

Programm Januar – Juni 2024

Bürgerhaus

Herzlich Willkommen! • mia we zon loo • Khosch Aamadid • Dobro došli • Serdecznie witamy! • Hjertlig velkommen



Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt



Bürgerhaus



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – füreinander

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Das Bürgerhaus – das Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt

Das Bürgerhaus ist das Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt und besteht aus dem Bürgerhaus „Alte Post“ und dem Bürgerhaus „Neuburger Kasten“ im Zentrum der Stadt. Die Einrichtung hat die Aufgabe, das bürgerschaftliche Engagement zu fördern und die Begegnung von Jung und Alt zu ermöglichen.

Was bietet das Bürgerhaus?

In beiden Häusern finden Sie ein breites Spektrum an Angeboten für die unterschiedlichsten Altersgruppen – vom Kleinkind bis

zum Senior. Die meisten der Veranstaltungen werden von bürgerschaftlich Engagierten aller Generationen selbst organisiert und sind für jeden offen. Das Programm umfasst vielseitige Themenbereiche.

Was kostet das?

Die meisten Veranstaltungen im Bürgerhaus werden von bürgerschaftlich Aktiven geleitet und sind deshalb kostenlos. Bei Kursen wird ein Beitrag erhoben. Die Eintrittspreise der einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte diesem Programmheft.



Bürgerhaus „Alte Post“



Bürgerhaus „Neuburger Kasten“

Muss man sich anmelden?

Sollte eine Anmeldung erforderlich sein, ist dies bei der jeweiligen Veranstaltung vermerkt. Ist diese bereits belegt, können Sie sich gerne auf eine Warteliste setzen lassen.

Selbst aktiv werden im Bürgerhaus?

Das Bürgerhaus bietet Beratung und Unterstützung für Ihr Engagement.

Weitere Infos unter

www.buergerhaus-ingolstadt.de und buergerhaus@ingolstadt.de

• AP = Bürgerhaus „Alte Post“

Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt,
Bürozeiten: Mo–Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr sowie Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr
Tel. (0841) 305 2800, Fax: (0841) 305 2809
Diagonal: Tel. (0841) 17205. Das diagonal hat montags bis samstags ab 18 Uhr geöffnet; sonntags ist das diagonal nur geöffnet, wenn ein Konzert stattfindet.

• NK = Bürgerhaus „Neuberger Kasten“

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt,
Bürozeiten: Mo–Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr sowie Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr
Tel. (0841) 305 2830, Fax: (0841) 305 2839

• Seniorenbüro

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt
Seniorenbüro-Leitstelle (1.OG)
Telefon-Nr.: (0841) 305 2830

E-mail: seniorenbuero@ingolstadt.de
www.buergerhaus-ingolstadt.de

• Pflegestützpunkt Ingolstadt

Tel.: (0841) 305 2850

Mo–Di: 9:00 bis 12:00 & 14:00 bis 16:00 Uhr, Mi: geschlossen, Do: 9:00 bis 12:00 & 14:00 bis 18:00 Uhr, Fr: 9:00 bis 12:00 Uhr

• Freiwilligenzentrum Ingolstadt

Tel. (0841) 305 2806

Mo: 9:00 bis 12:00 & 14:00 bis 15:00 Uhr,
Di–Do: 9:00 bis 12:00 Uhr



buergerhaus@ingolstadt.de
www.buergerhaus-ingolstadt.de

Die dem Bürgerhaus nächstgelegene Haltestelle ist „Universität/Kreuztor“. Diese wird von den Buslinien 30, 44, 45, 50, 53 und 60 angefahren. Ein Umstieg auf diese Linien ist am ZOB möglich.

Neues im Bürgerhaus

Gespräche, Begegnungen und Meinungsaustausch sind unseren Besuchern aktuell wichtig wie selten. Aus diesem Grund haben sich im Bürgerhaus einige ähnliche Gruppen gegründet. Wenn Sie auf der Suche nach neuen Kontakten und Erfahrungen sind, finden Sie bestimmt das passende Angebot.

Gesprächskreis für Großeltern

Großeltern haben es nicht immer leicht: Sie sollen einerseits verfügbar sein und mithelfen, die Enkel zu betreuen, andererseits sollen Oma und/oder Opa sich nicht in die Erziehung einmischen. In diesem Spannungsfeld fühlen sich manchmal Großeltern gefangen. Hier setzt ein Gesprächskreis im Bürgerhaus Ingolstadt an: Unter der Leitung einer erfahrenen Mediatorin können hier Großeltern über ihre Erfahrungen sprechen, aus alten Mustern ausbrechen lernen und zu einer positiven Beziehung zu den eigenen Kindern und Enkelkindern finden.

Wann: 17.01., 24.01., 31.01.2024 und/oder 07.02.2024 jeweils von 09:30 – 11 Uhr

Kosten: 3 Euro/Termin. Teilnahme: auch nur an einzelnen Terminen möglich. Anmeldung: im Seniorenbüro unter (0841) 3 05 28 30; bitte beachten Sie unsere Schließzeit von 25.12.2023 – 07.01.2024

Gesprächsabend der etwas anderen Art

Diskutieren und anregen will die neue Gesprächsgruppe für Interessierte der Altersstufe 40 plus. Jeden zweiten Dienstag im Monat von 19 – 21 Uhr können bei dem etwas anderen Gesprächsabend neue Menschen kennengelernt und Freundschaften geknüpft werden. Die Organisatoren bieten einen gegenseitigen Erfahrungsaustausch, wobei die Themen nicht festgelegt sind. In offenen Diskussionsrunden sollen neue Denkanstöße angeregt werden, ohne dabei zu bewerten oder zu verurteilen. Jeder und Jede kann aus einer Vielfalt an neuen Ideen die richtigen für sich herauspicken.

Debattierclub zu gesellschaftlichen Themen

Jeden Mittwoch in den geraden Wochen findet ein neuer Debattierclub statt. Er verspricht eine Plattform für lebendige Diskussionen über gesellschaftliche und soziologische Themen zu werden. Jeder Abend ist einem festen Thema gewidmet, welches von den Teilnehmern gemeinsam entschieden wird. Nach einem kurzen Input stehen die gemeinsame Diskussion und der Austausch von Perspektiven im Mittelpunkt. Über das Reden soll ein Verständnis für verschiedene Ansichten gewonnen werden, über die

Reflexion kann es zu einer Inspiration kommen. Am Ende des Treffens gibt es noch genug Zeit für freien Austausch und Smalltalk. Interessierte jeden Alters sind willkommen. Weitere Informationen und Anmeldung unter jens.a.mayer@gmx.de.

„Offenes Ohr“

Jeden Dienstag von 14-17 Uhr wird der Raum 25 im Bürgerhaus Neuburger Kasten zu einem Zuhörerraum und ermöglicht ein anonymes, weltoffenes Gespräch mit einem Ansprechpartner des Malteser Hilfsdienstes. Alle Menschen - egal welcher Altersklasse, Geschlechts, Glaubens oder Kultur können kommen und sich in einer Zweiersituation jedes Thema von der Seele reden. Terminvereinbarungen sind nicht nötig!

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

Am 08. und 15.03.2024 findet im Bürgerhaus „Neuburger Kasten“ in der Fechtgasse 6 von jeweils 15:30 bis 17:00 Uhr ein aufeinander aufbauender Erste-Hilfe-Kurs für Kinder im Grundschulalter statt. „Abenteuer Helfen“ wird erstmalig vom Malteser Hilfsdienst angeboten und richtet sich an die kleinen Kinder von 6 bis 9 Jahre. Die Kinder lernen und üben in der Gruppe, wie sie für Gefahren sensibilisiert werden, ebenso wie sie Menschen trösten können, falls sie in eine Gefahrensi-

tuation kommen. Auch wie sie selbst helfen und eine einfache Wundversorgung erledigen, wird in diesem Kurs großes Thema sein. Und schließlich wird ein Absetzen eines Notrufes geübt, damit schnell professionelle Hilfe kommt. Die Kosten für beide Kurseinheiten liegen bei 7 Euro pro Kind. Eine Anmeldung ist erforderlich und unter kidnetting.de möglich.

Faschingsball für Seniorinnen und Senioren im Festsaal des Stadttheaters

Am Dienstag, den 30.01.2024 veranstaltet das Seniorenbüro des Bürgerhauses den beliebten Faschingsball für Seniorinnen und Senioren im Festsaal des Stadttheaters. Ab 14 Uhr spielt das Unterhaltungsduo „Fritz und Fredi“ mit flotter Tanzmusik auf. Die Narwalla-Garde tanzt mit ihrem Prinzenpaar Lisa-Marie I. und Sinan I. Einen spektakulären Auftritt dürfen die Besucher auch vom amtierenden Europameister im Schautanz mit Hebefiguren, der Showtanzgruppe des SC Irgertsheim „Dance Fire“ sowie den Nachwuchstanzgruppen „Young Fire“ und „Mini Fire“ erwarten. Die schönsten Kostüme des Faschingsballes werden prämiert. Der Eintritt ist kostenfrei. Karten mit Tischreservierung können im Bürgerhaus Neuburger Kasten in der Fechtgasse 6 oder telefonisch

unter 0841/305-2830 bezogen werden. Eintritt ab 13 Uhr.

Neues Angebot für Familien: Offener Familientreff

Ab dem 26. Januar 2024 ermöglicht der 14-tägig freitags von 14:30 bis 17:00 Uhr stattfindende Offene Familientreff in der Cafeteria des Bürgerhauses „Neuburger Kasten“ Austausch, Spiel und Spaß für Kinder bis zum Vorschulalter und deren Eltern. Auch Geschwisterkinder sind herzlich willkommen! Neben der Bereitstellung zahlreicher Spielmaterialien und Bilderbücher in der neu gestalteten Spielecke finden die Kinder auch durch gezielte Angebote Spaß und Beschäftigung, während die Erwachsenen die Zeit mit Gesprächen bei Kaffee oder Kaltgetränken in entspannter Atmosphäre genießen können. Zusätzlich steht den Eltern bei Wunsch eine Ansprechpartnerin mit beruflich pädagogischem Hintergrund beratend zur Seite. So entsteht ein Ort, der gleichermaßen Kontakt- und Informationsmöglichkeiten anbietet. Für die Kinder und deren Familien gibt es immer wieder wechselnde Angebote an verschiedenen Terminen: Wir basteln, singen und musizieren, machen gemeinsame Spiele, es gibt Vorlesezeiten und kleine sportliche Aktivitäten. Während der Schulferien, an Brückentagen und bei besonderen Veranstal-

tungen des Bürgerhauses findet der Familientreff nicht statt. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Kindernotfalltraining

Für alle Eltern, Großeltern, Schwangeren und Interessierten findet am 11. März im Raum A5 des Bürgerhauses „Alte Post“ in der Kreuzstraße 12 von 15:00 bis 18:00 Uhr ein Kindernotfalltraining statt. Dieser, von einer erfahrenen und hauptberuflich im Rettungsdienst tätigen Notfallsanitäterin angebotene Kurs beinhaltet die wichtigsten und häufigsten Notfallbilder im Säuglings- und Kindesalter. Nach einem Vortrag mit Unterrichtsgespräch folgt ein praktischer Teil, in dem an mehreren Puppen die Herz-Lungen-Wiederbelebung sowie Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer Fremdkörperaspiration geübt werden. Das Training ist für zehn Teilnehmende konzipiert und kostet pro Person eine Kursgebühr von 30 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich. Ab sofort direkt bei der Kursleiterin, Tel.: (0176) 39 73 48 88 oder per Mail unter Notfalltraining-ln@gmx.de möglich.

Schanzer Puppenspieler mit Zusatzterminen für „Paulas Sternenflug“

Schnell war sie vorbei – die Spielzeit der Schanzer Puppenspieler im Winter 2023. Gute Nachrichten gibt es nun für alle, die

keine Karten mehr ergattern konnten: Im Februar und März 2024 planen die Puppenspieler eine Fortsetzung des Programms. Die genauen Termine werden demnächst unter www.schanzer-puppenspieler.de und über die örtlichen Medien veröffentlicht.

Kursprogramm: „Senioren ins Netz“

Die Gruppe „Senioren ins Netz“ möchte anderen Senioren die Angst vor dem Laptop oder dem Smartphone nehmen und insbesondere das Internet näherbringen. Im Frühjahr 2024 wird es ein neues Kursprogramm geben, das Sie der Tagespresse entnehmen können oder im Seniorenbüro unter: 0841/305-2830 erfragen können. Beachten Sie auch die Aushänge im Seniorenbüro.

Leiterinnen und Leiter für die Eltern-Kind-Spielgruppen des Bürgerhauses gesucht

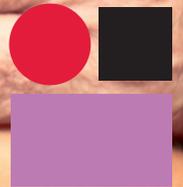
Das Bürgerhaus bietet Eltern mit Kindern im Alter von sechs Monaten bis drei Jahren die Möglichkeit, an Eltern-Kind-Spielgruppen teilzunehmen. Hierfür steht im Bürgerhaus „Alte Post“ ein mit abwechslungsreichen Spiel-, Bewegungs- und Bastelmaterialien ausgestattetes Spielzimmer zur Verfügung. Zur Verstärkung des Spielgruppen-Teams sucht das Bürgerhaus ab März 2024 pädagogisch ausgebildete Fachkräfte, die Freude an

und Erfahrung mit der Gestaltung und Durchführung von Eltern-Kind-Spielgruppen haben. Die Tätigkeit erfolgt gegen eine Übungsleiterpauschale je nach Bedarf zwischen 1,5 und 3 Stunden pro Woche. Der Aufgabenbereich umfasst die Planung, Durchführung und Nachbereitung einer, oder auf Wunsch auch mehrerer Spielgruppen. Die Leitung einer Gruppe kann gerne mit der Teilnahme eines eigenen Kleinkindes verbunden werden. Nähere Informationen sind unter der Telefonnummer (0841) 3 05 28 03 erhältlich.

Mitstreiterin gesucht - Gruppengründung einer Selbsthilfegruppe: Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS)

Etwa zehn bis fünfzehn Prozent aller gebärfähigen Frauen leiden an belastenden Verstimmungen im Vorfeld der Menstruation. Bei starker Ausprägung kann PMDS dazu führen, dass betroffene Frauen ihren Alltag in der zweiten Zyklushälfte nicht mehr bewältigen können. Dabei hat PMDS verschiedene Gesichter: Rückzug, Reizbarkeit, depressive oder ängstliche Verstimmungen uvm. Wenn Sie Interesse haben, sich als Betroffene einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, melden Sie sich bitte unter Tel. (0841) 3 05 14 65

Beratung & Soziales



Neben dem Beratungsangebot des Bürgerhauses über das Seniorenbüro werden vielfältige Beratungsleistungen über hier tätige Vereine und Initiativgruppen angeboten. Zu beachten sind der Verein TuSch, die Rentenberatung, die Existenzgründerberatung der Aktivsenioren Bayern sowie zahlreiche Selbsthilfegruppen (vgl. dort). Beratung wird geleistet in persönlichen Krisen, beim Übergang in eine neue Lebensphase, in Fragen der Partnerschaft oder bei der Konfliktlösung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bürgerhauses leisten darüber hinaus Beratung in allen Fragen des bürgerschaftlichen Engagements.

Bezirk Oberbayern

(www.bezirk-oberbayern.de)

- **Beratungsangebot Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege: (NK) jede Woche, Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr**

Die Beratung durch den Bezirk Oberbayern findet als zusätzliches Beratungsangebot des Pflegestützpunkts Ingolstadt statt.

Dyaden

(www.menschlich-miteinander.de/)

- **Übungsgruppe: (AP) jeden zweiten Donnerstag im**

Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr

Offener Übungsabend - Dyaden Meditationen. Dyaden sind eine Art Gesprächsmeditation, die in Seminaren der gewaltfreien Kommunikation angewendet wird. Diese Form des Erzählens, ohne dabei unterbrochen zu werden, kann ein tiefes Eintauchen in eigene innere Welten ermöglichen. Die Dyade ist auch eine sanfte Achtsamkeitspraxis, die eine tiefe Verbindung zum Selbst, zum Gegenüber und dem Leben schaffen kann. Der offene Abend ist für alle Menschen gedacht, die sich mit dieser Praxis vertraut machen oder Erfahrungen vertiefen möchten. Nähere Informationen zu den Terminen unter www.menschlich-miteinander.de/
Anmeldung: www.menschlich-miteinander.de/

EUTB

- **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB): (NK) jeden letzten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Die EUTB berät unter anderem zu den Themen Schwerbehinderung, Reha-Leistungen, Hilfsmittel, Frühförderung, Freizeitgestaltung und Rente.

Freiwilligenzentrum

(www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de,
freiwilligenzentrum@ingolstadt.de)

- **Engagementberatung:**
(NK) Mo., von 9:00 – 12:00 Uhr
und von 14:00 – 15:00 Uhr.
Di., Mi., und Do., von 9:00 – 12:00
Uhr, sowie auf Anfrage außerhalb
der Öffnungszeiten.

Die Engagementberatung wird von der Freiwilligen Agentur Ingolstadt e.V. durchgeführt. Das Freiwilligenzentrum ist eine Kooperation zwischen dem Bürgerhaus der Stadt Ingolstadt und der Freiwilligen Agentur Ingolstadt e.V.
Tel.: (0841) 9 51 67 55

- **Vernetzungstreffen für Ehrenamtliche in der Geflüchtetenhilfe**
(NK) 20.02.2024 15.30 bis 19:00 Uhr
Das moderierte Austausch- und Vernetzungstreffen für Sprachpat/-innen und andere Unterstützer/-innen von Geflüchteten ist ein Angebot der lagfa Bayern in Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum und der Integrationslotsin der Stadt Ingolstadt. Es soll Raum bieten, über das Engagement ins Gespräch zu kommen, konkrete Fragen zu stellen und vorhandene Probleme anzusprechen.
Anmeldung: www.lagfa-bayern.de/veranstaltungen

- **Stammtisch Engagierte Stadt:**
(NK) 13.03.2024 17:00 Uhr

Herzliche Einladung an alle Ingolstädter Ehrenamtlichen! Der „Stammtisch Engagierte Stadt“ bietet die Gelegenheit zum Austausch mit anderen freiwillig Engagierten sowie den Kolleg/-innen des Freiwilligenzentrums bei Snacks und Getränken. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung: Tel. (0841) 3 05 - 28 06; freiwilligenzentrum@ingolstadt.de.

Gewaltfreie Kommunikation

(www.menschlich-miteinander.de/)

- **Übungsgruppe:**
(AP) jeden dritten Dienstag im
Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr

Sie kennen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und die Idee begeistert Sie? Gleichzeitig machen Sie die Erfahrung, dass es noch schwierig ist, diese im Alltag zu leben? Die Pfade gewohnter Verhaltensmuster zu verlassen ist nicht einfach. Die Gruppe bietet Ihnen die Möglichkeit, im Kreise Gleichgesinnter zu üben. Infos Termine unter www.menschlich-miteinander.de

Italclub Ingolstadt e.V

(info@italclub.de)

- **Sozial-Beratung für italienische**

Mitbürger:

**(NK) alle zwei Wochen, Freitag
von 14:30 bis 16:00 Uhr**

Kostenlose Beratung für italienische Mitbürger rund um bürokratische Angelegenheiten, sowie zu diversen Themen hinsichtlich des Alltags in Deutschland.

Maria Help

(maria-help-ev@outlook.de)

- **Hilfestellung für Drogenabhängige:**
**(NK) alle zwei Wochen, Dienstag
von 18:00 bis 20:00 Uhr**

Anmeldung: (0176) 84 95 28 10 oder
maria-help-ev@outlook.de

**Mediation
(Regionalgruppe Ingolstadt)**

- **Bürgersprechstunde:**
**(AP) jeden zweiten Mittwoch im
Monat von 18:30 bis 19:30 Uhr**

Die Regionalgruppe ist ein Zusammenschluss von Mediatoren aus Ingolstadt und der Region 10 und bietet eine kostenlose Bürgersprechstunde an. Dabei können sich Menschen beraten lassen, wenn sie einen Konflikt in der Familie, unter Kollegen oder in der Nachbarschaft haben. Die Mitglieder haben eine Ausbildung nach den gesetzlichen Anforderungen absolviert.

Mentale Gesundheit

Die Themenreihe „Mentale Gesundheit“ verfolgt das Ziel, die Methodenkompetenz der Teilnehmenden zu stärken, um besser mit Alltagsproblemen und Belastungen, beruflich wie privat, umgehen zu können. Das persönliche Stressempfinden soll reduziert, der Kopf freier und das persönliche Wohlbefinden nachhaltig gesteigert und gestärkt werden. Referent Udo Nagels ist ausgebildeter Coach, Diplom-Pädagoge und u.a. im betriebspsychologischen Setting tätig. Alle Veranstaltungen sind kostenlos: Anmeldung: cu@happy-in.bayern; (0176) 50 97 89 30

- **„Ziele erreichen! Selbstmanagement verbessern.“:**
(AP) 23.01.2024
- **„Eigene Potenziale erkennen! Selbsteinschätzung lernen.“:**
(AP) 08.02.2024
- **„Zeitfresser, nein danke!
Das eigene Umfeld betrachten.“:**
(AP) 27.02.2024
- **„Priorisieren will gelernt sein!
Anforderungen gerecht werden.“:**
(AP) 07.03.2024
- **„Gekonnte Planung!
Aufgaben im Griff haben.“:**
(AP) 21.03.2024

- **„Was motiviert den Menschen?“:**
(AP) 09.04.2024
 - **„Entspannter durch verbesserte Kommunikation.“:**
(AP) 23.04.2024
 - **„Konflikte erkennen und effektiver bewältigen.“:**
(AP) 07.05.2024
 - **„Wege zu optimierten Klärungs- und Konfliktgesprächen.“:**
(AP) 16.05.2024
 - **„Strukturierter denken, planen, handeln.“:**
(AP) 13.06.2024
- Alle Termine jeweils ab 16:00 Uhr

Münchener Informationszentrum für Männer

(www.maennerzentrum.de)

- **Fachstelle für Täterarbeit:**
(AP) jede Woche, Freitag von 12:00 bis 18:00 Uhr

Pflegestützpunkt Ingolstadt

(www.pflegestuetzpunkt-ingolstadt.de/,
pflegestuetzpunkt@ingolstadt.de)

- **Beratung pflegender Angehöriger zum Thema Demenz:**
(NK) jede Woche, Dienstag von 09:00 bis 12:00 Uhr
- Zusätzliches Beratungsangebot des

Pflegestützpunktes Ingolstadt durch die Fachstelle für pflegende Angehörige zum Thema Demenz

- **Pflegeberatung:**
(NK) Montag, Dienstag von 9:00 bis 12:00 und von 14:00 bis 16:00 Uhr, Donnerstag von 9:00 bis 12:00 und von 14:00 bis 18:00 Uhr und Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr

Seniorenbüro

(www.ingolstadt.de/buergerhaus,
seniorenbuero@ingolstadt.de)

- **Zentrale Anlaufstelle für alle Frauen und ums Älter werden:**
(NK) jede Woche, Montag bis Donnerstag von 8:30 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 17:00 Uhr sowie Freitag von 8:30 bis 13:00 Uhr

Das Seniorenbüro des Bürgerhauses ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen, die das gesellschaftliche, soziale und kulturelle Leben aktiv mitgestalten wollen. Hierzu gibt es ein vielfältiges Angebot aus den Bereichen Bewegung, soziale Teilhabe und bürgerschaftlichem Engagement, das die Seniorinnen und Senioren dabei unterstützen kann, möglichst lang selbstbestimmt zu leben. Die Mitarbeiterinnen beraten im persönlichen Kontakt und

helfen bei der Suche nach den passenden Angeboten. Dabei bilden die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Ratsuchenden die Basis. Neben der beratenden und präventiven Aufgabe übernimmt das Seniorenbüro auch eine Lotsenfunktion innerhalb der Stadt - bei Bedarf kann an verschiedene Institutionen und passende Fachstellen innerhalb Ingolstadts weitervermittelt werden. Das Seniorenbüro ist unter der zentralen Telefonnummer: (0841) 3 05 – 28 30 zu erreichen.
Beratungen nach Terminvereinbarung!

TuSch Trennung und Scheidung

(www.tusch-ingolstadt.de,
info@tusch-ingolstadt.de)

- **Treff:**
(AP) jeden zweiten Dienstag im Monat von 20:00 bis 22:00 Uhr
Frauen, die vor, in oder nach einer Trennungs- bzw. Scheidungssituation stehen, finden beim Treff den Raum zum Kennenlernen, zum Informationsaustausch, zum Erzählen und Zuhören. Die Gruppe wird von einer Mitarbeiterin des TuSch-Teams begleitet.
- **Informationen zu juristischen Fragen:**
(AP) jeden zweiten und vierten Di.,

im Monat von 17:30 bis 20:00 Uhr
Anmeldung: erforderlich

- **Psychosoziale Beratung:**
(AP) jede Woche, Do., 09:00 bis 10:00 Uhr und 17:00 bis 18:00 Uhr
Anmeldung: erforderlich Tel. (0841) 3 05 - 28 08
- **Telefondienst unter 3 05-28 08, Terminvereinbarungen für juristische und steuerliche Informationen sowie psychosoziale Beratung:**
(AP) jede Woche, Montag von 09:00 bis 11:00 Uhr und jede Woche, Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr
- **Vorträge des Vereins Tusch:**
(AP) jeden dritten Dienstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr

Weißer Ring

- **Gruppentreffen:**
(NK) jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr
Der Weiße Ring ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern und zur Verhütung von Straftaten. Er ist eine eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien.

Eltern & Kind



Das Bürgerhaus ist ein beliebter Treffpunkt für Familien. In beiden Häusern finden ganzjährig zahlreiche Angebote statt, die sich an den verschiedenen Lebensphasen von Eltern und Kindern ausrichten und familiäre Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigen. Durch die bedarfsbezogene und alltagspraktische Ausrichtung des Programms leistet das Bürgerhaus einen Beitrag zur weiteren Verbesserung der sozialen Infrastruktur für Familien der Stadt Ingolstadt.

Brasilianische Gemeinschaft

- **Muttersprachliches Vorlesen:**

Portugiesisch:

**(NK) Alle vier Wochen mittwochs
von 15:30 bis 17:30 Uhr**

17.01., 14.02., 13.03., 17.04., 15.05.2024
Kostenlos, Anmeldung: Über Frau Alline Lobo unter (0152) 27 65 17 99

Deutsches Kinderhilfswerk

(www.dkhw.de)

- **Kontakt- und Informationsstelle:**
(AP)

Hier haben Sie Gelegenheit, das Deutsche Kinderhilfswerk kennenzulernen, Infomaterial zu erhalten oder das Kinderhilfswerk mit einer Spende oder Mitgliedschaft zu fördern. Bekämpfen Sie mit uns Kinderarmut in Deutschland und

stärken Sie die Rechte von Kindern. Immer zu den Öffnungszeiten des Bürgerhauses.

Eltern-Kind-Spielgruppen

- **Japanisch I :**

**(AP) jede Woche, Dienstag von
14:00 bis 15:30 Uhr, belegt**

Kosten: 40 Euro halbjährlich, Anmeldung: erforderlich (0841) 3 05 - 28 03

- **Japanisch II:**

**(AP) jede Woche, Dienstag von
15:30 bis 17:00 Uhr, belegt**

Kosten: 40 Euro halbjährlich. Anmeldung: erforderlich (0841) 3 05 - 28 03

- **Spielgruppe Englisch:**

**(AP) jede Woche, Montag von
15:00 bis 16:30 Uhr**

Die internationale Spielgruppe findet jede Woche von 15:00 bis 16:30 Uhr in englischer Sprache statt. Willkommen sind alle Kinder im Alter von 3 Monaten bis 4 Jahre, die Englisch als (eine) Familiensprache bereits sprechen oder spielerisch lernen, zusammen mit ihren Eltern. Die Spielgruppe ist offen gestaltet, sodass die Kinder (und Eltern) viel Zeit zum freien Spielen und Sprechen haben. Nach einem Begrüßungslied können die vielfältigen Spiel- und Bastelmöglichkeiten des Spielraums im

Bürgerhaus genutzt werden - je nach Alter der Kinder und Wochenplanung der Elterngruppe. Zum Abschied singen wir erneut ein Mitmachlied. Kosten: 40 Euro halbjährlich. Anmeldung: erforderlich unter (0841) 3 05 - 28 03 oder buergerhaus@ingolstadt.de

- **Spielgruppe**
Deutsch Tchechoslowakisch:
(AP) jede Woche, Donnerstag von 15:30 bis 17:00 Uhr, belegt
Kosten: 40 Euro halbjährlich.
Anmeldung: erforderlich unter (0841) 3 05 - 28 03

Eltern-Kind-Spielgruppen mit Anleitung

Neben offenen Spielgruppen bietet das Bürgerhaus auch Spielgruppen mit fachlicher Begleitung durch eine pädagogische Fachkraft an. Gemeinsam mit den teilnehmenden Müttern und Vätern wird hier das Programm der einzelnen Stunden gestaltet. Dabei wird auf verschiedene Wünsche eingegangen. Durch Fingerspiele, Lieder und Bewegungsangebote werden die kognitive, physische und soziale Entwicklung der Kinder gezielt unterstützt und gefördert. Der Ablauf folgt wiederkehrenden Mustern und Inhalten, um den Kindern ein Ge-

fühl der Sicherheit und Orientierung zu ermöglichen. Eltern haben die Gelegenheit, Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Die Fachkraft steht beratend zur Seite. Kosten: 85 Euro von Oktober bis Ende Februar, Belegt, Anmeldung: erforderlich unter Tel.: (0841) 3 05 - 28 03

Die neuen, angeleiteten Spielgruppen starten im März 2024. Für diese nimmt das Bürgerhaus unter der Telefonnummer (0841) 3 05-28 03 Vormerkungen und Anmeldungen entgegen.

- **Zwergertreff Montagvormittag I: (AP) jede Woche, Montag von 09:00 bis 10:30 Uhr**
Bitte beachten: 08.01.2024 09:00 - 10:30: Entfällt.



- **Zwergertreff Montagvormittag II:**
(AP) jede Woche, Montag von
10:30 bis 12:00 Uhr
Bitte beachten: 08.01.2024 10:30 -
12:00: Entfällt.
- **Zwergertreff Dienstagvormittag:**
(AP) jede Woche, Dienstag von
08:30 bis 10:00 Uhr
- **Zwergertreff -
Donnerstagvormittag:**
(AP) jede Woche, Donnerstag von
09:00 bis 10:30 Uhr



Fahrradtouren mit Picknick & Spiel

Radeln macht Spaß, hält fit und bringt uns der Natur näher. Alles gute Gründe, um den kostenlosen Familien-Fahrrad-

touren des Bürgerhauses beizuwohnen. Organisiert und durchgeführt von einer zertifizierten und erfahrenen Tourenleiterin, versprechen sie für alle Teilnehmenden ein buntes, kindgerechtes Tagesprogramm mit Sport, ausreichend Pausen und lustigen Spielen. Inmäßigem Tempo auf verkehrsarmen Wegen belaufen sich die Touren auf insgesamt etwa 30 km, die in Teilstrecken geradelt werden. Kinder mit sicherer Fahrweise, aber auch Jüngere im Kindersitz oder Anhänger sind gerne in Begleitung eines Erwachsenen willkommen. Mitzubringen sind ausreichend Getränke und Brotzeit für das gemeinsame Picknick, ans Wetter angepasste Kleidung, sowie Wechselkleidung, Sonnen- und eventuell Regenschutz. Das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen. Aufsichtspflicht und Verantwortung liegen während der gesamten Fahrt bei den Begleitpersonen, für eventuelle körperliche oder materielle Schäden wird keine Haftung übernommen.

Die Anmeldung erfolgt unter der Tel.: (08450) 3 01 91 51 oder per Email an mgh@ingolstadt.de an mit Angabe der Personenzahl und Alter der Kinder. Bei schlechtem Wetter müssen die Veranstaltungen entfallen.

**Start und Ziel ist jeweils am
Parkplatz „RADHAUS“ bei der
Saturn-Arena (Bei der Arena 7,
85053 Ingolstadt).**

Touren-Termine:

Mittwoch, 01.05.2024,

(Tag der Arbeit)

Donnerstag, 09.05.2024

(Christi Himmelfahrt)

Sonntag, 12.05.2024

(Muttertag)

und Donnerstag, 30.05.2024

(Fronleichnam)

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder im Bürgerhaus:

(NK)

„Abenteuer Helfen“ wird erstmalig vom Malteser Hilfsdienst angeboten und richtet sich an die kleinen Kinder von 6 bis 9 Jahre. Die Kinder lernen und üben in der Gruppe, wie sie für Gefahren sensibilisiert werden, ebenso wie sie Menschen trösten können, falls sie in eine Gefahrensituation kommen. Auch wie sie selbst helfen und eine einfache Wundversorgung erledigen, wird in diesem Kurs großes Thema sein. Und schließlich wird ein Absetzen eines Notrufes geübt, damit schnell professionelle Hilfe kommt. Die Kosten für beide

Kurseinheiten liegen bei 7 Euro pro Kind. Eine Anmeldung ist erforderlich und unter kidnetting.de möglich.

Termine: 08.03. und 15.03.2024 von 15:30 bis 17:00 Uhr

Freundschaftsbänder knüpfen

(NK)

Wer Lust auf ein kreatives Hobby hat, ist bei den Knüpfkursen des Bürgerhauses genau richtig. Das Angebot ist für junge Anfänger ohne Vorkenntnisse genauso geeignet wie für Fortgeschrittene und Profis, denn unter fachkundiger Anleitung können verschiedene Muster



und Schwierigkeitsstufen erlernt werden. Das Mindestalter liegt bei 7 Jahren. Zum Kurs soll bitte ein kleines Kissen und eine große Sicherheitsnadel mitgebracht werden. Kosten: 5 Euro pro Termin, Anmeldung: erforderlich (bis Donnerstag vor Kurs) unter (0841) 305 2805 oder mgh@ingolstadt.de

Anfängerkurse:

03.02., 01.03., 06.04.2024 (jeweils samstags 10:00 bis 13:00 Uhr);

Aufbaukurse:

Nach Vereinbarung

IG Eltern

(www.igeltern.de, info@igeltern.de)

- **Netzwerktreffen Hochbegabung: (AP) jeden dritten Sonntag im Monat von 14:00 bis 17:30 Uhr**

Beim Spielertreff für hochbegabte Kinder werden verschiedenste Gesellschaftsspiele am Tisch in lustiger Runde ausprobiert. Dabei können sich die Kinder und die Eltern untereinander austauschen und Kontakte knüpfen. Anmeldung: hochbegabung@igeltern.de

Italclub Ingolstadt e.V

(info@italclub.de)

- **SOS-Hausaufgaben (für italienische Kinder):**

(NK) jede Woche, Freitag von 14:30 bis 16:30 Uhr

Ehrenamtliche Lehrkräfte des Vereins Italclub Ingolstadt bieten kostenlos eine wöchentliche Unterstützung bei den Hausaufgaben für italienische Kinder an.

Die Hausaufgabenbetreuung findet (außer in den Ferien) in der Cafeteria des Bürgerhaus NK (Fechtgasse 6) statt. Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

Anmeldung: (0175) 2 20 70 18, carlotta.barile@italclub.de

Kindernotfalltraining im Bürgerhaus

(Notfalltraining-In@gmx.de)

Für alle Eltern, Großeltern, Schwangeren und Interessierten findet am 11. März im Raum A5 des Bürgerhauses „Alte Post“ in der Kreuzstr. 12 von 15:00 bis 18:00 Uhr ein Kindernotfalltraining statt. Dieser, von einer erfahrenen und hauptberuflich im Rettungsdienst tätigen Notfallsanitäterin angebotene Kurs beinhaltet die wichtigsten und häufigsten Notfallbilder im Säuglings- und Kindesalter. Nach einem Vortrag mit Unterrichtsgespräch folgt ein praktischer Teil, in dem an mehreren Puppen die Herz-Lungen-

Wiederbelebung sowie Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer Fremdkörperaspiration geübt werden. Das Training ist für 10 Teilnehmende konzipiert und kostet pro Person eine Kursgebühr von 30 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich und ab sofort direkt bei der Kursleiterin unter Tel.: (0176) 39 73 48 88 oder per Mail unter Notfalltraining-In@gmx.de möglich. Termin: 11.03. 2024 von 15:00 bis 18:00 Uhr



kidnetting.de

(www.kidnetting.de, kidnetting@ingolstadt.de)

- **Sicher ins Netz:**
(AP)

Wie gehe ich mit Fake News um? Was bedeutet eigentlich Urheberrecht und wie kann ich meine Daten schützen? Der „Sicher ins Netz – Kurs“ des Kinderportals kidnetting.de der Stadt Ingolstadt unterstützt die Digital Natives, online die richtigen Informationen zu

finden, Risiken zu erkennen und das eigene Surfverhalten zu hinterfragen. Für die 4-tägigen Ferienkurse können sich Kinder zwischen 10 und 14 Jahren anmelden. Kosten: 40,00 €. Für die 4-tägigen Ferienkurse können sich Kinder zwischen 10 und 14 Jahren auf kidnetting.de anmelden.

25.03.2024 – 28.03.2024 von 09:00 bis 12:00 Uhr

03.04.2024 - 06.04.2024 von 09:00 bis 12:00 Uhr

- **Podcast – Zeit:**
(AP) alle zwei Wochen, Freitag von 15:00 bis 17:00 Uhr ab dem 26.01.2024

Nahezu jeder kennt und hört sie, doch wie entsteht so ein Podcast? Von der Ideensammlung zur Aufnahme bis hin zum fertigen Schnitt können Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren im Bürgerhaus „AP“ einen eigenen Podcast entstehen lassen. Jeden zweiten Freitagnachmittag arbeiten wir gemeinsam weiter an unserem „Medien Know-how“ Podcast. Unterstützt wird das Kinderportal kidnetting.de dabei von der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien. Eine Anmeldung ist notwendig und auf kidnetting.de möglich. Kosten: halbjährlich 25,00 €

- **Stop-Motion Workshop - wir bringen Bilder zum Laufen:** (AP) von 14.02.2024 (10:00 bis 15:00 Uhr) bis 15.02.2024 (10:00 bis 13:00 Uhr)

„Wenn Bilder laufen lernen“ sprechen wir von Animation oder Film. Die Teilnehmenden lernen im kidnetting Workshop Schritt für Schritt einen eigenen Stop-Motion-Film zu erstellen. Gemeinsam entwickeln wir Filmideen, bauen Requisiten und bringen die Bilder zum Laufen. Dabei lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Grundlagen des Storytellings, der Verwendung von Ton und Effekten sowie der Nachbearbeitung von Videos kennen. So werden die Teilnehmenden selbst zu Film-Expert/-innen. Eine Anmeldung ist notwendig und auf kidnetting.de möglich.

Kosten: 25,00 €

Kreativ- und Kunstwerkstatt

- **Knetenwelt: Kunst und Knete für Kids:** (AP) jede Woche, Samstag von 09:00 bis 10:00 Uhr, 10:00 bis 11:00 Uhr, 11:00 bis 12:00 Uhr und 12:00 bis 13:00 Uhr

Wir kleben, formen, spachteln oder malen. Der sinnliche Umgang mit bildneri-



schen und plastischen Mitteln schafft Erfolgserlebnisse. Mit den verschiedenen Arbeitsmaterialien eröffnen sich viele Möglichkeiten zum künstlerischen Gestalten, und jedes Kind kann seine Talente entdecken und entwickeln. Wir arbeiten mit viel Freude, aber ohne Leistungsdruck. Durch verschiedene Fantasiethemen lernen die Kinder unterschiedliche Materialien wie z.B. Knete, Salzteig, Pappmaché, Acrylfarben, Fingerfarben, Bunt- und Bleistifte kennen. Kosten: pro Zeitstunde fünf Euro, sowie anfallende Materialgebühr. Anmeldung: (01575) 2 47 12 68

Lat-IN Asociación Latinoamericana en Ingolstadt Lat-IN e.V.

(www.lat-in.de, info@lat-in.de)

- **Latin Jazz Dance für Kinder:**
(NK) jede Woche, Montag von
17:30 bis 18:30 Uhr

Weil Tanzen so viele gute Eigenschaften mit sich bringt, organisiert „Lat-IN“, die Lateinamerikanische Community Ingolstadts, einen wöchentlichen Tanzkurs für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren. Dort bietet sich jungen Menschen die Möglichkeit, beim gemeinsamen Hobby neue Freundschaften zu schließen, Talente zu entdecken und die lateinamerikanische Kultur kennenzulernen. Bis zu zwei Probestunden sind möglich. Kostenlos für Mitglieder von Lat-IN e.V. für Nicht-Mitglieder 10 € pro Monat.

Anmeldung: Per WhatsApp unter (0152) 56 82 09 93 (Frau Araceli Méndez) oder per Email info@lat-in.de

- **Treffen der „Baby Lat-INitos“:**
(NK) alle zwei Wochen, Freitag
11:00 bis 14:00 Uhr

Kostenlos, Anmeldung: info@lat-in.de

Anmeldungen:

Alte Post (AP) (0841) 305 2800
Neuburger Kasten (NK) (0841) 305 2830

Lernspiel-Treff für Grundschul Kinder

- **„Lernlöwen“-Treff:**
(NK) jede Woche, Freitag von
15:00 bis 16:30 Uhr
(außer Schulferien)

Beim „Lernlöwen“-Treff unterstützen ehrenamtliche Lehrkräfte wöchentlich Grundschul Kinder beim Aufarbeiten und Einüben des Schulstoffs. In lockerer Atmosphäre können die wichtigsten Fächer behandelt werden. Während der Lerneinheiten können Eltern die Cafeteria besuchen und Geschwister Kinder sich in der Spielecke vergnügen.

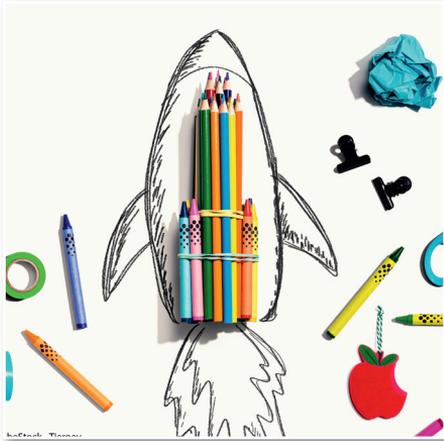
Kostenlos.

Anmeldung: (0841) 3 05-28 05 oder per Email an mgh@ingolstadt.de

Mint Projekt für Kinder im Grundschulalter

- **Mint Treffen 2024: (AP)**

Am 21. und 28.06. bietet das Bürgerrhaus „Alte Post“ in der Kreuzstraße 12 für alle Kinder im Grundschulalter interessante und spannende MINT-Nachmittage an. So dürfen von 15 bis 17 Uhr alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer – ausgehend von einer zum Tagesthema passenden Geschichte – eigene Experimente und Versuche durchführen,



welche die Kreativität und Neugier fördern und für die MINT-Fächer begeistern. Dem Ausprobieren und Spaß-Haben sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Kosten für die zwei aufeinander aufbauenden Kurseinheiten belaufen sich auf insgesamt 20 Euro, inklusive Material. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Kinder begrenzt.

Eine Anmeldung unter der Telefonnummer (0841) 3 05 28 03 oder buergerhaus@ingolstadt.de ist erforderlich.

Termine: 21.06. und 28.06.2024
von 15:00 bis 17:00 Uhr

Musikmäuse

- **Musizieren von Anfang an:** (AP) jede Woche, Mittwoch von 09:00 bis 09:45 Uhr, 10:00 bis 10:45 Uhr und 11:00 bis 11:45 Uhr
Musikmäuse – Musizieren von Anfang an. Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben die angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Die Musikmäuse-Kurse laden Kinder ab sechs Monaten bis zum Vorschulalter und deren Eltern zum ge-



meinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung von Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann.

Anmeldung: bei der Kursleiterin Astrid Nazarewski unter: (0176) 53 65 55 39

Offener Familientreff

- **Austausch, Spiel und Spaß für Kinder und Eltern:**
(NK) alle zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 17:00 Uhr

Das Bürgerhaus vermietet sein reichhaltig ausgestattetes Spielzimmer für Kindergeburtstage im Vorschulalter.

Terminabsprachen und Infos unter (0841) 3 05-28 00.



Ab dem 26. Januar 2024 ermöglicht der 14-tägig freitags von 14:30 bis 17:00 Uhr stattfindende Offene Familientreff in der Cafeteria des Bürgerhauses „NK“ Austausch, Spiel und Spaß für Kinder bis zum Vorschulalter und deren Eltern. Auch Geschwisterkinder sind herzlich willkommen! Neben der Bereitstellung zahlreicher Spielmaterialien und Bilderbücher in der neu gestalteten Spielecke finden die Kinder auch durch gezielte Angebote Spaß und Beschäftigung, während die Erwachsenen die Zeit mit Gesprächen bei Kaffee oder Kaltgetränken in entspannter Atmosphäre genießen können. Zusätzlich steht den Eltern bei Wunsch eine Ansprechpartnerin mit beruflich pädagogischem Hintergrund beratend zur Seite. So entsteht ein Ort, der gleichermaßen Kontakt- und Informationsmöglichkeiten anbietet.

Für die Kinder und deren Familien gibt es immer wieder wechselnde Angebote an verschiedenen Terminen:

- Wir basteln
- singen und musizieren
- machen gemeinsame Spiele
- es gibt Vorlesezeiten
- und kleine sportliche Aktivitäten.

Während der Schulferien, an Brückentagen und bei besonderen Veranstal-

tungen des Bürgerhauses findet der Familientreff nicht statt.

Anmeldung: keine Voranmeldung erforderlich. Bitte beachten:

05.04.2024, 14:30 – 17:00: Entfällt.

31.05.2024, 14:30 – 17:00: Entfällt.

Verein Nefas e.V.

- **Elterntalk:**
**(NK) Einmal monatlich freitags,
von 14:45 bis 15:30 Uhr in der
Cafeteria**

Der „Elterntalk“ des Vereins Nefas e.V. bietet moderierte Gesprächsrunden zu den Themen Medien, Konsum, Suchtvorbeugung, Erziehung und gesundes Aufwachsen in der Familie. Er richtet sich an alle Eltern mit Kindern bis 18 Jahre, die in lockerer Runde Unterstützung für die Bewältigung ihres Erziehungsalltags bekommen möchten. Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung bis Donnerstag vor Termin unter mgh@ingolstadt.de

Termine: 19.01., 23.02., 22.03., 19.04., 17.05., 21.06.2024

Anmeldungen:

Alte Post (AP) (0841) 305 2800

Neuburger Kasten (NK) (0841) 305 2830

Eltern-Kind- Spielgruppe

Wir sind...

viele Mütter und Väter Ingolstadts, die sich in Eltern-Kind-Spielgruppen treffen und engagieren.



Wir bieten...

unterschiedlichste Spielgruppen mit und ohne pädagogische Anleitung an. Zu verschiedenen Zeiten wird montags bis freitags in einem kindgerecht eingerichteten Kinderzimmer gespielt, getanzt, gelacht und gelernt. Während Mütter und Väter Erfahrungen austauschen, können die Kleinen erste Kontakte mit Gleichaltrigen knüpfen. Dabei werden die soziale, emotionale und physische Entwicklung unterstützt und gezielt gefördert.

Wir treffen uns...

zu unterschiedlichen Zeiten jeweils vor- und nachmittags im Bürgerhaus Alte Post. Die genauen Termine finden Sie unter www.buergerhaus-ingolstadt.de

Sie erreichen uns...

im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt sowie telefonisch unter 0841 305 2800 und per Mail unter buergerhaus@ingolstadt.de

Gesellschaft



Das Bürgerhaus ermöglicht vielfältige Begegnungen unterschiedlicher Kulturen und bezieht Menschen verschiedener Herkunftsländer und Hintergründe in die Programmgestaltung ein. Es fördert den persönlichen Kontakt und den Meinungsaustausch sowie eine Kultur der gegenseitigen Anerkennung und Wertschätzung. Dabei werden kulturelle Unterschiede als Chance und Bereicherung betrachtet. Darüber hinaus besteht im Bürgerhaus Gelegenheit, sich mit einer Vielzahl von aktuellen sozialen und gesellschaftlichen Themen auseinander zu setzen. Hierbei können Menschen neue Ideen umsetzen und an Entwicklungen mitwirken. Die Einrichtung ist Treffpunkt zahlreicher Initiativgruppen in diesem Themenschwerpunkt. Besonderes Augenmerk wird aktuell dem Thema „Nachhaltigkeit“ gewidmet.

Afrikaverein

(www.afrikavereiningolstadt.de,
info@afrikavereiningolstadt.de)

- **Treffen:**
(AP) jeden letzten Sonntag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr
Der Verein zur Förderung der Integration von Afrikanern macht es sich zur Aufgabe, Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit über Afrika zu leisten, die Integration der in Deutschland leben-

den Afrikaner zu fördern, Kooperationen mit Vereinen, Organisationen und Institutionen einzugehen und den Dialog zwischen Afrikanern und Deutschen voranzutreiben. Interessierte sind herzlich willkommen.

Albanisch-Deutscher Verein

- **Tanzgruppe:**
(NK) jede Woche, Freitag von 18:00 bis 19:30 Uhr
- **Treffen „Jung und Alt“:**
(NK) jeden zweiten Sonntag im Monat von 11:00 bis 16:00 Uhr

In geselliger Atmosphäre tauschen Interessierte sich über alle Themen rund um das Albanische aus. Dabei werden auch verschiedene kulturelle Aktivitäten gemeinsam geplant und veranstaltet.

Café Luna

(www.ingolstadt.de/gleichstellungsstelle,
gleichstellungsstelle@ingolstadt.de)

- **Gruppentreffen:**
(NK) 23.01.2024 ab 14:30 Uhr

Es treffen sich Frauen aus verschiedenen Ländern, um sich kennenzulernen, auszutauschen und Bekanntschaften zu schließen. Hier sind die Frauen „unter sich“ und können ganz offen über Probleme sprechen oder einfach nur Einbli-

cke in unterschiedliche Kulturkreise gewinnen. Die aktuellen Termine können Sie gern in der Gleichstellungsstelle Ingolstadt erfragen. Es werden auch immer wieder verschiedenste Aktionen geplant, wie zum Beispiel der Besuch von Museen, eine Stadtführung oder ein Picknick. Aktuelle Informationen unter www.ingolstadt.de. Anfragen für die Aufnahme in den E-Mail-Verteiler unter gleichstellungsstelle@ingolstadt.de

Centro Español de Ingolstadt/Spanisch dt. Kulturverein

(www.centroespanoldeingolstadt.de/,
centroespanolingolstadt@gmail.com,
Instagram: [@centroespanoldeingolstadt](https://www.instagram.com/centroespanoldeingolstadt))

- **Treffen:**

(NK) jede Woche, Freitag von 16:30 bis 19:30 Uhr und

Zweck des Vereins Centro Español de Ingolstadt, ist die Unterstützung spanischer Neubürger bei der sozialen Integration in der Stadt, das Fördern der spanischen und deutschen Kulturen sowie das Bilden von Brücken zwischen

Anmeldungen:

Alte Post (AP) (0841) 305 2800
Neuburger Kasten (NK) (0841) 305 2830

den beiden. Zu diesem Zweck organisiert die Gruppe eine breite Palette von Aktivitäten, um das vielfältige Spektrum der Mitglieder abzudecken.

Desayunos en español - Spanisches Frühstück:

(NK) jeden ersten Donnerstag im Monat von 10:00 bis 11:30 Uhr

- **Sprachkurs: Katalanisch für Kinder: (NK) alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 17:30 Uhr**
- **Yoga-Kurs :**

(AP) jede Woche, Montag von 11:00 bis 12:00 Uhr und von 19:00 bis 20:00 Uhr

Informationen zum Kurs erhalten Sie per Email unter „centroespanolingolstadt@gmail.com“. Kosten: 40 € pro Person für 10 Termine

Debattierclub

(jens.a.meyer@gmx.de)

- **Gesellschaftsdialog: (NK) alle zwei Wochen, Mittwoch von 18:00 bis 20:00 Uhr**

Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein

- **Themenorientierter Stammtisch: (NK) jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr**

- **Russisch als Fremdsprache für Kinder:**
(AP) jede Woche, Samstag von 08:30 bis 14:00 Uhr
- **Einführung in die Welt Russlands für Kinder:**
(NK) jede Woche, Samstag von 08:30 bis 13:30 Uhr

English Conversation in a relaxed atmosphere for private use

(englishconversation@web.de)

- **Kurs:**
(AP) jede Woche, Montag von 17:30 bis 18:30 Uhr
Anmeldung:
englishconversation@web.de

Greenpeace

- **Gruppentreffen:**
(AP) Alle zwei Wochen, Dienstag von 20:00 bis 22:00 Uhr
Greenpeace ist eine internationale Umweltorganisation, die mit direkten gewaltfreien Aktionen für den Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen von Mensch und Natur sowie für die Gerechtigkeit für alle Lebewesen kämpft.

Japan Club Ingolstadt e.V.

- **Treffen:**
(AP) jeden vierten Samstag im Monat von 14:00 bis 19:00 Uhr

Katalanischer Kulturverein „Casal Català“ e.V

(info@casalingolstadt.deinfo)

- **Tanzgruppe Katalan:**
(NK) jeden dritten Samstag im Monat von 20:00 bis 22:00 Uhr und jeden letzten Sonntag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr
- **Katalanischer Stammtisch:**
(AP) jeden ersten und dritten Freitag im Monat von 20 bis 22 Uhr

Kroatische Kulturgemeinschaft

(www.hkz-croatia-ingolstadt.de,
hkz.ingolstadt@gmail.com)

- **Arbeitskreis und Frauentreff:**
(AP) jede Woche, Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr

Die Kroatische Kulturgemeinschaft unterstützt und fördert die Integration kroatischer Migrantinnen und Migranten und deren Familien in Ingolstadt. Im Arbeitskreis werden verschiedene soziale und kulturelle Angebote vorgestellt und geplant, die das Leben und Fördern kroatischer Kultur und Tradition

zum Ziel haben. Interessierte werden herzlich willkommen geheißen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Facebook unter „HKZ Croatia Ingolstadt“.

Lat-IN Asociación Latinoamericana en Ingolstadt

(www.lat-in.de, info@lat-in.de)

- **Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA):**
(AP) jede Woche, Montag von 09:00 bis 13:00 Uhr und jede Woche, Donnerstag von 09:00 bis 13:00 Uhr

„MiA“-Deutschkurse für Frauen unterstützen Migrantinnen, ihre Stärken zu erkennen und ermutigen sie, ihr Leben in Deutschland selbstbewusst zu gestalten. Sie beschäftigen sich mit Fragen zu Lebensplanung, Alltag, Familie, Gesundheit, Kindergarten, Schule und mehr. Nebenbei wird in individuellem Tempo Deutsch gelernt. Die Teilnahme am Kurs umfasst 34 Stunden, Mindestalter 16 Jahre. Kostenlos
Anmeldung: info@lat-in.de

Mehrgenerationen-Projekte

(mgh@ingolstadt.de)

- **Pflanzen-Tauschregal:**
(NK) Ab 21.03.2024

Stauden, Samen und mehr, die im eigenen Zuhause nicht mehr gebraucht werden, können im Pflanzen-Tauschregal des Bürgerhauses einen neuen Platz finden. Es ziert den Innenhof des Neuburger Kastens (Fechtgasse 6) und ist während der Öffnungszeiten für alle Interessenten zugänglich und kostenlos nutzbar (Frühjahr bis Herbstende). Mitgebrachte Gewächse werden bitte mit Beschriftung hinterlegt und können nach Bedarf gegen den vorrätigen Pflanzenbestand eingetauscht werden.

Mexikanische Folklore

- **Tanzgruppe**
„*México de mis amores*“:
(NK) jede Woche, Montag von 20:30 bis 22:30 Uhr

NefAS

(www.nefas-in.de, kontakt@nefas-in.de)

- **Kegeltreff:**
(NK) jeden ersten Donnerstag im Monat von 17:00 bis 20:00 Uhr

Nigerianischer-Igbo-Verein-In.

- **Vereins- und Vorstandesitzung:**
(NK) jeden letzten Sonntag im Monat von 14:30 bis 17:00 Uhr
Der Nigerianische-Igbo-Verein-In. e.V.

macht es sich zur Aufgabe, die Integration nigerianischer Migrantinnen und Migranten in Ingolstadt zu unterstützen. In der Vereins- und Vorständesitzung werden soziale und kulturelle Angebote besprochen und geplant. Interessierte sind herzlich willkommen!

Offenes Ohr

- **Gesprächsangebot Offenes Ohr: (NK) jede Woche, Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Das „Offene Ohr“ ist ein Angebot mit ehrenamtlichen Seelsorgebegleitern der Malteser. Jeden Dienstag von 14 – 17 Uhr leiht ein Ehrenamtlicher sein Ohr für alle Anliegen – anonym und unvoreingenommen. Die Gespräche bleiben selbstverständlich vertraulich und es ist auch keine Anmeldung nötig. Raum 25 im NK (Fechtg. 6) im ersten Stock.

Omas for future

- **Omas for future: Austauschtreffen: (NK) 06.02.2024, 05.03.2024 und, 07.05.2024, je von 18:30 bis 21:00 Uhr**

„Omas for Future Ingolstadt“ setzt sich als Initiative für eine lebenswerte Zukunft nachfolgender Generationen ein. Die Gruppe informiert konstruktiv, nied-

rigschwellig und bildhaft über die Auswirkungen persönlicher Konsum- und Lebensgewohnheiten auf unsere Umwelt und bietet konkrete individuelle Lösungen an. Im Arbeitskreis sind alle „klimabewegten“ Menschen ab 50 Jahren herzlich willkommen. Anmeldung: ingolstadt@omasforfuture.de

Patenprojekte an Schulen

- **Stammtisch „Patenschaften an Schulen“:**
(NK) Termine: **01.02.2024, 04.04.2024 und 06.06.2024 von 14:30 - 16:30**

ReparaturCafé

- **Offener Reparatur-Treff: (NK) jeden ersten Samstag im Monat von 15:00 bis 18:00 Uhr, außer Januar und August**

Im ReparaturCafé zählt der Nachhaltigkeitsgedanke. Auf Spendenbasis werden Kleingeräte, aber auch Fahrräder, Holzarbeiten, Textilmaterial, sowie Wand- und Standuhren wieder hergestellt. Die letzte Reparaturannahme erfolgt um 17:00 Uhr, ein Haftungsausschluss ist erforderlich. Infos unter: rc-in.hm@gmx.de. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenlos

Rumänischer Freundeskreis

(www.rf-ingolstadt.de, info@rf-ingolstadt.de)

- **Kindertreff:**
(AP) jede Woche, Sonntag von 13:00 bis 17:00 Uhr
Der Rumänische Freundeskreis Ingolstadt e.V. setzt sich für die Integration von rumänischen Mitbürgern ein. An der rumänischen Kultur Interessierte sind jederzeit willkommen.
- **Muttersprachlicher Unterricht (Rumänisch):**
(AP) jede Woche, Mittwoch von 17:00 bis 18:30 Uhr
Bei den Treffen handelt es sich um ein Bildungsprojekt, einem Rumänischkurs für in Ingolstadt ansässige Kinder im Alter von 4–12 Jahren, die ihrer Muttersprache bleiben treu bleiben möchten. Anmeldung: info@rf-ingolstadt.de

Salsa Cubana

- **Rueda de Casino (cubanische Salsa):**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 19:00 bis 22:00 Uhr

Spazio Italia

(spazio@spazioitaliaingolstadt.de)

- **Basisdeutschkurs für italienische Mitbürger/-innen:**

(NK) jede Woche, Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr

Der wöchentliche Basis-Sprachkurs richtet sich an italienischsprachige Mitbürger/-innen ohne Deutsch-Vorkenntnisse. Ziel ist es, sich in unterschiedlichen einfachen Alltagssituationen verständlich zu machen. Grammatikregeln werden auf Italienisch erklärt. Kosten: 3 € pro Person pro Termin .

Anmeldung: spazio@spazioitaliaingolstadt.de
Bitte beachten: 20.05.2024: von 18:00 – 20:00: Entfällt.

- **Theatergruppe :**
(NK) jede Woche, Dienstag von 17:30 bis 19:45 Uhr

Tango in Ingolstadt

(www.in-tango.de/, info@IN-Tango.de)

- **Tanzabend:**
(NK) jede Woche, Mittwoch von 20:00 bis 23:30 Uhr
Der Verein „Tango in Ingolstadt“ heißt alle Tango-Interessierten willkommen. Hier können Sie sich vom Tanzsport „Tango Argentino“ begeistern lassen. Der Verein lädt Tänzer und Nichttänzer ein, zum Tanzen oder einfach zum Zusehen. Keine Anmeldung erforderlich.

TauschRausch

(www.buergerhaus-ingolstadt.de)

- **„TauschRausch“**
Kleidertauschbörse:
(NK) 27.01.2024 (Motto „Alltag und Fasching“) und **27.04. 2024 (Motto „Frühling, Sommer und Tracht“), jeweils ab 15:30 Uhr**

Dein Schrank ist voll, aber vieles davon ziehst du nicht mehr an, weil es zu groß oder zu klein geworden ist oder einfach nicht mehr gefällt? Dann komm zum „TauschRausch“, der Kleidertauschbörse für gut erhaltene Kleidungsstücke und Accessoires (Ketten, Mützen, Hüte, Taschen, Schuhe ...). Bring uns deine „Schrankhüter“ und nimm „neue“ Teile in der gleichen Anzahl mit, die du mitgebracht hast (maximal 10 Teile). Auch Kinderkleidung ist willkommen. Nicht getauschte Kleidungsstücke werden gespendet. Abgabe: 15:30 bis 16:30 Uhr, Tausch 17:00 bis 18:30 Uhr. Die Wartezeit kann in der Cafeteria verbracht werden. Infos unter mgh@ingolstadt.de oder Tel.: (0841) 3 05 28 05. Kostenlos



WechselWelten

(info@wechselwelten.org)

- **Reparatur-Ecke:**
(NK) jede Woche, Montag von 16:30 bis 18:30 Uhr

Unter dem Motto „Neu kaufen – Denkste!“ können kaputte Gegenstände aus den Bereichen Elektro und Mechanik mit den entsprechenden Fachleuten der WechselWelten kostenlos repariert werden. Wenn möglich sollten Gerätebeschreibungen und Ersatzteile mitgebracht werden. Voraussetzung für die Reparatur ist die Unterzeichnung eines Haftungsausschlusses.

Weitere Infos finden Sie unter www.wechselwelten.org. Kostenlos. Anmeldung: info@wechselwelten.org oder (0841) 3 05-28 30



Gesundheit & Fitness



Mangelnde Aktivität bedeutet gerade im Alter ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Die Förderung von Bewegung und Sport bei älteren Menschen trägt somit zu einer selbst gestalteten Lebensführung als Grundlage eines gesunden und zufriedenen Älterwerdens bei. Die hier genannten Angebote dienen somit der Gesundheitsprävention im Alter und leisten einen Beitrag dazu, dass ältere Menschen so lange als möglich in ihrem eigenen Wohnraum verbleiben können. Durch das Bürgerhaus gibt es eine Vielzahl entsprechender Angebote. Wichtig ist es besonders für Senioren, dass eine qualifizierte Anleitung für die sportliche Betätigung stattfindet. Die Kurse des Bürgerhauses werden deshalb von lizenzierten Übungsleitern des Bayerischen Landes-Sport-Verbandes e.V. durchgeführt. Wöchentlich treffen sich zahlreiche Sportgruppen – sowohl im Bürgerhaus als auch in Schulsporthallen und Schwimmbädern. Aber nicht nur für Ältere, für alle Generationen gibt es im Bürgerhaus Angebote im Bereich Gesundheit und Fitness. Viel Spaß beim Schmökern im aktuellen Programm!

Fit und Aktiv

- **Wassergymnastik 1 derzeit Ungernerstraße:**
jede Woche, Dienstag von

17:00 bis 18:00 Uhr.

Kosten: 40 Euro für 10 Termine,
Anmeldung: erforderlich

- **Wassergymnastik 2 derzeit Ungernerstraße:**

jede Woche, Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr

Kosten: 40 Euro für 10 Termine,
Anmeldung: erforderlich

- **Wassergymnastik 3 GS Ungernerstraße:**

jede Woche, Donnerstag von 16:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich. Bitte beachten: 04.01.2024 16:00 – 17:00: Entfällt.

- **Rückenschule:**

(NK) jede Woche, Montag von 12:30 bis 13:30 Uhr und jede Woche, Mittwoch von 12:30 bis 13:30 Uhr



- **Gymnastik in der Ballsporthalle Oberhaunstadt:**
jede Woche, Freitag von 14:30 bis 15:30 Uhr
Kosten: 50 Euro Jahresbeitrag
- **Wassergymnastik 4 in der GS an der Lessingstraße (derzeit Unger-
nederstraße) :**
jede Woche, Freitag von 13:15 bis 14:00 Uhr
Kosten: 40 Euro für 10 x, Anmeldung:
erforderlich. Bitte beachten: 05.01.2024
13:15 – 14:00: Entfällt.
- **Seniorenfitness in der Wilhelm-
Ernst-Grundschule (Halle A klein):**
jede Woche, Freitag von 17:00 bis 18:00 Uhr

Fitnessstanz

- **Tanz mit Spaß:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 13:00 bis 14:00 Uhr
In diesem Kurs stehen Spaß und Bewegungsfreude an erster Stelle. Sie können verschiedene Tanzstile ausprobieren und lernen zum Beispiel zu latein-amerikanischer, indischer oder russi-

Anmeldungen:

Alte Post (AP) (0841) 305 2800
Neuburger Kasten (NK) (0841) 305 2830

scher Musik zu tanzen. Auch neuseeländische Tanztraditionen werden in diesem vielseitigen Bewegungsprogramm eingesetzt und sorgen für mehr Energie und Wohlbefinden. Insgesamt bewegen Sie sich in diesem Kurs gelenkschonend, stärken aktiv ihr Herz-Kreislauf-System und verbessern ihre Balance und Koordination. Und die Hauptsache: es macht Spaß!

Kosten: 5 Euro pro Termin, Anmeldung: erforderlich

- **Tanz mit Spaß am Freitag:**
(AP) jede Woche, Freitag von 11:30 bis 12:30 Uhr

In diesem Kurs stehen Spaß und Bewegungsfreude an erster Stelle. Sie können verschiedene Tanzstile ausprobieren und lernen zum Beispiel zu latein-amerikanischer, indischer oder russischer Musik zu tanzen. Auch neuseeländische Tanztraditionen werden in diesem vielseitigen Bewegungsprogramm eingesetzt und sorgen für mehr Energie und Wohlbefinden. Insgesamt bewegen Sie sich in diesem Kurs gelenkschonend, stärken aktiv ihr Herz-Kreislauf-System und verbessern ihre Balance und Koordination. Und die Hauptsache: es macht Spaß! Kosten: 5 € pro Termin, Anmeldung: erforderlich

Kneippverein

(www.kneippverein-ingolstadt.de,
info@kneippverein-ingolstadt.de)

- **Tanz:**
(NK) jeden vierten Freitag im
Monat von 15:30 bis 16:30 Uhr

Kundalini und Herz - Chakra Meditation

- **Treffen:**
(AP) jede Woche, Montag von
17:30 bis 19:00 Uhr
Meditationen mit Bewegung, sind gut
geeignet für Anfänger und Einsteiger.
Mit Hilfe verschiedener Phasen, durch
Bewegung, der Ruhe und der Stille,
kann die eigene Energie wieder fließen.
Sorgt für Entspannung und geistige Auf-
merksamkeit. Es ist eine sehr effektive
Art um loszulassen und um zu sich zu
kommen. Sorgt für mehr Lebensfreude
und Lebensqualität. Kosten: 5 Euro pro
Termin, Anmeldung: nicht erforderlich,
Kosten: 5 Euro pro Termin.
Anmeldung: (0151) 43 81 65 45 oder
info@der-glueckskoch.de

Meditation und moderner Buddhismus

(www.meditation-in-muenchen.de)

- **Vortrag und Meditation:**

(AP) jede Woche, Freitag von
19:30 bis 21:00 Uhr

Unser Glück ist unser innerer, geistiger
Frieden. Ohne inneren Frieden ist äu-
ßerer Frieden unmöglich. Jeden Freitag
finden seit mehr als 15 Jahren Medita-
tionsabende im Bürgerhaus AP statt.
Der Abend besteht aus zwei geleiteten
Meditationen, einem Thema aus der
tiefgründigen Weisheit Buddhas – prak-
tisch präsentiert für moderne Men-
schen unserer westlichen Welt, und an-
schließend Zeit zum Diskutieren. Die
Abende sind für alle Interessierten of-
fen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Anmeldung:
ingolstadt@meditation-in-muenchen.de

Qi Gong

- **Qi Gong:**
(NK) jede Woche, Montag von
14:30 bis 16:30 Uhr und jede
Woche, Freitag von 09:00 bis 10:00
Uhr und von 10:15 bis 11:15 Uhr

Volkstanz

- **Tänze aus aller Welt:**
(NK) jede Woche, Mittwoch von
09:30 bis 12:00 Uhr
Senioren und Seniorinnen, die gerne zu
mitreißender Musik tanzen, sind hier

genau richtig. In netter Gesellschaft lernen Sie Folklore-Tänze aus aller Welt kennen, auch die beliebten Square- und Line-Tänze gehören mit zum Programm. Beim Tanzen in Kreis- und Reihenformen bewegen Sie sich schwungvoll und entdecken Freude an der Bewegung in ungezwungener Atmosphäre. Getanzt wird jeden Mittwoch ab 9:15 Uhr für Anfänger; Fortgeschrittene lernen ab 10 Uhr etwas anspruchsvollere Tänze. Die Teilnahme kostet 50 € Jahresgebühr, Interessenten sind herzlich willkommen! Kosten: 50 € Jahresgebühr

- **Yoga-Kurs :**
(AP) jede Woche, Montag von 11:00 bis 12:00 Uhr und von 19:00 bis 20:00 Uhr
Informationen zum Kurs erhalten Sie per Email unter „centroespanolingolstadt@gmail.com“. Kosten: 40 € pro Person für 10 Termine

Yoga 55plus

- **Freitag Gruppe 1:**
(AP) jede Woche, Freitag von 09:00 bis 10:00 Uhr
findet in den Ferien nicht statt.
Kosten: 40,00 € für 10 Termine.
Anmeldung: erforderlich
Termine: 12.01.2024 und 19.01.2024

- **Freitag Gruppe 2:**
(AP) jede Woche, Freitag von 10:15 bis 11:15 Uhr
findet in den Ferien nicht statt.
Kosten: 40,00 € für 10 Termine.
Anmeldung: erforderlich
Termine: 12.01.2024 und 19.01.2024
- **Yoga 55+ Raumreservierung:**
(AP) jede Woche, Freitag von 09:00 bis 10:00 Uhr und jede Woche, Freitag von 10:15 bis 11:15 Uhr

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

- **Treff:**
(NK) jede Woche, Dienstag von 19:45 bis 21:15 Uhr
Wöchentlich treffen sich erfahrene Yogis zum gemeinsamen Üben.
- **Yoga für Frühaufsteher:**
(AP) jede Woche, Montag von 08:30 bis 09:30 Uhr
Kosten: 40,00 Euro für 10 Termine.
Termine: 08.01.2024, 15.01.2024 und 22.01.2024
- **Mit Yoga in die neue Woche:**
(AP) jede Woche, Montag von 09:45 bis 10:45 Uhr
Neuer Yogakurs. Es gibt noch freie Plätze. Termine: 08.01., 15.01., und 22.01.2024

SPÖRER

Gesund. Aktiv. Sympathisch.



Orthopädietechnik



Schuhtechnik



Sanitätshaus



Rehatechnik



Home Care



Spörer Sports

SPÖRER AG | Friedrichshofener Straße 6-10 | D-85049 Ingolstadt
Telefon +49 841 4911-0 | info@spoerer.de | www.spoerer.de

Kreativ & Freizeit



Der Bereich Kreativ und Freizeit umfasst vielfältige Angebote, die eine Plattform für Geselligkeit, Originalität und Alles, was Spaß macht, sind. Von offenen Spieletreffs, über Bastelgruppen bis hin zu Fotografengruppen und Gesangsensembles – hier ist garantiert für jeden etwas dabei! Und wer ganz ohne Termindruck kreativ sein will, kann sich ganz spontan beim freien Töpfeln in der Bürgerhaus-Eigenen Kreativwerkstatt verwirklichen.

Ausstellungen im Bürgerhaus

Mit der Galerie des Bürgerhauses „Alte Post“ sowie mit der Cafeteria des Neuburger Kastens stehen zwei Ausstellungsflächen zur Verfügung, die Kunstschaffenden aus der Region sowie darüber hinaus eine Möglichkeit bieten, ihre Fotos, Malereien etc. einer breiten Öffentlichkeit zu zeigen. Informationen zu aktuellen Ausstellungen finden Sie auf buergerhaus-ingolstadt.de.

Wenn Sie selbst ausstellen möchten, melden Sie sich unter buergerhaus@ingolstadt.de oder 0841 305-2802

- **Astrofotografie: Das Universum durch die Linse:**
(AP) April und Mai

Das Weltall ist voll atemberaubender Schönheit, die wir mit dem bloßen Auge

nicht einmal erahnen können. Seit über drei Jahren macht Astrofotograf Simon Bock diese Schönheit mit Hilfe seiner Kamera sichtbar. Vor allem Nebelgebilde haben es dem Jungen Künstler angetan – vielschichtig, dynamisch und farbenfroh scheint das Weltall auf den Bildern beinahe zu tanzen.



Ali Baba Spieleclub

(www.ali-baba-spieleclub.de)

- **Spieletreff für Jung und Alt:**
(NK) jeden zweiten und vierten
Samstag im Monat von 14:00 bis
18:00 Uhr

Wir sind eine nette Spielrunde, bestehend aus Leuten jeden Alters und Geschlechts. Unter uns weilen sowohl Gelegenheitsspieler als auch Spielexperten. Wir freuen uns immer, wenn wir neue Spieler in unserer Mitte begrüßen dürfen!

Arbeitskreis „Akt und Figur“

- **Zeichentreff:**
(NK) jede Woche, Freitag von
19:30 bis 22:00 Uhr

Der Arbeitskreis Aktzeichnen bietet den Teilnehmern die Möglichkeit nach Modell zu Zeichnen. Jeder kann dabei entsprechend seiner Fähigkeiten und Erfahrung frei arbeiten. Der Austausch in der Gruppe ermöglicht es aber auch Neues zu lernen und die eigene Zeichentechnik weiter zu ent-



wickeln. Kosten: 45 Euro Umlage für Modell / 7 € beim Schnuppern

Bastelgruppe

- **Basteln für einen guten Zweck:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von
11:00 bis 15:00 Uhr

Hier wird in einer gemütlichen Runde zusammen gestrickt, genäht, gehäkelt und geplaudert. Die so entstehenden Werke werden bei Basaren verkauft und der Erlös wird gespendet. Zusätzlich zu den regelmäßig stattfindenden Basaren werden auch an den wöchentlichen Treffen der Bastelgruppe schöne und dekorative selbstgemachte Bastelarbeiten für einen guten Zweck verkauft. Die Gruppe freut sich über interessierte Mitmach-Bastlerinnen, die gerne zum „Schnuppern“ kommen dürfen.

Briefmarkenfreunde

- **Tauschtag:**
(NK) jede Woche, Mittwoch von
14:00 bis 17:00 Uhr

Canasta

- **Kartenspielgruppe:**
(NK) jede Woche, Montag von
13:30 bis 17:00 Uhr

Den Mitgliedern der Canasta-Gruppe ist



trotz allen Siegeswillens, der gemeinsame Spaß am wichtigsten. Neulinge oder Wiedereinsteiger werden in die Geheimnisse des Kartenspiels eingeführt. Der Einstieg ist jederzeit möglich und kostenlos.

Deutsche Orchideengesellschaft

(www.orchideeningolstadt.de, orchideeningolstadt@web.de)

- **Gruppentreffen mit Diavortrag:** (NK) jeden zweiten Samstag im Monat von 15:00 bis 20:00 Uhr



Informationen:

13.01.: Venezuela – Neues in Sachen Cattleyen – Vortrag von Max Strauß Ilm-müster, **09.03.: Orchideen im Garten und Pleionen** – Vortrag Herr Schreiner Schwarzach, **11.05.: Nationalpark's in Sarawak** – Vortrag von Gerald Horn, **08.06.: D.O.G. Tischbewertung in Ingolstadt** Beginn 13.00 Uhr

Frauenbastelgruppe

- **Treffen:** (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ein kreativer Treffpunkt – für alle ein Gewinn!

Ingolstädter Spur-N-Modelleisenbahngemeinschaft

- **Erfahrungsaustausch:** (AP) jeden zweiten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 22:00 Uhr

Kreatives Schreiben

- **Gruppenabend:** (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr
Die kreative „Schreib-Werkstatt“ bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, mit den Worten zu jonglieren, neue Möglichkeiten auszuprobieren, zu experi-

mentieren und formal wie inhaltlich vieles auszuprobieren. Sie möchte Anregung, Motivation und Tipps zum Schreiben geben.



Puppen-Nähstübchen

- ***Puppen nach Waldorf-Art nähen:*** (AP) **Samstag 09.03.2024 und Samstag 16.03.2024 von 10:00 bis 14:00 Uhr, weitere Termine nach Vereinbarung**

Deine Puppe nähen, deine Seelenbegleiterin, wenn nicht für Dich, dann bestimmt für Dein Kind oder Enkelkind. Wir nähen aus natürlichen Materialien/Schafwolle eine Puppe nach Waldorf-Art. Wir stopfen die Körperteile, fertigen den Kopf an, häkeln die Perücke und bemalen das Gesicht. Unser Treffen besteht aus 2 Terminen im Monat. Jeden Monat nähen wir ein anderes

Puppenmodell. Ich freue mich, wenn ich neue „Puppenliebhaber“ begrüßen darf! Materialset liegt je nach Treffen zwischen 25,00 - 30,00 Euro. Kosten: 40€ für zwei Termine plus Materialkosten, Anmeldung: 305 2802 oder buergerhaus@ingolstadt.de



Schachclub

- ***Schachtraining für Anfänger und Erwachsene:***

(NK) jede Woche, Freitag von 18:00 bis 22:00 Uhr

Schachclub Ingolstadt. Training für Anfänger und Spiel für Erwachsene

Schafkopf II Lerngruppe

- ***Gruppentreffen:*** (NK) **jede Woche, Dienstag von 15:00 bis 16:30 Uhr**

Schanzer Krimi Theater

(www.schanzerkrimitheater.de/)

Schanzer Krimi Theater ist Laientheater mit Lust am „Morden“: die Vorspeise gewürzt mit einer Prise Intrigen, der Hauptgang getränkt in einem Meer an Lügen und das Dessert ... versüßt mit tödlichen Lachmuskelattacken. Die Gruppe – bestehend aus Hobby-Schauspielern – hat sich im Jahr 2015 aus „Spaß an der Freud“ zusammengefunden, um Theater zu spielen. Entwickelt hat sich dieses Projekt aus gemeinsamen, privaten Krimi-Rollenspielen unter Freunden, bei denen die Liebe zum „Morden nach Drehbuch“ entdeckt wurde.

- **Aufführung:**
(NK) **21.01.2024, 04.02.2024 und 03.03.2024 ab 18:00 Uhr**
Anmeldung:
unter www.schanzerkrimitheater.de/
- **Probentreffen:**
(NK) **14.01.2024 ab 08:00 Uhr**

Schreinerei

- **Holzarbeiten mit Anleitung:**
(AP) **Vom 10. Januar bis 21. Februar jede Woche, Mittwoch von 18:30 bis 20:30 Uhr**
Lange musste die Schreinerei des Bür-

gerhauses leer bleiben. Nun bieten wir endlich wieder Holzverarbeitungskurse an! Ob neu bauen oder reparieren, an sechs Terminen werden unter professioneller Anleitung werden Grundlagen vermittelt, Fragen beantwortet und Projekte begleitet.

Kosten: 50 € sowie Materialkosten,
Anmeldung: erforderlich

Theatergruppe Szenenwechsel

(www.szenenwechsel-in.de, kontakt@szenenwechsel-in.de)

- **Probe:**
(AP) **jede Woche, Montag von 18:30 bis 21:30 Uhr**

Der Verein „Szenenwechsel“ besteht aus theaterbegeisterten Laiendarstellern, die im realen Leben unterschiedlichsten Berufen nachgehen. Obwohl ein Großteil schon mehrjährige Theatererfahrung im Rahmen der Aktivitäten des Theaters „Vollust“ gesammelt hat, gibt es auch „Novizen“, die sich zum ersten Mal auf die Bühne wagen werden. Wie auch schon in der Vergangenheit, bietet der Verein Raum für begleitende Übungen, die sich der Entwicklung von Ausdruck, Stimme und Rollenverständnis widmen.



Töpfern

- **ohne Anleitung:**
(AP) jede Woche, Montag bis Donnerstag von 08:30 bis 23:00 Uhr

Der Werkraum ist mit großen Arbeitstischen ausgestattet und bietet bis zu zehn Personen Platz zum Arbeiten. An vier Tagen die Woche können die Besucher nach Geschick und Neigung, jedoch ohne Anleitung, Schalen, Vasen, Namensschilder, Gartenkugeln oder auch figürliche Objekte anfertigen. Die Töpferei bietet Ton in verschiedenen Farben für Aufbaukeramik. Eine große Auswahl an Streichglasuren und die gebräuchlichsten Werkzeuge wie Draht-

schlingen und Modellierhölzer sind vorhanden. Zum Brennen steht ein Brennofen mit 300 l Fassungsvermögen zur Verfügung. Kosten: 12 Euro/kg Ton inkl. 2x Brennen, Anmeldung: Bei erstmaliger Nutzung dieses Angebots eine Einführung notwendig. Vereinbarung unter buergerhaus@ingolstadt.de oder 0841 305-2802.

- **mit Begleitung:**
(AP) jede Woche, Freitag von 15:00 bis 19:00 Uhr

Keramikerin Sonja Moss-Dolega steht den Töpfernden mit professionellem Rat und Tat zur Seite. Sie beantwortet Fragen und gibt Tipps für alle Projekte. Das Angebot steht allen offen – ob einmal, ab und zu oder wöchentlich, das kann sich jeder Interessierte frei selbst



einteilen. Es wird um kurze Anmeldung bis zwei Werktage vor Termin gebeten. Kosten: 12 €/kg Ton sowie 3 €/Stunde, Anmeldung: begleitet_toepfern@buergerhaus-ingolstadt.de

- **Geschirr- und Gebrauchswaren-Kurs:**

(AP) Termine auf Anfrage

Kreiere deine eigenen Kunstwerke aus Ton – ob Tasse, Müslibowl, Tapas Schälchen oder Pastateller. Ich vermittele dir die Grundtechniken, die erforderlich sind, um dein eigenes Geschirr in der Aufbautechnik herzustellen, bis hin zum fertigen, glasierten Stück. Es geht darum deine eigene Kreativität zu entdecken, daher ist keine Erfahrung erforderlich. Kosten: 50 Euro für zwei Termine sowie Materialkosten. Anmeldung: buergerhaus@ingolstadt.de

Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“

- **Gruppe 1:**
(AP) alle zwei Wochen in geraden Kalenderwochen, Montag von 15:00 bis 16:45 Uhr

Die Literaturgruppe tauscht sich über zeitgenössische Literatur aus, stellt bei jedem Treffen ein Buch vor und diskutiert im Anschluss über das Werk.



- **Gruppe 2:**
(AP) alle zwei Wochen in geraden Kalenderwochen, Montag von 11:00 bis 13:00 Uhr

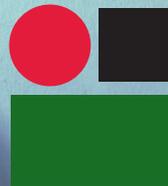
WollLust

- **Offener Treff:**
(NK) jede Woche, Montag von 10:00 bis 13:00 Uhr
Wöchentlicher offener Treff für alle, die Spaß an Handarbeiten haben.

Anmeldungen:

Alte Post (AP) (0841) 305 2800
Neuburger Kasten (NK) (0841) 305 2830

Selbsthilfe



Selbsthilfegruppen ergänzen und bereichern Angebote der sozialen und gesundheitlichen Versorgung. In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle als erste Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen sowie am Thema Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger stellt das Bürgerhaus als Selbsthilfe fördernde Einrichtung die notwendige Infrastruktur bereit und unterstützt die Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit. Fortbildungsangebote ergänzen das Leistungsspektrum. Die flexiblen, nutzerorientierten Öffnungszeiten sowie die vielfältigen Angebote der Einrichtung erleichtern eine niedrigschwellige Kontaktaufnahme sowie einen kontinuierlichen Austausch zwischen den sozialpädagogischen Fachkräften und den Selbsthilfegruppen. Das Bürgerhaus wird mit seinem Angebot gut angenommen und leistet seit über 30 Jahren einen wichtigen Beitrag zum Erhalt und Ausbau von Selbsthilfe als unverzichtbarem Element einer modernen Bürger- und Sozialkultur.

Anonyme Alkoholiker

- **Meeting:**
(NK) jede Woche, Sonntag von 19:00 bis 21:00 Uhr
Kontakttelefon-Nr.: (0841)- 3 53 43
Anonyme Alkoholiker (AA) (englisch Alcoholics Anonymous) sind eine welt-

weit agierende Selbsthilfeorganisation zur Bekämpfung von Alkoholismus. AA sind in einer Vielzahl lokaler Gruppen organisiert, deren Mitglieder sich regelmäßig mit dem Ziel treffen, Unterstützung in der Abstinenz vom Alkoholkonsum zu erfahren.

Deutsche **RHEUMA-LIGA**
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Deutsche Rheumaliga (rheuma-liga-ingolstadt@gmx.de)

Die Deutsche Rheumaliga ist eine Hilfs- und Selbsthilfeorganisation der Rheumaerkrankten und engagierter Mitbürger. Rheuma ist eine Volkskrankheit, von der auch schon Säuglinge betroffen sein können. Chronisch rheumakrank

werden allgemein Patienten mit chronischer Polyarthritis, mit Gicht und Arthrosen der Gelenke und mit Morbus Bechterew bezeichnet. Ihnen allen gemeinsam sind eine Erschwerung der Selbstversorgung bis hin zur Schwerstbehinderung und das Ertragen großer, ständiger Schmerzen und oft daraus resultierende psychische Probleme. Die Deutsche Rheumaliga informiert und berät die Kranken über gesetzliche Ansprüche auf Hilfsmittel, die das Leben erleichtern können und über Möglichkeiten zur beruflichen und sozialen Wiedereingliederung. Sie möchte die Bevölkerung über rheumatische Krankheiten aufklären und somit das Verständnis zwischen Kranken und Gesunden fördern. Die Hilfe der Rheumaliga kann von allen Rheumakranken - auch Nichtmitgliedern - in Anspruch genommen werden.

- ***Basteln und Plaudern:***
(AP) jede Woche, Dienstag von 11:15 bis 14:15 Uhr – belegt

Elternkreis drogengefährdeter und -süchtiger Kinder/Jugendlicher

(www.drogen-ingolstadt.de/),
suchtpraevention@web.de)

- ***Gruppentreffen:***
(AP) jede Woche, Donnerstag von 20:00 bis 22:00 Uhr

Die Drogenabhängigkeit des eigenen Kindes wird für viele Eltern zur größten Bewährungsprobe ihres Lebens. Ein Gesprächskreis in Ingolstadt zeigt seit dem Jahr 2000, wie man sie gemeinsam besser überwinden kann.

Nähere Informationen unter
www.elternkreis-ingolstadt.de/



Romeo & Julius
Schwulengruppe Ingolstadt e.V.

Romeo & Julius, Schwulengruppe

(www.romeo-julius.de)

Romeo & Julius – Schwulengruppe Ingolstadt e.V. bietet mit dem „Rosa Telefon“ Beratung und Information in allen Fällen des alltäglichen (schwulen) Lebens, selbstverständlich vertraulich und anonym. Auch Eltern, Freunde und andere Angehörige können sich hier informieren. In einem Gruppentreff besteht die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen, über Probleme zu reden, Freunde kennenzulernen, zu diskutieren.

- **Beratungstelefon unter (0841) 1 37 32 62:**
(AP) jede Woche, Mittwoch von 20:00 bis 22:00 Uhr
- **Themenabend:**
(AP) jeden ersten Donnerstag im Monat von 20:00 bis 22:00 Uhr
Informationen unter www.romeo-julius.de

Selbsthilfegruppe Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ADS

(adhs@igeltern.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 22:00 Uhr
Betroffene, Angehörige und Interessierte treffen sich zum anonymen Informationsaustausch. Regelmäßig finden Fachvorträge und Fortbildungen zum Thema statt. Literatur zum Thema ADHS/ADS kann in unserer umfangreichen Bibliothek ausgeliehen werden.

Selbsthilfegruppe Autismus Ingolstadt

(autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.com,
autismus.shg.ingolstadt@gmx.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden zweiten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr

Da das Leben mit einem autistischen Kind, egal welchen Alters, nicht immer einfach ist und oft das Unverständnis der Gesellschaft die Eltern zusätzlich belastet, bietet die SHG Autismus die Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung (Infos und Tipps zu Autismus, Diagnostik, Therapien, Hilfen/ Unterstützungen, Alltagsbewältigung). Wir organisieren Fachvorträge und Workshops in der Gruppe, bieten eine kostenlose Bücherausleihe, machen Öffentlichkeitsarbeit uvm. Herzlich willkommen sind natürlich auch autistische Erwachsene und deren Partner/-innen, Großeltern, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen etc.
Kontakt: Mail sowie telefonisch unter (08454) 91 41 64. Anmeldung: autismus.shg.ingolstadt@gmx.de

Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden ersten Mittwoch im Monat von 16:00 bis 19:00 Uhr
Chronischer Schmerz nimmt im Unterschied zum akuten Schmerz mit der Zeit die Form eines eigenen Krankheitsbildes an. Die Ursache der Schmerzen lässt sich meist nicht mehr feststellen,

sodass eine ursächliche Behandlung nicht mehr möglich ist. Oftmals ist dies der Beginn eines langen Leidenswegs. Chronische Schmerzen können das ganze Leben bestimmen und massiv beeinträchtigen. Ziel der Selbsthilfegruppe ist der gegenseitige Austausch. Der geschützte Raum dient dazu, einander zuzuhören und füreinander da zu sein. Achtsam und respektvoll im Miteinander. Neben dem Erfahrungsaustausch können auch Informationen rund um das Thema „Schmerz“ sowie gemeinsame Unternehmungen ein Bestandteil sein. Anmeldung: (0173) 562 73 05

Selbsthilfegruppe Depression

- **Treffen:**
**(AP) alle zwei Wochen, Montag
von 18:45 bis 20:15 Uhr ab
08.01.2024**

Viele Menschen sind frustriert, traurig und depressiv, haben Ängste oder fühlen sich einsam. Ein Stück weit gehört es auch dazu, „Auf“ und „Ab's“ zu haben. Doch bei einer Depression wird die Stimmung von den „Ab's“ bestimmt und nicht jeder schafft es alleine aus der Situation. Ziel der Gruppe ist es, zusammen einen Weg aus der Ausweg-

losigkeit zu finden. Gemeinsam geht alles leichter. Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen. Anmeldung: erforderlich unter selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de oder Tel.: (0841) 3 05 14 65

Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous

- **Gruppentreffen:**
**(AP) jede Woche, Dienstag von
19:30 bis 21:00 Uhr**

In gegenseitiger Wertschätzung, unter Wahrung der Anonymität und auf der Grundlage des 12-Schritte-Programms arbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe an der persönlichen Weiterentwicklung. Thema ist die Verbesserung emotionaler Gesundheit. Keine Voranmeldung erforderlich.

Selbsthilfegruppe Endometriose

Bei der chronischen Erkrankung Endometriose wächst gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter und siedelt sich z.B. an den Eierstöcken, im Bauch und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Das kann – auch zyklusunabhängig – sehr starke Schmerzen verur-

sachen. Endometriose gilt außerdem als eine der wichtigsten Ursachen für weibliche Unfruchtbarkeit. Die betroffenen Frauen treffen sich zum Informationsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung im Gespräch. Interessierte können sich über shg.endometriose-in@web.de melden. Die Treffen finden nach Vereinbarung statt.

Selbsthilfegruppe Eltern-Kind-Entfremdung

- **Gruppentreffen:**

(AP) Alle vier Wochen, Samstag von 9:30 bis 11:00 ab dem 9.12.23
Willkommen ist jeder, der unter dem Kontaktabbruch zu seinen Kindern leidet oder vor der Gefahr einer Entfremdung steht. Egal ob als Eltern, Großeltern oder als betroffenes Kind – unabhängig von akuter Situation oder schon lange bestehend. Ein sensibles Thema, mit dem Sie nicht allein sind, auch wenn kaum jemand darüber spricht! Hier wollen wir einen geschützten Rahmen dafür bieten. Wir möchten uns austauschen, gegenseitig ermutigen und vernetzen.
Termin, Kontakt und Anmeldung (erforderlich) unter: (0841) 305-1465

Selbsthilfegruppe Essstörungen (essstoerung.selbsthilfe@gmail.com)

- **Gruppentreffen:**

(AP) alle zwei Wochen, Dienstag von 18:00 bis 20:00 Uhr ab dem 09.01.2024

Du leidest an einer Essstörung? Dann bist du damit nicht allein, schwach oder unfähig. Wir sind viele, in vielen Facetten: Egal ob Binge Eating, Bulimie, Magersucht oder eine Mischform, wir wissen, dass jede Essstörung anders ist, so wie jeder Mensch. Trotzdem fühlen wir uns miteinander verbunden, weil wir sehr ähnliche Ursachen, Probleme, Situationen, Gefühle, Gedanken und Handlungen kennen. In diesem tiefen Verständnis möchten wir uns gegenseitig Mut machen, uns austauschen und aufbauen, motivieren, den langen Weg aus der Krankheit weiter zu gehen – gemeinsam, weil das oft leichter ist als ganz allein. Wir sind eine aufgeschlossene, einfühlsame, hilfsbereite Gruppe und treffen uns in ungezwungener Atmosphäre zum Austausch. Jeder redet, wenn er möchte oder hört einfach zu. Gerne besprechen wir gezielt Themen, die alle interessieren, beraten uns gegenseitig zu schwierigen Situationen, tauschen uns zu Therapieerfahrungen

aus oder unternehmen etwas zusammen. Anmeldung:
essstoerung.selbsthilfe@gmail.com
oder unter der Telefonnummer (0841)
3 05 14 65

Selbsthilfegruppe für autistische Erwachsene

(autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.com,
autismus.shg.ingolstadt@gmx.de)

- **Gruppentreffen:**
**(AP) jeden ersten Montag im
Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr**

Die Selbsthilfegruppe für autistische Erwachsene wird von und für autistische Menschen durchgeführt. Die Gruppe trifft sich zu regelmäßigen Gesprächskreisen und veranstaltet Vorträge sowie Workshops zu Autismus. Eine offizielle Diagnose oder Anmeldung sind nicht erforderlich. Gruppentreffen sind jeden ersten Montag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr im Bürgerhaus „AP“. Für Eltern oder Angehörige von autistischen Menschen gibt es eine separate Selbsthilfegruppe. Infos unter www.autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.com

Tel. 112
**Die Notrufnummer von Feuerwehr
und Rettungsdienst**

Selbsthilfegruppe für Borderline mit DBT-Therapie-Erfahrungen

(borderline.shg.ingolstadt@gmail.com)

- **Gruppentreffen:**
**(AP) alle zwei Wochen, Freitag
von 18:00 bis 19:30 Uhr ab dem
12.01.2024**

Die Selbsthilfegruppe für Borderline mit DBT-Erfahrungen ist eine Selbsthilfegruppe für Borderline-Patienten, welche eine DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie) absolviert haben (ambulant oder stationär) oder die vorhaben, eine solche Therapie zu absolvieren. In dieser Selbsthilfegruppe geht es um den Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, die die gleichen oder ähnlichen Probleme haben. Gegenseitige Unterstützung, das Auffrischen des Wissens, das in der Therapie gelernt wurde, wie Anwendungen und Skills, aber auch das Durchgehen der Themenbereiche sind Bestandteile der Treffen. Interessierte sind herzlich willkommen. Anmeldung: erforderlich über die Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Ingolstadt unter selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de oder Tel.: (0841) 3 05 14 65 oder per Mail an borderline.shg.ingolstadt@gmail.com

Selbsthilfegruppe für getrennt erziehende Eltern

- **Gruppentreffen:**
**(AP) jeden ersten Mittwoch im
Monat von 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, getrennt lebende Eltern darin zu unterstützen, trotz Trennung gemeinsam zu erziehen, Konfliktsituationen zu vermeiden und so einen aufkommenden inneren Konflikt der gemeinsamen Kinder zu verhindern. Es müssen nicht beide Eltern erscheinen.

Anmeldung: erforderlich unter
elterntreff@igeltern.de

Selbsthilfegruppe für getrennt erziehende Eltern aus Afrika „Braveheart“

(bravehearted.de@gmail.com)

- **Gruppentreffen:**
**(AP) jeden dritten Samstag im
Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr**

Braveheart steht für tapfere, mutige, heldenhafte Herzen und bildet ein Netzwerk für alleinerziehende, französischsprachige Mütter und Väter aus Afrika. Unter dem Leitbild „Zusammen sind wir stärker und weniger allein“ bietet diese Selbsthilfegruppe den Eltern eine Plattform für den konstruktiven Austausch

und die gegenseitige Unterstützung in verschiedenen Themenbereichen, wie beispielsweise Kinderbetreuung und Erziehung, finanzielle Sicherheit, physische und psychische Gesundheit und Selbstverwirklichung. Hier werden die Eltern ermutigt und ermächtigt, ihr Potenzial zu entfalten.

Anmeldung: erforderlich unter
bravehearted.de@gmail.com

Selbsthilfegruppe für Männer in Trennung

- **Gruppentreffen :**
**(AP) jeden zweiten Donnerstag im
Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr**

Die Selbsthilfegruppe „Männer in Trennung“ ist ein Treffpunkt für Männer in allen Phasen der Trennung. Die Gruppe bietet Raum zum Austausch mit anderen Männern und fachliche Informationen zum Thema Trennung. Kooperationspartner dieses Angebotes ist die Gleichstellungsstelle der Stadt Ingolstadt.

Anmeldung: erforderlich unter
(08252) 61 83 oder unter
(0841) 3 05 14 65 (Selbsthilfekontaktstelle) oder unter (0841) 3 05 11 66 (Gleichstellungsstelle)

Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte

(fam.schaerf@web.de)

- **Treff für Betroffene und Angehörige:**

(AP) jeden letzten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr

Es gibt immer mehr Betroffene an Schädel-Hirnpatienten, durch Verletzungen bei Verkehrsunfällen, durch Gehirnblutungen oder durch Schlaganfälle. Nach einer akuten medizinischen Versorgung in der Intensivstation gibt es jedoch kaum die Möglichkeit der sofortigen anschließenden Frührehabilitation. Der Betroffene landet oft im Pflegeheim, oder er kommt als Pflegefall zur Familie zurück. Die Selbsthilfegruppe fordert, dass die neurologische Rehabilitation bis zur Wiedereingliederung in den Alltag weitergeht. Sie will allen Betroffenen, insbesondere auch den Angehörigen, durch Informationsaustausch über soziale, rechtliche und psychologische Unterstützung helfen. Die Selbsthilfegruppe trifft sich einmal im Monat, um

Tel. 112
**Die Notrufnummer von Feuerwehr
und Rettungsdienst**

Gespräche und Kontakte zwischen den Betroffenen und Angehörigen zu fördern, um Erfahrungen auszutauschen und lädt ein, zu gemeinsamen Veranstaltungen. Sie veranstaltet Informationsabende mit Ärzten, Therapeuten, Krankenkassen und sozialen Beratern. Die SHG beschafft Informationsschriften und vermittelt Kontakte zu Reha-Kliniken. Unter der Telefonnummer (08456) 15 74 ist eine direkte Kontaktaufnahme zur Gruppe möglich. Anmeldung: erforderlich unter Tel.: (0841) 3 05 14 65

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und CI-Implantierte

(www.schwerhoerige-ingolstadt.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) Termine: 05.02.2024, 03.06.2024 von 18:00 bis 20:00 Uhr

Die Kontaktgruppe Ingolstadt für Schwerhörige und CI-Träger ist die Gruppe für Schwerhörige und CI-Träger in Ingolstadt und Umland. Wir kümmern uns um die Anliegen unserer Mitglieder und der Betroffenen. Neben umfangreicher Beratung und Hilfestellung für die Betroffenen rund um das Thema „Hören“, bieten wir als Selbsthilfegruppe

ein sehr breitgefächertes Programm, bei dem auch Freude und Spaß nicht zu kurz kommen. Erfahrungs- und Informationsaustausch unter Schwerhörigen.

Selbsthilfegruppe für Stotterer und Angehörige

(www.facebook.com/shg.ingolstadt.1,
stottern-shg-ingolstadt@freenet.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) alle vier Wochen, Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr

Stottern betrifft ca. 1 % der Bevölkerung im Laufe des Lebens. Die Ursache ist noch nicht final erforscht, Therapien sind mühsam und oft nicht nachhaltig. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der SHG Stottern in Ingolstadt sind zwischen 18 und 75 Jahre alt und haben verschiedene Therapieerfahrungen gemacht. Erfolgreiche Methoden können in der Gruppe vertieft und geteilt werden. Aber wichtiger ist der offene, aber vertrauensvolle Austausch zu allen Aspekten des Stotterns, die in Sprachtherapien oft im Hintergrund stehen. Für einige ist das Akzeptieren des Stotterns auch der Ausweg, und befreite Kommunikation wird möglich.

Weitere Info unter
www.facebook.com/shg.ingolstadt.

Selbsthilfegruppe für Taubblinde sowie für Hör- und Sehbehinderte

(SHG-Tbl@web.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden zweiten Sonntag im Monat von 14:15 bis 18:00 Uhr

Wie grundlegend die Wahrnehmung von den Sinnen abhängig ist, merken die meisten Menschen erst, wenn einer dieser Sinne ausfällt. Bei Hör- und gleichzeitig Sehbehinderten sind zwei zentrale Wahrnehmungsfähigkeiten stark eingeschränkt. Trifft dies in hohem Maße zu, spricht man von Taubblindheit. Einschränkungen müssen jedoch kein Grund sein, sich von anderen am Aktivsein behindern zu lassen und sich zurückzuziehen. Den Beleg dafür liefert die Gründung der Selbsthilfegruppe für Taubblinde und Hör-/Sehbehinderte. Sie besteht aus Betroffenen, die den Austausch in sozialer Gemeinschaft fördern. Unterstützt werden sie dabei von ihren Assistenzen. Auch gemeinsame Freizeitaktivitäten, Vorträge und der Austausch mit Angehörigen und Fachkräften sind geplant.

Anmeldung: erforderlich unter
SHG-Tbl@web.de oder
Tel.: (0841) 3 05 14 65

Selbsthilfegruppe für transidente Menschen

(www.trans-ident.de/trans-ident-ingolstadt, christine@trans-ident.de)

• **Gruppentreffen:**

**(NK) Termine: 04.02., 03.03.,
07.04., 05.05. und 02.06.2024
von 17:00 bis 19:00 Uhr**

Trans-Ident Ingolstadt ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit transidentem Empfinden, also Menschen, die körperlich entweder dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht angehören, sich jedoch als Angehörige des anderen Geschlechts empfinden. Sie ist offen und für alle Betroffenen und deren Angehörige oder Freunde zugänglich. Wir wollen durch Erfahrungsaustausch den Betroffenen Hilfen auf ihrem Weg geben und sie ein Stück ihres Weges begleiten. Gemeinsame Aktivitäten im Freizeitbereich sollen das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Anmeldung: erforderlich unter christine@trans-ident.de oder Tel.: (0151) 55 95 10 18

Selbsthilfegruppe für Trans-Kinder und betroffene Eltern

(Eltern: christine@trans-ident.de)

- **Gruppentreffen:**
**(NK) Termine: 04.02., 03.03.,
07.04., 05.05. und 02.06.2024
von 14:00 bis 16:00 Uhr**

Trans-Ident Kinder ist eine Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche mit transidentem Empfinden, also Menschen, die körperlich entweder dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht angehören, sich jedoch als Angehörige des anderen Geschlechts empfinden. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, transsexuellen Kindern und Jugendlichen Hilfen auf ihrem gemeinsamen Weg anzubieten und sie in allen Fragen ihrer Transsexualität bzw. Transidentität zu beraten. Wir sind stets offen für alle neuen Besucher/-innen, gleich ob Betroffene oder Angehörige. www.trans-ident.de/trans-ident-ingolstadt. **Trans-Ident Eltern** ist eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit transidentem Empfinden, also Menschen, die körperlich entweder dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht angehören, sich jedoch als Angehörige des anderen Geschlechts empfinden. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Angehörigen von Transsexuellen Hilfen auf ihrem gemeinsamen Weg anzubieten und sie in allen

Fragen der Transsexualität bzw. Transidentität zu beraten. Wir sind stets offen für alle neuen Besucher/-innen, gleich ob Betroffene oder Angehörige. Anmeldung: (0841) 3 05 14 65 oder: SHG Kinder und Jugendliche: yeshua@trans-ident.de bzw. SHG Eltern und Angehörige: christine@trans-ident.de

Selbsthilfegruppe Hashimoto Thyreoiditis

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden vierten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr
Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, in deren Verlauf die Schilddrüse angegriffen und zerstört wird. Dies führt bei den Erkrankten zu zahlreichen physischen und auch psychischen Symptomen. In dieser Selbsthilfegruppe können eigene Erfahrungen in netter Runde ausgetauscht werden. Anmeldung: erforderlich unter Tel.: (0841) 3 05 14 65

Selbsthilfegruppe Legasthenie und Dyskalkulie

(legadyska@igeltern.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr

Legasthenie ist eine Lese-Rechtschreibstörung. Mit dem Begriff Legasthenie wird eine Störung bezeichnet, die durch ausgeprägte Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und/ oder des Rechtschreibens gekennzeichnet ist, ohne dass hierbei eine Form der Minderbegabung vorliegt. Dyskalkulie ist eine Rechenstörung. Sie ist eine Beeinträchtigung von Rechenfertigkeiten, die nicht durch eine Intelligenzminderung oder eine unangemessene Beschulung erklärbar ist.

Anmeldung: legadyska@igeltern.de

Selbsthilfegruppe Mobbing

(www.mobbing-selbsthilfe-in.de.to)

- **Gruppentreffen:**
(AP) alle zwei Wochen, Mittwoch von 19:00 bis 23:00 Uhr ab 17.01.2024

Mobbing steht im engeren Sinn für Psychoterror am Arbeitsplatz mit dem Ziel, Betroffene aus dem Betrieb hinauszuekeln. Im weiteren Sinn bedeutet Mobbing, andere Menschen wiederholt und regelmäßig zu schikanieren und seelisch zu verletzen, beispielsweise in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportverein oder im Internet (Cyber-Mobbing). Typische Mobbinghandlungen sind die Ver-

breitung falscher Tatsachenbehauptungen, die Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, Gewaltandrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik an der Arbeit. Anmeldung: unbedingt erforderlich unter Tel.: (0841) 3 05 14 65

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

(www.polyneuro-bayern.de)

- **Gruppentreffen:**

(AP) jeden zweiten Montag im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr

Polyneuropathie ist der Oberbegriff für bestimmte Erkrankungen des peripheren Nervensystems, die mehrere Nerven betreffen. Abhängig von der jeweiligen Ursache können motorische, sensible oder auch vegetative Nerven gemeinsam oder auch schwerpunktmäßig betroffen sein. Anmeldung: erforderlich unter Tel.: (0841) 3 05 14 65

Selbsthilfegruppe Prämenstruelles Syndrom (PMS/PMDS)

- **Gruppentreffen:**

(AP) jeden zweiten Donnerstag im Monat von 09:30 bis 11:00 Uhr ab dem 11.01.2023

Etwa zehn bis fünfzehn Prozent aller ge-

bärfähigen Frauen leiden an belastenden Verstimmungen im Vorfeld der Menstruation. Bei starker Ausprägung kann PMDS dazu führen, dass betroffene Frauen ihren Alltag in der zweiten Zyklushälfte nicht mehr bewältigen können. Dabei hat PMDS verschiedene Gesichter: Rückzug, Reizbarkeit, depressive oder ängstliche Verstimmungen uvm. Wenn Sie Interesse haben, sich als Betroffene einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, melden Sie sich bitte unter oder Tel. (0841) 3 05 14 65

Selbsthilfegruppe Sarkoidose-Netzwerk

(www.sarkoidose-netzwerk.de, ingolstadt@sarkoidose-netzwerk.de)

- **Gruppentreffen:**

(AP) Termine: 01.03.2024 und 03.05.2024 ab 17:30 Uhr

Sarkoidose ist eine genetisch bedingte, multisystematische Reaktionserkrankung mit unbekannter Ursache. Es bilden sich in den aktiven Geweben der Körperorgane kleine knötchenartige Gewebsumsetzungen (Granulome). Das Sarkoidose-Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Betroffenen und deren Angehörigen. Die Patienten erhalten Informationen zu Krankheitsbildern,

Behandlungsmöglichkeiten und zum Umgang mit der Krankheit. In den Regionalgruppen hat jede/-r die Möglichkeit, ihre/seine eigenen Erfahrungen einzubringen, sich mit anderen auszutauschen oder sich konkrete Hilfe geben zu lassen. Auch das gegenseitige Mut machen ist wichtig. Durch Fachvorträge, z. B. von Ärzten, wird versucht, eingehend zu informieren.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

(www.schlafapnoe-in.de,
info@schlafapnoe-in.de)

- **Gruppentreffen:**
**(NK) Termine: 18.01.2024,
21.03.2024 und 16.05.2024 ab
18:30 Uhr**

Das Schlafapnoe-Syndrom wird durch Atemstillstände (Apnoen) während des Schlafs verursacht und ist in erster Linie durch eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit bis hin zum Einschlafzwang (Sekundenschlaf) sowie eine Reihe weiterer Symptome und Folgeerkrankungen gekennzeichnet.

Selbsthilfegruppe That's me

- **Gruppentreffen:**
(AP) alle drei Wochen, Samstag

**von 18:00 bis 20:00 Uhr ab dem
13.01.2024**

„That's me“ ist ein Selbsthilfeangebot im Bürgerhaus AP, Kreuzstraße 12. Die Gruppe hat das Ziel, junge Menschen mit sozialen Ängsten, Zwängen oder Depressionen zusammen zu bringen, die bereits psychotherapeutische Erfahrungen haben. Ziel ist es, sich bei den Treffen gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.

Anmeldung: shg.thatsme@gmail.com

Selbsthilfegruppe „Zuversicht trotz Post Covid/Long Covid“

Das lange Anhalten von Symptomen einer Covid-Erkrankung bis hin zur Diagnose Post-Covid stellt Betroffene vor große Herausforderungen. Körperliche und psychische Belastungen zwingen oft zu Veränderungen im Alltag. Den Fragen, wie man mit diesen Veränderungen und Belastungen umgehen kann, will die Selbsthilfegruppe nachgehen und Mut machen. Die Wahrnehmung und Unterstützung der Teilnehmenden durch gemeinsame Gruppenarbeit stehen im Vordergrund. Gespräch und Körperarbeit sind dabei wichtige methodische Ansätze.

- **Gruppentreffen Long Covid: (AP) jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr**

Anmeldung: erforderlich unter

Tel.: (0841) 3 05 14 65

Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen

- **Gruppentreffen: (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 18:30 Uhr ab dem 18.01.2024**

Im Schutz unserer Selbsthilfegruppe kann Vertrauen aufgebaut werden. Wir bringen Verständnis für viele Verhaltensweisen mit. Wir wissen, was es heißt, mit einer Zwangsstörung zu leben. Erfahrungen können ausgetauscht,

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

In Farbe und bei einer Auflage von 2.500 Stück. Das Monatsprogramm liegt in vielen Geschäften und Einrichtungen in Ingolstadt aus und erreicht somit eine große Leserschaft.

Infos unter **(0841) 3 05 28 00**

Lösungsvorschläge gemeinsam erarbeitet werden. Die Gruppenmitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit. Teilnahme erst nach telefonischem Kontakt möglich: Selbsthilfekontaktstelle Ingolstadt, Tel.: (0841) 3 05 14 65

Treff für Frauen

(shg.frauentreff@gmail.com)

- **deren Vertrauen in der Kindheit/Jugend sexuell missbraucht wurde: (AP) jeden ersten Dienstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr**

Im geschützten Rahmen und unter absoluter Vertraulichkeit treffen sich hier Frauen jeden Alters, deren Vertrauen in der Kindheit/Jugend sexuell missbraucht wurde. Die Erkenntnis, dass Vieles, was einer betroffenen Frau selbst fremd, dumm, beschämend, erschreckend oder unnatürlich, gar verrückt an ihrem Verhalten vorkommt, von anderen betroffenen Frauen ähnlich erlebt wird, hat eine heilende Wirkung! Neben dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Unterstützung werden auch gemeinsame Unternehmungen geplant. Die Gruppe ist zwar kein Ersatz für eine Therapie, sie kann aber unterstützen und helfen, die eigene Situation zu verändern und sich zu stärken.

Selbsthilfe



Stadt Ingolstadt

Die Selbsthilfekontaktstelle

... ist Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen sowie für am Thema Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger

Neuen Selbsthilfegruppen bieten wir:

- Begleitung und Unterstützung, besonders in der Anfangsphase
- Unterstützung bei der Beantragung von Fördermitteln

Bestehenden Selbsthilfegruppen bieten wir:

- Beratung in inhaltlichen und organisatorischen Fragen
- Hilfe bei Schwierigkeiten und Konflikten
- Verknüpfung der Gruppen untereinander

Selbsthilfegruppen im Bürgerhaus erhalten:

- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit sowie der Raumsuche
- Fortbildungsangebote
- eine Plattform für bürgerschaftliches Engagement

Interessierte, die an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, können sich unter der Telefonnummer **(0841) 3 05 – 14 65** oder per Mail unter **selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de** an die Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Ingolstadt wenden.

Senioren



Gemeinschaft und soziales Engagement sind besonders für ältere Menschen sehr wichtig und wirken Vereinsamungstendenzen entgegen. Im Bürgerhaus kann die Generation 50plus, nicht nur an Angeboten teilnehmen, sondern auch das gesellschaftliche, soziale und kulturelle Leben aktiv mitgestalten. Daher bekommen Senioren Informationen über Freizeit-, Kultur und Bildungsangebote sowie Unterstützung beim eigenen bürgerschaftlichen Engagement im oder über das Bürgerhaus.

AMIR – Aktive Menschen im Ruhestand

(amir-ingolstadt@web.de)

- ***Walking bei der Grünen Glacis-Brücke im Luitpoldpark:***
jede Woche, Montag von
10:00 bis 11:00 Uhr

Bastelgruppe

- ***Basteln für einen guten Zweck:***
(NK) jede Woche, Donnerstag von
11:00 bis 15:00 Uhr

Hier wird in einer gemütlichen Runde zusammen gestrickt, genäht, gehäkelt und geplaudert. Die so entstehenden Werke werden bei Basaren verkauft und der Erlös wird gespendet. Zusätzlich zu den regelmäßig stattfindenden

Basaren werden auch an den wöchentlichen Treffen der Bastelgruppe schöne und dekorative selbstgemachte Bastelarbeiten für einen guten Zweck verkauft. Die Gruppe freut sich außerdem über interessierte Mitmach-Bastlerinnen, die gerne zum „Schnuppern“ kommen dürfen.

Bürgerhaus Neuburger Kasten

- ***Faschingsball: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)***
30.01.2024 ab 14:00 Uhr

Jährlich findet der große Faschingsball für Senioren im Festsaal des Stadttheaters statt. Nachmittags können Senioren in ausgelassener Stimmung das Tanzbein schwingen. Für ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm ist gesorgt. Beginn ist um 14 Uhr, Einlass ab 13 Uhr. Der Eintritt ist kostenlos kostet 5 Euro.

- ***Spielesachmittag:***
(NK) jeden ersten Donnerstag im
Monat von 14:30 bis 16:30 Uhr

Für alle spielbegeisterten Ingolstädterinnen und Ingolstädter bietet das Seniorenbüro der Stadt Ingolstadt jeden ersten Donnerstag im Monat einen regelmäßigen Spieletreff an. Hier kann man sich bei Mensch-Ärgere-Dich-Nicht,

Rommé & Co ärgern oder jubeln und nebenbei vielleicht auch noch neue Bekannte kennenlernen, die ebenfalls Freude am Spielen haben. Es sind alle Klassiker der Gesellschaftsspiele vor Ort vorhanden, es können aber auch gerne Lieblingsspiele mitgebracht werden.

Ingolstädter Singioren

- **Chorprobe:**
(NK) jede Woche, Dienstag von 10:30 bis 12:00 Uhr

Der Seniorenchor trifft sich jede Woche zum Proben und tritt in unterschiedlichen Einrichtungen oder auch zu Festen auf. Senioren, die Spaß am Singen haben und auch Noten lesen können, werden vom Seniorenchor gern als Mitglieder aufgenommen. Die Jahresgebühr beträgt 50 €.

Kommission für Seniorenarbeit

- **Öffentliche Sitzung:**
(NK) 14.03.2024 ab 10:00 Uhr

Dreimal jährlich tagt die Kommission im Bürgerhaus. Gemeinsam erarbeiten Vertreter der Stadtverwaltung, der Senioren, der Wohlfahrtsverbände und Mitglieder des Stadtrats wichtige Anregungen für die Seniorenarbeit der Stadt.

Offener Seniorentreff Nord-West 1

(Ansprechpartnerin: Helga Baumann)

- **Seniorenachmittag:**
(NK) jeden dritten Mittwoch im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Offener Seniorentreff Ober-/Unterhaunstadt

(Ansprechpartnerin: Christa Strecker
Tel. 0841 5 24 24)

- **Seniorenachmittag im Gasthaus Treffer: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)**
jeden ersten Montag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Offener Treff Senioren Mitte 4

- **Seniorenachmittag:**
(NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr
- **Kegeln:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 10:00 bis 13:00 Uhr
- **Kegeln der Senioren Mitte 4**

Schach für Alt und Jung

- **Treffen:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr
Die Schachgruppe trifft sich wöchent-

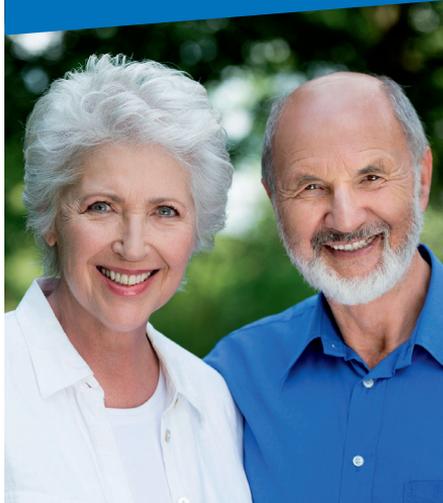
lich in der Cafeteria des Bürgerhauses-Cantina International, um bei einem Getränk das gemeinsame Schachspiel zu genießen. Weitere Hobby-Schachspieler sind gerne willkommen, auch diejenigen, die wieder neu einsteigen möchten oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten.



Senioren ins Netz

- **Einzelberatung:**
(NK) jede Woche, Montag von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 16:00 Uhr, Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr, Mittwoch von 11:00 bis 13:00 Uhr und Donnerstag von 09:30 bis 11:30 Uhr
Individuelle Frage- und Problemstellungen können in Einzelberatungen geklärt werden. Anmeldung für eine Einzelbe-

Seniorenbüro im Neuburger Kasten die Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älterwerden



- Information • Treffpunkt
- Bildungsangebote • Unterstützung
- Beratung

Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt
Bürgerhaus



Gefördert vom:



ratungsstunde unter: (0841) 3 05 – 28 30, Kosten: Keine, Anmeldung: ja
Im Frühjahr 2024 wird ein neues Kursprogramm der Senioren ins Netz beginnen. Bitte informieren Sie sich im Seniorenbüro oder in der Tagespresse über neue Kurse!

- **Mehrtägiges Seminar:
Smartphones und Internet für
„Neulinge“:**

(NK) Termine:

09.01. von 10:00 - 12:00: Teil 1

16.01. von 10:00 - 12:00: Teil 2

23.01. von 10:00 - 12:00: Teil 3

30.01. von 10:00 - 12:00: Teil 4

Dieser Kurs ist gedacht für „Neulinge“, die mit ihrem Smartphone schon erste Erfahrungen gesammelt haben. Es wird insbesondere eingegangen auf die Bedienung und Handhabung von Smartphone/Tablet, auf Apps und die Nutzung des Internet. Ebenso wird Wissenswertes zu Internet und Smartphone/Tablet eine Rolle spielen. Sie werden Ihr Gerät im Kurs einsetzen. Kosten: 6 €, Anmeldung: erforderlich im Seniorenbüro: (0841) 3 05 – 28 30

- **Workshop:**

Was macht mein Google-Konto?:

(NK) 13.02.2024 ab 10:00 Uhr

Fast alle Android-Smartphones und -Tab-

lets sind mit einem (ihrem) Google-Konto verbunden, um verschiedene Apps angenehmer nutzen zu können. Hier werden u.a. Daten gesammelt oder Suchanfragen gespeichert. Die Einstellungen sollten ab und zu kontrolliert werden, ob sie noch Ihren Wünschen entsprechen. Wir werden die Einstellungen im Google-Konto beispielhaft durchgehen. Anmeldung: erforderlich im Seniorenbüro (0841) 3 05 – 28 30

- **Workshop: Sicherheit im Internet:
(NK) 06.02.2024 ab 10:00 Uhr**

Dieser Workshop konzentriert sich auf das Thema Sicherheit im Netz. Wir beschäftigen uns ausführlicher mit Passwörtern, Betrug via E-Mail (Phishing), SMS oder WhatsApp, Zwei-Faktor-Autorisierung und Verschlüsselung. Anmeldung: erforderlich im Seniorenbüro unter (0841) 3 05 28 30

Seniorenbüro

(www.ingolstadt.de/buergerhaus,
seniorenbuero@ingolstadt.de)

- **Canasta-Treff:**

**(NK) jede Woche, Montag von
13:30 bis 16:00 Uhr**

Das Canasta-Treff ist ein offenes Angebot für alle, die gerne Canasta spielen (oder spielen lernen wollen). Treffpunkt

ist wöchentlich montags von 13.30 – 17.00 Uhr in der Cafeteria des NKs.

- **Offener Kegeltreff:**
(NK) jeden dritten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 16:30 Uhr
Das Seniorenbüro lädt ein zum Offenen Kegeltreff in die hauseigene Kegelbahn im Keller. Hier darf jeden dritten Donnerstag im Monat von 14 Uhr bis 16.30 Uhr eine ruhige oder nicht so ruhige Kugel geschoben werden. Der Treff ist kostenlos und unverbindlich. Jeder darf reinschauen und ausprobieren!

Seniengemeinschaft Aktive 55plus

(www.aktive55plus.de)

- **Walking am Auwaldsee:**
jede Woche, Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr
Treffpunkt Lidlparkplatz
- **Canasta:**
(NK) jede Woche, Mittwoch von 14:30 bis 18:00 Uhr
Die Gruppe ist derzeit voll besetzt.
- **Stammtisch beim Hugl-Wirt:**
(Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)
jede Woche, Mittwoch von 18:30 bis 22:00 Uhr

Seniengemeinschaft Banater Schwaben

(Ansprechpartnerin: Frau Weisenburger)

- **Seniorenachmittag:**
(NK) jeden dritten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr

Seniengemeinschaft Brunnenreuth/Spitalhof/ Hundszell

(Ansprechpartnerin: Sonja Schürle)

Tel. 0841 7 11 71)

- **Seniorenachmittag:**
(Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)
Mittwoch 14-tägig, 14.00 – 17.00 Uhr, wechselnd im Jugendheim und im Dorfstadl

Seniengemeinschaft Etting

(Ansprechpartnerin: Maria Heß)

Tel. 0841 3 91 57)

- **Seniorenachmittag im Pfarrheim St. Michael:** (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)
jeden zweiten Mittwoch im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldungen:

Alte Post (AP) (0841) 305 2800
Neuburger Kasten (NK) (0841) 305 2830

Senioren-gemeinschaft Feldkirchen-Mailing

(Ansprechpartnerin: Irmgard Jenning
Tel. 0841 3 71 74)

- **Seniorenachmittag im Pfarrheim St. Martin: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)**
jeden ersten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr

Senioren-gemeinschaft Gerolfing-Dünzlau

(Ansprechpartnerin: Sofie Hirsch)

- **Seniorenachmittag im Sportheim: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)**
jeden zweiten Dienstag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Senioren-gemeinschaft PIM

(Ansprechpartnerin: Karolina Schimmer
Tel. 08458 87 54)

- **Seniorenachmittag: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)**

Termine: **10.01.2024:** Jahreshauptversammlung mit Beitragszahlung im Gasthaus Wanger, **07.02.2024:** Faschingsfeier im Sportheim Irgertsheim, **03.03.2024:** Starkbierstammtisch im Gasthaus Wanger, **10.04.2024:** Treffen im

Sportheim Irgertsheim, **08.05.2024 ab 11:30 Uhr:** Mutter- und Vaterschaftsfeier im Gasthaus Wanger mit Mittagessen, **12.06.2024:** Treffen im Sportheim Irgertsheim

Senioren-gemeinschaft Süd

(Ansprechpartner: Adolf Nebl
Tel. 0841 7 24 99)

- **Seniorenachmittag im DJK-Vereinshaus in der Lindberghstr. 73: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)**
alle zwei Wochen, Mittwoch von 14:00 bis 18:00 Uhr

Senioren-gemeinschaft Zuchering

(Ansprechpartnerin: Resi Niedenfürh
Tel. 08450 2 42)

- **Seniorenachmittag in Almschänke: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)**
jeden ersten Montag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Treff für „Neu“-Ruheständler

- **Philosophischer Gesprächskreis: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 15:30 bis 17:00 Uhr**
Diskussion philosophischer Grundsatz-

fragen anhand ausgewählter Lektüre

- **Disco „Oldies für Oldies“:**
(AP) jeden ersten Sonntag im
Monat von 16:00 bis 19:00 Uhr



„Oldies für Oldies“, das heißt, zu unvergessener Oldie-Musik nach Herzenslust das Tanzbein zu schwingen, ohne festen Tanzpartner und ohne feste Schrittfolge. Wer gerne zu Evergreens tanzt, kann dabei auch die Gelegenheit nutzen, Freunde zu treffen oder neue Bekanntschaften zu schließen. Aktuell sind dabei die Herren in der Minderheit! Die Disco richtet sich an alle Menschen über 55. Ohne Anmeldung. Ort: diagonal, Kreuzstraße 12

- **Offenes Treffen: Neue Wege im Ruhestand:**
(AP) jeden zweiten Montag im
Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr
Das Treffen richtet sich an Menschen,

die im Ruhestand sind, neu oder auch seit längerer Zeit oder sich zwischen Beruf und Ruhestand befinden. Hier werden gemeinsame Aktivitäten wie Führungen oder Wanderungen eingebracht und organisiert. Zudem setzen sich die Neu-Ruheständler in „Gesprächskreisen“ mit philosophischen bzw. sozialen Themen auseinander. Jeder kann hier seine Ideen einbringen und Kontakte knüpfen. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

- **Walking: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)**
jede Woche, Freitag von 10:00
bis 11:30 Uhr

Treffpunkt am Brückenkopf. Das gemeinsame Walken hält den Kreislauf in Schwung und man kann sich nebenbei bei einem Plausch austauschen und näher kennenlernen. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

- **Kegeln:**
(NK) alle vier Wochen, Mittwoch
von 17:00 bis 20:00 Uhr

Kegeln ist nicht nur eine der ältesten Sportarten, sondern auch ein Spiel, bei dem Menschen zusammenkommen, die sich gerne gemeinsam sportlich betätigen. Anmeldung beim „Offenen Treffen“ derzeit erforderlich.

Bürgerhaus Glossar

Beratung & Soziales	ab S. 8
Eltern & Kind	ab S. 14
Gesellschaft	ab S. 26
Gesundheit & Fitness	ab S. 34
Kreativ & Freizeit	ab S. 40
Selbsthilfe	ab S. 48
Senioren	ab S. 64
Afrikaverein	Gesellschaft
Albanisch-Deutscher Verein	Gesellschaft
Ali Baba Spieleclub	Kreativ & Freizeit
Alle Seniorengemeinschaften	Senioren
Amir	Senioren
Anonyme Alkoholiker	Selbsthilfe
Arbeitskreis „Akt und Figur“	Kreativ & Freizeit
Ausstellungen im Bürgerhaus	Kreativ & Freizeit
Bastelgruppe	Kreativ & Freizeit / Senioren
Bezirk Oberbayern	Beratung & Soziales
Brasilianische Gemeinschaft	Eltern & Kind
Briefmarkenfreunde	Kreativ & Freizeit
Café Luna	Gesellschaft
Canasta	Kreativ & Freizeit
Centro Español de Ingolstadt/Spanisch dt.Kulturverein	Gesellschaft
Debattierclub	Gesellschaft
Deutsche Orchideengesellschaft	Kreativ & Freizeit
Deutsche Rheumaliga	Selbsthilfe
Deutsches Kinderhilfswerk	Eltern & Kind
Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein	Gesellschaft
Dyaden	Beratung & Soziales
Eltern-Kind-Spielgruppen	Eltern & Kind
Eltern-Kind-Spielgruppen mit Anleitung	Eltern & Kind
Elternkreis drogengefährdeter und –süchtige	Selbsthilfe
English Conversation in a relaxed atmosphere for private use	Gesellschaft

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder	Eltern & Kind
EUTB	Beratung & Soziales
Fahrradtouren mit Picknick und Spiel	Eltern & Kind
Fit und Aktiv	Gesundheit & Fitness
Fitnessstanz	Gesundheit & Fitness
Frauenbastelgruppe	Kreativ & Freizeit
Freiwilligenzentrum	Beratung & Soziales
Gewaltfreie Kommunikation	Beratung & Soziales / Gesellschaft
Greenpeace	Gesellschaft
IG Ingolstädter Eltern	Elter & Kind
Ingolstädter Singieren	Senioren
Ingolstädter Spur-N-Modelleisenbahngemeinschaft	Kreativ & Freizeit
ItalClub e.V.	Eltern & Kind / Beratung & Soziales
Japan Club Ingolstadt e.V.	Gesellschaft
Katalanischer Kulturverein	Gesellschaft
kidnetting.de	Eltern & Kind
Kindernotfalltraining im Bürgerhaus	Eltern & Kind
Kneippverein	Gesundheit & Fitness
Knetenwelt	Eltern & Kind
Kommission für Seniorenarbeit	Senioren
Kreatives Schreiben	Kreativ & Freizeit
Kreativ- und Kunstwerkstatt	Eltern & Kind
Kroatische Kulturgemeinschaft	Gesellschaft
Kundalini und Herz Chakra Meditation	Gesundheit & Fitness
Lat-IN	Gesells., Eltern & Kind
Lernspiel-Treff für Grundschulkind	Eltern & Kind
Maria Help e.V.	Beratung & Soziales
Meditation und moderner Buddhismus	Gesundheit & Fitness
Mediation (Regionalgruppe Ingolstadt)	Beratung & Soziale
Mehrgenerationen-Projekte	Gesellschaft
Mentale Gesundheit	Beratung & Soziales
Mexikanische Folklore	Kreativ & Freizeit
Mietcafé für anerkannte Geflüchtete	Gesellschaft
Mint-Projekte für Kinder	Eltern & Kind
MOMENTE in Ingolstadt	Kreativ & Freizeit
Musikmäuse	Eltern & Kind
Münchner Informationszentrum für Männer	Beratung & Soziales
NefAS	Gesellschaft

Nigerianischer-Igbo-Verein-In.	Gesellschaft
Offener Familientreff	Eltern & Kind
Offene Senioren Treffen	Senioren
Offenes Ohr	Gesellschaft
Omas for future	Gesellschaft
Patenprojekte an Schulen	Gesellschaft
Pflegestützpunkt Ingolstadt	Beratung & Soziales
Puppen-Nähstübchen	Kreativ & Freizeit
Qi Gong	Gesundheit & Fitness
ReparaturCafé	Gesellschaft
Romeo & Julius, Schwulengruppe	Selbsthilfe
Rumänischer Freundeskreis	Gesellschaft
Salsa Cubana	Gesellschaft
Schach für Alt und Jung	Kreativ & Freizeit
Schachclub	Kreativ & Freizeit
Schafkopf	Kreativ & Freizeit
Schanzer Krimitheater	Kreativ & Freizeit
Schanzer Puppenspieler	Neues im Bürgerhaus
Schreinerei	Kreativ & Freizeit
Selbsthilfegruppe Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ADS	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Autismus Ingolstadt	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe chronische Schmerzen	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Eltern-Kind-Entfremdung	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Depression-Einsamkeit	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Endometriose	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Essstörungen	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für autistische Erwachsene	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Borderline mit DBT-Therapie-Erfahrungen	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für getrennt erziehende Eltern	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und CI-Implantierte	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Stotterer und Angehörige	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Taubblinde sowie für Hör- & Sehbehinderte	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für transidente Menschen	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Trans-Kinder und betroffene Eltern	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Hashimoto Thyreoiditis	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Legasthenie und Dyskalkulie	Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe Long Covid	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Männer in Trennung	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Mobbing	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Polyneuropathie	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Eltern-Kind-Entfremdung	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Sarkoidose-Netzwerk	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe That`s me	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen	Selbsthilfe
Senioren ins Netz	Senioren
Seniorenbüro.	Beratung & Soziales / Senioren
Senioren-gemeinschaft Aktive 55plus	Senioren
Senioren-gemeinschaft Banater Schwaben	Senioren
Senioren-gemeinschaft Brunnenreuth-Spitalhof-Hundszell	Senioren
Senioren-gemeinschaft Etting	Senioren
Senioren-gemeinschaft Feldkirchen-Mailing	Senioren
Senioren-gemeinschaft Gerolfing-Dünzlau	Senioren
Senioren-gemeinschaft PIM	Senioren
Senioren-gemeinschaft Süd	Senioren
Senioren-gemeinschaft Zuchering	Senioren
Theatergruppe Szenenwechsel	Kreativ & Freizeit
Tango in Ingolstadt	Gesellschaft
TauschRausch	Gesellschaft
Töpfern	Kreativ & Freizeit
Treff für Frauen	Selbsthilfe
Treff für „Neu“-Ruheständler	Senioren
Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“	Kreativ & Freizeit
TuSch Trennung und Scheidung	Beratung & Soziales
Verein Nefas e.V.	Eltern & Kind
Volkstanz	Gesundheit & Fitness
WechselWelten	Gesellschaft
Weißer Ring	Beratung & Soziales
WollLust	Kreativ & Freizeit
Yoga 55plus	Gesundheit & Fitness
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Gesundheit & Fitness

Impressum

Herausgeber: Stadt Ingolstadt, Bürgerhaus, Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt

Redaktion: Daniela Dütting, Jeanette Fritsch-Hornung, Annika Hilton-Ganter, Julia Hofweber, Silvia Leithner, Monika Mahrhofer, Wiltrud Nosse, Diana Safar, Anita Schmaus, Franziska Striegl, Anne Then, Anja Werner

Gestaltung: Reinhard Dorn, **Titel:** Stadt Ingolstadt/Betz

Soweit nicht anders angegeben, liegt das Copyright der verwendeten Fotos beim Bürgerhaus Ingolstadt.

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt



Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

Weil's um mehr als Geld geht.