

Programm August – Oktober 2022

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
August: 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 „Neuburger 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
August: 8:30 bis 13:00 Uhr

Tel. (0841) 305 2830, Fax: (0841) 305 2839

Cafeteria im Neuburger Kasten:

Tel.: (0841) 9677599,

geöffnet von Mo. bis Do. von 10 bis 17 Uhr.

• 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

Neues im Bürgerhaus

Die Website des Freiwilligenzentrum ist seit Mai online. Es gibt immer wieder Neues zu entdecken.

Schauen Sie vorbei unter www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de

Die Website bietet einen Engagementfinder mit zahlreichen aktuellen Angeboten von Organisationen und Vereinen, die nach Freiwilligen suchen. Wer sich über Schulungen und Veranstaltungen für Vereine und Engagierte, sowie interessante Projekte im Be-

reich Ehrenamt informieren möchte, wird ebenfalls fündig. Darüber hinaus gibt es Antworten auf praktische Fragen zur Ausübung eines Ehrenamts oder dem Gewinnen von Freiwilligen. Das Team des Freiwilligenzentrums freut sich über Feedback.

Die Bayerische Ehrenamtskarte – jetzt im Freiwilligenzentrum im Bürgerhaus Alte Post

Die Bayerische Ehrenamtskarte, die bisher im Hauptamt der Stadt Ingolstadt verortet war, ist seit 1. Mai im Freiwilligenzentrum im Bürgerhaus Alte Post angesiedelt. Das



v.l.n.r. Elisabeth Weiland (Freiwilligen Agentur), Annika Hilton-Ganter (Bürgerhaus), Petra Grupner (Freiwilligen Agentur), Franziska Striegl (Bürgerhaus)



Freiwilligenzentrum freut sich mit Franziska Striegl im Team nun den gesamten Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements der Stadt Ingolstadt abdecken zu können. Von der Engagementberatung, über die Betreuung Ehrenamtlicher bei Projekten, der Beratung von Unternehmen bei Freiwilligentagen, der Entwicklung von Weiterbildungsangeboten für engagierte Bürgerinnen und Bürger bis hin zu Anerkennung und Wertschätzung im Freiwilligenzentrum findet man die richtige Ansprechpartnerin:

Annika Hilton-Ganter (Bürgerhaus):
Kooperationen, Öffentlichkeitsarbeit,
Weiterbildung, Projektentwicklung
E-Mail: freiwilligenzentrum@ingolstadt.de,
Tel. 305 2806

Franziska Striegl (Bürgerhaus):
Anerkennung, Ehrenamtskarte,
Dein Engagement ist IN:

E-Mail: ehrenamtskarte@ingolstadt.de, Tel.
305 2807

Elisabeth Weiland (Freiwilligen Agentur
Ingolstadt e.V.):
Engagementberatung, Gewinnung von
Freiwilligen, Corporate Volunteering:
E-Mail: elisabeth.weiland@ehrenamt-in.de,
Tel. 951 6755

Weitere Informationen zum Freiwilligenzentrum und zur Bayerischen Ehrenamtskarte auf www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de oder im Freiwilligenzentrum vor Ort im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstr. 12, Ingolstadt.

Neue Selbsthilfegruppe „Depression-Einsamkeit-Ängste“ im Bürgerhaus

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 Ausweglosigkeit zu finden. Gemeinsam geht alles leichter.

Die Treffen der neu gegründeten Selbsthilfegruppe finden an jedem dritten Montag

im Monat von 19:30 bis 21:00 Uhr im Raum B1 im Bürgerhaus „Alte Post“ in der Kreuzstraße 12 statt. Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen und können sich unter Telefonnummer (0841) 305 2803 oder buergerhaus@ingolstadt.de anmelden.

Neustart der Eltern-Kind-Spielgruppen

Seit vielen Jahren bietet das Bürgerhaus Eltern mit Kindern im Alter von sechs Monaten bis drei Jahren die Möglichkeit, an Eltern-Kind-Spielgruppen teilzunehmen. Diese von einer pädagogischen Fachkraft angeleiteten Gruppen, in denen die Kinder erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und die Eltern Erfahrungen austauschen können, erfreuen sich stets großer Beliebtheit und werden ab Oktober wieder neu starten. Anmeldungen für alle Eltern-Kind-Spielgruppen nimmt das Bürgerhaus unter der Telefonnummer (0841) 305 2803 oder buergerhaus@ingolstadt.de entgegen.

Vortrag im Rahmen der Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Am 13. Sept. 2022 behandelt Referent Udo Nagels in einem Vortrag das Thema „Stress- und Burnout: Bewältigung, Reduzierung und Prävention durch verbessertes Selbst-

und Belastungsmanagement“. Neben den Grundlagen von Stressgeschehen zeigt er auch Möglichkeiten einer kurzfristigen und nachhaltigen Stressbewältigung auf. Dabei setzt er einen Schwerpunkt auf die Befähigung zur Selbstanalyse und die Verbesserung der eigenen Methodenkompetenz. Der Vortrag findet im Raum 24 des Neuburger Kastens (Fechtgasse 6) von 17:30 bis 19:00 Uhr statt. Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Workshop „Do it yourself: Nachhaltige Haushalts- und Drogerieprodukte“ am 17.9.2022 (15:30 bis 18:30 Uhr, Garten oder Cafeteria im Bürgerhaus Neuburger Kasten)

Zahlreiche Produkte, die wir täglich zuhause verwenden, lassen sich schnell, einfach und preisgünstig selbst herstellen. Zugleich sind sie umweltverträglicher und nachhaltig. Wer diese Vorteile nutzen will, ist bei dem kostenlosen Workshop genau richtig. Abfüllbehälter für Waschmittel, Deo und Co. sollten bitte mitgebracht werden – so lassen sich auch Schraubgläser und mehr gleich wieder upcyclen. Durchgeführt wird das Angebot unter Anleitung des Teams der „AuffüllBar“ Neuburg und Zero Waste. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Inhalt



Beratung & Soziales
ab S. 8



Kreativ & Freizeit
ab S. 32



Eltern & Kind
ab S. 14



Kultur
ab S. 38



Gesellschaft
ab S. 18



Selbsthilfe
ab S. 44



**Gesundheit
& Fitness**
ab S. 28



Senioren
ab S. 56

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 AktiviSenioren Bayern sowie zahlreiche Selbsthilfegruppen. 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.

Seniorenbüro

(http://www.ingolstadt.de/buergerhaus_seniorenbuero@ingolstadt.de)

- **Zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älter werden: (NK)**

Das Seniorenbüro des Bürgerhauses ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen, die das gesellschaftliche, soziale und kulturelle Leben aktiv mitgestalten wollen. Darüber hinaus berät und unterstützt das Seniorenbüro dabei, ein weitestgehend selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Auf die individuellen

Wünsche und Bedürfnisse wird im persönlichen Kontakt großen Wert gelegt. Das Seniorenbüro hat neben seiner beratenden und präventiven Tätigkeit auch eine Lotsenfunktion. Dies bedeutet, die Sozialpädagoginnen vermitteln bei Bedarf an andere Fachstellen innerhalb Ingolstadts weiter. Soziales Engagement und Gemeinschaft ist auch für ältere Menschen sehr wichtig. Der Bereich Bürgerschaftliches Engagement gehört auch zum Aufgabengebiet des Seniorenbüros. Das Seniorenbüro ist Montag bis Donnerstag von 8:30–12:30 und 13:30–17 Uhr sowie Freitag von 9–13 Uhr geöffnet und unter der zentralen Telefonnummer 0841/305 2830 zu erreichen. Beratungen nach Terminvereinbarung.

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd

- **Sprechtag: (AP) jede Woche, Mittwoch von 9 bis 16 Uhr**

Die Terminvergabe erfolgt ausschließlich über unser kostenfreies Service-Telefon unter 0800-1000-480-15 von Mo.–Do., 7:30 bis 16 & Fr. 7:30 bis 12 Uhr. Anmeldung: DRV Bayern Süd Hotline 0800 6789 100 oder www.driv-bayernsued.de

Freiwilligenzentrum

- **Engagementberatung und Vernetzung**
(AP) Mo. 9 bis 12 Uhr, 14 bis 15 Uhr, Di.–Do. 9 bis 12 Uhr, sowie nach Vereinbarung.

Von der Engagementberatung, über die Betreuung Ehrenamtlicher bei Projekten, der Beratung von Unternehmen bei Freiwilligentagen, der Entwicklung von Weiterbildungsangeboten für engagierte Bürgerinnen und Bürger bis hin zu Anerkennung und Wertschätzung: im Freiwilligenzentrum findet man die richtige Ansprechpartnerin. Weitere Informationen unter www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de

Angebot des Freiwilligenzentrums für Vereine und gemeinnützige Organisationen

- **Netzwerktreffen bürgerschaftliches Engagement (online)**
Anmeldung; mit Nennung Ihres Vereins/ Trägers erbeten an Tel. 0841 305 2806, freiwilligenzentrum@ingolstadt.de
Das Freiwilligenzentrum Ingolstadt möchte an diesem Tag alle einladen, die im Bereich bürgerschaftliches Engagement tätig oder ehrenamtlich engagiert

sind – sei es bei gemeinnützigen Einrichtungen, Vereinen, Trägern, Gemeinden, religiösen Gemeinschaften oder in Kommunen. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit sich bereichsübergreifend kennenzulernen und über aktuelle Herausforderungen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit auszutauschen. Außerdem gibt es die Gelegenheit das Freiwilligenzentrum der Stadt Ingolstadt näher kennen zu lernen. „Was bietet das Freiwilligenzentrum? Wie kann es unterstützen?“ Damit viele teilnehmen können, planen wir die Veranstaltung im Online-Format. Das Treffen ist als Auftakt und Kennenlernen gedacht, weitere Treffen für alle Interessierten sind geplant.

Gewaltfreie Kommunikation

(<https://www.kommunikation-hacker.de/>)

- **Übungsgruppe:**
(AP) jeden dritten Dienstag im Monat von 19 bis 21 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. Nähere Informationen zu den Terminen erhalten Sie unter www.kommunikation-hacker.de

Maria Help

(www.maria-help-ev.de, maria-help-ev@outlook.de)

- **Hilfestellung für Drogenabhängige:** (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 18 bis 20 Uhr
Anmeldung: (0176) 84952810 oder ma-

ria-help-ev@outlook.de

Termine:

09.08.2022, 23.08.2022,
06.09.2022, 20.09.2022,
04.10.2022 und 18.10.2022

Münchner Informationszentrum für Männer

(www.maennerzentrum.de)

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

Zur Unterstützung unserer sozialen Arbeit suchen wir in allen Bereichen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Außerdem freuen wir uns, wenn Sie unseren Verein durch Mitgliedschaft und Spenden unterstützen.

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Ingolstadt

Schranenstraße 1 a

85049 Ingolstadt

Tel. 0841 93755-0

info@skf-ingolstadt.de

www.skf-ingolstadt.de

Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte eG

IBAN DE68 7216 0818 0004 4555 09 BIC GENODEF1INP



Pflegestützpunkt



Ingolstadt

Pflegeberatung
und -koordination

Pflegestützpunkt Ingolstadt

(www.pflegestuetspunkt-ingolstadt.de/
pflegestuetspunkt@ingolstadt.de)

- **Beratung zum letzten Lebensabschnitt:**
(NK) jeden ersten Donnerstag im Monat von 9 bis 12 Uhr
- **Beratung pflegender Angehöriger zum Thema Demenz:**
(NK) jede Woche, Dienstag von 9 bis 12 Uhr

Zusätzliches Beratungsangebot des Pflegestützpunktes Ingolstadt durch die Fachstelle für pflegende Angehörige zum Thema Demenz

- **Beratungsangebot der EUTB:**
(NK)

08.08.2022, 10 Uhr

25.08.2022, 14 Uhr

05.09.2022, 10 Uhr

29.09.2022, 14 Uhr

10.10.2022, 10 Uhr

27.10.2022, 14 Uhr

Die EUTB berät unter anderem zu den

Themen Schwerbehinderung, Reha-Leistungen, Hilfsmittel, Frühförderung, Freizeitgestaltung und Rente.

- **Beratungsangebot des Bezirkes Oberbayern: Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege:**
(NK) jede Woche, Freitag von 10 bis 12 Uhr

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

Regionalgruppe Mediation

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

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.



TuSch Trennung und Scheidung

(<http://www.tusch-ingolstadt.de>,

info@tusch-ingolstadt.de)

- **Treff:**

(AP) jeden zweiten und vierten
Dienstag im Monat von
20 bis 22 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 Uhr,

Anmeldung: erforderlich

- **Psychosoziale Beratung:**

(AP) Ab 15.09.2022 jede Woche,
Donnerstag von 18 bis 20 Uhr

Anmeldung: (0841) 305-2808

- **Telefondienst unter 305-2808, Terminvereinbarungen für juristische und steuerliche Informationen sowie psychosoziale Beratung:**

- (AP) jede Woche, Montag von 9 bis 11 Uhr und jede Woche, Donnerstag von 18 bis 20 Uhr
- **Vorträge des Vereins Tusch:**
(AP) 18.10.2022 19–21



Wir helfen Kriminalitätsoffern.

Weißer Ring

- **Gruppentreffen:**

(NK) alle 4 Wochen, Donnerstag
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.

Termine: 18.08., 15.09., 13.10.2022

Anmeldungen:

Alte Post (AP) (0841) 305 2800

Neuburger Kasten (NK) (0841) 305 2830

Tel. 112

Die Notrufnummer von Feuerwehr
und Rettungsdienst

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.

Deutsches Kinderhilfswerk

(<http://www.dkhw.de>)

- **Kontakt- und Informationsstelle:**
(AP) jede Woche Mo. bis Do.,
8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17 Uhr
sowie Fr., 8:30 bis 13 Uhr

Hier haben Sie Gelegenheit, das Deutsche Kinderhilfswerk kennenzulernen, Infomaterial zu erhalten oder das Kinderhilfswerk mit einer Spende oder Mitgliedschaft zu fördern.

Musikmäuse

- **Musizieren von Anfang an:**
(AP) jede Woche, Mittwoch von
9 bis 9:30 & 10 bis 10:30 Uhr
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 gemeinsamen 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. Die neuen Kurse starten unter Einhaltung der aktuell geltenden Hygieneregeln ab dem 28. September. Eine Anmeldung ist bei der Kursleiterin Astrid Nazarewski unter der Telefonnummer 0176-53655539 möglich.

Eltern-Kind-Spielgruppen

- **Spielgruppe Ukrainisch:**
(AP) jede Woche, Montag und
Donnerstag, 13:30 bis 16:30 Uhr

Eltern-Kind-Spielgruppen mit Anleitung

Das Bürgerhaus bietet 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 Gefühl der Sicherheit und Orientierung zu ermöglichen. Eltern haben die Gelegenheit, Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen. Die Fachkraft steht beratend zur Seite. Kosten: 85 Euro von Oktober bis Ende Februar, Anmeldung: erforderlich unter Tel.: 0841-305 2803

- **Zwergertreff Montagvormittag I:** (AP) jede Woche, Montag von 8:30 bis 10 Uhr
- **Zwergertreff Montagvormittag II:** (AP) jede Woche, Montag von 10:30 bis 12 Uhr
- **Zwergertreff Dienstagvormittag I:** (AP) jede Woche, Dienstag von 08:30 bis 10 Uhr
- **Zwergertreff Dienstagvormittag II:** (AP) jede Woche, Dienstag von 10:30 bis 12 Uhr
- **Zwergertreff Donnerstagvormittag I:** (AP) jede Woche, Donnerstag von 08:30 bis 10 Uhr

kidnetting.de

(<http://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 (Sommerferienkurs: 29.08.–01.09.2022, 09 bis 12 Uhr) können sich Kinder zwischen 10 und 14 Jahren anmelden. Kosten: 25,00 €, Anmeldung: kidnetting@ingolstadt.de

Lernspiel-Treff für Grundschul Kinder

- **„Lernlöwen“-Treff:** (NK) j. Woche, Fr.: 15 bis 16:30 Uhr
Beim kostenlosen „Lernlöwen“-Treff unterstützen u.a. ehrenamtliche Lehrkräfte wöchentlich Grundschul Kinder beim Aufarbeiten und Einüben des Schulstoffs. In lockerer Atmosphäre können die wichtigsten Fächer behandelt werden. Hierfür bietet das Bürgerhaus viele verschiedene Materialien an. Die Teilnahme am Treff wird belohnt: Für jeden fünften Besuch gibt es einen Gutschein für ein kindgerechtes Ange-

bot des Bürgerhauses zur Auswahl. Während der Lerneinheiten können Eltern die Cafeteria besuchen. Anmeldung: 305 2805; mgh@ingolstadt.de

Kreativ- und Kunstwerkstatt

Hier darf geklebt, geknetet, getöpft, gefädelt, gehämmert oder gefaltet werden. Unsere Kursleiterinnen haben jedes Mal aufs Neue tolle Ideen, um die kindliche Neugier und Kreativität zu fördern und zu fördern. So bietet die Kreativwerkstatt einen Raum zum Ausprobieren und Anfertigen toller, kreativer Dinge.

- **Papier**

schöpfen:

(AP) 30.09.2022,

15:30 bis 17 Uhr

07.10.2022, 15:30 bis 17 Uhr

Papier selber schöpfen macht Spaß und ist ein schönes Erlebnis. Es ist sehr umweltfreundlich, weil keine chemischen Zusatzstoffe hinzugefügt werden müssen. Gruß- oder Tischkarten, Lesezeichen oder Briefpapier – Papier selber schöpfen ist ein Erlebnis für Groß und Klein und eine zauberhafte Möglichkeit, sich selbst oder seinen Freunden oder Bekannten ein nachhaltiges Geschenk zu machen. Fruchttetees färben das



Papier, Blütenblätter verleihen ihm auf umweltfreundliche Weise eine einzigartige Struktur.

Anmeldung: erforderlich unter Tel.: (0841) 305 2803 oder buergerhaus@ingolstadt.de, Kosten: 15 Euro für zwei aufeinander aufbauende Kurseinheiten

Schanzer Puppenspieler

(<http://www.schanzer-puppenspieler.de>, schanzer.puppenspieler@googlemail.com)

Dieses Jahr wird es kalt und aufregend hinter der Bühne. Die kleine „Paula“ sucht Antworten auf die heutigen Umweltauswirkungen und wünscht sich nichts sehnlicher, als den Schnee zurück zu bringen. Mit ihrem Kuschtier „Robbie“ erlebt sie einige Abenteuer am Nordpol., Kosten: Der Eintritt beträgt 4 Euro für Erwachsene und 3 Euro für Kinder. Anmeldung: Tel. 0841-305 2830 (Mo.–Do., 9 bis 17 Uhr, Fr., 9 bis 12 Uhr), der Kartenverkauf an den Veranstaltungstagen beginnt 20 Minuten vor Beginn der Vorstellung.

- **Premiere –**

Wo sind Flocki und Frosti?:

(NK) 08.10.2022, 14 und 16 Uhr

- **Wo sind Flocki und Frosti?:**

(NK) 09.10.2022, 14 und 16 Uhr,

23.10.2022, 14 und 16 Uhr

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

(<http://www.afrikavereiningolstadt.de>,
info@afrikavereiningolstadt.de)

- **Treffen:**
(AP) jeden letzten Sonntag im Monat von 14 bis 18 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

(zekajhaki673@gmail.com)

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

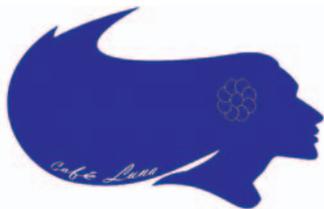
Albert-Schweitzer-Stiftung

(ag-ingolstadt@albert-schweitzerstiftung.de)

- **Aktionsgruppe:**
(AP) jeden letzten Mittwoch im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr
 Ehrfurcht vor dem Leben war die hand-



lungsleitende Maxime Albert Schweitzers, der sich auch die Stiftung verpflichtet. Um den daraus entstehenden Handlungsauftrag umzusetzen, konzentriert sich diese auf die Nutzung von Tieren und Tierprodukten als Nahrungsmittel. Sie fördert die vegane Ernährungsweise. Dabei werden Zwischenschritte wie die Reduktion des Fleischkonsums und die vegetarische Ernährung als wichtig erachtet. Da ein Ende der Nutzung von Tieren als Nahrungsquelle derzeit nicht absehbar ist, wirkt die Stiftung auf eine weniger qualvolle Züchtung, Haltung und Tötung der Tiere hin.



Café Luna

(<http://www.ingolstadt.de/gleichstellungsstelle>, gleichstellungsstelle@ingolstadt.de)

- **Gruppentreffen:**
(NK) jeden dritten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr

Es treffen sich Frauen aus verschiede-

nen 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 Einblicke in unterschiedliche Kulturkreise gewinnen. Die Treffen finden in der Regel jeden dritten Donnerstag im Monat im Bürgerhaus Neuburger Kasten statt. 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.

Centro Español de Ingolstadt/Spanisch dt. Kulturverein

(<http://www.centroespanoldeingolstadt.de/>, centroespanolingolstadt@gmail.com)

- **Treffen:**
(NK) jede Woche, Freitag von 16:30 bis 19:30 Uhr

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 den beiden. Zu diesem Zweck organi-

siert die Gruppe eine breite Palette von Aktivitäten, um das vielfältige Spektrum der Mitglieder abzudecken. Mehr Informationen unter , Facebook und Instagram: @centroespanoldeingolstadt/centroespanolingolstadt@gmail.com

- **Desayunos en español – Spanisches Frühstück:** (NK) jeden ersten Donnerstag im Monat von 10 bis 11:30 Uhr
- **Sprachkurs: Katalanisch für Kinder:** (NK) alle zwei Wochen, Donnerstags von 16:30 bis 17:30 Uhr
Termine: 11.08., 25.08., 08.09., 22.09., 06.10., 20.10.2022

Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein

- **Themenorientierter Stammtisch:** (NK) jeden ersten Donnerstag im Monat von 18 bis 21 Uhr
- **Russisch als Fremdsprache für Kinder:** (AP) jede Woche, Samstag von 8:30 bis 14 Uhr
- **Einführung in die Welt Russlands für Kinder:** (NK) jede Woche, Samstag von 8:30 bis 13:30 Uhr
Informationen: 17.09.2022, 8:30 bis 13:30 Uhr: Fällt aus!

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 bis 22 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.

Termine: 02.08.2022, 16.08.2022, 30.08.2022, 13.09.2022, 27.09.2022, 11.10., 25.10.2022

Anmeldungen:

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



Kroatische Kulturgemeinschaft

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

- **Arbeitskreis und Frauentreff:**
(AP) jede Woche, Montag von 19 bis 22 Uhr und jede Woche, Mittwoch von 10 bis 12 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“.

Männergesprächskreis

(maennergesprachsgruppe.ingolstadt@web.de)

- **Treffen:**
(AP) jeden ersten Montag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr und jeden dritten Montag im Monat von 18:30 bis 20 Uhr

Offener Männergesprächskreis im Altersbereich von 50 bis 70 Jahren. Durch Gedankenaustausch werden Gemeinsamkeiten gefunden. Gespräche zu privaten Lebenslagen, gemeinsame Interessen, Freundschaftsfindung, gemeinsame Aktivitäten.

Anmeldung: maennergesprachsgruppe.ingolstadt@web.de

Mehrgenerationen-Projekte

(mgh@ingolstadt.de)

- **Pflanzen-Tauschregal:**
(NK) jede Woche, Montag bis Donnerstag 8:30 bis 17 Uhr sowie Freitag von 09 bis 13 Uhr

Alles grünt und blüht–nach langem Warten hat endlich der Sommer Einzug gehalten. Nun zeigt sich auch oft, was zu viel ist in unseren Gärten–so braucht manche Blume vielleicht eine Verjüngung, während andere neu kombiniert werden sollen. Ableger werden hier und

da entdeckt und Sämlinge werden in Zaum gehalten, um allzu ausufernden Wildwuchs begrenzen zu können. Stauden, Samen und mehr, die im eigenen Zuhause nicht mehr gebraucht werden, können ab sofort im Pflanzentauschregal des Bürgerhauses einen neuen Platz finden. Das Regal krönt ab sofort bis zum Herbst den Innenhof des Neuburger Kastens (Fechtgasse 6) und ist während der Öffnungszeiten des Bürgerhauses für jede*n Interessierte*n zugänglich. Mitgebrachte Gewächse werden bitte mit Beschriftung hinterlegt und können kostenlos gegen den vorrätigen Pflanzenbestand eingetauscht werden, sodass ein nachhaltiges und ressourcenschonendes Konsumverhalten gefördert wird und im heimischen Refugium eine bereichernde Vielfalt entstehen kann. Ganz nebenher wird auch noch der Geldbeutel geschont. Fragen können gerne an mgh@ingolstadt.de gerichtet oder unter 0841/3052805 beantwortet werden.

Nigerianischer-Igbo-Verein-In.

- **Vereins- und Vorstandsitzung:** (NK) jeden letzten Sonntag im Monat von 14:30 bis 17 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 Vorstandsitzung werden soziale und kulturelle Angebote besprochen und geplant. Interessierte sind herzlich willkommen!

Patenprojekte an Schulen

- **Auftakt-Veranstaltung Sprach- und Lesepaten neues Schuljahr:** (NK) 28.09.2022, 14 Uhr



ReparaturCafé

(<http://www.transition-town-ingolstadt.org>)

- **Offener Reparatur-Treff:** (NK) jeden ersten Samstag im Monat von 15 bis 18 Uhr

Die Gruppe "ReparaturCafé" ist eine Initiative, die dem Trend der Wegwerfgesellschaft entgegenwirken möchte, mit dem Ziel kaputte Alltagsgegenstände zu reparieren statt sie wegwerfen zu müssen. Mitmachen kann jeder und jede Ingolstädter/in mit handwerklichem Geschick. Regelmäßig am ersten Samstag im Monat gibt es ein Treffen der findigen Bastler, bei dem jeder mit seinem

kaputten Gerät kommen kann. Gemeinsam wird getüftelt und versucht dieses wieder zu Leben zu erwecken.



Rumänischer Freundeskreis

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

- **Kindertreff:**
(AP) jede Woche, Sonntag von
13 bis 17 Uhr

Der Rumänische Freundeskreis Ingolstadt e.V. veranstaltet jeden ersten Montag im Monat ein offenes Treffen in der Cafeteria des Bürgerhauses Neuburger Kasten. Die regelmäßigen Termine dienen dem gegenseitigen Kennenlernen. Die Integration von rumänischen Mitbürgern soll durch verschiedene Projekte unterstützt werden. An der rumänischen Kultur Interessierte sind jederzeit willkommen.

- **Muttersprachlicher Unterricht (Rumänisch):**
(AP) jede Woche, Mittwoch von
17 bis 18:30 Uhr

Bei den Treffen handelt es sich um ein Bildungsprojekt des Vereins „Rumänischer Freundeskreis“, einem Rumänischkurs für in Ingolstadt ansässige Kinder im Alter von 4-12 Jahren, die ihrer Muttersprache treu bleiben möchten. Der Unterricht findet wöchentlich jeden Mittwoch von 17 bis 18:30 Uhr (außer in den Schulferien) in der Bürgerhaus-Zentrale in Ingolstadt, Raum A5 statt. Der Kurs ist für 14 Schüler geplant. Der vorgeschlagene Zweck besteht darin, die rumänische Sprache für Kinder zu erhalten, zu pflegen und zu fördern, die die rumänische Sprache vergessen oder nicht gelernt haben. Teilnehmende bereichern und festigen ihre Kenntnisse der rumänischen Sprache durch mündliche und schriftliche Sprachpraxis, beginnend mit Hauptthemen, wie ihrem eigenen Körper, ihrem Tagesprogramm, Familie, traditionellen Feiertage, Tiere und Natur, Literatur, Geschichte und Geographie Rumäniens. Die didaktischen Inhalte werden altersabhängig vermittelt durch literarische Texte, Geschichten und Erzählungen,

thematische Akten, Rollenspiele, Zeichnen, Malen, Basteln, Gesang.. Pädagogisches Ziel ist sowohl die sichere Beherrschung der rumänischen Sprache als auch die Kenntnis und Wertschätzung der rumänischen Kultur und Traditionen als Bestandteil der kulturellen Vielfalt der Gesellschaft, in der wir leben.

Kontakt per Email: info@rf-ingolstadt.de

Salsa Cubana

- **Rueda de Casino:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 19 bis 22 Uhr
Rueda De Casino ist eine Form der ku-



banischen Salsa. Die Paare bilden dabei einen Kreis und tanzen Figuren, die von Cantante angesagt werden. Die Tanzpartner werden je nach Figur gewechselt. Wir tanzen in dieser Zusammensetzung schon seit mehreren Jahren zusammen und haben ein relativ großes Repertoire an Figuren.

Anmeldung: paarweise per Email bei dschidzig@gmail.com wenn schon Rueda-Erfahrung auf Fortgeschrittenen-Niveau

- **Mambo (New Yorker Salsa, Salsa contratiempo):**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 19:00 bis 22:00 Uhr

Schanzer Puppenspieler

(<http://www.schanzer-puppenspieler.de>, schanzer.puppenspieler@googlemail.com)

- **Probentreffen in der Puppenbühne:**
(NK) 10.09.2022, 11 Uhr
18.09.2022, 14 Uhr
24.09.2022, 11 Uhr
08.10.2022, 12 Uhr

Spazio Italia

(spazio@spazioitaliaingolstadt.de)

- **Kontaktstelle:**
(AP) Termin: 08.10., 10 bis 12 Uhr
„Spazio Italia Ingolstadt“ ist ein Netz-

werk von ehrenamtlichen Helfern, die jeweils am Samstagvormittag im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstraße 12, Informationen und Beratung für italienische Bürgerinnen und Bürger anbieten. Die Gruppe bietet dabei einen interkulturellen Treffpunkt für alle Interessenten der italienischen Kultur an. Vorgesehen sind Veranstaltungen wie Theater- und Filmvorführungen sowie Lesungen – jeweils mit italienischem Hintergrund.

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



Tango in Ingolstadt

(<http://in-tango.de/>, info@IN-Tango.de)

- **Tanzabend:**
(NK) **jede Woche, Mittwoch von 20 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

(<http://www.buergerhaus-ingolstadt.de>)

- **Kleidertauschbörse:**
(NK) **17.09.2022 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,...). Bring uns deine „Schrankhüter“ und nimm „neue“ Teile in der gleichen Anzahl mit, die du mitgebracht hast (maximal 10 Teile). Nicht getauschte Kleidungsstücke werden gespendet oder können wieder abgeholt werden. Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.



Zusammenhalt fördern – Integration stärken

- **Mietcafé für Geflüchtete mit
Bleibeberechtigung:
(NK) alle zwei Wochen,
Donnerstag von 15 bis 17 Uhr**

Termine:

04.08., 18.08., 01.09.,

15.09., 29.09., 13.10.,

27.10.2022

Das Anmieten von Wohnungen sowie Rechte und Pflichten rund um das Thema Wohnen sind in jeder Kultur unterschiedlich. Um Menschen mit anerkanntem Fluchtstatus das deutsche System verständlich zu machen und bei der Anmietung von eigenem Wohnraum zu unterstützen, geben ehrenamtliche Bürger Neuzugewanderten zu unterschiedlichen Themen Hilfestellung. An Laptops können unter anderem der enge Wohnungsmarkt recherchiert und Hilfe bei dem Ausfüllen von Anträgen erteilt werden. Zusätzlich werden Tipps beispielsweise zur korrekten Mülltrennung und zu Vertragsabschlüssen mit Versorgern von Energie und Wasser gegeben. Ehrenamtliche und Menschen mit anerkanntem Fluchtstatus sind herzlich willkommen.

Mietcafé für Flüchtlinge



Herzlich Willkommen! • أهلاً وسهلاً
Selamat Datang • ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
mia we zon loo • Hoşgeldiniz **Bienvenidos**
Serdecznie witamy! • Hjertlig velkommen
Khosch Aamadid Dobro došli
Soyez les bienvenus • **Bienvenue**
AAP KÄY ANÄ KA SCHUKRIA
Benvenuti! • 환영합니다



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Stadt Ingolstadt

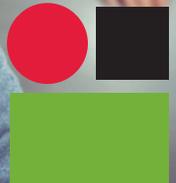
Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt
Bürgerhaus

Mehr
Generationen
Haus
Mehrgenerationen / Vorstand

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Gesundheit & Fitness



Ältere Menschen wollen so lange wie möglich engagiert und selbstständig leben, aktiv bleiben und neue Erfahrungen sammeln können. Sport und Bewegung sind dabei der Schlüssel zu einem aktiven Alter. Das Bürgerhaus bietet vielfältige und auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnittene Angebote, die sie zu Bewegung und Sport motivieren und von qualifizierten Übungsleitern geleitet werden. Die Aktivitäten finden sowohl im Bürgerhaus als auch in Schulsporthallen und Schwimmbädern statt. 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! Die Kosten betragen in der Regel 40 € im Jahr. Bei den Wassergymnastik- und Aqua-Fit-Kursen kosten 15 Termine 50 €, für die Rückenurse beträgt die Gebühr 40 € für 10 Termine. Einmaliges kostenloses Schnuppern ist ausdrücklich erwünscht. Nähere Infos und Anmeldung unter der Telefonnummer (0841) 305 2800. Die Veranstaltungen in den Schulsporthallen entfallen während der Ferienzeit.

Fit und Aktiv

- **Wassergymnastik**
GS Ungernerstraße:
jede Woche, Do., von 16 bis 17 Uhr

Kosten: 40 Euro für 10 Termine;
Anmeldung: erforderlich

- **Rückenschule:**
(NK) jede Woche, Montag von 12:30 bis 13:30 Uhr und jede Woche, Mittwoch, 13 bis 14 Uhr
Kosten 40 Euro für 10 Termine;
Anmeldung: erforderlich



- **Gymnastik in der Ballsporthalle Oberhaunstadt:**
jede Woche, Freitag von 14:30 bis 15:30 Uhr
Kosten: 50 Euro Jahresbeitrag
- **Gymnastik in der GS Ungernerstraße:**
jede Woche, Freitag von 14:45 bis 15:45 Uhr
Kosten: 50 Euro Jahresbeitrag
- **Sitzgymnastik:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 10 bis 11 Uhr
Kosten: 50 Euro Jahresbeitrag

- **Wassergymnastik 4 in der GS an der Lessingstraße:**
jede Woche, Freitag von 13:15 bis 14 Uhr
Kosten: 40 Euro für 10 Termine;
Anmeldung: erforderlich

Fitnessstanz

- **Tanz mit Spaß:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 13 bis 14 Uhr

In diesem Kurs stehen Spaß und Bewegungsfreude an erster Stelle. Sie können verschiedene Tanzstile ausprobieren und lernen zum Beispiel zu lateinamerikanischer, 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 Euro pro Termin. Anmeldung: erforderlich

Anmeldungen:

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

Kneippverein

(<http://www.kneippverein-ingolstadt.de>,
info@kneippverein-ingolstadt.de)

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

Meditation und moderner Buddhismus

(<http://www.meditation-in-muenchen.de>)

- **Vortrag und Meditation:**
Unser Glück ist unser innerer, geistiger Frieden
(AP) jede Woche, Freitag von 19:30 bis 21 Uhr

Ohne inneren Frieden ist äußerer Frieden unmöglich. Jeden Freitag finden seit mehr als 15 Jahren Meditationsabende im Bürgerhaus



Alte Post statt. Der Abend besteht aus zwei geleiteten Meditationen, einem Thema aus der tiefgründigen Weisheit Buddhas – praktisch präsentiert für moderne Menschen unserer westlichen Welt, und anschließend Zeit zum Diskutieren. Die Abende sind für alle Interessierten offen. Der Einstieg ist jeder-

zeit möglich.

Anmeldung: ingolstadt@meditation-in-muenchen.de

Qi Gong

- **Pflege der Lebensenergie – Freitag:**
(NK) jede Woche, Freitag von
9 bis 10 Uhr

Kosten: 40 € für 10 Termine,
Anmeldung: erforderlich

- **Pflege der Lebensenergie – Montag:**
(NK) jede Woche, Montag von
14 bis 16:30 Uhr

Kosten: 40 € für 10 Termine,
Anmeldung: erforderlich

Volkstanz

- **Tänze aus aller Welt:**
(NK) jede Woche, Mittwoch von
9 bis 12:30 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 An-

fänger; Fortgeschrittene lernen ab 10 Uhr etwas anspruchsvollere Tänze. Die Teilnahme ist kostenfrei, Interessenten sind herzlich willkommen!

Yoga 55plus

- **Freitag Gruppe 1:**
(AP) jede Woche, Freitag von
9:30 bis 10:45 Uhr

findet in den Ferien nicht statt, Kosten:
40,00 € für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich

- **Freitag Gruppe 2:**
(AP) jede Woche, Freitag von
11 bis 12:15 Uhr

Findet in den Ferien nicht statt.
Kosten: 40,00 € für 10 Termine,
Anmeldung: erforderlich

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

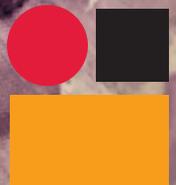
- **Treff:**
(NK) jede Woche, Dienstag von
19:45 bis 21:15 Uhr

Wöchentlich treffen sich erfahrene Yogis zum gemeinsamen Üben.

- **Yoga für Frühaufsteher:**
(AP) jede Woche, Montag von
8:30 bis 9:45 Uhr

Yoga findet in den Ferien nicht statt,
Kosten: 40,00 Euro für 10 Termine.

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!

Ali Baba Spieleclub

(<http://www.ali-baba-spieleclub.de>)

- **Spieletreff für Jung und Alt:**
(NK) jeden vierten Samstag im Monat von 14 bis 18 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 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 entwickeln., Kosten: 45 Euro Umlage für Modell/7 € beim Schnuppern



Bastelgruppe

- **Basteln für einen guten Zweck:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 11 bis 16 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.

Briefmarkenfreunde

- **Tauschtag :**
(NK) jede Woche, Mittwoch von 14:30 bis 17:30 Uhr

Informationen: 24.08.: fällt aus.

Bürgerhaus Neuburger Kasten

- **Spielemittag:**
(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 neu ab April 2022 einen regelmäßigen Spieltreff an. An jedem ersten Donnerstag im Monat kann man sich hier 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. Die Cafeteria im Neuburger Kasten bewirbt mit Kaffee und Kuchen.

Cafeteria „Cantina International“

- **Treffpunkt für Jung und Alt:**
(NK) jede Woche, Montag bis Donnerstag von 10 bis 17 Uhr

Die Cafeteria im Bürgerhaus Neuburger Kasten ist Treffpunkt vieler Seniorengemeinschaften. Die Cafeteria ist für alle Bevölkerungsgruppen offen, bietet ein preiswertes Mittagessen und Gelegen-

heit für ein zwangloses Treffen. Neben den Öffnungszeiten an den Werktagen öffnet die Cafeteria auch für Familienfeiern, Gruppen- bzw. Vereinsveranstaltungen und Jubiläen nach Vereinbarung. Freitags ist die Cafeteria nur nach Absprache bzw. bei Sonderveranstaltungen geöffnet.

Canasta

- **Kartenspielgruppe:**
(NK) jede Woche, Montag von 14:15 bis 17 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

(<http://www.orchideeningolstadt.de>,
orchideeningolstadt@web.de)

- **Gruppentreffen mit Diavortrag:**
(NK) Termin: **08.10., 14 bis 19 Uhr**
Die Mitglieder der Orchideengruppe Ingolstadt haben es sich zur Aufgabe gemacht, ihr Wissen über die exotischen Pflanzen und ihre Pflege zu verbreiten und bedrohte Arten zu erhalten. Bei den monatlichen Treffen werden Pflanzen vorgestellt und Erfahrungen ausgetauscht. Gäste sind herzlich willkommen!
Am 05.06. Orchideenbewertung!
- **Exkursion: (Andere Treffpunkte Sonstige Veranstaltungen)**
Exkursionsfahrt der D:O:G Ingolstadt, 10.09. ab 15 Uhr

Die Fotografen

- **Treffen:**
(AP) jeden zweiten Dienstag im Monat von 20 bis 22 Uhr

Frauenbastelgruppe

- **Treffen:**
(AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 14 bis 17 Uhr
Ein kreativer Treffpunkt für alle ein Gewinn! Termine: 11.08., 25.08., 08.09., 22.09., 06.10., 20.10.2022 14–17 Uhr

Ingolstädter Spur-N-Modellbahngemeinschaft

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

Kreatives Schreiben

- **Gruppenabend:**
(AP) alle zwei Wochen, Donnerstags von 19 bis 21 Uhr
Die kreative „Schreib-Werkstatt“ bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, mit den Worten zu jonglieren, neue Möglichkeiten auszuprobieren, zu experimentieren und formal wie inhaltlich vieles auszuprobieren.
Termine: 11.08., 25.08., 08.09., 22.09., 06.10., 20.10.2022

Rommé

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

Schach für Alt und Jung

- **Treffen:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von
9 bis 12 Uhr

Die Schachgruppe trifft sich wöchentlich in der 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.

Schachclub

- **Training für Erwachsene:**
(NK) jede Woche, Freitag von
19 bis 22 Uhr



Schafkopf

- **Kartenspielgruppe:**
(NK) jede Woche, Montag von
14 bis 18 Uhr

Wöchentliches freies Schafkopf-Spiel mit einem monatlichen Turnier. Interessierte sind herzlich willkommen.

StrickIN

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden ersten Sonntag im
Monat von 15 bis 18 Uhr und jeden
dritten Donnerstag im Monat von
19 bis 22 Uhr

Die Gruppe StrickIN widmet sich dem Thema Stricken. Alle Interessierten, die sich für Stricken, Häkeln und Sticken begeistern, sind herzlich willkommen. Es werden Tipps und Tricks ausgetauscht; bei Herausforderungen wird mit Fachwissen unterstützt.

Töpfern

- **ohne Anleitung:**
(AP) jede Woche, Dienstag,
Mittwoch von 9 bis 12 Uhr und
jede Woche, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag von 17 bis 22 Uhr

Der Werkraum ist mit großen Arbeitstischen ausgestattet und bietet bis zu zehn Personen Platz zum Arbeiten. An



fünf wöchentlichen Terminen können die Besucher nach Geschick und Neigung, jedoch ohne Anleitung, Schalen, Vasen, Namensschilder, Gartenkugeln oder auch figürliche Objekte anfertigen. Die Töpferei bietet Ton in den Farben rot und weiß für Aufbaukeramik. Eine große Auswahl an Streichglasuren und die gebräuchlichsten Werkzeuge wie Drahtschlingen und Modellierhölzer sind vorhanden. Zum Brennen steht je ein Brennofen mit 300 l und 100 l Fassungsvermögen zur Verfügung.

Kosten: 8 Euro/kg Ton inkl. 2x Brennen, Anmeldung: Bei erstmaliger Nutzung dieses Angebots ist eine Anmeldung und Einführung im Büro am Mittwochnachmittag zwischen 14:30 Uhr und 17:30 Uhr erforderlich

Trancetanz

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

Die Gruppe stellt sich wie folgt vor: „Trancetanz ist eine tiefgreifende Erfahrung, die dich einlädt, zu dir zurückzukehren. Es gibt keine feststehenden Schritte. Du tanzst deinen eigenen Tanz nur für dich. Trancetanz ist eine gesunde Form der Bewegung für Menschen aller Altersgruppen, denn du bestimmst dein Tanztempo selbst. Durch den freien Tanz erzeugt dein Körper Glückshormone, die dafür sorgen, dass du dich gut fühlst. Du benötigst bequeme Kleidung, eine Decke für Ruhepausen und die Offenheit, dich selbst zu erfahren“.

Kosten: kostenfrei,
Anmeldung: erforderlich unter michael.kohl1@gmx.de oder (0179) 5985 653

Kultur

**JAZZ
AND MORE**
IM BÜRGERHAUS
DIAGONAL • INGOLSTADT

Das Bürgerhaus „Alte Post“ ist aus einer früheren soziokulturellen Einrichtung hervorgegangen. Diese Tradition des Kulturgehens wird im Bürgerhaus nach wie vor gepflegt.

So veranstaltet diese städtische Einrichtung jährlich ca. zwölf Konzerte in der benachbarten Gaststätte diagonal. Das Konzertprogramm eröffnet den Bürgerhausbesuchern einen Zugang zu hochkarätigen Jazzkonzerten mit Musikern aus aller Welt. Durch die Möglichkeit eines Konzertbesuchs wiederum wird der Besucherkreis des Mehrgenerationenhauses um die Konzertklientel erweitert.

Mit den Galerien in den beiden Bürgerhäusern stehen zwei Ausstellungsflächen zur Verfügung, die KünstlerInnen eine Möglichkeit bieten, ihre Fotos, Malereien etc. einer breiten Öffentlichkeit mitten in der Ingolstädter Innenstadt zu präsentieren.

EINTRITTSKARTEN
für die Konzertreihe **JAZZ & MORE** sind erhältlich im **diagonal.**, Touristeninfo sowie www.ticket-regional.de

JAZZ AND MORE

IM BÜRGERHAUS
DIAGONAL. INGOLSTADT

Jazz & More im Bürgerhaus

(booking@ingolstadt.de)

• *Daniel Karlsson Trio*

(AP) 28.09.2022, 20 Uhr



Der Pianist und Komponist Daniel Karlsson, Jahrgang 1973, gilt als einer der etabliertesten europäischen Jazzmusiker. Im übersättigten Markt der Klaviertrios ragt sein ideenreiches Trio weit heraus. Dass sich die Musiker teils bereits aus Studientagen kennen, ist unüberhörbar. Ebenso wie die Tatsache, dass sich das Trio keineswegs auf den bisher errungenen Lorbeeren ausruhen will, sondern offen für Neues bleibt. Daniel Karlsson versucht die Grenzen des

Piano-Trios auszuloten und muss erneut feststellen, dass es sie nicht gibt.

Die Musiker erzählen Geschichten voller Kreativität und Melodik. Das Trio wagt sich mit kluger Eleganz in die Grenzlande vor, wo sich klassischer Jazz vorsichtig an Klassik, Elektronik und indische Weltmusik annähert.

Line-Up:

Daniel Karlsson, Piano, **Christian**

Spring, Kontrabass, **Fredrik**

Rundqvist, Schlagzeug & Percussion

- **Seba Kaapstad**

(AP) 10.10.2022, 20 Uhr

(Ersatztermin für 05.02.2020)



Foto: © svengoetz.com

Seba Kaapstad ist nicht nur eine Band. Die Gruppe ist das Resultat einer immer neuen Kollision unterschiedlichster musikalischer sowie kultureller Einflüsse. Das Ensemble hat eine ausgefallene Be-

setzung mit Mitgliedern aus Südafrika, Swaziland sowie Deutschland. So gemischt wie die ethnischen Einflüsse sind die Genres die Seba Kaapstad gekonnt neu definiert und interpretiert. Kompositionen aus Jazz, Hiphop und Soul lassen die Grenzen zwischen analoger und digitaler Klangerzeugung verschwimmen und erzählen eindringlich von Liebe, Identität und Freiheit.

Line-Up:

Zoe Modiga, **Ndumiso Manana**, vocals

Toni Farris, keys

Sebastian Schuster, basses

Philip Scheibel, electronics, percussion

Linda-Philomène Tsoungui, drums

- **Ida Nielsen & The Funkbots**

(AP) 26.10.2022, 20 Uhr

(Ersatztermin für 4.5.2022)



Foto: © NPGrecords

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt



Sparkasse

Ingolstadt Eichstätt

Oldschool Funk gemischt mit Hiphop, Soul und gelegentlichen Reggae- und World Music-Elementen, dazu viel Bass und jede Menge Energie; das ist Ida Nielsen. Die dänische Bassistin und Komponistin ist unter anderem dafür bekannt, lange Jahre für und mit Musik-Ikone Prince gespielt zu haben. Momentan arbeitet sie an ihrem vierten Soloalbum, in dem sie außer dem Schlagzeug für alle Instrumente sowie Komposition und Produktion selbst verantwortlich ist. Bei ihren Auftritten wird sie von einer Gruppe experimentierfreudiger Musiker, einschließlich eines Rappers sowie elektronischer Beats, begleitet. Abwechslung, gute Vibes und tight grooves sind also vorprogrammiert ganz nach dem Motto: „You can't fake the Funk!“

Line-Up:

Ida Kristine Nielsen, bass, vocals

Kuku Agami/Son of Light, rapper

Patrick Dorcean, drums, electronics

Mika Vandborg, guitar, vocals

Phong Le, keys

Eintrittspreis: 25,- € / ermäßigt 15,- €

Anmeldungen:

Alte Post (AP) 0841/305 2800

Neuburger Kasten (NK) 0841/305 2830

Weitere kulturelle Veranstaltungen im Bürgerhaus

Anthroposophische Gesellschaft

- **Lesekreis:**
(NK) jede Woche, Do., von 18:30 bis 21 Uhr

Nähere Informationen und Anmeldung bei Frau Ruisinger (08431) 42686

Improtheater

- **Freies Training:**
(AP) jeden zweiten Donnerstag im Monat von 19 bis 22 Uhr

Die Hobby-Impro-Gruppe trifft sich zweimal pro Monat zum freien Training. Es geht darum, Spaß am improvisierten Theaterspiel zu haben, Impro-Spiele auszuprobieren und Grundlagen des Improvisationstheaters zu vertiefen.

Für nähere Informationen kontaktieren Sie bitte jessicalehmann@mail.de.
Kosten: keine

Mexikanische Folklore

- **Gruppentreff:**
(NK) jede Woche, Montag von 16:30 bis 18:30 Uhr und von 20:30 bis 22:30 Uhr

Schanzer Krimitheater

(<http://www.schanzerkrimitheater.de/>)

- **Aufführung:**

(NK) 09.10. & 23.10.2022, 18 Uhr

Schanzer Krimitheater 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 Lachmuskelattaken. Die Gruppe – bestehend aus Hobby-Schauspielern – hat sich aus „Spaß an der Freud“ zusammen gefunden, 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.

- **Probentreffen:**

(NK) 14.08., 11.09., 25.09. und 02.10.2022, 9 Uhr



lichsten 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.

Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“

- **Gruppe 1:**

(AP) alle zwei Wochen, Montag von 15 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.

Termine: 05.09., 19.09., 26.09., 17.10., 31.10.2022

Informationen: 26.09.: Fällt aus.

Theatergruppe Szenenwechsel

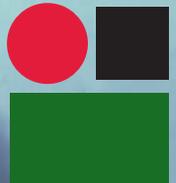
(<http://www.szenenwechsel-in.de>, kontakt@szenenwechsel-in.de)

- **Probe:**

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

Der Verein „Szenenwechsel“ besteht aus theaterbegeisterten Laiendarstellern, die im realen Leben unterschied-

Selbsthilfe



Selbsthilfegruppen ergänzen und bereichern Angebote der sozialen und gesundheitlichen Versorgung. Die Themen umfassen dabei vermehrt auch soziale Aspekte (z.B. Trennungs- und Scheidungssituation oder Trauer). Das Leistungsspektrum des Bürgerhauses als Selbsthilfe fördernde Einrichtung erstreckt sich von der professionellen Beratung bis hin zur Bereitstellung der notwendigen Infrastruktur.

Die flexiblen, nutzerorientierten Öffnungszeiten des Bürgerhauses und die Präsenz „vor Ort“ ermöglichen dabei einen kontinuierlichen Austausch zwischen sozialpädagogischen Fachkräften und Selbsthilfegruppen. Das vielfältige Angebot der Einrichtung erleichtert dabei die niedrigschwellige Kontaktaufnahme.

Das Bürgerhaus wird mit seinem Angebot gut angenommen und leistet seit über 35 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 bis 21 Uhr
Kontakttelefon-Nr.: 0841- 35343

Autismushilfe Region 10

- **Veranstaltung mit Fachvortrag:**
(NK) 22.09.2022, 17 Uhr,
13.10.2022, 17 Uhr

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Deutsche Rheumaliga

(rheuma-liga-ingolstadt@gmx.de)

- **Basteln und Plaudern:**
(AP) jede Woche, Dienstag von 11:15 bis 14:15 Uhr
- **Beratung:**
(AP) jeden ersten Dienstag im Monat von 15 bis 19 Uhr

Betroffene und Angehörige können sich hier beraten lassen und erhalten ausführliches Infomaterial zu rheumatischen Erkrankungen.
Anmeldung: erforderlich

Elternkreis drogengefährdeter und – süchtiger Kinder/ Jugendlicher

(<http://www.drogen-ingolstadt.de/>,
suchtpraevention@web.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) j. Woche, Do. von 20 bis 22 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 <http://www.elternkreis-ingolstadt.de/>

Romeo & Julius, Schwulengruppe

(<http://www.romeo-julius.de>)

- **Beratungstelefon unter (0841) 1373262:**
(AP) jede Woche, Mittwoch von 20 bis 22 Uhr
 - **Themenabend:**
(AP) jeden ersten Donnerstag im Monat von 20 bis 22 Uhr
Informationen: www.romeo-julius.de
-

Selbsthilfegruppe Aufmerksamkeits-Defizit- Syndrom ADS

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 22 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 bis 21:30 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.

Kontakt: Mail sowie telefonisch unter (08454) 914164, Anmeldung: autismus.shg.ingolstadt@gmx.de

Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden ersten Mittwoch im Monat von 15 bis 17:30 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. Neben dem Erfahrungsaustausch können auch Informationen rund um das Thema „Schmerz“ sowie gemeinsame Unternehmungen ein Bestandteil sein.

Anmeldung: (0173) 562 73 05

Selbsthilfegruppe Depression-Einsamkeit-Ängste

- **Gruppentreffen:**

**(AP) jeden dritten Montag im
Monat von 19:30 bis 21:00 Uhr**

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 Ausweglosigkeit zu finden. Gemeinsam geht alles leichter. Die Treffen der neu gegründeten Selbsthilfegruppe finden an jedem dritten Montag im Monat von 19.30-21.00 Uhr im Raum B1 im Bürgerhaus „Alte Post“ in der Kreuzstraße 12 statt. Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen.

Anmeldung: unter der Telefonnummer 0841-305 2803 oder buergerhaus@ingolstadt.de

Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous

Gruppentreffen:

(AP) jede Woche, Di. 19:30 bis 21 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.

Anmeldung erforderlich: 0841-305 2803

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

Selbsthilfegruppe Endometriose

(shg.endometriose-in@web.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Dienstag im
Monat von 17 bis 18:30 Uhr

Die Selbsthilfegruppe für Betroffene von Endometriose und deren Angehörige trifft sich im Bürgerhaus Alte Post. Endometriose ist eine chronische, aber gutartige Erkrankung der Gebärmutter-schleimhaut von Frauen. Die gegenseitige Unterstützung und das Lernen von den Erfahrungen anderer stehen bei den monatlichen Treffen im Mittelpunkt, Anmeldung:

shg.endometriose-in@web.de
oder (0841) 305-2803

Selbsthilfegruppe Essstörungen

(essstoerung.selbsthilfe@gmail.com)

- **Gruppentreffen:**
(AP) alle zwei Wochen, Dienstag
von 18:30 bis 20:30 Uhr

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. Wer sind wir? Wir sind eine aufgeschlossene, einfühlsame, hilfsbereite Gruppe und treffen uns in ungezwungener Atmosphäre zum Austausch. Jeder redet, wenn er möchte oder hört einfach zu.

Wann und wo treffen wir uns? Wir treffen uns alle zwei Wochen dienstags von 19 Uhr – 21 Uhr im Bürgerhaus „Alte Post“.

Wie läuft ein Treffen ab? Da wir eine noch junge Gruppe sind, haben wir keine festgefahrenen Regeln, sondern sind offen für Vorschläge und Anregungen. 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 Telefonnum-
mer 0841-305 2803
Termine: 09.08., 23.08., 06.09., 20.09.,
04.10., 18.10.2022

Selbsthilfegruppe für autistische Erwachsene

www.autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.com,
autismus.shg.ingolstadt@gmx.de

- **Gruppentreffen:**
**(AP) jeden ersten Montag im
Monat von 19 bis 21 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 ist nicht erforderlich.

Gruppentreffen sind jeden ersten Montag im Monat von 19–21 Uhr im Bürgerhaus „Alte Post“. Für Eltern oder Angehörige von autistischen Menschen gibt es eine separate Selbsthilfegruppe, nähere Infos hierzu sind unter www.autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.com zu erhalten.

Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte

(fam.schaerf@web.de)

- **Treff für Betroffene & Angehörige:**
**(AP) jeden letzten Mittwoch im
Monat von 19 bis 21 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 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 08456-1574 ist eine direkte Kontaktaufnahme zur Gruppe möglich. Anmeldung: erforderlich unter Tel.: 0841-305 2803

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und CI-Implantierte

(www.schwerhoerige-ingolstadt.de)

• **Gruppentreffen:**

(AP) 01.08. & 10.10.2022, 18 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.

Anmeldungen:

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

Selbsthilfegruppe für Stotterer und Angehörige

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

• **Gruppentreffen:**

**(AP) alle 4 Wochen, Mittwoch
von 19:30 bis 21 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 Infos unter <https://www.facebook.com/shg.ingolstadt.1>

Termine:

03.08.2022 , 31.08.2022,
28.09.2022 , 26.10.2022

Selbsthilfegruppe für Taubblinde sowie für Hör- und Sehbehinderte

(SHG-Tbl@web.de)

- **Gruppentreffen:**
(NK) jeden zweiten Dienstag im
Monat von 13:30 bis 17 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.: 0841-305 2803



Selbsthilfegruppe für transidente Menschen

(<http://www.trans-ident.de/trans-ident-ingolstadt>)

- **Gruppentreffen:**
(NK) jeden letzten Mittwoch im
Monat von 18:30 bis 20:30 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. Aktivitäten im Freizeitbereich sollen das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.

Anmeldung:
buergerhaus@ingolstadt.de oder
Tel.: 0841-305 2803

Selbsthilfegruppe für Trans-Kinder und betroffene Eltern

www.trans-ident.de/trans-ident-ingolstadt

- **Gruppentreffen:**
(NK) jeden ersten Sonntag im
Monat von 14 bis 16 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. 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.

Anmeldung: (0841) 305-2803 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 bis 21 Uhr
Anmeldung: aktuell erforderlich unter
Tel.: 0841-305 2803

Selbsthilfegruppe Legasthenie und Dyskalkulie

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Donnerstag im
Monat von 20 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

Anmeldungen:

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

Selbsthilfegruppe Mobbing

(<http://www.mobbing-selbsthilfe-in.de.to>)

- **Gruppentreffen:**

**(AP) alle zwei Wochen mittwochs,
19:30 bis 23 Uhr**

Mobbing steht im engeren Sinn für Psychoterror am Arbeitsplatz mit dem Ziel, Betroffene aus dem Betrieb hinauszukeln. 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 Verbreitung falscher Tatsachenbehauptungen, die Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, Gewaltandrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik an der Arbeit. Die Gruppe trifft sich jede gerade Woche.

Anmeldung: unbedingt erforderlich unter Tel.: 0841-305 2803

Termine: 03.08., 17.08., 31.08., 14.09., 28.09., 12.10., 26.10.2022

Selbsthilfegruppe Nahtoderfahrung

- **Gruppentreffen:**

**(AP) jeden zweiten Montag im
Monat von 19 bis 21 Uhr**

Diese Selbsthilfegruppe ist offen für Menschen, die selbst eine solche Erfahrung gemacht haben, aber auch für Menschen, die sich für den Themenkreis interessieren. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Montag im Monat.

Anmeldung: erforderlich unter
0151 50415781 oder
buergerhaus@ingolstadt.de



Selbsthilfegruppe Narcotics Anonymous

(<http://www.na-sued.de>)

- **Meeting:**

**(AP) jede Woche, Mittwoch von
18 bis 19:30 Uhr**

Narcotics Anonymous ist eine internationale gemeinnützige Organisation von Selbsthilfegruppen für abstinent lebende Süchtige. Alle, die aufhören wollen, Drogen zu nehmen, können an den Meetings von Narcotics Anonymous (NA) teilnehmen. Die Teilnahme ist nicht auf Süchtige beschränkt, die eine bestimmte Droge genommen haben. In NA sind alle willkommen, die denken, sie könnten ein Problem mit

Drogen haben – legalen oder illegalen Drogen, einschließlich Alkohol. Im Verlauf der Teilnahme an den Sitzungen wird Abstinenz von allen Drogen einschließlich Alkohol angestrebt. Die Gruppe praktiziert absolute Anonymität. Diese bedeutet Vertraulichkeit und Schutz: Es soll nicht nach außen getragen werden, wer an den Meetings teilnimmt und worüber gesprochen wurde. Das Prinzip der Anonymität erlaubt es, den Teilnehmenden, Meetings ohne Angst zu besuchen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 0841-305 2803

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

- **Gruppentreffen:**
(NK) 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.: 0841-305 2803

Selbsthilfegruppe Sarkoidose-Netzwerk

(<http://www.sarkoidose-netzwerk.de>,
verein@sarkoidose-netzwerk.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) 05.08.2022, 18:30 Uhr und
21.10.2022, 18:30 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 um Erfahrungen einzubringen, sich auszutauschen oder konkrete Hilfe geben zu lassen.



Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

(<http://www.schlafapnoe-in.de>,
info@schlafapnoe-in.de)

- **Gruppentreffen:**
(NK) 15.09.2022, 19:30 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 weiterer Symptome und Folgeerkrankungen gekennzeichnet.

Selbsthilfegruppe That's me

- **Gruppentreffen:**

(NK) jede Woche, Sa., 18 bis 22 Uhr

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
Informationen: 17.09.2022: Fällt aus.

Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen

- **Gruppentreffen:**

(AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 18:30 Uhr

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, Lösungsvorschläge gemeinsam erarbeitet werden. Die Gruppenmitglieder ver-

pflichten sich zur Verschwiegenheit.

Anmeldung: über Selbsthilfekontaktstelle Gesundheitsamt, Tel.: 0841-305 1465 oder selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de.

Termine: 04.08., 18.08., 01.09., 15.09., 29.09., 13.10., 27.10.2022

Treff für Frauen deren Vertrauen in der Kindheit/Jugend sexuell missbraucht wurde

(shg.frauentreff@gmail.com)

(AP) jeden ersten Dienstag im Monat von 19 bis 21 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 Unternehmungen geplant. Die Gruppe ist kein Ersatz für eine Therapie, sie kann aber unterstützen und helfen, die eigene Situation zu verändern und zu stärken.

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 bürgerschaftlichen Engagement im oder über das Bürgerhaus.

Offene Treffen

- **Weiß-Blaues Frühstück (NK) Jeden 3. Freitag im Monat**

findet in der Cafeteria des Bürgerhauses Neuburger Kasten das Frühstück Weiß- Blau statt. Bei Weißwürsteln und Brezen oder wahlweise Kaffee und Kuchen gibt es wechselnde Themenvorträge. Beim anschließenden geselligen Beisammensein zu Musik darf das Tanzbein geschwungen werden.

Geplant:

30.09.2022 ab 11.00 Uhr: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und rechtliche Betreuung.

29.10.2022 ab 11.00 Uhr: Bewegung und Gesundheit.

Um Anmeldung wird unter der Nummer 305-2830 gebeten.

- **Offener Spielenachmittag (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. Die Cafeteria im Neuburger Kasten bewirtet mit Kaffee und Kuchen.

Alle Seniorengemeinschaften

- **Vorständestammtisch: (NK) jeden letzten Freitag im Monat von 09:30 bis 11 Uhr**

Die Vorstände der Ingolstädter Seniorengemeinschaften treffen sich zum lockeren Austausch. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Ingolstädter Singioren

- **Chorprobe: (NK) jede Woche, Dienstag von**

10:30 bis 12 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.

Kosten: 50 Euro Jahresbeitrag

Informationen: 20.09.: Fällt aus.

Offener Seniorentreff Ober-/Unterhaunstadt

(Ansprechpartnerin: Christa Strecker
Tel. 0841/52424)

- **Seniorenachmittag im Gasthaus Treffer**
jeden ersten Montag im Monat
von 14 bis 18 Uhr

Seniengemeinschaft Aktive 55plus

Wöchentlich wechselndes
Aktivprogramm

- **Walking am Auwaldsee:**
Treffpunkt Lidlparkplatz
jede Woche,
Mittwoch von 10 bis 11 Uhr
- **Canasta:**
(NK) jede Woche, Mittwoch von
16:15 bis 18:30 Uhr

Die Gruppe ist derzeit voll besetzt,
belegt.

- **Stammtisch beim Hugl-Wirt:**
jede Woche, Mittwoch von
19 bis 22 Uhr

Der Stammtisch trifft sich Covid19 bedingt nur im Biergarten und nach den allgemeinen Hygienevorschriften der Gastronomie—bei sehr schlechtem Wetter entfällt der Stammtisch

Seniengemeinschaft Banater Schwaben

- **Seniorenachmittag:**
(NK) jeden dritten Donnerstag
im Monat von 14 bis 17 Uhr
Termine: 18.08., 14 bis 17 Uhr, 15.09.,
14 bis 17 Uhr, 20.10., 14 bis 17 Uhr

Seniengemeinschaft Brun- nenreuth/Spitalhof/Hundszell

(Ansprechpartnerin:
Sonja Schürle Tel. 0841/71171)

- **Fahrt:**
17.08. und 19.10.2022, 11 Uhr
- **Mehrtagesfahrt:**
11.09.2022 09 Uhr
Informationen: Fahrt in den Harz.
- **Seniorenachmittag:**
03.08., 07.09. und 05.10.2022, 14 Uhr
Informationen: 05.10.2022: Im Jugend-

heim. Um 13 Uhr findet eine Messe in der Marienkirche Hundszell statt.

Senioren-gemeinschaft Etting

(Ansprechpartnerin:
Maria Heß Tel. 0841/39157)

- **Senioren-nachmittag im Pfarrheim St. Michael:**
jeden zweiten Mittwoch im Monat von 14 bis 18 Uhr

Senioren-gemeinschaft Feldkirchen-Mailing

(Ansprechpartnerin:
Irmgard Jenning Tel. 0841/37174)

- **Senioren-nachmittag im Pfarrheim St. Martin:**
jeden ersten Donnerstag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Senioren-gemeinschaft Gerolfing-Dünzlau

(Ansprechpartnerin: Liselotte Winkelmeyr Tel. 0841/82448)

- **Senioren-nachmittag im Sportheim:**
Termine: 13.09.2022, 14 bis 18 Uhr, 11.10.2022, 14 bis 18 Uhr

Senioren-gemeinschaft PIM

(Ansprechpartnerin:
Karolina Schimmer Tel. 08458/8754)

- **Senioren-nachmittag:**
(Andere Treffpunkte Senioren-gemeinschaften)

Termine: 14.09.2022, 14 bis 18 Uhr,
12.10.2022, 14 bis 18 Uhr

Senioren-gemeinschaft Süd

(Ansprechpartner:
Adolf Nebl Tel. (0841) 72499)

- **Senioren-nachmittag im DJK-Vereinsheim in der Lindberghstr. 73:**
alle zwei Wochen, Dienstag von 14 bis 18 Uhr

mit Einzahlung für die Halbtagesfahrt
Termine: 02.08., 16.08., 30.08., 13.09., 27.09., 11.10., 25.10.2022
Informationen: 16.08.2022: Fällt aus.

- **Walking:**
alle zwei Wochen, Dienstag von 14 bis 16 Uhr

Wir drehen eine gemeinsame Walking Runde durch den Ingolstädter Süden. Treffpunkt ist am Beginn des Pater-Schmid-Wegs (Ecke „Am Pulver!“).

Termine: 09.08., 23.08., 06.09., 20.09., 04.10., 18.10.2022

- **Stammtisch:**
(NK) jeden letzten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr

Seniengemeinschaft Süd-West

- **Seniennachmittag im DJK-Vereinshaus:**
alle zwei Wochen, Mittwoch von 14 bis 18 Uhr
Termine: 03.08.2022, 17.08.2022, 31.08.2022, 14.09.2022, 28.09.2022, 12.10.2022, 26.10.2022

Seniengemeinschaft Zuchering

(Ansprechpartnerin: Resi Niedenfürh
Tel. 08450/242)

- **Seniennachmittag in Almschänke:**
jeden ersten Montag im Monat von 14 bis 18 Uhr

Senioren ins Netz

Will sich das Tablet nicht mehr mit dem WLAN verbinden, können Sie Ihre Emails nicht lesen oder ist Ihnen vielleicht eine Datei verloren gegangen? Dann sind Sie bei uns in der Beratung richtig. Es handelt sich hierbei um eine Einzelberatung und ist kostenlos. Anmeldung ist hierbei telefonisch unter 0841-305 2930 erforderlich. Optimal ist es, wenn Sie das betreffende Gerät und gegebenenfalls Unterlagen wie Verträge

sowie relevante Passwörter etc. gleich mitbringen.

Treff der Senioren Mitte 4

- **Seniennachmittag:**
(NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 14 bis 17 Uhr
Termine: 09.08., 23.08., 06.09., 20.09., 04.10., 18.10.2022
- **Kegele:**
(NK) jede Woche, Do., 10 bis 13 Uhr
Kegele der Senioren Mitte 4

Treff für „Neu“-Ruheständler

- **Philosophischer Gesprächskreis I:**
(NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 15:30 bis 17 Uhr
Überblick über die Existenzphilosophie–Begleitlektüre: Sarah Bakewell „Das Café der Existentialisten“
Termine: 09.08., 23.08., 06.09., 20.09., 04.10., 18.10.2022
- **Disco „Oldies für Oldies“:**
(AP) jeden ersten Sonntag im Monat von 16 bis 19 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.

- **Philosophischer Gesprächskreis II: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 15:30 bis 17 Uhr**

Das Grundgesetz und sein ideengeschichtlicher Hintergrund

Termine: 02.08., 16.08., 30.08., 13.09., 27.09., 11.10., 25.10.2022

- **Offenes Treffen: Neue Wege im Ruhestand: (AP) jeden zweiten Montag im Monat von 15 bis 17 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: jede Woche, Freitag von 10 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)**

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.

Termine:

10.08.2022, 17 bis 20 Uhr

07.09.2022, 17 bis 20 Uhr

21.09.2022, 17 bis 20 Uhr

19.10.2022, 17 bis 20 Uhr

Bürgerhaus Glossar

Beratung & Soziales	ab S. 8
Eltern & Kind	ab S. 14
Gesellschaft	ab S. 18
Gesundheit & Fitness	ab S. 28
Kreativ & Freizeit	ab S. 32
Kultur	ab S. 38
Selbsthilfe	ab S. 44
Senioren	ab S. 56

Afrikaverein	Gesellschaft
Albanisch-Deutscher Verein	Gesellschaft
Albert-Schweitzer-Stiftung	Gesellschaft
Ali Baba Spieleclub	Kreativ & Freizeit
Alle Seniorengemeinschaften	Senioren
Anonyme Alkoholiker	Selbsthilfe
Anthroposophische Gesellschaft	Kultur
Arbeitskreis „Akt und Figur“	Kreativ & Freizeit
Ausstellung	Kultur
Autismushilfe Region 10	Selbsthilfe
Bastelgruppe	Kreativ & Freizeit
Briefmarkenfreunde	Kreativ & Freizeit
Café Luna	Gesellschaft
Cafeteria „Cantina International“	Kreativ & Freizeit

Canasta	Kreativ & Freizeit
Centro Español de Ingolstadt/Spanisch dt.Kulturverein	Gesellschaft
Deutsche Orchideengesellschaft	Kreativ & Freizeit
Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd	Beratung & Soziales
Deutsche Rheumaliga	Selbsthilfe
Deutsches Kinderhilfswerk	Eltern & Kind
Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein	Gesellschaft
Die Fotografen	Kreativ & Freizeit
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
Fit und Aktiv	Gesundheit & Fitness
Fitnessstanz	Gesundheit & Fitness
Frauenbastelgruppe	Kreativ & Freizeit
Freiwilligenzentrum	Beratung & Soziales
Gewaltfreie Kommunikation	Beratung & Soziales
Greenpeace	Gesellschaft
Improvisationstheater	Kultur
Ingolstädter Singieren	Senioren
Ingolstädter Spur-N-Modelleisenbahngemeinschaft	Kreativ & Freizeit
Jazz & More im Bürgerhaus	Kultur
kidnetting.de	Eltern & Kind
Kneippverein	Gesundheit & Fitness
Kreatives Schreiben	Kreativ & Freizeit
Kreativ- und Kunstwerkstatt	Eltern & Kind
Kroatische Kulturgemeinschaft	Gesellschaft
Lernspiel-Treff für Grundschul Kinder	Eltern & Kind
María Help e.V.	Beratung & Soziales
Männergesprächskreis	Gesellschaft
Meditation und moderner Buddhismus	Gesundheit & Fitness
Mehrgenerationen-Projekte	Gesellschaft

Mexikanische Folklore	Kultur
Musikmäuse	Eltern & Kind
Münchener Informationszentrum für Männer	Beratung & Soziales
Nigerianischer-Igbo-Verein-In.	Gesellschaft
Offene Senioren Treffen	Senioren
Patenprojekt	Gesellschaft
Pflegestützpunkt Ingolstadt	Beratung & Soziales
Qi Gong	Gesundheit & Fitness
Regionalgruppe Mediation	Beratung & Soziales
ReparaturCafé	Gesellschaft
Romeo & Julius, Schwulengruppe	Selbsthilfe
Rommé	Kreativ & Freizeit
Rumänischer Freundeskreis	Gesellschaft
Salsa Cubana	Gesellschaft
Schach für Alt und Jung	Kreativ & Freizeit
Schachklub	Kreativ & Freizeit
Schafkopf	Kreativ & Freizeit
Schanzer Krimitheater	Kultur
Schanzer Puppenspieler – Aufführungen	Eltern & Kind
Schanzer Puppenspieler – Probentreff	Gesellschaft
Selbsthilfegruppe Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ADS	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Autismus Ingolstadt	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe chronische Schmerzen	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Depression–Einsamkeit–Ängste	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Endometriose	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Essstörungen	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für autistische Erwachsene	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 Mobbing	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Nahtoderfahrung	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Narcotics Anonymus	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Polyneuropathie	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Sarkoidose-Netzwerk	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe That`s me	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen	Selbsthilfe
Senioren ins Netz	Senioren
Seniorenbüro	Beratung & Soziales
Seniorencommunity Aktive 55plus	Senioren
Seniorencommunity Banater Schwaben	Senioren
Seniorencommunity Brunnenreuth/Spitalhof/Hundszell	Senioren
Seniorencommunity Etting	Senioren
Seniorencommunity Feldkirchen-Mailing	Senioren
Seniorencommunity Gerolfing-Dünzlau	Senioren
Seniorencommunity PIM	Senioren
Seniorencommunity Süd	Senioren
Seniorencommunity Süd-West	Senioren
Seniorencommunity Zuchering	Senioren
Spazio Italia	Gesellschaft
Spielenachmittag	Kreativ & Freizeit
StrickIN	Kreativ & Freizeit
Tango in Ingolstadt	Gesellschaft
TauschRausch	Gesellschaft
Theatergruppe Szenenwechsel	Kultur
Töpfern	Kreativ & Freizeit
Trancetanz	Kreativ & Freizeit

Treff für Frauen	Selbsthilfe
Treff für „Neu“-Ruheständler	Senioren
Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“	Kultur
TuSch Trennung und Scheidung	Beratung & Soziales
Volkstanz	Gesundheit & Fitness
Weißer Ring	Gesellschaft
Yoga 55Plus	Gesundheit & Fitness
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Gesundheit & Fitness
Zusammenhalt fördern - Integration stärken	Gesellschaft

Impressum

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

Redaktion: Wiltrud Nosse, Silvia Leithner, Daniela Dütting, Annika Hilton-Ganter, Jeanette Fritsch-Hornung, Dr. Susanne Greiter, Julia Hofweber, Sonja Karg, Monika Mahrhofer, Ralf Quednau-Losert, Diana Safar, Anita Schmaus, Jessica Sowatsch, Anne Then, Anja Werner

Gestaltung: Reinhard Dorn

Titel: stockbroker 123/rf.com

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

MIT LIEBE GEBRAUT

SEIT 1693



Privatbrauerei

NORDBRAU

INGOLSTADT

NORTHERN BREWER HELL

Wild-herbe Hopfennote trifft
elegante Vollmundigkeit.

NORTHERN BREWER ist eine
klassische Hopfensorte mit einem
einzigartigen Namen, wie für uns
gemacht.

*Kannst du nicht erklären.
Musst du probieren.*

NEU



www.nordbraeu.de