



Ingelheim  
am Rhein



Stabsstelle für Vielfalt  
und Chancengleichheit

# Die Bunte Stunde

Ein Einblick in Ingelheims Vielfalt der  
Nationalitäten, Kulturen und Individuen.



## Die Bunte Stunde 2025

Die Ingelheimerinnen und Ingelheimer bringen ganz unterschiedliche Wurzeln, Erfahrungen und Geschichten in die Stadtgesellschaft ein. Sie alle prägen das Bild der Stadt maßgeblich mit und machen Ingelheim zu einer bunten, vielfältigen und internationalen Stadt.

Ein Einblick in Ingelheims Vielfalt der Nationalitäten, Kulturen und Individuen ermöglicht die Reihe „Die Bunte Stunde“. Einmal im Monat stellt eine Ingelheimerin oder ein Ingelheimer ihr/sein Herkunftsland vor und macht es anhand von Bildern, Filmen, Literatur, Musik oder kleinen kulinarischen

Kostproben für die Teilnehmer erlebbar. Sie zeigen, wie sie die Herkunftskultur und die Kultur der neuen Heimat Deutschland miteinander verbinden.

Das Migrations- und Integrationsbüro in der Stabsstelle für Vielfalt

und Chancengleichheit der Stadt Ingelheim und die Volkshochschule im Weiterbildungszentrum laden alle Interessierten recht herzlich zu diesen geselligen Abenden immer um 19:00 Uhr in den Kleinen Saal des Weiterbildungszentrums, Fridtjof-Nansen-Platz 3 in Ingelheim ein.



## 06. Februar – Armenien

Armenien ist ein Land im Südkaukasus, das für seine reiche Geschichte, beeindruckende Landschaften und kulturellen Traditionen bekannt ist. Armenien ist eines der ältesten christlichen Länder der Welt: das erste Land, welches das Christentum im Jahr 301 n. Chr. zur Staatsreligion erhob. Die Hauptstadt Jerewan ist das kulturelle und wirtschaftliche Zentrum des Landes. Armenien ist auch für seine antiken Klöster, wie das Kloster Geghard und die Kirche von Etchmiadzin, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören, berühmt. Die armenische Küche ist von frischen, lokalen Zutaten geprägt, wobei Gerichte wie Khorovats (gegrilltes Fleisch) und Dolma (gefüllte Weinblätter) besonders beliebt sind.

*Referentinnen: Anahit Ghazaryan und Gayane Baghdyan*

## 03. April – Rumänien

Ein Land mit vielfältigen Landschaften wie Transsilvanien, die Karpaten oder das Donaudelta. Entlang des Donaudeltas können Sie den Alltagsstress vergessen. Die Schwarzmeerküste lädt mit zahlreichen Bade- und Kurorten zum Erholen ein. Burgen, Schlösser und Klöster sind in Rumänien keine Seltenheit. Einige davon wurden in den letzten Jahren von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Rumänien kann noch viel mehr bieten: Wissenschaft, Kultur und eine tolle Küche.

*Referentin: Gabriela Crisan*

## 08. Mai – Südafrika (Johannesburg)

Das Land mit den besten Menschen, Kultur, Natur und Essen! Alexandra wird dieses einzigartig und wun-

derbar vielfältiges Land vorstellen. Erfahre das Leben in Südafrika von einer neuen Perspektive! Sie wird die Vergangenheit, Gegenwart, ihre Hoffnung für das zukünftige Südafrika und viel mehr präsentieren. Sie wird Klischees klären und Insidertipps für euren nächsten Besuch geben.

Alexandra ist ein „Joburger“ und leidenschaftlich daran interessiert, ihre eigene Kultur und Geschichte zu teilen.

*Referentin: Alexandra Steeneveldt*

## 04. September – Kenia

„Kenianisches Essen und Kultur – Ein Geschmack von Vielfalt“ – Frau Akoth Sewe möchte die Teilnehmer\*innen auf eine Reise mitnehmen – nach Kenia, ein Land voller lebendiger Traditionen, atemberaubender Landschaften und einer reichen kulinarischen Vielfalt. Kenia, das Herz Ostafrikas, ist nicht nur für seine weiten Savannen und majestätischen Wildtiere bekannt, sondern auch für seine außergewöhnliche Kultur und sein einzigartiges Essen. Die Teilnehmer\*innen werden in die Aromen und Traditionen, die Kenia prägen eintauchen. Ein besonderes Beispiel ist der „Harambee“-Gedanke, was auf Swahili „Lasst uns zusammenarbeiten“ bedeutet. Dieses Konzept spiegelt sich nicht nur im gesellschaftlichen Zusammenhalt wider, sondern auch in der gemeinsamen Zubereitung und dem Genuss von Speisen. Warum wir von Kenia lernen können? Die kenianische Küche und Kultur lehren uns wichtige Werte: die Freude am Teilen, die Bedeutung von Gemeinschaft und die Wertschätzung für die Natur. In einer Welt, die oft von Hektik geprägt ist, lädt uns Kenia ein, innezuhalten, das Leben zu genießen und echte Verbindungen zu knüpfen.

*Referentin: Akoth Sewe*

## 09. Oktober – Kolumbien

In der Region La Guajira lebt die größte indigene Gruppe Kolumbiens: die Wayuú. Mit rund 400.000 Menschen stellen sie etwa die Hälfte der gesamten indigenen Bevölkerung Kolumbiens dar. Das traditionelle Leben der Wayuú ist tief mit der Natur verbunden. Ihre Häuser sind bspw. aus Erde und getrockneten Kakteen gebaut. Frauen sind für die Bewahrung des kulturellen Erbes zuständig und bekannt für die Herstellung von kunstvollen Handarbeiten „Mochila Wayuú“. Es werden uralte Rituale vorgestellt, z.B. Sutapaulu, eine Ehrung für die Frau und Familie. Ein weiteres Tanzritual, Yonna genannt, prägt ebenso das Leben der Wayuú. Yonna wird bei Feierlichkeiten getanzt und bezieht sich auf die Entwicklung von Mädchen zur Frau. Warum ist das Land der Wayuú wichtig für uns hier in Deutschland, bzw. was haben deutsche Haushalte mit dem Land der Wayuú zu tun?

*Referentin: Beatriz Santiago*

## 06. November – Portugal

Wer an Portugal denkt, sieht weite Strände, die Hauptstadt Lissabon mit den zahlreichen kulturellen Denkmälern und dem Fado, den Porto mit seinem Portwein und der wunderschönen Landschaft des Douro-Tals. Doch jenseits der Küste, über das Landesinnere ist wenig in der breiten Öffentlichkeit bekannt. Maria ist in Alcafozes, einem kleinen Dorf in der Provinz Beira Baixa, einer kargen Region im Landesinneren von Portugal geboren. Sie wird uns Geschichten aus ihrem Leben erzählen und uns mit Fotos einen Eindruck vom Leben damals und heute jenseits der industriellen und touristisch erschlossenen Gebiete Portugals vermitteln.

*Referentin: Maria Pereira*

## Ihre Ansprechpartner\*innen

**Dr. Dominique Gillebeert**

Migrations- und Integrationsbüro  
in der Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit  
Telefon 06132 782-321  
integration@ingelheim.de

**Gürsel Fecht**

Migrations- und Integrationsbüro  
in der Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit  
Telefon 06132 782-322  
guersel.fecht@ingelheim.de

in Zusammenarbeit mit der

**Volkshochschule  
im Weiterbildungszentrum Ingelheim**

Heinz Peter Kissel  
Fridtjof-Nansen-Platz 3 | 55218 Ingelheim  
Telefon 06132 79003-15  
h.kissel@wbz-ingelheim.de

**Bildnachweis:** [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Stadtverwaltung Ingelheim am Rhein

**Migrations- und Integrationsbüro  
in der Stabsstelle für Vielfalt und Chancengleichheit**  
Fridtjof-Nansen-Platz 1 | 55218 Ingelheim am Rhein

**Besucheradresse:**

Wilhelm-Leuschner-Straße 61 | 55218 Ingelheim am Rhein

Telefon 06132 782-0  
Telefax 06132 782-134  
info@ingelheim.de

[www.ingelheim.de](http://www.ingelheim.de)



In Zusammenarbeit mit der