

Bildungs- und Freizeitprogramm

Soziale Teilhabe

Januar bis März 2024



in.betrieb
Gesellschaft
für Teilhabe
und Integration



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5 Stammtisch	6 Teiler Café Spiele	7
8	9	10	11 iPad Kurs Bewegung IN	12	13	14
15 Bowling	16	17 Entspannung	18	19	20 Theater	21
22	23	24	25 iPad Kurs Spielenachmittag IN	26 Ballspiele	27 Boule	28
29	30	31				

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			1	2 Stammtisch	3	4 Vogelfutter
5	6	7	8 iPad Kurs	9 Ballspiele Soziale Kompetenz	10 Teiler Café Kreativ	11
12	13	14	15	16 Kreativgruppe: Bänder Knüpfstern	17	18
19 Bowling	20	21	22 Spielenachmittag IN iPad Kurs	23	24	25 Filmmuseum Frankfurt
26	27	28 Entspannung	29 Seminar mit Hund			

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				1 Stammtisch	2 Hip Hop	3
4	5	6	7 iPad Kurs	8 Frauengruppe	9	10 Kochkurs
11	12	13	14 Seminar mit Hund	15	16 Teiler Café Spiele Fußball Mainz 05	17
18 Bowling	19	20	21 iPad Kurs Seminar mit Hund	22 Ballspiele	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AmWo Stammtisch



- **Wer:**
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann:** Immer am ersten Freitag des Monats ab 17:30 Uhr
- **Wo:** steht noch nicht fest
- **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. Ort war bisher der Bachhof in Mainz, wo wir uns auch sehr wohl gefühlt haben. Durch die Wiedereröffnung des Restaurants am Pariser Tor werden wir wahrscheinlich künftig dort sein, da es für uns besser erreichbar ist. Und auch weil unser Stammkellner in 2024 nicht mehr im Bachhof ist – was wir sehr bedauern. Wir geben auf jeden Fall rechtzeitig Bescheid.

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.

Wir sagen noch, wo wir uns treffen.

Wir möchten essen und trinken und Spaß haben.

Spielenachmittag im Café Teilchen



- **Wer:**
Souad Ajemaa ☎ 0174/9479194
- **Wann:** 6. Januar und 16. März um 14 Uhr
- **Wo:** Nachbarschaftscafé „Café Teilchen“ in Mainz Ebersheim
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum Café Teilchen können angemeldet werden**

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer können unterschiedliche Spiele ausprobieren und sich über den Nachmittag verteilt in Gruppen zusammenfinden.



Wir treffen uns im Café Teilchen zum Spielernachmittag.

Das ist das Nachbarschaftscafé in Ebersheim.

Alle können mitmachen.

Auch die Nachbarinnen und Nachbarn aus der

Wohnanlage.

Bewegung in Ingelheim



- **Wer:**
Carolin Bourguignon ☎ 0152/01895240
- **Wann:** 11. Januar, 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:** Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend zu trinken mitbringen. Maximal 8 Teilnehmer*innen.

Werden Sie fit für den Alltag!

Regelmäßige Bewegung entspannt, fördert das Wohlbefinden und macht gute Laune. Außerdem ist sie gut für die Gesundheit und die Lebensqualität. Wer Lust auf Bewegung und gemeinsame Gruppenerfahrungen hat, ist hier genau richtig. Zusammen wollen wir verschiedene Bewegungsspiele spielen und Übungen machen, die die körperliche Mobilität stärken. Dabei ist egal, wie sportlich Sie sind – die Übungen sind für jede*n geeignet und leicht erlernbar. Dadurch wollen wir einen spielerischen Zugang zu mehr körperlicher Aktivität finden.



Wir möchten uns gemeinsam bewegen.

Wir wollen Bewegungs-spiele spielen.

Und verschiedene Übungen machen.

Dabei wollen wir viel Spaß haben.

Jede*r kann mit-machen.

iPad Kurs



- **Wer:**
Riko Lipkow ☎ 0172/6593713
- **Wann:** Alle zwei Wochen donnerstags, immer um 16 Uhr
- **Wo:** in.betrieb Mainz, großer Konferenzraum
- **Für Standort Mainz und Selbstfahrer*innen**
- **Sonstige Infos:** Maximal 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.

Bei diesem regelmäßigen Angebot 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 gemeinsam Lernen mit netten Leuten in netter Umgebung macht doppelt Spaß. Da es sich um ein fortlaufendes Angebot handelt, gilt eine Anmeldung für alle kommenden Termine. 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.

Bowling mit der NRD



- **Wer:**
Neil Fereday ☎ 0152/54660687
In Zusammenarbeit mit der NRD
- **Wann und Wo:**
15. Januar, 19. Februar und 18. 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 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 Bowling spielen.

Wir wollen uns gegenseitig kennen lernen.

Wir werden eine Menge Spaß haben.

Anfängerinnen und Anfänger sind auch willkommen.

Und leckeres Essen kann man dort auch bestellen.

Entspannungskurs



- **Wer:**
Dominic Kelly ☎ 0152/04257711
- **Wann:** 17. Januar, 28. Februar. Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** Turnhalle der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** Max. 10 Personen. Bitte bequeme Kleidung und etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

Gelassenheit, Strategien zum Stressabbau, Entspannung – das will gelernt sein! In unserem Entspannungskurs, der an drei verschiedenen Terminen stattfindet, möchten wir genau das tun. Mal so richtig die Seele baumeln lassen. Und Sie werden merken, dass das auch in einer Gruppe richtig gut funktioniert. Und vielleicht gelingt es Ihnen, dies dann alleine zuhause zu wiederholen, damit Sie Ihren Alltag gelassener angehen können.

Bitte bringen Sie entweder ein Foto/ Symbol/ Gegenstand mit, mit dem Sie etwas Schönes verbinden oder mit dem Sie sich an eine schöne Zeit in Ihrem Leben erinnern.



Wir möchten gemeinsam entspannen.

Richtig zu entspannen kann man lernen.

Dafür gibt es diesen Kurs.

Das kann man gut in der Gruppe lernen.

Und alleine zu Hause wieder·holen.

Theater



- **Wer:**
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann:** 20. Januar um 15 Uhr
- **Wo:** 15 Uhr Beginn. 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 Schöne und das Biest". Da es im Dezember ganz viele Anmeldungen gab, möchten wir es gerne erneut 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 zurückerstattet werden.



Wir möchten noch mal in das Mainzer Theater.

Wir waren letztes Jahr schon da.

Dort kommt "Die Schöne und das Biest".

Sie können sich noch anmelden.

Wer bereits angemeldet war, muss sich nicht erneut anmelden.

Spielenachmittag in Ingelheim



- **Wer:**
 Ortrud Schuhmacher ☎ 0172/6593736
 Yannick Dohle ☎ 0176/12572584
- **Wann:** 25. Januar und 22. Februar, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** in.betrieb in 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 neuen Werkstatt wollen wir gemeinsam einige Spiele ausprobieren. Eigene Spiele und 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 neuen Werkstatt in Ingelheim.

Spiele wie "Mensch ärgere Dich nicht".

Sie können auch eigene Spiele mitbringen.

In gemütlicher Atmosphäre kann man sich unterhalten.

Ballspiele



- **Wer:**
 Hanna Herzog ☎ 0172/6593717
 Benni Schuck ☎ 0172/6593712
- **Wann:** 26. Januar, 9. Februar und 22. März, Uhrzeit steht noch nicht fest, 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 Sportklamotten 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 Euch Ballspiele vorstellen, die bereits mit Kindern in der Grundschule gespielt werden.

Es gibt unglaublich viele tolle Spiele, die man mit Bällen spielen kann. Dabei kann man in der Gruppe sehr viel Spaß haben, den Umgang mit unterschiedlichen Bällen lernen. Wir treffen uns zu drei Terminen in der Turnhalle, um jeweils 60 Minuten gemeinsam alle möglichen Ballspiele auszuprobieren. Ihr könnt 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:** 27. Januar um 11 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 Geld mitnehmen für ein gemeinsames Essen im Anschluss

Mit Bowling und Kegeln haben wir schon Erfahrung gesammelt. Jetzt können wir gemeinsam Boule ausprobieren. Boule heißt Kugel. Vielleicht haben Sie ein Boulespiel schon im Volkspark beobachten können. Es wird mit bunten oder silbernen Kugeln gespielt. Ziel ist es, mit der eigenen Kugel möglichst nahe an das "Schweinchén" 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/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 Zielkugel.

Man kann es leicht lernen.

Eine erfahrene Begleitung zeigt uns, wie man spielt.

Vogelfutter selber machen



- **Wer:**
Hanna Herzog ☎ 0172/6593717
- **Wann:** 4. Februar, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**
- **Wieviel kostet es:** 5 EURO
- **Sonstige Infos:** Maximal 10 Teilnehmer*innen

Vögel finden im Winter nicht so viel zu essen. Wir können ihnen helfen, wenn wir sie füttern. Dazu wollen wir zusammen gesundes Futter für die Vögel machen. Sie können das Futter mitnehmen und bei Ihnen zuhause für die Vögel aufhängen. So können Sie danach die Vögel beim Fressen beobachten.

Bei unserem Treffen werden wir auch noch etwas über Vögel lernen. Welche Vögel gibt es hier? Was fressen Vögel? Warum wandern viele Vogelarten im Winter in wärmere Länder? Welche Vögel kennen Sie und konnten Sie vielleicht auch schon im eigenen Garten oder im Park beobachten?

Am Ende bekommen Sie ein kleines Heft als Erinnerung.



Manche Vögel ziehen im Winter in wärmere Länder um.

Manche Vögel über-wintern aber auch hier bei uns.

Diese benötigen Futter.

Das möchten wir an dem Tag selber machen.

Das kann man dann zuhause auf-hängen und Vögel beim Fressen beobachten.

Seminar: Soziale Kompetenz



- **Wer:**
Daniela Wildner ☎ 172/6593743
Dominic Kelly ☎ 0162/4201494
- **Wann:** 9. Februar, die Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** in.betrieb Mainz
- **Fahrdienste nach Mainz nur aus den anderen Werkstatt-Standorten**

Jede*r kennt das:

- Soziale Kontakte sind nicht immer einfach.
- Jemand überschreitet Ihre Grenzen und Ihnen fällt keine passende Reaktion ein.
- Eigentlich fühlen Sie sich mutiger als Sie reagieren.
- Manchmal fragen Sie sich: Wer bin ich eigentlich? Und wer möchte ich sein?

Viele Menschen stellen sich dieselben Fragen wie Sie. In unserer Gruppe "Soziale Kompetenz" helfen wir Ihnen, damit Sie aus zwischenmenschlichen Situationen stark rausgehen und sicher reagieren können. Folgende Themen wollen wir gemeinsam bearbeiten: Beziehungen, Grenzsetzung, Selbstwert, Identität. Wir möchten mit Ihnen eine Gruppe mit festen Teilnehmer*innen gründen, die sich dann regelmäßig über das Jahr verteilt treffen wird. Dieser Termin ist das erste Treffen, bei dem Sie die Möglichkeit haben, sich gegenseitig kennenzulernen und eigene Themenwünsche einzubringen. Danach können Sie entscheiden, ob Sie sich unserer regelmäßig stattfindenden Gruppe anschließen wollen. Gemeinsam helfen wir Ihnen alleine stark zu sein :-)



Kompetenz bezeichnet eine Stärke.

Sozial bedeutet mit anderen zu tun zu haben.

Wir möchten Sie im Umgang mit anderen stärken.

Dazu möchten wir eine gemeinsame Gruppe bilden.

Und uns regelmäßig treffen.

Kreativnachmittag im Café Teilchen



- **Wer:**
Souad Ajemaa ☎ 0174/9479194
- **Wann:** 10. Februar um 14 Uhr
- **Wo:** Nachbarschaftscafé „Café Teilchen“ in Mainz Ebersheim
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz 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. An unserem letzten Kreativnachmittag haben wir 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.

Kreativgruppe: Mit dem Knüpfstern Bänder herstellen



- **Wer:**
Tina Weinsheimer ☎ 0176/30881914
- **Wann:** 16. Februar, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** in.betrieb Ingelheim
- **Notwendige Fahrdienste können angemeldet werden**
- **Sonstige Infos:** Max. 6 Personen. Unkostenbeitrag von ungefähr 10 EURO für Knüpfstern und Material

Wir möchten unserer Kreativität mal wieder freien Lauf lassen und gemeinsam mit einem Knüpfstern tolle Armbänder, Schuhbänder oder Freundschaftsbänder herstellen. Ein Knüpfstern ist ein Holzwerkzeug, in das man die Bänder einfädeln kann. Damit geht es kinderleicht und man kann auch ohne Vorkenntnisse damit etwas Schönes herstellen. Freuen wir uns auf einen kreativen Nachmittag, an dem man nicht nur Bänder, sondern auch wieder Kontakte knüpfen kann. Der Knüpfstern gehört dann Ihnen und einmal gelernt, können Sie auch zuhause dann tolle Bänder herstellen!

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



Wir möchten mit Ihnen Bänder knüpfen.

Das können schöne Arm·bänder, Freundschafts·bänder oder Schuh·bänder sein.

Mit einem Knüpf·stern geht es einfach.

Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Danach gehört der Knüpf·stern Ihnen.

Filmmuseum Frankfurt



- **Wer:** Petra Lang ☎ 0172/1557616
- **Wann und Wo:** 25. Februar, Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste können angemeldet werden**
- **Wieviel kostet es:** 8 EURO. Bitte zusätzliches Geld für Essen, Trinken oder Souvenirs einplanen.

Das deutsche Filmmuseum beschäftigt sich mit allem, was mit Film und Kino zu tun hat. Von den ersten bewegten Bildern und Bildapparaten vor fast 200 Jahren bis heute.

Wie entstehen Filme überhaupt?

Wie hat sich das Staunen und Schauen in den 200 Jahren entwickelt und gewandelt?

Wie kommen die Bilder in den Fernseher oder auch ins Kino?

Wie kommt mein Gesicht auf ein Foto oder ins Handy?

Früher glaubten die Menschen, das wäre Zauberei. Heute wissen wir: Das ist Technik.

Im Filmmuseum können wir sehen, ausprobieren und lernen, wie „Bilder laufen lernen“. Man kann dort auch Filme schauen und auch etwas essen und trinken.



Wir möchten ins Deutsche Film·museum.

Das ist in Frankfurt.

Hier kann man vieles entdecken und aus·probieren.

Ein aufregender Besuch.

Im Museums·café kann man etwas essen und trinken.

Hundeseminar: Der richtige Umgang mit dem Hund



- **Wer:**
Carolin Ullemeyer ☎ 0172/6593718
- **Wann und Wo:** 29. Februar, 14. und 21. März, in der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz 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 dass 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 Carolin 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.

Hip Hop Tanzen



- **Wer:**
Carolin Ullemeyer ☎ 0172/6593718
- **Wo:** Sporthalle der in.betrieb
- **Wann:** 2. März um 14 Uhr
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet 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.

Frauengruppe



- **Wer:**
Katharina Jehne ☎ 0172/6593706
- **Wann:** 8. März um 15 Uhr
- **Wo:** Treffpunkt in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zur in.betrieb Mainz können angemeldet werden**

Es gibt viele Tage im Jahr, die einem bestimmten Thema oder bestimmten Personen gewidmet sind. Jede*r kennt zum Beispiel den Mutter- oder Vatertag. Ein ganz wichtiger Tag ist der internationale Frauentag. Den gibt es schon seit über 100 Jahren. Er ist dem Eintreten für Frauenrechte und Gleichbehandlung gewidmet.

Der internationale Frauentag findet am 8. März 2024 statt. Was liegt da näher, als sich mit der Frauengruppe mal genauer anzugucken, wie es mit der Gleichberechtigung steht, aber auch, was schon erreicht wurde und was noch erreicht werden kann. Und wie!

Dafür gibt es an diesem Tag viele Möglichkeiten in Mainz. Sobald die Veranstaltungen bekannt sind, suchen wir uns eine aus.



Es gibt einen internationalen Frauen·tag.

Der ist am 8. März.

In Mainz gibt es dazu viele Veranstaltungen.

Wir suchen uns eine Veranstaltung aus.

Diese werden wir dann mit der Frauen·gruppe besuchen.

Gemeinsam Kochen in unserem Kochkurs



- **Wer:**
Petra Lang ☎ 0172/1557616
- **Wann:** 10. März, die Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** Im zeit.raum der in.betrieb Mainz
- **Notwendige Hin- und Rückfahrdienste zum zeit.raum der in.betrieb 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 Zusammentreffens 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 nachkochen zu können.

Und natürlich soll der Spaß nicht zu kurz kommen.

Fussball Mainz 05



- **Wer:**
Markus Möschl ☎ 0172/6593744
- **Wann:** 16. März oder Anfang April, die Uhrzeit steht noch nicht fest
- **Wo:** in.betrieb Mainz oder Treffpunkt am Kids Fanclub am Stadion
- **Wieviel kostet es:** ca. 10 EURO. Wer sich eine Stadionwurst und Getränke kaufen will, bitte zusätzliches Geld einplanen.
- **Sonstige Infos:** Rote Klamotten, Fanschals, Mützen usw. sind cool, aber kein Muss.

Mehr denn je brauchen die 05er unsere Unterstützung. Und dass unter uns viele Fussballfans sind, ist bekannt. Nun gilt es, unsere 05er wieder lautstark zu unterstützen und anzufeuern. Wir singen Humba Humba Tätärä!

Wir hoffen, dass die Saison ein gutes Ende nimmt. Und für unseren Stadionbesuch hoffen wir auf viele Tore – der 05er natürlich. Der Spielplan für die Heimspiele im März und April steht leider noch nicht fest, daher können wir auch noch keinen Termin nennen. Wir geben aber rechtzeitig Bescheid. Wir möchten Bochum am 16.03. sehen, weitere Gegner von Heimspielen, die in Frage kommen, könnten Darmstadt oder Hoffenheim sein. Wer will, kann mit uns fahren oder sich direkt am Stadion mit uns treffen. Auf geht 's 05er!



Wir möchten in ein Fussballstadion gehen.

Und uns ein Fussballspiel anschauen.

Vom FSV Mainz 05.

Die spielen in der Fussballbundesliga.

Der genaue Termin steht noch nicht fest.

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