

# Bildungs- und Freizeitprogramm

## Soziale Teilhabe

Januar bis März 2025



**in.betrieb**  
Gesellschaft  
für Teilhabe  
und Integration



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3 Stammtisch	4	5
6	7	8	9	10	11 Café Teilchen Spielesachmittag	12
13	14	15 Singen	16 Trauergruppe	17 Ballspiele	18 Boule	19
20 Bowling	21	22	23 Kegeln	24	25	26 Weihnachtstheater
27 Musizieren	28	29	30 Billard	31		

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1 Café Teilchen Kreativnachmittag	2 Malkurs
3	4	5	6	7 Stammtisch	8	9
10	11	12	13 Kreativnachmittag Engelheim	14 Trauergruppe	15 Boule	16 Kniffelturnier
17 Bowling	18	19 Singen	20 Kegeln	21 Ballspiele	22	23
24 Musizieren	25	26	27 Billard	28		

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1 Café Teilchen Spielesachmittag	2 Malkurs
3	4	5	6 Frauengruppe	7 Stammtisch	8	9 Kochen
10	11	12	13	14 Hip Hop	15 Boule	16
17 Bowling	18	19	20 Kegeln	21 Ballspiele	22 Opelzoo	23
24	25	26	27 Billard	28 Trauergruppe	29 Schwarzlicht Helden	30/31

## AmWo Stammtisch



- **Wer:**  
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann:** Immer am ersten Freitag des Monats  
ab 17.30 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 17.30 Uhr.**

**In der Pizzeria Sole in Mainz.**

**Wir möchten essen und trinken und Spaß haben.**

## Spielenachmittag im Café Teilchen



- **Wer:**  
 Petra Lang ☎ 0172/1557616  
 Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann:** 11. Januar und 1. März 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 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.**

## Sing mit!



- **Wer:**  
Dominic Kelly ☎ 0162/4201494
- **Wann:** 15. Januar und 19. Februar um 16.30 Uhr
- **Wo:** zeit.raum der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum zeit.raum Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** Max. 6 Personen

Wer hat nicht schon im Auto oder unter der Dusche lauthals mitgesungen, wenn ein schönes Lied im Radio lief? Heimlich sind viele Sängerinnen und Sänger unter uns. Nun wollen wir es gemeinsam wagen – denn gemeinsames Singen verbindet.

Singen ist gut für Körper und Seele. Beim Singen geht es auch darum, sich zu trauen... sich zu zeigen... was Neues auszuprobieren und einfach nur Spaß dabei zu haben. Singen kann Jede und Jeder – nur Mut! Bei Interesse einfach anmelden und reinschnuppern. Sobald unser "Chor" feststeht, schauen wir nach einem Termin. Unser Ziel ist es, mit den Sängerinnen und Sängern ein regelmäßiges Angebot auf die Beine zu stellen.

Gerne können Sie vorab Liederwünsche an Herrn Kelly weitergeben.



### **Wir möchten gemeinsam singen.**

**Alte und neue Lieder.**

**Alle können mit · machen.**

**Hier geht es um Spaß.**

**Und nicht um richtiges oder falsches Singen.**

## Gesprächsgruppe zum Umgang mit Trauer und Tod



- **Wer:**  
 Petra Lang ☎ 0172/1557616  
 Kathrin Renz ☎ 0172/6593705
- **Wann:** 16. Januar, 14. Februar und  
 28. März jeweils von 16.00-17.30 Uhr
- **Wo:** in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur  
 in.betrieb Mainz können angemeldet werden**

Einmal im Monat bieten wir eine Gesprächsgruppe zum Thema Trauer an. Denn nichts fällt so schwer wie Abschied nehmen von einem geliebten Menschen. Auch der Gedanke an die eigene Sterblichkeit kann Sorgen bereiten und ängstigen. Und im Alltag ist kaum Gelegenheit darüber zu sprechen. Daher möchten wir uns miteinander in dieser Gesprächsgruppe treffen, um uns mit den Themen Trauer, Sterben und Tod auseinanderzusetzen.

Hier können wir über Gefühle und Erfahrungen im Umgang mit Trauer sprechen und Trost erfahren. Gemeinsam wollen wir Strategien zur Trauerbewältigung erarbeiten. Und wir werden in der Gesprächsrunde die Erfahrung machen: Reden tut gut. Über Gefühle wie Traurigkeit und Sorgen zu sprechen hilft uns, einen Umgang damit zu finden.



**Jeder kennt wen, der schon gestorben ist.**

**Wir möchten über eigene Erfahrungen berichten:**

**Über unsere Gefühle wie Trauer, Sorgen und Ängste.**

**Und Unterstützung bieten.**

**Gemeinsam überlegen wir, wie wir die Trauer bewältigen können.**

## Ballspiele



- **Wer:**  
Hanna Herzog ☎ 0172/6593717  
Benni Schuck ☎ 0172/6593712
- **Wann:** 17. Januar, 21. Februar und  
21. März 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 Sport-  
kleidung 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.**



## Boule



- **Wer:**  
Martin Schulz ☎ 0162/1086771
- **Wann:** 18. Januar, 15. Februar und 15. März,  
Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz, das Spielfeld  
ist auf dem Sportplatz in Sörgenloch
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur  
in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** Bitte Geld mitnehmen für ein  
gemeinsames Essen im Anschluss

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.

Bitte achten Sie darauf, warme und bequeme Kleidung sowie festes Schuhwerk anzuziehen. Das Spielen ist kostenlos, allerdings sollten Sie etwas Taschengeld mitnehmen, um gemeinsam im Anschluss in der Nähe Essen zu gehen.



**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.**



## Bowling mit der NRD



- **Wer:**  
Neil Fereday ☎ 0152/54660687  
In Zusammenarbeit mit der NRD
- **Wann und Wo:**  
20. Januar, 17. Februar und 17. März 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.

Das Angebot machen wir zusammen mit der Nieder-Ramstädter-Diakonie (NRD).

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.**

## Kegeln



- **Wer:**  
Souad Ajemaa ☎ 0172/6593710
- **Wann:** 23. Januar, 20. Februar und 20. März um 16 Uhr
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** 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.

Da unsere Bowling-Gruppe sehr gefragt ist, möchten wir Ihnen eine ähnliche Alternative anbieten – und wer weiß: Vielleicht gründen wir gemeinsam einen „Kegelclub“ wie es früher einmal üblich war?



**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 Leckereres essen.**

## Theater



- **Wer:**  
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann:** 26. Januar um 15 Uhr
- **Wo:** Treffpunkt vor dem Theater um 14.30 Uhr
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum Theater können angemeldet werden**
- **Wieviel kostet es:** 9,50 EURO
- **Sonstige Infos:** Max. 12 Personen.
- Angemeldete Fahrdienste ab 13.30 Uhr

Das diesjährige Weihnachtsstück des Mainzer Staatstheaters ist "Die kleine Hexe". Da es für die Vorstellung im Dezember sehr viele Anmeldungen gab, möchten wir es gerne ein zweites Mal besuchen. Gerne können sich auch weitere Theaterbegeisterte melden, die sich bisher noch nicht angemeldet haben. Wie in jedem Jahr ist die Aufführung auf jeden Fall ein Besuch wert!

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 noch mal in das Mainzer Theater.**

**Wir waren letztes Jahr schon da.**

**Dort kommt "Die kleine Hexe".**

**Sie können sich noch an-melden.**

**Wer bereits an-gemeldet war, muss sich nicht erneut an-melden.**

## Gemeinsam Musizieren



- **Wer:**  
Lukas Franssen ☎ 0162/1302229
- **Wann:** 27. Januar und 24. Februar um 16.30 Uhr
- **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.**

## Billard mit der NRD



- **Wer:**  
Neil Fereday ☎ 0152/54660687  
In Zusammenarbeit mit der NRD
- **Wann und Wo:**  
30. Januar, 27. Februar und 27. März um 19 Uhr  
im Phoenix Bowling Mainz
- **Notwendige Fahrdienste zum Phoenix Bowling Mainz können angemeldet werden**
- **Wieviel kostet es:**  
8 EURO für 2 Stunden

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

Das Angebot machen wir zusammen mit der Nieder-Ramstädter-Diakonie (NRD).

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



**Wir möchten mit Ihnen Billard spielen.**

**Wir wollen uns gegen·seitig kennen·lernen**

**Wir werden eine Menge Spaß haben.**

**Anfänger sind auch willkommen.**

**Und leckeres zu Essen kann man dort auch bestellen.**

## Kreativnachmittag im Café Teilchen



- **Wer:**  
Kathrin Renz ☎ 0172/1557616
- **Wann:** 1. Februar um 14 Uhr
- **Wo:** Nachbarschaftscafé „Café Teilchen“ in Mainz Ebersheim
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum Café Teilchen können angemeldet werden**

Und wieder heißt es: "Auf ins Café Teilchen". 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 Wohnungsdekoration, etwas ganz Praktisches oder ein Geschenk sein. So haben wir zum Beispiel schon diese tollen Schneekugeln auf dem Bild gebastelt – Lassen Sie sich überraschen!



**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.**

## Malkurs



- **Wer:**  
Martin Schulz ☎ 0162/1086771
- **Wann:** 2. Februar und 2. März, 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.**



## Kreativnachmittag in Ingelheim



- **Wer:**  
Ortrud Schuhmacher ☎0172/6593736
- **Wann:** 13. Februar um 16.30 Uhr
- **Wo:** in.betrieb Ingelheim
- **Notwendige Rückfahrdienste können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** Gerne Getränke und Snacks zum Bastelnachmittag mitbringen

Fastnacht steht vor der Tür – und das wollen wir an unserem Kreativnachmittag in unserer Werkstatt in Ingelheim zum Thema machen. Gemeinsam möchten wir zusammen Nützliches und Kreatives zur Meenzer Fassenacht herstellen.

Neben Ausschneiden, Basteln und Anmalen kann man sich in gemütlicher Atmosphäre gegenseitig besser kennenlernen, austauschen und Kontakte knüpfen. Und wer weiß, vielleicht trifft man sich sogar mit den neu gewonnen Freund\*innen und den selbst hergestellten Masken auf dem Rosenmontagszug in Mainz?



**Wir möchten mit Ihnen etwas basteln.**

**Zur Mainzer Fastnacht.**

**Das können Masken sein.**

**Oder etwas anderes, was uns gefällt.**

**In der Werkstatt in Ingelheim.**

## Kniffelturnier



- **Wer:**  
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann:** 16. Februar um 12 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! Herzlich eingeladen sind auch unsere bisherigen Titelverteidiger Alf, Robert, Alessandra und unsere Vorjahressiegerin Beate.

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



**Kniffeln ist sehr beliebt.**

**Das ist ein Würfel-spiel.**

**Wir wollen gemeinsam Spielen.**

**Wir unter-stützen Sie beim Spielen.**

**Es gibt Snacks und Getränke und einen Pokal.**

## Frauengruppe



- **Wer:**  
Katharina Jehne ☎ 0172/6593715
- **Wann:** 6. März um 16.15 Uhr nach Werkstatt-schluss
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstiges:** Bitte Geld für einen Snack und etwas zu Trinken mitbringen

Auch wenn oft nicht sichtbar, gibt es in Mainz viele Orte und Veranstaltungen, die von verschiedensten Frauen geprägt oder gegründet wurden. Um mal eine Vorstellung davon zu bekommen, was Frauen alles in Mainz geleistet haben, machen wir einen kurzen Spaziergang durch die Mainzer Innenstadt und erfahren einiges über diese Leistungen.

Und wo wir gerade in unserer Stadt unterwegs sind, schauen wir auch noch, welche Ecken vielleicht gar nicht von oder für Frauen gemacht wurden und was man verbessern könnte – egal, ob eine dunkle Ecke oder umständliche Wege...

Im Anschluss setzen wir uns noch gemeinsam in ein Café und tauschen uns aus.



### **Frauen machen viele tolle Sachen.**

**Auch in unserer Heimat · stadt Mainz.**

**Die Sachen möchten wir entdecken.**

**Bei einem Spazier · gang durch Mainz.**

**Danach gehen wir etwas trinken und reden darüber.**

## Gemeinsam Kochen in unserem Kochkurs



- **Wer:**  
Petra Lang ☎ 0172/1557616
- **Wann:** 9. März, 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 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.**

## Hip Hop Tanzen



- **Wer:**  
Carolin Ullemeyer ☎ 0172/6593718
- **Wann:** 14. März um 14 Uhr
- **Wo:** Sporthalle der in.betrieb Mainz
- **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.**

## Opel Zoo



- **Wer:**  
Elena Schneider ☎ 0174/3308917
- **Wann:** 22. März, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** Opel Zoo in Kronberg, Treffpunkt in.betrieb in Mainz
- **Es können keine Hin- und Rückfahrdienste zum Treffpunkt in.betrieb Mainz angemeldet werden.**
- **Wieviel kostet es:** ca. 10 EURO, ab GDB 80 ist der Eintritt frei. Bitte zusätzliches Geld für Essen und Getränke einplanen.

Im Opel Zoo in Kronberg leben rund 1700 Tiere aus über 200 Tierarten, darunter die einzigen Elefanten Hessens, Giraffen, Zebras, Erdmännchen, Rote Pandas, Geparde, Brillenpinguine und viele mehr. Der Zoo ist wunderschön angelegt, viel grün, mit großen Außengehegen – so fühlt man sich beinahe wie auf einer Safari!

Man kann im Opel Zoo vieles Interessantes und Neues entdecken – und einiges über die Tiere dort lernen. So kann man im Streichelzoo von Esel über Ziegen und Schafe heimische Tierarten hautnah erleben und streicheln – und man lernt zugleich etwas über den richtigen Umgang mit den Tieren, wie man sich ihnen nähert, sie begrüßt oder füttert.



### **Wir möchten in den Opel Zoo.**

**Der ist in Kronberg.**

**Dort gibt es viele verschiedene Tiere.**

**Zum Beispiel Giraffen, Geparde, Elefanten.**

**Esel, Ziegen und Schafe kann man sogar streicheln.**

## Schwarzlicht Helden Minigolf



- **Wer:**  
Friederike Heinemann ☎️ 0172/1599625
- **Wann:** 29. März, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **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 Minigolf Bahnen 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!



**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.**







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](mailto:info@inbetrieb-mainz.de)

[www.inbetrieb-mainz.de](http://www.inbetrieb-mainz.de)



**in.betrieb**  
Gesellschaft  
für Teilhabe  
und Integration