

Bildungs- und Freizeitprogramm

Soziale Teilhabe

Januar bis März 2026



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			1	2	3	4 Malkurs
5	6	7	8 iPad-Kurs	9 Ballspiele	10	11 Weihnachtstheater
12	13	14 Hundeseminar	15 Kegeln	16	17 Basketball	18 Kniffelturnier
19 Bowling	20	21	22 iPad-Kurs / Musizieren	23	24 Mainz 05 gegen Wolfsburg	25 Kochen
26	27	28	29 Spielnachmittag Ingelheim	30	31 Kreativnachmittag Teichen	

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1 Backkurs
2	3	4	5 iPad-Kurs	6 Stammtisch	7	8 Kochen
9	10	11	12 Kegeln	13 Schmuckwerkstatt	14 Cocktails mixen	15
16	17	18 Hundeseminar	19 iPad-Kurs	20	21 Boule	22
23	24	25	26 Musizieren	27 Seminar zur Landtagswahl	28 Spielnachmittag Teichen	

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1 Malkurs
2	3	4 Hundeseminar	5 iPad-Kurs / Musizieren	6 Stammtisch	7 Abenteuer Flughafen	8 Kochen
9	10	11	12 Kegeln	13	14 Schwarzlicht Minigolf	15
16 Bowling	17	18	19 iPad-Kurs	20 Hip Hop	21 Boule	22
23	24	25	26 Spielnachmittag Ingelheim	27	28 Kreativnachmittag Teichen	29/30/31

Malkurs



- **Wer:** Martin Schulz ☎ 0162/1086771
- **Wann:** 4. Januar und 1. März um 14 Uhr
- **Wo:** zeit.raum der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum zeit.raum können angemeldet werden**
- **Wie viel 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.

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.

Ballspiele



- **Wer:**
Benni Schuck ☎ 0172/6593712
- **Wann:** 9. Januar um 15 Uhr, 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.

Weihnachtstheater



- **Wer:**
Petra Lang ☎ 0172/1557616
- **Wann:** 11. Januar, Treffpunkt 10.30 Uhr
- **Wo:** Staatstheater Mainz am Gutenbergplatz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum Theater können angemeldet werden**
- **Wie viel kostet es:** 11 EURO
- **Sonstige Infos:** 10 Personen

Aufgrund der großen Nachfrage besuchen wir im Januar zum zweiten Male das Weihnachtstheater. So kommen möglichst viele Theaterfans in den Genuss des diesjährigen Stückes "Der kleine Vampir". Vielleicht haben Sie ja schon Berichte und Erfahrungen der ersten Besucher*innengruppe erhalten. Sicher ist es genauso spannend, einfallsreich und schön wie all die Jahre zuvor.

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.

Einige konnten beim ersten Termin schon dabei sein.

Die zweite Gruppe kann jetzt im Januar zum Theater gehen.

Es wird das Stück "Der kleine Vampir" auf-geführt.

Hundeseminar: Der richtige Umgang mit dem Hund



- **Wer:**
Carolyn Ullemeyer ☎ 0172/6593718
- **Wann und Wo:** 14. Januar, 18. Februar und 4. März um 16 Uhr an der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** Max. 8 Personen. Bitte beachten: Das Seminar findet in Ingelheim statt.

Und wieder heißt es: "Lernen mit Daky". In unserem Kurs zum richtigen Umgang mit dem Hund gibt es viel zu lernen – über das Verhalten des Hundes und darüber, was es im Umgang mit Hunden zu beachten gibt. Das können einfache Regeln sein, etwa das man einen fremden Hund nicht ohne zu fragen streicheln sollte. Oder dass Hunde nicht gerne beim Fressen gestört werden wollen. Oder zum Verhalten, wie uns ein Hund beispielsweise warnt. Neben Carolyn wird vor allem der süße Daky durch das Seminar führen. Und das Seminar ist nicht nur etwas für Hundeliebhaber*innen, sondern auch für Menschen, die nicht sehr vertraut mit Hunden sind oder gar Angst vor ihnen haben. Eine Situation kennen Sie vermutlich gut: Ein freilaufender Hund kommt auf Sie zu und weit und breit ist kein*e Besitzer*in in Sicht... Glücklicherweise sind die meisten Hunde nicht aggressiv! Dennoch gibt es einige Ratschläge, was Sie in einer solchen Situation tun können.



Wir möchten uns gerne in der Gruppe mit Daky treffen.

Daky ist ein Hund.

Mit ihm werden wir viel lernen.

Über das Verhalten von Hunden.

Und das richtige Verhalten der Menschen gegenüber Hunden.

Kegeln



- **Wer:**
Mirko Schulz ☎ 0162/7269263
- **Wann:** 15. Januar, 12. Februar und 12. März um 16 Uhr
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Wie viel 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 beitragen 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 Leckeress essen.

Basketball mit dem ASC Theresianum Mainz



- **Wer:**
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
Lukas Franssen ☎ 0162/1302229
- **Wann und Wo:** 17. Januar in der Turnhalle des ASC Theresianum Mainz. Treffpunkt ist 18 Uhr an der in.betrieb in Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** 5 EURO bei Anmeldung für Snacks und Getränke

Basketball ist eine schnelle, athletische Mannschaftssportart. Man braucht sehr viel Geschick, um den Ball durch den kleinen Ring und durch den Korb zu werfen. Meistens ist es knapp und die Führung während eines Spieles kann schnell wechseln. Also eine ideale Sportart für Zuschauer*innen, da es immer spannend ist.

Und jetzt das Beste daran: In Mainz wird richtig gut Basketball gespielt – beim ASC Theresianum Mainz. Die Damen spielen sogar 2. Bundesliga.

Auf Einladung des Ehrenamts-Vereines „Freu(n)demacher e. V.“ haben wir die Möglichkeit, das Spiel der 1. Herrenmannschaft des ASC Theresianum gegen Stuttgart zu sehen – live und vor Ort. Also an alle Basketballfans im AmWo – nix wie hin!



Wir möchten zu einem Basketball-spiel.

Bei dieser Sport-art muss man einen Ball in einen Korb werfen.

Meist ist es sehr spannend.

Daher macht es Spaß die Spiele an-zu-schauen.

Wir werden ein Spiel in Mainz besuchen.

Kniffelturnier



- **Wer:**
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann:** 18. Januar um 13 Uhr
- **Wo:** in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** 5 EURO bei Anmeldung für Snacks, Getränke und Preise

Auf vielfachen Wunsch möchten wir mal wieder die Würfel rollen lassen – bei unserem 5. AmWo-Kniffelturnier! Es gibt verschiedene Preise zu gewinnen und für das leibliche Wohl ist mit Snacks und Getränken gesorgt. Wer Kniffel noch nie gespielt hat – kein Problem. Alte Hasen sind genauso willkommen wie Menschen, die zum ersten Mal Kniffeln und es ausprobieren wollen. Wir werden Sie beim Kniffeln unterstützen, denn trotz Turniercharakter steht bei uns der gemeinsame Spaß im Vordergrund. Wer ein Kniffelspiel zur Verfügung stellen kann – bitte mitbringen!

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



Kniffeln ist sehr beliebt.

Das ist ein Würfel-spiel.

Wir wollen gemeinsam Spielen.

Wir unterstützen Sie beim Spielen.

Es gibt Snacks und Getränke und einen Pokal.

Bowling



- **Wer:**
Neil Fereday ☎ 0152/54660687
- **Wann und Wo:** 19. Januar und 16. März um 17 Uhr im Star-Bowling Ingelheim
- **Fahrdienste ab Treffpunkt in.betrieb:**
Mainz um 16 Uhr
Nieder-Olm um 16 Uhr
- **Wie viel 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 will·kommen.

Und leckeres Essen kann man dort auch bestellen.

Gemeinsam Musizieren



- **Wer:**
Lukas Franssen ☎ 0162/1302229
Sebastian Steinhardt ☎ 0172/6593704
- **Wann und Wo:** 22. Januar und 5. März um 16.30 Uhr Treffpunkt Haupteingang in.betrieb Mainz. Am 26. Februar findet das Musizieren um 16.30 Uhr an der in.betrieb Ingelheim statt.
- **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! Und damit alle in den Genuss des gemeinsamen Singens kommen, probieren wir es am 26. Februar auch mal in Ingelheim!



Wir möchten mit Ihnen Musik machen.

Wir möchten dabei verschiedenes ausprobieren.

Rap oder Singen.

Gitarre oder Trommeln.

Alle können mitmachen.

Heimspiel Mainz 05 gegen den VFL Wolfsburg



- **Wer:**
Benni Schuck ☎ 0172/6593712
- **Wann:** 24. Januar um 13.30 Uhr
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz
- **Für Selbstfahrer*innen**
- **Sonstige Infos:** Max. 10 Personen. Bitte warm anziehen – im Januar ist es frisch im Stadion. Wer die Stadionwurst oder etwas zu trinken möchte, sollte mind. 10 EURO einplanen.

Aktuell sieht die Tabellensituation bei den 05ern nicht allzu rosig aus. Vielleicht hat einfach unsere Unterstützung gefehlt? Also lassen Sie uns das ändern und nichts wie hin ins Stadion und kräftig anfeuern, damit wir Rückrundenmeister werden.

Erleben Sie die einzigartige und stimmungsvolle Atmosphäre in der Mainzer MEWA Arena, wenn etwas über 33.000 Fans ihre Teams anfeuern. Denn Fussball im Stadion ist etwas ganz anderes als Zuhause vor dem Fernseher. Und vielleicht können wir am Ende das "Humba Humba Täterä" anstimmen – wenn die Mainzer am Ende des Spiels mehr Tore als Wolfsburg geschossen haben und die 3 Punkte nach Mainz gehen.



Wir möchten in die MEWA Arena.

Das ist das Stadion von Mainz 05.

Dem Mainzer Fussball · verein.

Im Stadion ist eine tolle Stimmung.

Sie spielen an dem Tag gegen Wolfsburg.

Gemeinsam kochen in unserem Kochkurs



- **Wer:**
Petra Lang ☎ 0172/1557616
- **Wann:** 25. Januar, 8. Februar und 8. März um 12 Uhr
- **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 zurück-erstattet 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.

Spielenachmittag in Ingelheim



- **Wer:**
Ortrud Schuhmacher ☎ 0172/6593736
- **Wann:** 29. Januar und 26. März um 16 Uhr
- **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 mit·bringen.

In gemütlicher Atmosphäre kann man sich unter·halten.

Kreativnachmittag im Café Teilchen



- **Wer:**
Kathrin Renz ☎ 0172/6593705
- **Wann:** 31. Januar und 28. März um 14 Uhr
- **Wo:** Nachbarschaftscafé „Café Teilchen“ in Mainz Ebersheim
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum Café Teilchen können angemeldet werden**
- **Wie viel 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.

Backkurs



- **Wer:**
Niklas Graf ☎ 0172/6593732
- **Wann:** 1. Februar um 13 Uhr
- **Wo:** zeit.raum der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum zeit.raum können angemeldet werden.**
- **Wie viel kostet es:** 5 EURO für die Zutaten

Auch ohne Weihnachten kann man sich an leckeren Kuchen und Backwaren erfreuen! Wir wollen zusammen Kuchen backen. Wir wollen verschiedene Kuchen ausprobieren und auch etwas über das Backen lernen. Ebenso wichtig an der Sache ist der Spaß an der gemeinsamen Aufgabe und eine lockere Atmosphäre zum quatschen.

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 mit Ihnen Kuchen backen

Wir werden zusammen in der Küche arbeiten

Und dabei reden und Spaß haben.

Wir werden selbst · gemachten Kuchen essen.

Sie können noch etwas mit nach Hause nehmen.

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:** Achtung: Im neuen Jahr starten wir erst im Februar – der Januar Stammtisch entfällt. Wie immer 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.

Schmuckwerkstatt



- **Wer:**
Kathrin Renz ☎ 0172/6593705
- **Wann:** 13. Februar um 15 Uhr
- **Wo:** in.betrieb Mainz im kleinen Konferenzraum
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Wie viel 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 uns regel · mäßig treffen.

In unserer Schmuck · werkstatt.

Dort werden wir gemeinsam Schmuck her · stellen.

Arm · bänder oder Hals · ketten zum Beispiel.

Diesen Schmuck kann man auch gut verschenken.

Cocktails mixen



- **Wer:**
Martin Schulz ☎ 0162/1086771
- **Wann:** 14. Februar um 14 Uhr
- **Wo:** zeit.raum der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum zeit.raum können angemeldet werden**
- **Wie viel 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 Zu • taten man braucht.

Und wie man die Cocktails richtig mischt.

Und schön dekoriert.

Wir werden die Cocktails auch probieren.

Boule



- **Wer:**
Shevek Selbert am 21.02. ☎0172/5739834
Maya Hauschild am 21.03. ☎0172/6593720
- **Wann:** 21. Februar und 21. März um 13 Uhr
- **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.

Seminar zur Landtagswahl



- **Wer:**
Carolyn Bourguignon ☎ 0152/01895240
Sara Toniolo ☎ 0162/1301404
- **Wann:** 27. Februar um 15.30 Uhr
- **Wo:** in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** 2 EURO für Getränke und Infomaterial

Im Jahr 2026 steht wieder eine wichtige Wahl an: die Landtagswahl in Rheinland-Pfalz am 22. März 2026. Im Seminar erfahren wir, wie eine Wahl abläuft, wer zur Wahl steht, wie man selbst mitbestimmen kann und warum es so wichtig ist, zu wählen. Diese und viele weitere Fragen möchten wir gemeinsam besprechen. Zudem wollen wir uns über unsere Meinungen austauschen. Wenn Sie neugierig sind und mitreden möchten – machen Sie mit!

Jede Stimme ist wichtig und zählt!

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



Im März sind Landtags · wahlen.

Wir wollen gemeinsam lernen, wie man wählt.

Wen man wählen kann.

Wir sprechen über die Parteien.

Und teilen unsere Meinungen.

Spielenachmittag im Café Teilchen



- **Wer:**
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann:** 28. Februar um 14 Uhr
- **Wo:** Nachbarschaftscafé „Café Teilchen“ in Mainz Ebersheim
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum Café Teilchen können angemeldet werden**
- **Wie viel 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.

Abenteuer Flughafen Frankfurt



- **Wer:**
Sebastian Steinhardt ☎ 0172/1599625
- **Wo:** Treffpunkt am Brezel Ditsch HBF Mainz
- **Wann:** 7. März, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Für Selbstfahrer*innen**
- **Wie viel kostet es:** 10 EURO bei Anmeldung
- **Sonstige Infos:** max. 12 Personen. Bitte Taschengeld für Essen und Trinken mitbringen.

Gemeinsam werden wir mit dem Zug von Mainz zum Flughafen Frankfurt fahren, einem der größten der Welt! Bei einer spannenden Rundfahrt am Flughafen erleben wir aus der Nähe verschiedene Flugzeugtypen und Airlines. Entlang des Terminals blicken wir hinter die faszinierende Kulisse des Großflughafens. Wollen Sie in entspannter Atmosphäre den Ausblick auf die Flugzeugabfertigung auf dem Rollfeld sowie startende und landende Flugzeuge genießen? Dann gehen wir auf die Besucherterrasse!

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 zum Flug · hafen Frankfurt fahren.

Dort möchten wir eine Rund · fahrt unter · nehmen.

Und es gibt eine Besucher · terrasse.

Dort kann man startende und landende Flug · zeuge beobachten.

Schwarzlicht Helden Minigolf



- **Wer:**
Friederike Heinemann ☎ 0172/1599625
- **Wann:** 14. März um 13 Uhr
- **Wo:** Treffpunkt Parkplatz der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** Eintritt 12 EURO. Bitte zusätzliches Geld für Snacks und Getränke einpacken.

Minigolf wie Sie es noch nie erlebt haben: Durch das Schwarzlicht leuchten die Minigolfbahnen und die dazugehörigen Graffitis in bunten Neonfarben. Dank der Spezialbrillen verwandeln sich die Bahnen so in eine atemberaubende 3D-Welt. Insgesamt sind es 18 verrückte, teils anspruchsvolle – in jedem Fall aber sehenswerte Minigolfbahnen. Und das Beste: Da sich die Bahnen drinnen befinden, kann man auch bei schlechtem Wetter spielen.

Und wenn danach noch etwas Zeit ist, können wir nach unserem Minigolfspaß noch ein Café besuchen. Gutes Spiel!

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 Mini·golf spielen.

Bei den Schwarz·licht Helden in Mainz.

Auf verrückten Bahnen.

Die im besonderen Licht und schönen Farben strahlen.

Wenn die Zeit reicht, trinken wir gemeinsam danach etwas.

Hip Hop Tanzen



- **Wer:**
Carolin Ullemeyer ☎ 0172/6593718
- **Wann:** 20. März 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.



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