schmuckwerkstatt
27	28	29	30 iPad-Kurs	31		

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2
3	4	5	6	7 Stammtisch	8 Hochheimer Markt	9 Malkurs
10	11	12	13 iPad-Kurs	14 Ballspiele	15 Boule	16 Kochen
17 Bowling	18	19	20 Kegeln	21 Weihnachtsdeko basteln	22 Kreativnachmittag Café Teilchen	23 Weihnachtsbäckerei
24	25	26	27 iPad-Kurs	28	29 Weihnachtsbäckerei	30

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4 Kegeln	5 Stammtisch	6	7 Cocktails mixen
8	9	10	11 iPad-Kurs	12 Weihnachtslieder singen	13 Spielemittag Café Teilchen	14 Kochen
15 Bowling	16	17	18	19	20 Boule	21 Brunch
22	23	24 Brunch	25	26	27	28
29	30 Schmuckwerkstatt	31				

iPad-Kurs



- **Wer:**
Daniela Wildner ☎ 0172/6593743
- **Wann:** Alle zwei Wochen donnerstags, immer um 16 Uhr
- **Wo:** in.betrieb Mainz, großer Konferenzraum
- **Für Standort Mainz und Selbstfahrer*innen**
- **Sonstige Infos:** Max. 8 Personen.
Fortlaufender Kurs, es ist nur eine Anmeldung nötig

Das iPad bietet viele Möglichkeiten: Man kann einkaufen, Freunde per Kamera sehen und dabei sprechen, neue Menschen kennenlernen, Informationen erhalten wie zum Beispiel, wann die 05er das nächste Heimspiel haben oder welcher Film in Mainz im Kino läuft. Natürlich gibt es dabei auch vieles zu beachten. Vor allem beim Surfen im Internet muss man seine Geräte und Daten entsprechend schützen.

Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie mit dem iPad neu beginnen oder schon Kenntnisse haben. Wir nehmen uns viel Zeit für Fragen und Übungen, so dass niemand auf der Strecke bleibt. Schließlich soll es auch Spaß machen und gemeinsames Lernen mit netten Leuten in netter Umgebung macht doppelt so viel Spaß. Da es sich um ein fortlaufendes Angebot handelt, gilt eine Anmeldung für alle kommenden Kurse. Eine regelmäßige Teilnahme wird daher vorausgesetzt.



Der Computer wird immer wichtiger.

Man kann vieles damit machen.

Ein-kaufen oder andere Menschen kennen-lernen.

Wir möchten Ihnen zeigen, wie das geht.

Dazu gibt es diesen Kurs.

AmWo Stammtisch



- **Wer:**
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann:** Immer am ersten Freitag des Monats ab 17 Uhr
- **Wo:** Pizzeria Sole an der Philippschanze
- **Für Selbstfahrer*innen**
- **Sonstige Infos:** Bitte Geld für etwas zu trinken und zu essen mitbringen

Sie haben Spaß am gemütlichen Beisammensein, etwas Gutem zu essen und zu trinken, quatschen und neue Leute kennenlernen? Dann nix wie hin zu unserem AmWo Stammtisch.

Am ersten Freitag eines jeden Monats wollen wir uns treffen, um genau das zu tun – und zwar in der Pizzeria Sole in Mainz. Die Pizzeria ist gut zu erreichen und zu finden, da sie direkt an der Haltestelle Philippschanze ist. Hier ist sicher für jede*n etwas auf der Speisekarte dabei: Von Nudeln bis Pizza und Salat. Hier gibt es leckeres italienisches Essen, auch für den kleinen Geldbeutel – Mamma Mia!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen, damit wir Plätze reservieren können. Wer aber spontan Zeit und Lust hat, kann gerne mit dazukommen.



Wir möchten uns regel · mäßig treffen.

Immer am ersten Freitag im Monat.

Um 17 Uhr.

In der Pizzeria Sole in Mainz.

Wir möchten essen und trinken und Spaß haben.

Tanzevent am Hartenbergpark



- **Wer:**
steht noch nicht fest
- **Wann und Wo:** 4. Oktober im Quartiersraum Hartenbergpark, Jakob Steffan-Str. 89 (Eingang gegenüber Hausnummer 91). Bushaltestelle Hartenbergpark ist direkt davor. Einlass ab 18:15 Uhr, Ende 22 Uhr
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste können angemeldet werden**

Sonstige Infos: Freier Eintritt, max. 6 Personen, ab ca. 40 Jahren

Die beste Zeit zu Tanzen ist JETZT! Dass die Tanzbeine der Discogänger*innen ab 40 Jahren noch nicht müde sind, wollen wir mit unserem Besuch des Tanzevents auf dem Hartenberg beweisen. Hier wird achtsam und gut gelaunt mit vielen netten Menschen gefeiert und getanzt. Mit den besten tanzbaren Songs von den 70ern bis heute. Keine Club-Mixes sondern gut bekannte Songs. Eine tolle Party mit spannenden Menschen in der kleinen aber feinen Disco am Hartenbergpark. Sind Sie dabei?

Zu Essen und Trinken gibt es das, was Sie fürs Buffet mitbringen. Alkoholfreie Getränke sind gegen Selbstkostenpreis zu bekommen. Die Busse halten direkt vor der Tür. Der Eintritt ist frei ist - es gibt ein Spendenkörbchen für die Veranstaltung - jede Spende ist willkommen.



Wir möchten in eine Disco.

Hier läuft Musik.

Man kann Tanzen.

Und neue Leute kennenlernen.

Die Disco ist am Hartenbergpark in Mainz.

Rüdesheimer Ringtour



- **Wer:**
Steht noch nicht fest
- **Wann:** 5. Oktober, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz
- **Für Selbstfahrer*innen**
- **Sonstige Infos:** Für das Ringticket inklusive Seilbahn, Schifffahrt und Sessellift bitte ca. 20€ einplanen. Für Getränke oder ein Eis unterwegs bitte zusätzliches Geld mitnehmen. Man sollte schwindelfrei sein.

Der Rheingau ist bekannt für seine malerische Landschaft, den Weinbau und seine historischen Sehenswürdigkeiten. Bei der Rüdesheimer Ringtour haben wir ein dreifaches Vergnügen: zunächst schweben wir mit der Gondel dem Niederwalddenkmal entgegen. Von da aus laufen wir ca. eine Stunde zum Sessellift nach Assmannshausen. Und hier schweben wir gemütlich runter zum Rhein, um dann mit dem Schiff wieder zu unserem Ausgangspunkt in Rüdesheim zurück zu fahren. Eine erlebnisreiche Tour durch den Rheingau! Für die Fahrt auf dem Sessellift und der Gondel sollte man keine Angst vor der Höhe haben.

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Betrag nicht zurück-erstattet werden.



Wir möchten nach Rüdesheim.

Dort gibt es einen Gondelbahn.

Mit der fahren wir den Berg hinauf.

Dort gehen wir etwas wandern.

Und fahren auf dem Rhein mit dem Schiff zurück.

Gemeinsam Musizieren



- **Wer:**
Lukas Franssen ☎ 0162/1302229
Sebastian Steinhardt ☎ 0172/6593704
- **Wann:** 6. Oktober, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**

Schon immer begleitet die Musik uns Menschen. Bereits in der Steinzeit wurden Melodien auf Holzinstrumenten gespielt. Heute hört man sie im Fahrstuhl, im Supermarkt, im Fussballstadion – also nahezu überall!

Musik aktiviert den Körper: Schon 15 Minuten Singen pro Tag können den Kreislauf anregen, das Immunsystem stärken und Glückshormone freisetzen. Musik hilft, Stress abzubauen und zu entspannen. Gemeinsames Musizieren fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Zusammengehörigkeitsgefühl. Ob im Chor oder am Lagerfeuer – Musik schweißt Menschen zusammen.

Wir wollen gemeinsam musizieren – von Klassik bis Rap, von der Gitarre bis zur Trommel wollen wir alles ausprobieren. Nur Mut!



Wir möchten mit Ihnen Musik machen.

Wir möchten dabei verschiedenes ausprobieren.

Rap oder Singen.

Gitarre oder Trommeln.

Alle können mitmachen.

Kegeln



- **Wer:**
Mirko Schulz ☎ 0162/7269263
Benni Schuck (9.10.) ☎ 0172/6593712
- **Wann:** 9. Oktober, 20. November und 4. Dezember um 16 Uhr
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Wieviele kostet es:** 5 EURO, bitte zusätzliches Geld für Essen und Getränke mitnehmen

Wir wollen gemeinsam Kegeln gehen. Das Kegeln unterscheidet sich nur minimal vom Bowling-Spiel: Die Kugel ist etwas leichter, die Bahn etwas kürzer und es gibt nur neun Kegel, die umzuwerfen sind – daher auch der Spruch "Alle Neune".

Früher war es in Deutschland weit verbreitet und es gab zahlreiche Kegelclubs. Auch gibt es viele unterschiedliche Spiele, die man beim Kegeln spielen kann, wie Fuchsjagd oder hohe und niedrige Hausnummern. Wer weiß, womöglich sind ja auch erfahrene Kegler*innen dabei, die Spielideen beibringen können.

Also dann, viel Erfolg. Oder wie es unter Kegler*innen heißt: Gut Holz!



Wir wollen gemeinsam Kegeln gehen.

Kegeln ist ähnlich wie Bowling.

Man kann verschiedene Spiele beim Kegeln spielen.

Und dabei vor allem Spaß haben.

Und wir möchten dort etwas Leckeres essen.

Ballspiele



- **Wer:**
Benni Schuck ☎ 0172/6593712
- **Wann:** 10. Oktober und 14. November um 15.30 Uhr, je 60 Minuten
- **Wo:** Turnhalle in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** Max. 10 Personen, bitte Sportkleidung und Trinken mitbringen

Bälle können getreten, geschlagen, geworfen, gefangen, gepritscht oder gefaustet werden. Man kann sie in Netze, Tore, Körbe oder an den Pfosten spielen. Man kann dribbeln, sich zupassen oder zuwerfen oder sich abwerfen, wie in den Ballspiel-Klassikern Völkerball und Brennball. Neben den großen Sportspielen, wie Fuß-, Hand- und Basketball, möchten wir Ihnen Ballspiele vorstellen, die Sie vielleicht noch aus Ihrer Kindheit kennen und jede*r mit-spielen kann.

Es gibt unglaublich viele tolle Spiele, die man mit Bällen spielen kann. Dabei kann man in der Gruppe sehr viel Spaß haben und den Umgang mit unterschiedlichen Bällen lernen. Wir treffen uns zu drei Terminen in der Turnhalle, um jeweils 60 Minuten gemeinsam alle möglichen Ballspiele auszuprobieren. Sie können auch gerne Spielideen einbringen. Bis Bal(l)d!



Wir wollen gemeinsam Spiele spielen.

Mit Bällen.

Die Bälle können groß, klein, bunt, leicht oder schwer sein.

Wir wollen gemeinsam viel Spaß haben.

Hip Hop Tanzen



- **Wer:**
Carolyn Ullemeyer ☎ 0172/6593718
- **Wann:** 11. Oktober um 14 Uhr
- **Wo:** Sporthalle der in.betrieb
- **Notwendige Fahrdienste zur in.betrieb Mainz können angeboten werden**
- **Sonstige Infos:** Max. 8 Personen

Und wieder heißt es: Auf zum Hip Hop-Tanzkurs! Sie wollten schon immer mal so tanzen können wie die großen Popstars auf der Bühne und in Musikvideos? Dann sind Sie bei diesem Tanzangebot genau richtig!

Hier lernen Sie einfache Grundschritte und Moves des Hip Hop Dance. Bei dem Tanzen zur passenden Hip Hop-Musik geht es darum, Rhythmus zu erleben, Konzentration und Fitness zu trainieren und jede Menge Spaß zu haben!

Zu dem Angebot sollten Sie Turnschuhe sowie bequeme Kleidung und ausreichend zu trinken mitbringen.



Wir möchten mit Ihnen zusammen tanzen.

Wir tanzen zu Hip Hop-Musik.

Das ist eine Musik mit viel Rhythmus.

Dabei lernen wir coole Schritte.

Wir werden eine Menge Spaß haben.

Spielenachmittag im Café Teilchen



- **Wer:**
Souad Ajemaa ☎ 0174/9479194
- **Wann:** 11. Oktober und 13. Dezember um 14 Uhr
- **Wo:** Nachbarschaftscafé „Café Teilchen“ in Mainz Ebersheim
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum Café Teilchen können angemeldet werden**
- **Wieviel kostet es:** 2 EURO für Snacks und Getränke

Das Café Teilchen in Ebersheim ist ein Treffpunkt in der Wohnanlage "In den Teilern". Wir möchten hier regelmäßige Treffen für die Bewohner*innen des Hauses und den Bewohner*innen des Ambulanten Wohnens anbieten. Hier kann man sich gegenseitig besser kennenlernen, austauschen und Kontakte knüpfen. Eigene Wünsche und Ideen sind dabei immer willkommen! An unserem Spielenachmittag werden in schöner und gemütlicher Atmosphäre mehrere Spiele zur Auswahl gestellt. Die Teilnehmer*innen können unterschiedliche Spiele ausprobieren und sich über den Nachmittag verteilt in verschiedenen Gruppen zusammenfinden.

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Betrag nicht zurück-erstattet werden.



Wir treffen uns im Café Teilchen zum Spiele · nachmittag.

Das ist das Nachbarschafts · café in Ebersheim.

Alle können mit · machen.

Auch die Nachbarinnen und Nachbarn aus der Wohn · anlage.

Boule



- **Wer:**
Martin Schulz ☎ 0162/1086771
- **Wann:** 18. Oktober, 15. November und 20. Dezember, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz, das Spielfeld ist auf dem Sportplatz in Sörrenloch
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** Bitte auf wettergemäße Kleidung achten, das Spiel findet im Freien statt. Und ein Getränk einpacken.

Vielleicht haben Sie ein Boulespiel schon im Volkspark beobachten können. Es wird mit bunten oder silbernen Kugeln (der Boule) gespielt. Ziel ist es, mit der eigenen Kugel möglichst nahe an das "Schweinchen" zu werfen – die kleine bunte Zielkugel. Dabei bewegen wir uns an der frischen Luft, trainieren unsere Konzentration und Koordination und haben beim Üben viel Spaß miteinander. Erfahrene Spieler*innen bieten uns eine Einführung in den Boule-Sport an, so dass kein Vorwissen erforderlich ist. Boule ist leicht zu lernen und setzt von der oder dem Anfänger*in keine besonderen körperlichen Fähigkeiten voraus.

Das Spiel findet im Freien statt - wettergemäße und bequeme Kleidung ist wichtig. Bitte auch ein Getränk einpacken, damit Sie vor Ort etwas trinken können.



Wir möchten gerne Boule spielen.

Boule bedeutet Kugel.

Man wirft mit den Kugeln auf eine Ziel·kugel.

Man kann es leicht lernen.

Eine erfahrene Begleitung zeigt uns, wie man spielt.

Katharinenmarkt in Oppenheim



- **Wer:**
Steht noch nicht fest
- **Wann:** 19. Oktober, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz
- **Für Selbstfahrer*innen**

Wir möchten mit Ihnen zum Katharinenmarkt fahren. Das ist ein sehr schönes Herbstfest in der Altstadt von Oppenheim. Dort gibt es einige Fahrgeschäfte zu bestaunen und viele unterschiedliche Stände locken mit leckerem Essen. Auch ein Besuch der Stände mit Kunsthandwerk lohnt sich immer.

Freuen Sie sich auf köstliche Leckereien und regionale Spezialitäten, ein Karussell, einen Süßwarenstand und musikalische Unterhaltung auf dem Marktplatz.

Am Sonntag ist zudem verkaufsoffener Sonntag in Oppenheim, neben den Waren der vielen Marktstände können Sie auch in den Geschäften der Oppenheimer Altstadt einkaufen.

Also nix wie hin, zum Bummeln, Verweilen und Genießen in Oppenheim!



Wir möchten nach Oppenheim.

Dort ist Katharinenmarkt.

Mit verschiedenen Marktständen.

Man kann dort auch lecker essen.

Und auf dem Marktplatz gibt es Musik.

Bowling



- **Wer:**
Neil Fereday ☎ 0152/54660687
- **Wann und Wo:** 20. Oktober, 17. November und 15. Dezember um 17 Uhr im Star-Bowling Ingelheim
- **Fahrdienste ab Treffpunkt in.betrieb:**
Mainz um 16 Uhr
Nieder-Olm um 16 Uhr
- **Wieviel kostet es:** 5 EURO für 2 Stunden

Egal, ob Sie eine ruhige Kugel schieben oder sportliche Rekorde aufstellen wollen: Bei unserem regelmäßigen Billard- und Bowling-Angebot sind Sie gut aufgehoben – Auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen. Schließlich geht es auch um das gesellige Beisammensein. Und wer weiß, vielleicht können hier Freundschaften entstehen und Kontakte geknüpft werden.

Nach dem gemeinsamen Spiel wird noch gemeinsam gegessen: Es gibt eine leckere Speisekarte mit Hamburger, Pizza, Schnitzel und vielem mehr.



Wir möchten mit Ihnen Bowling spielen.

Wir wollen uns gegen·seitig kennen·lernen.

Wir werden eine Menge Spaß haben.

Anfängerinnen und Anfänger sind auch willkommen.

Und leckeres Essen kann man dort auch bestellen.

Spielenachmittag in Ingelheim



- **Wer:**
Ortrud Schuhmacher ☎ 0172/6593736
- **Wann:** 23. Oktober, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** in.betrieb Ingelheim
- **Für Klient*innen der in.betrieb Ingelheim.**
Rückfahrdienste von der in.betrieb Ingelheim können angemeldet werden.
- **Sonstige Infos:** Gerne eigene Getränke und Snacks zum Spielenachmittag mitbringen

Der Spielenachmittag kommt nach Ingelheim! In unserer Werkstatt wollen wir gemeinsam einige Spiele ausprobieren. Vorschläge sind immer gerne willkommen, Sie können auch eigene Spiele mitbringen.

Neben dem Spielen kann man sich in gemütlicher Atmosphäre gegenseitig besser kennenlernen, austauschen und Kontakte knüpfen. So kann man nur gewinnen, egal wie das Spiel verläuft!



Wir möchten mit Ihnen spielen.

In der Werkstatt in Ingelheim.

Spiele wie "Mensch ärgere Dich nicht".

Sie können auch eigene Spiele mitbringen.

In gemütlicher Atmosphäre kann man sich unterhalten.

Cocktails mixen



- **Wer:**
Martin Schulz ☎ 0162/1086771
- **Wann:** 25. Oktober und 7. Dezember, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** zeit.raum der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum zeit.raum können angemeldet werden**
- **Wieviele kostet es:** 3 EURO für Snacks und Getränke

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Cocktails. In unserem Kurs lernen Sie, wie Sie mit frischen Zutaten und kreativen Rezepten leckere Drinks ganz ohne Alkohol zaubern können. Es gibt praktische Tipps zum Mixen, Dekorieren und Servieren und Schritt-für-Schritt-Anleitungen für abwechslungsreiche Cocktails. Ob man sich selbst nach einem langen Arbeitstag eine Freude machen will oder seinen Gästen auf der nächsten Feier – ein leckerer Cocktail ist ein echter Genuss.

Dabei werden wir gemeinsam in lockerer Atmosphäre unsere Cocktails probieren, etwas snacken und Spaß haben.

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Betrag nicht zurück-erstattet werden.



Wir möchten Cocktails mischen.

Wir zeigen Ihnen, welche Zutaten man braucht.

Und wie man die Cocktails richtig mischt.

Und schön dekoriert.

Wir werden die Cocktails auch probieren.

Schmuckwerkstatt



- **Wer:**
Kathrin Renz ☎ 0172/6593705
- **Wann:** 26. Oktober und 30. Dezember, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Wieviel kostet es:** 5 EURO
- **Sonstige Infos:** Max. 6 Personen

In unserer Schmuckwerkstatt möchten wir mit Ihnen Halsketten, Schlüsselanhänger oder Armbänder herstellen. Dazu werden wir uns gerne regelmäßig mit Ihnen treffen, damit wir ein schönes Sortiment aus verschiedenen Materialien, Perlen und Cabochons ansammeln können. Man braucht keinerlei Übung oder Vorkenntnisse: Gemeinsam erschaffen wir Ihr nächstes Lieblingsschmuckstück, den neuesten Schmuck-Trend oder das perfekte Geschenk.

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Betrag nicht zurück-erstattet werden.



Wir möchten eine Schmuckwerkstatt starten.

Und uns regelmäßig treffen.

Dort werden wir gemeinsam Schmuck herstellen.

Armbänder oder Halsketten zum Beispiel.

Diesen Schmuck kann man auch gut verschenken.

Hochheimer Markt



- **Wer:**
steht noch nicht fest
- **Wann:** 8. November, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** Treffpunkt Brezel Ditsch am Hauptbahnhof Mainz
- **Für Selbstfahrer*innen**

Sonstige Infos: Wir fahren mit dem Bus 68 ab Mainz Hauptbahnhof nach Hochheim. Eine gültige Fahrkarte ist notwendig und kann gegebenenfalls vor Ort erworben werden.

Der Hochheimer Markt ist eines der größten und traditionsreichsten Volksfeste in Deutschland - und dazu noch vor unserer Haustür, so dass wir mit dem öffentlichen Nahverkehr in null komma nix da sind. Als traditioneller Viehmarkt hat der Hochheimer Markt begonnen, mittlerweile gibt es ein riesiges Vergnügungsangebot mit Breakdancer, Riesenrad und vielem mehr.

Genießen Sie das Treiben auf der riesigen Marktfläche mit hunderten Händlern, Live Musik, Fahrgeschäften und Attraktionen - und natürlich etwas Leckerem zu essen. Der Eintritt ist natürlich frei.



Wir fahren nach Hochheim.

Das ist nicht weit von Mainz.

Dort ist Hochheimer Markt.

Mit Riesenrad und Kettenkarussell.

Es gibt dort viel zu sehen und zu erleben.

Malkurs



- **Wer:**
Martin Schulz ☎ 0162/1086771
- **Wann:** 9. November, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** zeit.raum der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum zeit.raum können angemeldet werden**
- **Wieviel kostet es:** 3 EURO für die Malutensilien

Wir malen uns glücklich, das ist das Motto beim „Happy Painting“.

Malen befreit, Malen schenkt uns Zeit für uns, Malen lässt uns Neues entdecken, Malen macht glücklich. Hinein in eine Welt, die nur uns gehört.

Sowohl blutige Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Malen Sie mit uns und tauchen Sie ein in die Welt der Farben und Phantasie. Es lohnt sich. Wir malen, was uns gefällt, z.B. Comicfiguren, die Natur, Tiere, Porträts und vieles mehr.

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Betrag nicht zurück-erstattet werden.



Wir möchten etwas Malen.

In einem Mal · kurs.

Hier erhalten Sie Unter · stützung.

Jede und jeder kann mit · machen.

Das Ergebnis ist nicht so wichtig. Es soll vor allem Spaß machen.

Gemeinsam kochen in unserem Kochkurs



- **Wer:**
Petra Lang ☎ 0172/1557616
- **Wann:** 16. November und 14. Dezember, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** zeit.raum der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum zeit.raum können angemeldet werden.**
- **Sonstige Infos:** Benötigt werden 5 EURO für die Zutaten. Gerne Tupperdosen oder ähnliches für eventuelle Reste mitbringen.

Wir möchten gemeinsam über die Grundlagen des Kochens, die verschiedenen Geräte, Rezepte und Zubereitungsarten sprechen und auch das ein oder andere ausprobieren. Vor allem aber soll es Spaß machen – schließlich wollen wir lecker kochen und gemeinsam essen. Die Küche soll ein Ort des Zusammenkommens sein, um sich in lockerer Atmosphäre näher kennenzulernen. Im zeit.raum steht uns hierfür eine tolle Küche zur Verfügung.

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Betrag nicht zurückerstattet werden.



Wir möchten gemeinsam kochen.

Im zeit.raum der in.betrieb.

Wir möchten das Kochen lernen.

Um es alleine Nach · kochen zu können.

Und natürlich soll der Spaß nicht zu kurz kommen.

Weihnachtsdeko basteln



- **Wer:**
steht noch nicht fest
- **Wann:** 21. November, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum zeit.raum können angemeldet werden**
- **Wieviel kostet es:** 5€ für die Bastelmaterialien und einen kleinen Snack

Plätzchenduft, Kerzenschein - und natürlich Weihnachtsdeko: All das braucht man um sich für das bevorstehende Weihnachtsfest einzustimmen. Daher möchten wir mit Ihnen gemeinsam Weihnachtsdeko gestalten. Vom schönen Wandschmuck wie auf dem Bild zu sehen, über Fensterdeko, Adventskranz oder Adventskalender - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Und wer für seine Liebsten noch kein Geschenk hat - die eigenen Werke eignen sich wunderbar zum Verschenken!

Und damit wir auch produktiv sind, gibt es Snacks und Getränke zur Stärkung.

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Betrag nicht zurück-erstattet werden.



Bald ist Weihnachten.

Wir möchten mit Ihnen basteln.

Bilder oder Dekoration für Zuhause.

Oder zum Verschenken.

Es gibt auch kleine Snacks und Getränke.

Kreativnachmittag im Café Teilchen



- **Wer:**
Kathrin Renz ☎ 0172/6593705
- **Wann:** 22. November um 14 Uhr
- **Wo:** Nachbarschaftscafé „Café Teilchen“ in Mainz Ebersheim
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum Café Teilchen können angemeldet werden**
- **Wieviel kostet es:** 4 EURO für Snacks, Getränke und Bastelmaterialien

In regelmäßigen Treffen möchten wir den Bewohner*innen des Ambulanten Wohnens und den Bewohner*innen der Wohnanlage "In den Teilern" Gelegenheit geben, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und etwas gemeinsam zu unternehmen. Neben unserem regelmäßigen Spieleangebot möchten wir hier mit Ihnen etwas Kreatives tun: Das kann etwas zur Wohnungsdécoration, etwas ganz Praktisches oder ein Geschenk sein. So haben wir schon diese tollen Schneekugeln auf dem Bild gebastelt – Lassen Sie sich überraschen!

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Betrag nicht zurück-erstattet werden.



Wir treffen uns im Café Teilchen.

Das ist das Nachbarschafts • café in Ebersheim.

Wir möchten mit Ihnen etwas basteln.

Die Nachbarinnen und Nachbarn aus der Wohn • anlage werden auch mit • machen.

Weihnachtsbäckerei



- **Wer:**
steht noch nicht fest
- **Wann:** 23. und 29. November, die Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** zeit.raum Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum zeit.raum können angemeldet werden.**
- **Wieviel kostet es:** 5 EURO für Snacks, Getränke und die Zutaten
- **Sonstige Infos:** Bitte bringen Sie Dosen mit, damit sie die Plätzchen mitnehmen können

Was wäre Weihnachten ohne Vanillekipferl, Zimtsterne, Spritzgebackenes und Co? Plätzchen gehören zu Weihnachten unbedingt dazu, daher möchten wir auch mit Ihnen Plätzchen backen. Ob für das eigene gemütliche Beisammensein in der Vorweihnachtszeit oder als leckeres Geschenk – Plätzchen gehen immer. Wir haben einige Rezepte parat, Anregungen, Ideen und weitere Rezepte sind aber immer herzlich willkommen! Wer hat, kann eine Schürze und Dosen für die Plätzchen mitbringen, um sie mit nach Hause zu nehmen.

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Beitrag nicht zurückerstattet werden.



Wir möchten mit Ihnen Plätzchen backen.

Und uns auf Weihnachten einstimmen.

Sie können gerne eigene Rezepte vorschlagen.

Wir werden einige Plätzchen probieren.

Sie können noch genug mit nach Hause nehmen.

Weihnachtstheater



- **Wer:**
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann und Wo:** Uhrzeit und Datum stehen noch nicht fest
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum Theater können angemeldet werden**
- **Wieviel kostet es:** ca. 10 EURO
- **Sonstige Infos:** Max. 12 Personen

Das diesjährige Weihnachtsstück des Mainzer Staatstheaters ist noch nicht bekannt. Sicher wird es genauso spannend, einfallsreich und schön wie all die Jahre zuvor. Bisher hatten wir immer viel Spaß! Sie können sich bereits bei uns anmelden – sobald das Stück bekannt ist, teilen wir es Ihnen mit.

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Betrag nicht zurückerstattet werden.



Wir möchten das Weihnachts-theater an-sehen.

Im Mainzer Staats-theater.

Das Stück steht noch nicht fest.

Sie können sich schon an-melden.

Wir teilen Ihnen dann mit, wie das Stück heißt.

Sing mit: Weihnachtslieder



- **Wer:**
Dominic Kelly ☎ 0152/04257711
- **Wann:** 12. Dezember, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** zeit.raum der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**

Was wäre das Weihnachtsfest ohne die klassischen Weihnachtslieder? Ob daheim unter dem Tannenbaum oder in der Kirche: Das Singen von Weihnachtsliedern gehört einfach dazu.

Daher möchten wir mit Ihnen gemeinsam die beliebtesten Weihnachtslieder singen. Wir bemühen uns um musikalische Verstärkung mit Gitarre oder Flöte - auf jeden Fall ist aber, wie immer wenn es ums Singen geht, Dominic Kelly wieder mit dabei.

Gerne können Sie vorab Liederwünsche an Herrn Kelly weitergeben.



Wir möchten gemeinsam Weihnachtslieder singen.

Und uns so auf Weihnachten einstimmen.

Alle können mitmachen.

Hier geht es um Spaß.

Und nicht um richtiges oder falsches Singen.

Weihnachtsbrunch



- **Wer:**
steht noch nicht fest
- **Wann:** 21. und 24. Dezember, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** zeit.raum der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Wieviele kostet es:** 8 EURO

Fast schon so etwas wie eine Tradition - der AMWO Weihnachtsbrunch, dieses Mal an 2 Terminen. Für alle Langschläfer*innen - keine Angst: Brunch ist eine Mischung aus Mittagessen und Frühstück, daher werden wir im Laufe des vormittags starten - und nicht direkt früh morgen. Für alle, die sich gemeinsam mit anderen auf Weihnachten einstimmen möchten. Denen zu Hause die Decke auf den Kopf fällt. Oder die einfach nur lecker frühstücken möchten. Denn das werden wir sicherlich, bei einem Weihnachtsbrunch mit allem drum und dran!

Der Teilnahmebeitrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Die Anmeldung ist erst dann verbindlich. Bei späterer Nichtteilnahme kann der Betrag nicht zurückerstattet werden.



Wir möchten mit Ihnen brunchen.

Das ist ein großes Frühstück.

Am Vormittag, nicht gleich früh morgens.

Schön entspannt und gemütlich.

Ein schöner Vormittag in Gesellschaft.



in.betrieb | Bildungs- und Freizeitprogramm – Soziale Teilhabe

in.betrieb gGmbH

Gesellschaft für Teilhabe und Integration

Soziale Teilhabe

Carl-Zeiss-Straße 2

55129 Mainz

info@inbetrieb-mainz.de

www.inbetrieb-mainz.de



in.betrieb
Gesellschaft
für Teilhabe
und Integration