Programm Oktober – Dezember 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

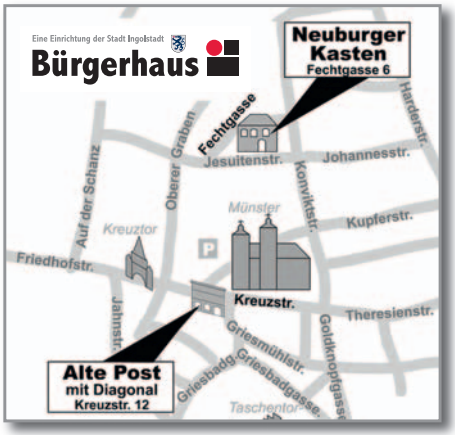
• AP = Bürgerhaus „Alte Post“
Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt,
Bürozeiten: Mo–Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr sowie Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr
August: 8:30 bis 13:00 Uhr
Tel. (0841) 305 2800, Fax: (0841) 305 2809
Diagonal: Tel. (0841) 17205. Das diagonal hat montags bis samstags ab 18 Uhr geöffnet; 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

Neu im Team

Das Bürgerhaus hat seit Mitte September wieder kräftige Unterstützung im Team.
Fatih Yilmaz hat in seiner Heimat der Türkei bereits als Lehrer und Leiter eines Jugendtreffs gearbeitet. Er freut sich, jetzt im Rahmen eines studienbegleitenden Praktikums auch den Alltag einer sozialen Einrichtung in Deutschland mitgestalten zu können.
Silas Rackl möchte als Bundesfreiwilligendienstleistender vor allem Menschen aller Altersgruppen im Alltag unterstützen und kann es kaum erwarten, mit anzupacken, spannende neue Projekte auf die Beine zu stellen und im vielseitigen Programm des Bürgerhauses mitzuwirken.
Ab Oktober stößt noch Diana Morez als Bundesfreiwilligendienstleistende zum Team, die besonders wegen der Generationenübergreifenden Arbeit und der Unterstützung des Ehrenamts ihren Weg ins Bürgerhaus gefunden hat.

Fatih Yılmaz (links) und Silas Rackl

Senioren ins Netz starten mit neuem Kursprogramm

Die „Senioren ins Netz“ sind eine Gruppe im Bürgerhaus Ingolstadt, die es sich zum

Ziel gesetzt haben, anderen Senioren die Angst vor dem Computer oder dem Smartphone zu nehmen und insbesondere das Internet näherzubringen. Ihr Angebot erstreckt sich von der betreuten Computerhilfe im Rahmen einer kostenlosen Einzelberatung, eintägigen Workshops oder mehrtägigen Seminaren. Die Workshops sind kostenlos, die mehrtägigen Seminare kosten pro Tag 2 Euro.

Eintägige Workshops:

- Sicherheit im Internet:
  Dienstag, 11. Oktober, 14 bis 16 Uhr
- Ein NAVI nicht nur im Auto:
  Freitag, 14. Oktober, 9 bis 11 Uhr
- Bankgeschäfte online:
  Freitag, 21. Oktober, 9 bis 11 Uhr
- Öffentlicher Nahverkehr digitalisieren:
  Freitag, 28. Oktober, 9 bis 11 Uhr

Mehrtägige Seminare:

- Umgang mit Internet und E-Mails:
  5x dienstags, 8. November bis
  6. Dezember, 10 bis 12 Uhr
- Tabellenkalkulation, Textverarbeitung und Präsentationsprogramme: 5x dienstags,
  10. Januar bis 7. Februar, 10 bis 12 Uhr

Anmeldung ist erforderlich im Bürgerhaus Neuburger Kasten unter Telefon 0841 305-2830.

Weihnachtsfeier für Seniorinnen und Senioren

Die Weihnachtsfeier für die Seniorinnen und Senioren finden am 13.12. ab 14 Uhr im Festsaal des Theaters statt. Der erste Teil der Feier umfasst musikalische Beiträge der Ingolstädter Singioren und der Schülerinnen und Schüler der städt. Sing- und Musikschule. Den zweiten Teil gestalten die großen und kleinen „Ingolstädter Nachtigallen“ zusammenmit den Piepmätzen. Der Stollen wird von der Bäckerklasse der Berufsschule gezaubert und von der Gastronomieklasse verteilt. Im Foyer verkauft die Bastelgruppe des Bürgerhauses ihre im Laufe des Jahres hergestellten Bastelarbeiten. Der Erlös kommt einem sozialen Zweck zugute. Die kostenlosen Karten können im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, Tel. 305-2830 abgeholt werden. Restkarten sind am Veranstaltungstag ab 13 Uhr im Stadttheater erhältlich.

Schanzer Puppenspieler starten in die neue Spielzeit

Mit einem neuen Stück starten die Schanzer Puppenspieler ab Samstag, 8. Oktober im Bürgerhaus Neuburger Kasten wieder in die Spielsaison.

Dieses Jahr wird es kalt und aufregend hinter der Bühne. Die kleine Schneeflocke Flocki ist einfach verschwunden.
Paula macht sich mit ihrem Freund Robbie auf die Suche nach ihm und begegnet dabei ungewöhnlichen Helfern wie dem Wind, dem Eigenbrötler Trollo und der „Herrin der Wolken“. Ihre Reise führt sie an ganz außergewöhnliche Orte. Finden Sie dort Flocki wieder?
Die Schanzer Puppenspieler begeistern bereits seit dem Jahr 2002 große und kleine Besucher/-innen für das Puppentheater. Dabei gestalten sie alles in Eigenregie – vom Schreiben der Drehbücher bis hin zum Entwurf und Bau der Puppen, der Bühnenbilder und der Requisiten. Empfohlen sind die Stücke für Kinder ab 4 Jahren.
Genauere Informationen zu Aufführungsterminen sowie zur Anmeldung finden Sie im Bereich Eltern & Kind auf Seite 19.

kidNETTING.de
Kinderportal der Stadt Ingolstadt

Kino für die Ohren – werde Hörspielmacher/in

Die Hörspiele der drei ??? kennt jeder. Spannung, Spaß und fremde Welten. Doch wie entsteht eigentlich ein Hörspiel?
Am 06. und 07. Januar 2023, jeweils von 09.00 bis 16.00 Uhr kannst du es bei diesem Workshop im Bürgerhaus Alte Post in Ingolstadt herausfinden. Und zwar Schritt für Schritt: vom Üben der Sprechrollen, über die Produktion von Geräuschen bis zur Aufnahme mit dem Mikrofon. Am Ende nimmst du dein eigenes Hörspiel mit nach Hause. Unterstützt wirst du dabei von Valentin „Tino“ Nowak, Sprecher, freier Journalist und Hörspielmacher. Die Teilnahme an dem Workshop kostet 50 Euro.
Bis zum 22. Dezember können sich Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren unter "javascript:linkTo_UnCryptMailto(%27nbjmup%2BljeofuujohAjohpmtubeu%5C%2Fef%27);" kidnetting@ingolstadt.de anmelden

Inhalt

Beratung & Soziales
ab S. 8

Kreativ & Freizeit
ab S. 34

Eltern & Kind
ab S. 14

Kultur
ab S. 40

Gesellschaft
ab S. 20

Selbsthilfe
ab S. 48

Gesundheit
& Fitness
ab S. 30

Senioren
ab S. 60

Das Bürgerhaus

Beratung & Soziales

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

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd

- ***Beratung zur beruflichen Rehabilitation:***
  (AP) jede Woche, Dienstag von 8:30 bis 14:30 Uhr
  Anmeldung und Information: www.drv-bayernsued.de
- ***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. 07:30–16 Uhr und Fr. 07.30–12 Uhr., Anmeldung: DRV Bayern Süd Hotline 0800 6789 100 oder www.drv-bayernsued.de

---

Freiwilligenzentrum

https://freiwilligenzentrum-ingolstadt.de, freiwilligenzentrum@ingolstadt.de

- ***Öffnungszeiten:***
  (AP)
  Öffnungszeiten: Mo., 9–12 Uhr und 14–15 Uhr. Di., Mi. und Do. 9–12 Uhr. Sie können auch gerne einen Beratungstermin außerhalb der Öffnungszeiten vereinbaren. Die Beratung bieten wir im Büro, telefonisch oder auch online an.

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 2 Wochen, Dienstag von 18 bis 20 Uhr
  Anmeldung: (0176) 84952810 oder maria-help-ev@outlook.de
  Termine: 04.10., 18.10., 15.11., 29.11. und 13.12.2022

Mehrgenerationen-Projekte

mgh@ingolstadt.de

- ***Schüler und Studenten unterrichten: (Online)***
  jede Woche, Mittwoch von 17 bis 19 Uhr

Münchner Informationszentrum für Männer

www.maennerzentrum.de

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

Pflegestützpunkt Ingolstadt
Pflegeberatung und -koordination

Pflegestützpunkt Ingolstadt

https://www.pflegestuetzpunkt-ingolstadt.de/, pflegestuetzpunkt@ingolstadt.de

- ***Beratung zu den Sozialleistungen Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege:***
  (NK) jede Woche, Fr., 10 bis 12 Uhr
  Die Beratung durch den Bezirk Oberbayern findet als zusätzliches Beratungsangebot des Pflegestützpunkts Ingolstadt statt.
- ***Beratung zum letzten Lebensabschnitt:***
  (NK) Jeden ersten Donnerstag im Monat
  als zusätzliches Beratungsangebot des Pflegestützpunktes Ingolstadt von 09 bis 12 Uhr durch den Hospizverein Ingolstadt e.V.
- ***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

- ***Beratung durch die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB:***
  (NK) 10.10., 07.11. und 05.12.2022 ab 10 Uhr sowie jeden letzten Donnerstag im Monat von 14 bis 17 Uhr
  Die EUTB berät unter anderem zu den Themen Schwerbehinderung, Reha-Leistungen, Hilfsmittel, Frühförderung, Freizeitgestaltung und Rente

Regionalgruppe Mediation

- ***Bürgersprechstunde:***
  (AP) jeden zweiten Mittwoch im Monat von 18:30 bis 19:30 Uhr
  Die Regionalgruppe ist ein Zusammenschluss von Mediatoren aus Ingolstadt und der Region 10 und bietet eine kostenlose Bürgersprechstunde an. Dabei können sich Menschen beraten lassen, wenn sie einen Konflikt in der Familie, unter Kollegen oder in der Nachbarschaft haben. Die Mitglieder haben

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
Schrannenstraße 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

SkF

eine Ausbildung nach den gesetzlichen Anforderungen absolviert.

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 9–17 Uhr und Freitag von 9 -13 Uhr geöffnet und unter der zentralen Telefonnummer 0841/305 2830 zu erreichen. Beratungen nach Terminvereinbarung!
- ***Die Polizei informiert:***
  „Im Alter sicher leben“:
  (NK) 27.10.2022 16:30 Uhr und 27.10.2022 18 Uhr
  Mittlerweile sind die Tricks der Einbrecher und Betrüger bekannt: Sie geben sich als städtische Beamte aus und fordern Zutritt zur Wohnung oder rufen mit sogenannten „Schockanrufen“ an und fragen nach Geld. Trotzdem fallen immer wieder Menschen auf diese Masche herein und werden um ihr Geld gebracht. Bei diesem Vortrag sensibilisiert die Polizei Ingolstadt, macht auf diese Tricks aufmerksam und gibt Tipps, wie man sich davor schützen kann.
  Eine Anmeldung ist erforderlich unter: 0841/305-2830

TuSch Trennung und Scheidung

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

- ***Treff:***
  (AP) jeden zweiten und vierten Di., 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 unter (0841) 305 2808
- ***Psychosoziale Beratung:***
  (AP) jede Woche, Do., 18 bis 20 Uhr
  Anmeldung: Tel. (0841) 305-2808
- ***Telefondienst unter 305-2808***
  (AP) jede Woche, Donnerstag von 18 bis 20 Uhr und jede Woche, Montag von 09 bis 11 Uhr
  Terminvereinbarungen für juristische und steuerliche Informationen sowie psychosoziale Beratung:
- ***Vorträge des Vereins Tusch:***
  (AP) jeden dritten Dienstag im Monat von 19 bis 21 Uhr

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 Kriminalitätsopfern und zur Verhütung von Straftaten. Er ist eine eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsopfer und ihre Familien.
Termine: 13.10., 10.11., 08.12.2022

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

- **Information • Treffpunkt**
- **Bildungsangebote • Unterstützung**
- **Beratung**

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

www.dkhw.de

- ***Kontakt- und Informationsstelle:***
  (AP) Jede Woche Montag bis Donnerstag 8:30 bis 12:30 Uhr und 13:30 bis 17 Uhr sowie Freitag 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. Bekämpfen Sie mit uns Kinderarmut in Deutschland und stärken Sie die Rechte von Kindern.

Eltern-Kind-Spielgruppen

- ***Spielgruppe Japanisch:***
  (AP) jede Woche, Dienstag von 15 bis 16:30 Uhr
  Kosten: 25 Euro halbjährlich, Anmeldung: erforderlich unter Tel.: (0841) 305 2803
- ***Spielgruppe Mittwochnachmittag:***
  (AP) jede Woche, Mittwoch von 14:30 bis 16 Uhr
  Kosten: 25 Euro halbjährlich, Anmeldung: erforderlich unter Tel.: (0841) 305 2803

Eltern-Kind-Spielgruppen mit Anleitung

Neben offenen Spielgruppen bietet das Bürgerhaus auch Spielgruppen mit fachlicher Begleitung durch eine pädagogische Fachkraft an. Gemeinsam mit den teilnehmenden Müttern und Vätern wird hier das Programm der einzelnen Stunden gestaltet. Dabei wird auf verschiedene Wünsche eingegangen. Durch Fingerspiele, Lieder und Bewegungsangebote werden die kognitive, physische und soziale Entwicklung der Kinder ge-

zielt 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 und Erfahrungen auszutauschen. Die Fachkraft steht beratend zur Seite.
Kosten: 85 Euro von Oktober bis Ende Februar, Belegt, Anmeldung: erforderlich unter Tel.: (0841) 305 2803 oder buergerhaus@ingolstadt.de

- ***Zwergerltreff Montagvormittag I:*** **(AP) jede Woche, Montag von 8:30 bis 10**
- ***Zwergerltreff Montagvormittag II:*** **(AP) jede Woche, Montag von 10:30 bis 12 Uhr**
- ***Zwergerltreff Dienstagvormittag I:*** **(AP) jede Woche, Dienstag von 8:30 bis 10 Uhr**
- ***Zwergerltreff Dienstagvormittag II:*** **(AP) jede Woche, Dienstag von 10:30 bis 12 Uhr**
- ***Zwergerltreff Donnerstagvormittag I:*** **(AP) jede Woche, Donnerstag von 8:30 bis 10 Uhr**
  Informationen: 06.10. und 13.10.2022 fällt aus. Ersatztermine: Dienstag, 25.10. und Dienstag, 08.11., jeweils 15 bis 16:30 Uhr
- ***Zwergerltreff Freitagvormittag:*** **(AP) Jeden Fr., von 09 bis 10:30 Uhr**
  Informationen: 07.10. und 14.10. fällt aus. Ersatztermine: Mittwoch, 19.10. und Mittwoch, 26.10., jeweils 9:45 bis 11:15 Uhr

Kreativ- und Kunstwerkstatt

- ***Kunst to go:***
  (AP) 02.11. bis 11.11.2022: Papiergirlanden zum Sankt Martins Fest
  05.12. bis 16.12.2022: Mini-Tannenbäume aus Blumentöpfen
  Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt und mehreren Künstler*innen und ehrenamtlichen Unterstützer*innen entwickelte das Bürgerhaus das Format „Kunst-to-go“. So können über das Jahr verteilt, im Vorfeld verschiedenster Festtage – wie

Nikolaus und Weihnachten, Fasching, Ostern sowie Mutter- und Vatertag – mit kreativem Bastelmaterial befüllte Papiertüten am Kontaktfenster des Bürgerhauses „Alte Post“ in der Kreuzstraße 12 abgeholt werden. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten des Bürgerhauses. Eine genaue Bastelanleitung für zu Hause liegt bei. Nur solange der Vorrat reicht.

- ***Handpuppenbau für Grundschulkinder:***
  (AP) 04.11.2022, 15 bis 16:30 Uhr
  In diesem Kurs für Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren werden aus einem speziellen Schaumstoff Handpuppen zum Spielen gebaut. Dabei darf jedes Kind den Schaumstoff nach eigenen Ideen bearbeiten. Danach geht es ans Gestalten mit unterschiedlichen Materialien. Anschließend suchen sich die Kinder ein Handpuppenkleid aus–und fertig ist die Puppe zum Spielen und Vorführen!
  Kosten: 12 Euro, Anmeldung: (0841) 305 2803 oder . Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Kinder begrenzt.

- ***Papier schöpfen:***
  (AP) 07.10.2022, 15 bis 17 Uhr

Papier selbst zu 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 selbst zu schöpfen ist ein Erlebnis für Groß und Klein und eine zauberhafte Möglichkeit, sich selbst oder seinen Freundinnen und Freunden oder Bekannten ein nachhaltiges Geschenk zu machen. Früchtetees färben das Papier, Blütenblätter verleihen ihm eine einzigartige Struktur. Kosten: 15 Euro für zwei aufeinander aufbauende Kurseinheiten, Anmeldung: erforderlich

unter 0841-305 2803 oder . Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Kinder begrenzt.

Lernspiel-Treff für Grundschulkinder

- ***„Lernlöwen"-Treff:***
  (NK) jede Woche, Freitag von 15 bis 16:30 Uhr
  Beim kostenlosen „Lernlöwen"-Treff unterstützen u.a. ehrenamtliche Lehrkräfte wöchentlich Grundschulkinder 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 Angebot des Bürgerhauses zur Auswahl.

Das Bürgerhaus vermietet sein reichhaltig ausgestattetes Spielzimmer für Kindergeburtstage im Vorschulalter. Terminabsprachen und **Infos unter 08 41/3 05-28 03**.

Während der Lerneinheiten können Eltern die Cafeteria besuchen und Geschwisterkinder sich in der Spielecke vergnügen. Anmeldung: 305 2805; mgh@ingolstadt.de.

Kidnetting

- ***Gaming-Nachmittag für Kinder und ihre Eltern***
  (AP) 02.11.202, 15 bis 17 Uhr
  Gaming soll ungesund sein? Wir sind anderer Meinung! Bei unserem kidnetting Gaming-Nachmittag können Kinder gemeinsam mit ihren Eltern aktuelle Konsolen Spiele ausprobieren und sich über wichtige Fragen wie z.B. Medienzeiten, Altersbeschränkungen oder geeignete Spielgenres austauschen. Gewinnt bei Mario-Party oder baut euch eine eigene Welt bei Minecraft – wir freuen uns auf einen tollen gemeinsamen Gaming-Nachmittag im Bürgerhaus Ingolstadt „Alte Post". Anmelden können sich Kinder zwischen 6 und 14 Jahren mit ihren Eltern per E-Mail an kidnetting@ingolstadt.de.

Musikmäuse

- ***Musizieren von Anfang an:***
  (AP) jede Woche, Mi., von 9 bis 9:30 Uhr und 10 bis 10:30 Uhr

Musikmäuse – Musizieren von Anfang an. Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben die angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Die Musikmäuse-Kurse laden Kinder ab sechs Monaten bis zum Vorschulalter und deren Eltern zum 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. Eine Anmeldung ist bei der Kursleiterin Astrid Nazarewski unter der Telefonnummer 0176 53655539 möglich.

Schanzer Puppenspieler

www.schanzer-puppenspieler.de, schanzer.puppenspieler@googlemail.com

Dieses Jahr wird es kalt und aufregend hinter der Bühne. Die kleine Schneeflocke Flocki ist einfach verschwunden– Paula macht sich mit ihrem Freund Robbie auf die Suche nach ihm und begegnet dabei ungewöhnlichen Helfern wie dem Wind, dem Eigenbrötler Trollo und der „Herrin der Wolken“. Ihre Reise führt sie an ganz außergewöhnliche Orte. Finden Sie dort Flocki wieder? Kosten: Der Eintritt beträgt 5 Euro für Erwachsene und 3 Euro für Kinder, Anmeldung: Tel. (0841) 305 2830, der Kartenverkauf an den Veranstaltungstagen beginnt 20 Minuten vor Beginn der Vorstellung.

- ***Premiere–Wo ist Flocki?:*** **(NK) 08.10.2022, 14 und 16 Uhr**
- ***Wo ist Flocki?:*** **(NK) 09.10., 23.10., 12.11., 26.11. und 27.11.2022 jeweils 14 Uhr 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

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

Albanisch-Deutscher Verein

- ***Tanzgruppe:***
  (NK) jede Woche, Freitag von 18 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-schweitzer-stiftung.de

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

zers, 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.

---

amnesty international Ortsgruppe

www.ai-ingolstadt.de, info@amnesty-ingolstadt.de

- ***Gruppentreffen:***
  (AP) alle 2 Wochen, Dienstag von 20 bis 23 Uhr
  Amnesty International ist eine nichtstaatliche und Non-Profit-Organisation, die sich weltweit für Menschenrechte einsetzt. Grundlage ihrer Arbeit sind die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte und andere Menschenrechtsdokumente. Die Organisation recherchiert Menschenrechtsverletzungen, betreibt Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit und organisiert unter anderem Brief- und Unterschriftenaktionen für alle Bereiche ihrer Tätigkeit.
  Termine: 11.10., 25.10., 08.11., 22.11. und 06.12.2022

Amt für Soziales

- ***Interkulturelle Woche Stammtisch:***
  (NK) 01.10.2022, 16 Uhr

Café Luna

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

- ***Gruppentreffen:***
  (NK) jeden dritten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr
  Es treffen sich Frauen aus verschiedenen Ländern, um sich kennenzulernen, auszutauschen und Bekanntschaften zu schließen. Hier sind die Frauen „unter sich“ und können ganz offen über Probleme sprechen oder einfach nur 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

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 organisiert die Gruppe eine breite Palette von Aktivitäten, um das vielfältige Spektrum der Mitglieder abzudecken.
  Mehr Informationen unter www.centroespanoldeingolstadt.de | 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 2 Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 17:30 Uhr
  Termine:
  06.10., 20.10., 03.11., 17.11. 01.12. und 15.12.2022
- ***Spanischer Tanztreff :***
  (NK) jede Woche, Sonntag von 17 bis 18:30 Uhr

Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein

mail@russisch-fuer-kinder.de

- ***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: 01.10.2022:
  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

Gewaltfreie Kommunikation

www.kommunikation-hacker.de

- ***Vortrag:***
  (AP) 19.10.2022, 19 Uhr
  Am Mittwoch, 19.10.2022, findet von 19 bis 21 Uhr ein lebendiger und interaktiver Vortrag zum Thema: „Gewaltfreie Kommunikation“ im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, zweiter Stock, Raum 24 statt.. „Du hörst mir nie zu, wenn ich mit Dir rede!“ Fast jeder von uns hat schon mal diesen Satz gesagt oder gehört. Einen Weg zur Lösung bietet die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Sie hilft auch in emotional schwierigen Situationen klar zu bleiben und Konflikte wertschätzend und auf Augenhöhe zu lösen. Über die Konfliktlösung hinaus unterstützt die Gewaltfreie Kommunikation in allen Bereichen des Lebens. Die Teilnahme ist kostenfrei. Interessenten können sich online unter www.kommunikation-hacker.de anmelden. Anmeldung: www.kommunikation-hacker.de

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

GREENPEACE Ingolstadt-Eichstätt

Greenpeace

- ***Gruppentreffen:***
  (AP) alle 2 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: 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12. und 20.12.2022

Kommission für Seniorenarbeit

- ***Öffentliche Sitzung:***
  (NK) 17.11.2022, 10 Uhr
  Dreimal jährlich tagt die Kommission

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

Kroatische Kulturgemeinschaft

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

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

maennergespraechsgruppe.ingolstadt@web.de

- ***Treffen:***
  (AP) jeden ersten und 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: maennergespraechsgruppe.ingolstadt@web.de

Mehrgenerationen-Projekte

mgh@ingolstadt.de

- ***Pflanzen-Tauschregal:***
  (NK) Bis Ende Oktober zu den Öffnungszeiten des Bürgerhauses
  Alles grünt und blüht. 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 bis zum Herbst den Innenhof des Neuburger Kastens (Fechtg. 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 Vorständesitzung:***
  (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 Vorständesitzung werden soziale und kulturelle Angebote besprochen und geplant. Interessierte sind herzlich willkommen!

ReparaturCafé

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

  Das ReparaturCafé wurde von engagierten Fachleuten initiiert, um ein Zeichen gegen die Wegwerfmentalität, das schnelle Konsumieren und wieder Entsorgen zu setzen. Im ReparaturCafé zählt der Nachhaltigkeitsgedanke. Gemeinsam mit dem Besitzer werden Kleingeräte aber auch Fahrräder, Holz sowie Textil-, Strick- oder Häkelarbeiten wieder hergestellt. Die letzte Reparaturannahme erfolgt eine Stunde vor Schluss.

Rumänischer Freundeskreis

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

- ***Kindertreff:***
  (AP) jede Woche, So., 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) im Bürgerhaus in Ingolstadt http://www.buergerhaus-ingolstadt.de/, 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

Schafkopf II Lerngruppe

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

Schanzer Puppenspieler

www.schanzer-puppenspieler.de, schanzer.puppenspieler@googlemail.com

- ***Probentreffen in der Puppenbühne:***
  (NK) 08.10.2022, 12 Uhr

Spazio Italia

spazio@spazioitaliaingolstadt.de

- ***Kontaktstelle:***
  (AP) Jeden zweiten Samstag im Monat von 10 bis 12 Uhr
  „Spazio Italia Ingolstadt“ ist ein Netzwerk 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

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.

Netzwerk selbstbestimmt Altern

NACHBARSCHAFTSHILFEN IN INGOLSTADT

- **Initiativen für alle Menschen – gleich ob jung oder alt.**
- **Durch ihre Unterstützung wollen sie die Lebensqualität in den Stadtteilen verbessern.**
- **Sie wollen erreichen, dass ein bewusstes, nachbarschaftliches Miteinander entsteht und gefördert wird.**
- **Die Arbeit erfolgt ehrenamtlich und bei freier Zeiteinteilung.**

UNTERSTÜTZUNG IM EIGENEN VIERTEL

www.netzwerk-altern-in.de

Zuhause IM ALTER
Bundesprojekt
Anlaufstellen für ältere Menschen

Gefördert vom
Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Stadt Ingolstadt
Bürgerhaus
Mehr Generationen Haus

Gesundheit & Fitness

Mangelnde Aktivität bedeutet gerade im Alter ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Die Förderung von Bewegung und Sport bei älteren Menschen trägt somit zu einer selbst gestalteten Lebensführung als Grundlage eines gesunden und zufriedenen Älterwerdens bei. Die hier genannten Angebote dienen somit der Gesundheitsprävention im Alter und leisten einen Beitrag dazu, dass ältere Menschen so lange als möglich in ihrem eigenen Wohnraum verbleiben können. Durch das Bürgerhaus gibt es eine Vielzahl entsprechender Angebote. Wichtig ist es besonders für Senioren, dass eine qualifizierte Anleitung für die sportliche Betätigung stattfindet. Die Kurse des Bürgerhauses werden deshalb von lizenzierten Übungsleitern des Bayerischen Landes-Sport-Verbandes e.V. durchgeführt. Wöchentlich treffen sich 25 Sportgruppen– sowohl im Bürgerhaus als auch in Schulsporthallen und Schwimmbädern. Aber nicht nur für Ältere, für alle Generationen gibt es im Bürgerhaus Angebote im Bereich Gesundheit und Fitness. Viel Spaß beim Schmökern im aktuellen Programm!

Fit und Aktiv

- ***Wassergymnastik GS Ungernederstraße:***
  jede Woche, Do., 16 bis 17 Uhr
  Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich
  Informationen: 03.11.: Fällt aus.
- ***Rückenschule:***
  (NK) jede Woche, Mittwoch von 12:30 bis 13:30 Uhr und jede Woche, Montag von 12:30 bis 13:30 Uhr

- ***Gymnastik in der Ballsporthalle Oberhaunstadt:***
  jede Woche, Fr., 14:30 bis 15:30 Uhr
  Kosten: 50 Euro Jahresbeitrag
- ***Wassergymnastik 1 in der GS Ungernederstraße:***
  jede Woche, Di., 17 bis 18 Uhr
  Informationen: 04.10.: Fällt aus.
  Kosten: 40 Euro für 10 Termine

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

- ***Wassergymnastik 2 in der GS Ungnederstraße:***
  jede Woche, Di., 18 bis 19 Uhr vom 21.06. bis zum 21.06.2022
  Kosten: 40 Euro für 10 Termine
  Informationen: 04.10.: Fällt aus.
- ***Sitzgymnastik:***
  (NK) jede Woche, Do., 10 bis 11 Uhr
  Kosten: 50 Euro Jahresbeitrag

Fitnesstanz

- ***Tanz mit Spaß:***
  (NK) jede Woche, Do., 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

Kneippverein

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

www.meditation-in-muenchen.de

- ***Vortrag und Meditation:***
  (AP) jede Woche, Fr., 19:30 bis 21 Uhr

Unser Glück ist unser innerer, geistiger Frieden. 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 jederzeit möglich. Anmeldung: ingolstadt@meditation-in-muenchen.de

Qi Gong

- ***Pflege der Lebensenergie – Montag:***
  (NK) jede Woche, Mo., 15:30 bis 16:30 Uhr
  Kosten: 40 € für 10 x, Anmeldung: erforderlich
- ***Pflege der Lebensenergie – Freitag:***
  (NK) jede Woche, Fr., 9 bis 10 Uhr
  Kosten: 40 € für 10 x, Anmeldung: erforderlich

Volkstanz

- ***Tänze aus aller Welt:***
  (NK) jede Woche, Mi., 9:30 bis 12 Uhr
  Senioren und Seniorinnen, die gerne zu mitreißender Musik tanzen, sind hier genau richtig. In netter Gesellschaft lernen Sie Folklore-Tänze aus aller Welt kennen, auch die beliebten Square- und Line-Tänze gehören mit zum Programm. Beim Tanzen in Kreis- und Reihenformen bewegen Sie sich schwungvoll und entdecken Freude an der Bewegung in ungezwungener Atmosphäre. Getanzt wird jeden Mittwoch ab 9:15 Uhr für Anfänger; Fortgeschrittene lernen ab 10 Uhr etwas anspruchsvollere Tänze. Die Teilnahme 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, Fr., 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, Mo., 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

www.ali-baba-spieleclub.de

- ***Spieletreff für Jung und Alt:***
  (NK) jeden zweiten und vierten Samstag im Monat von 14 bis 18
  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 außerdem über interessierte Mitmach-Bastlerinnen, die gerne zum „Schnuppern“ kommen dürfen.

Briefmarkenfreunde

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

Bürgerhaus Neuburger Kasten

- ***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.

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

www.orchideeningolstadt.de, orchideeningolstadt@web.de

- ***Gruppentreffen mit Diavortrag:***
  (NK) jeden zweiten Samstag im Monat von 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 05.06.2021 Orchideenbewertung!

Die Fotografen

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

Fotofreunde

- ***Fotografentreffen:***
  (AP) jeden ersten Mittwoch im Monat von 18:30 bis 22 Uhr

Die Fotofreunde-Ingolstadt sind eine Gruppe fotobegeisterter Menschen, die ihr Hobby gemeinsam „ausleben“ und allen Interessierten gegenüber offen sind. Gemeinsame Fototouren, Fotobesprechungen, Diashows, Workshops und vieles mehr stehen auf dem Programm. Gefragt sind weniger die technische Hochrüstung als vielmehr das Interesse am Bild und der Bildgestaltung. Fotointeressierte sind zu den regelmäßigen Treffen zum „Schnuppern“ herzlich willkommen. Anmeldung: www.fotofreunde-ingolstadt.de

Frauenbastelgruppe

- ***Treffen:***
  (AP) alle 2 Wochen,
  Donnerstag von 14 bis 17 Uhr

Ein kreativer Treffpunkt – für alle ein Gewinn!
Termine:
06.10.2022,
20.10.2022,
03.11.2022,
17.11.2022,
01.12.2022,
15.12.2022

Ingolstädter Spur-N-Modell-eisenbahngemeinschaft

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

Kreatives Schreiben

- ***Gruppenabend:***
  (AP) alle 2 Wochen, Donnerstag 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. Sie möchte Anregung, Motivation und Tipps zum Schreiben geben.
  Termine: 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12. und 15.12.2022

Rommé

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

Schach für Alt und Jung

- ***Treffen:***
  (NK) jede Woche, Do., 09 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 09 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 ein Brennofen mit 300 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.

Kultur

Foto: © Sabine Schoeneberger

Das Bürgerhaus „Alte Post“ ist aus einer früheren soziokulturellen Einrichtung hervorgegangen. Diese Tradition des Kulturgeschehens 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)

- ***Konzert 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 Besetzung 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.
Eintrittspreis: 18,- € / ermäßigt 10,- €
Line-Up:
Zoe Modiga, **Ndumiso Manana**, vocals
Toni Farris, keys
Sebastian Schuster, basses
Philip Scheibel, electronics, percussion
Linda-Philomène Tsoungui, drums

- ***Konzert Ida Nielsen & The Funkbots***
  (AP) 26.10.2022, 20 Uhr
  (Ersatztermin für 4.5.2022)
  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,- €

Foto: © NPGrecords

- ***Konzert Ozma***
  (AP) 16.11.2022, 20.00 Uhr
  Dass man es bei einem Schlagzeuger als Bandleader nicht selten mit rhythmisierten und rockigen Elementen zu tun hat, ist wohl kaum verwunderlich. Doch dass groovy, funky Fusion dabei entsteht, wenn man Stéphane Scharlé

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt

Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

Foto: © Bartosch Salmanski

das Komponieren überlässt, ist schon außergewöhnlich. Das Quintett lässt sich nicht durch komplexe Strukturen oder umfangreiche Rhythmen aus dem Konzept bringen. Der Name der französischen Gruppe „Ozma“, angelehnt an ein Projekt der NASA, spiegelt die Losgelöstheit der Musik wider und den Wunsch, Neues zu erreichen. Die Songs erzählen Geschichten und erzeugen doch sehr individuelle Bilder im Kopf. Nach der Welttournee der fünfköpfigen Musikergruppe im Jahr 2018 erschien die aktuelle Platte „Hyperlapse“ nun 2020 als achtes Album. Porträtiert werden hier zehn der bereisten Städte. Man wird förmlich auf eine Entdeckungsreise mitgenommen ohne dabei die Musikrichtung zu verlassen.

Line-Up:
Stéphane Scharlé, drums
Edouard Sero-Guillaume, e-bass
Guillaume Nuss, trombone
Julien Soro, tenor sax, keyboard
Tam de Villiers, guitar

- ***Konzert Anika Nilles***
  (AP) 14.12.2022, 20.00 Uhr
  Die mehrfach ausgezeichnete deutsche Schlagzeugerin Anika Nilles ist eine der besten zeitgenössischen Schlagzeugerinnen. Mit über 20 Millionen Views auf Social-Media-Plattformen für ihre Musik ist Nilles eine Initiatorin des „modernen Zeitalters“ der heutigen Schlagzeugszene. Sie spielt mit einer Raffinesse, einem Stil und einer musikalischen Finesse, wie man sie nur selten hinter dem Schlagzeug erlebt, und ist eine Inspiration für Frauen auf der ganzen Welt in einer traditionell von Männern dominierten Branche. Wild und ent-

Foto: © Marius Mischke

schlossen bearbeitet sie ihre Drums und erschafft Melodien durch rhythmische Komplexität, die normalerweise in anderen Bereichen der Band zu finden sind. Das ist keine Schlagzeugmaschine, die den Takt hält, das ist perkussive Instrumentierung auf einer ganz neuen Ebene. Anikas Sound ist ein Schmelztiegel von Einflüssen aus Jazz, Funk, Rock, Pop und allem, was dazwischen liegt. Ihre lebhafte Persönlichkeit als Performerin ist ihr ins Gesicht geschrieben, während sie jede Gelegenheit nutzt, um hinter dem Schlagzeug eine neue Geschichte zu erzählen.

Line-Up:
Anika Nilles, drums
Johnathan Ihlenfeld Cuniado, bass
Patrick Rugebreg, keys
Hilde Müller, keys
Joachim Schneiss, guitar
Santino Scavelli, percussion

Weitere kulturelle Veranstaltungen im Bürgerhaus

Ausstellungen in der Alten Post

- ***KunstWege – vom Leben gezeichnet:*** **(NK) 18.11.22 bis 12.01.23**

jede Woche, Montag bis Freitag 8:30 bis 23 Uhr sowie Samstags von 18 bis 23 Uhr

Seit 50 Jahren hilft Condrobs Menschen, die am Rand der Gesellschaft stehen, ebenso wie denen, die frühzeitig etwas tun wollen, damit sie oder Menschen in ihrem Umfeld nicht an den Rand geraten. Unsere Mission: Jeder Mensch soll die Hilfe bekommen, die sie*er braucht. Dazu gehört auch, jedem Menschen Gehör zu verschaffen, Sorgen und Nöte ernst nehmen, Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.
Das Projekt „KunstWege – Vom Leben gezeichnet“ bietet Condrobs-Klient*innen die Möglichkeit ihr eigenes Erleben in künstlerischer Form darzustellen. In von Künstler*innen angeleiteten Workshops sind unterschiedliche, spannende Werke entstanden, die für sich

sprechen und zeigen, welche Talente, Lebenserfahrungen, Gefühle und Botschaften vorhanden sind. Die Ergebnisse dieser Workshops sehen Sie jetzt hier in Ingolstadt. Denn nicht nur der Gesamtverein Condrobs begeht dieses Jahr sein Jubiläum, sondern auch die Ingolstädter Einrichtungen easyContact und StayIn haben etwas zu feiern: 20 bzw. 10 Jahre bestehen sie nunmehr und helfen seitdem Menschen individuell und mit Tatkraft ihr Leben besser zu bewältigen. Vom 18.11.22 bis 12.01.23 findet in der Galerie im Bürgerhaus die „KunstWege"-Ausstellung statt. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage unter www.condrobs.de/kunstwege

Anthroposophische Gesellschaft

- ***Lesekreis:***
  (NK) jede Woche, Donnerstag von 18:30 bis 21 Uhr
  Nähere Informationen und Anmeldung bei
  Frau Ruisinger
  (08431) 42686

Mexikanische Folklore

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

Schanzer Krimi Theater

www.schanzerkrimitheater.de

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

„Morden nach Drehbuch“ entdeckt wurde.

- ***Aufführung:***
  (NK) 09.10., 23.10., 13.11. und 11.12.2022, 18 Uhr
- ***Probentreffen:***
  (NK) 01.10.2022, 18 Uhr und 02.10.2022, 19 Uhr

Theatergruppe Szenenwechsel

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

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

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

Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“

- ***Gruppe 1:***
  (AP) alle 2 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: 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12. und 19.12.2022
  Informationen: 19.12.: Fällt aus.

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. Aktuell treffen sich 36 Gruppen im Bürgerhaus. Das vielfältige Angebot der Einrichtung erleichtert dabei die niedrigschwellige Kontaktaufnahme. Das Bürgerhaus wird mit seinem Angebot gut angenommen und leistet seit über 30 Jahren einen wichtigen Beitrag zu Erhalt und Ausbau von Selbsthilfe als unverzichtbares 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) 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
  Belegt, 20.12.2022, 27.12.2022
  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

www.drogen-ingolstadt.de/
suchtpraevention@web.de

- ***Gruppentreffen:***
  (AP) jede Woche, Do., 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

www.romeo-julius.de

- ***Beratungstelefon unter 08 41/1 37 32 62:***
  (AP) jede Woche, Mi., 20 bis 22 Uhr
- ***Themenabend:***
  (AP) jeden ersten Donnerstag im Monat von 20 bis 22 Uhr
  Informationen unter http://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. Herzlich willkommen sind natürlich auch autistische Erwachsene. Kontakt: Mail sowie telefonisch unter (08454) 914164, Anmeldung: autismus.shg.ingolstadt@gmx.de

Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen

- ***Gruppentreffen:***
  (AP) jeden ersten Mittwoch im Monat von 16 bis 19 Uhr

Chronischer Schmerz nimmt im Unterschied zum akuten Schmerz mit der Zeit die Form eines eigenen Krankheitsbildes an. Die Ursache der Schmerzen lässt sich meist nicht mehr feststellen, sodass eine ursächliche Behandlung nicht mehr möglich ist. Oftmals ist dies der Beginn eines langen Leidenswegs. Chronische Schmerzen können das ganze Leben bestimmen und massiv beeinträchtigen. Ziel der Selbsthilfegruppe ist der gegenseitige Austausch. Der geschützte Raum dient dazu, einander zuzuhören und füreinander da zu sein. Achtsam und respektvoll im Miteinander. Neben dem Erfahrungsaustausch können auch Informationen rund um das Thema „Schmerz“ sowie gemeinsame Unternehmungen ein Bestandteil sein. Anmeldung: (0173) 562 73 05

Selbsthilfegruppe Depression-Einsamkeit-Ängste

- ***Treffen:***
  (AP) jeden dritten Montag im Monat von 19:30 bis 21 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 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: erforderlich unter 0841-305 2803 oder buergerhaus@ingolstadt.de

Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous

- ***Gruppentreffen:***
  (AP) j. 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 unter 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 Gebärmutterschleimhaut 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 2 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. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer dürfen gerne unverbindlich zum „Schnuppern“ vorbeikommen.
  Anmeldung: essstoerung.selbsthilfe@gmail.com oder unter der Telefonnummer 0841-305 2803

Termine: 04.10., 18.10., 15.11., 29.11. und 13.12.2022

Selbsthilfegruppe für autistische Erwachsene

autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.com

- ***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. Infos: www.autismus-shg-ingolstadt. jimdofree.com zu erhalten.

Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte

fam.schaerf@web.de

- ***Treff für Betroffene und 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) 10.10. und 05.12.2022 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.

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 Info unter www.facebook.com/shg.ingolstadt.1
  Termine: 26.10., 23.11. und 21.12.2022

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 Taub-

blindheit. 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

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

- ***Gruppentreffen:***
  (NK) jeden letzten Mittwoch im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr und 14.12.2022 18:30 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. Gemeinsame Aktivitäten im Freizeitbereich sollen das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Anmeldung: buergerhaus@ingolstadt.de oder Tel.: 0841-305 2803

Selbsthilfegruppe für Trans-Kinder und betroffene Eltern

christine@trans-ident.de

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

Selbsthilfegruppe Mobbing

www.mobbing-selbsthilfe-in.de

- ***Gruppentreffen:***
  (AP) alle zwei Wochen mittwochs, 19:30–21 Uhr.
  Mobbing steht im engeren Sinn für Psychoterror am Arbeitsplatz mit dem Ziel, Betroffene aus dem Betrieb hinauszue-

keln. 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: 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12. und 21.12.2022

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

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. Anmeldung: erforderlich unter 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

www.sarkoidose-netzwerk.de,
verein@sarkoidose-netzwerk.de

- ***Gruppentreffen:***
  (AP) 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. Die Patienten erhalten Informationen zu Krankheitsbildern, Behandlungsmöglichkeiten und zum Umgang mit der Krankheit. In den Regionalgruppen hat jeder die Möglichkeit, seine eigenen Erfahrungen einzubringen oder sich konkrete Hilfe geben zu lassen. Auch das gegenseitige Mut machen ist wichtig. Durch Fachvorträge, z.B. von Ärzten, wird versucht, eingehend zu informieren.

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

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

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

- ***Gruppentreffen:***
  (NK) 17.11.2022 17 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 einer Reihe weiterer Symptome und Folgeerkrankungen gekennzeichnet.

Selbsthilfegruppe That's me

- ***Gruppentreffen:***
  (NK) jeden dritten Samstag im Monat von 18 bis 20 Uhr

„That`s me" ist ein Selbsthilfeangebot im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstraße 12. Die Gruppe hat das Ziel, junge Menschen mit sozialen Ängsten, Zwängen oder Depressionen zusammen zu bringen, die bereits psychotherapeutische Erfahrungen haben. Ziel ist es, sich bei den Treffen gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.,
Anmeldung: shg.thatsme@gmail.com

Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen

- ***Gruppentreffen:***
  (AP) alle 2 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 verpflichten sich zur Verschwiegenheit., Anmeldung: über Selbsthilfekontaktstelle Gesundheitsamt, Tel.: 0841-305 1465 oder selbsthilfekontakstelle@ingolstadt.de
Termine: 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12. und 22.12.2022

Treff für Frauen

(shg.frauentreff@gmail.com)

- ***deren Vertrauen in der Kindheit/Jugend sexuell missbraucht wurde:***
  (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 auch gemeinsame Unternehmungen geplant. Die Gruppe ist zwar kein Ersatz für eine Therapie, sie kann aber unterstützen und helfen, die eigene Situation zu verändern und sich zu stärken.

Senioren

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

Alle Seniorengemeinschaften

- ***Vorständestammtisch:***
  (NK) jeden letzten Freitag im Monat von 9:30 bis 11 Uhr
  Die Vorstände der Ingolstädter Seniorengemeinschaften treffen sich zum lockeren Austausch. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Seniorengemeinschaft Aktive 55plus

www.aktive55plus.de

- ***Walking am Auwaldsee:***
  jede Woche, Mi., von 10 bis 11 Uhr
  Treffpunkt Lidlparkplatz
- ***Canasta:***
  (NK) jede Woche, Mittwoch von 14:30 bis 18 Uhr
  Die Gruppe ist derzeit voll besetzt
- ***Stammtisch beim Hugl-Wirt:***
  jede Woche, Mittwoch von 18:30 bis 22 Uhr
  Der Stammtisch trifft sich Covid19 bedingt nur im Biergarten1} und nach den allgemeinen Hygienevorschriften der Gastronomie–bei sehr schlechtem Wetter entfällt der Stammtisch

Seniorengemeinschaft Banater Schwaben

Ansprechpartnerin:
Silke-Maria Weisenburger

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

Seniorengemeinschaft Brunnenreuth/Spitalhof/Hundszell

Ansprechpartnerin:
Sonja Schürle Tel. (0841) 71171

- ***Fahrt:***
  19.10.2022 11 Uhr und
  16.11.2022 11 Uhr
- ***Seniorennachmittag:***
  05.10.2022, 14 Uhr, 02.11.2022, 14 Uhr, 07.12.2022, 14 Uhr, 21.12.2022, 12 Uhr 05.10.2022, 14–17: Im Jugendheim. Um 13.00 Uhr findet eine Messe in der Marienkirche Hundszell statt.

07.12.2022, 14–17: Im Jugendheim. Nikolausfeier
21.12.2022, 12–16: Weihnachtsfeier mit Mittagessen.

Seniorengemeinschaft Etting

Ansprechpartnerin:
Maria Heß Tel. (0841) 39157

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

Seniorengemeinschaft Feldkirchen-Mailing

Ansprechpartnerin:
Irmgard Jenning Tel. (0841) 37174

- ***Seniorennachmittag im Pfarrheim St. Martin:***
  jeden ersten Donnerstag im Monat von 14 bis 17 Uhr
  Termine: 06.10., 03.11. und 01.12.2022 14–17 Uhr. Informationen: 03.11.: Vortrag zum Thema „Augenerkrankungen“ 01.12.: Weihnachtsfeier.
- ***Aktivität:***
  20.10.2022, 13–18: Fahrt nach Herrngiersdorf ins Hofcafe Sentehanser dem Treffpunkt für Genießer und Führung 17.11.2022, 12–18: Fahrt zur Residenz nach Ansbach.

Seniorengemeinschaft Gerolfing-Dünzlau

Ansprechpartnerin:
Frederike Tyroller 0841/85165

- ***Seniorennachmittag im Sportheim:***
  jeden zweiten Dienstag im Monat von 14 bis 18 Uhr

Seniorengemeinschaft PIM

Ansprechpartnerin:
Karolina Schimmer Tel. 08458/8754

- ***Seniorennachmittag:***
  jeden zweiten Mittwoch im Monat von 14 bis 18 Uhr

Seniorengemeinschaft Süd

Ansprechpartner:
Adolf Nebl Tel. 0841/72499

- ***Seniorennachmittag im DJK-Vereinsheim in der Lindberghstr. 73:***
  alle 2 Wochen, Di., 14 bis 18 Uhr
  mit Einzahlung für die Halbtagesfahrt Termine: 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12. und 20.12.2022 12:30–18
- ***Tages- und Halbtagesfahrten:***
  Abfahrt 10.40 in der Fauststraße 15.11.2022 10:40 Uhr
- ***Walking:***
  alle 2 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 Pulverl“).
Termine: 04.10., 18.10., 01.11., 15.11., 29.11., 13.12. und 27.12.2022

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

Seniorengemeinschaft Süd-West

- ***Seniorennachmittag im DJK-Vereinsheim:***
  alle 2 Wochen, Mittwoch von 14 bis 18 Uhr
  Termine: 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12. und 21.12.2022
  Informationen:
  12.10.2022: Weinfest,
  21.12.2022 12–18: Weihnachtsfeier mit Mittagessen

Seniorengemeinschaft Zuchering

Ansprechpartnerin:
Resi Niedenführ Tel. 08450/242

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

Senioren ins Netz

Das Angebot der „Senioren ins Netz“ erstreckt sich von offenen Beratungsterminen über Themenvormittage und -nachmittage bis hin zur Fragestunde in verschiedenen Einrichtungen.

- ***Einzelberatung:***
  (NK)
  Individuelle Frage- und Problemstellungen können in Einzelberatungen geklärt werden. Anmeldung: erforderlich. Unsere Senioren nehmen sich gern zu ausgewählten Terminen Zeit für Ihr Problem.
- ***Workshops:***
  11.10.2022, 14 – 16 Uhr:
  Sicherheit im Internet
  14.10.2022, 09 – 11 Uhr:
  Ein NAVI nicht nur im Auto
  21.10.2022, 09 – 11 Uhr:
  Bankgeschäfte online
  28.10.2022, 09 – 11 Uhr:
  Öffentlicher Nahverkehr digitalisiert
- ***Umgang mit Internet und Emails:***
  Von 08.11. bis 06.10.2022 jede Woche, Dienstag von 10 bis 12 Uhr

Bürgerhaus Neuburger Kasten

- ***Weihnachtsfeiern für die Senioren der Stadt Ingolstadt:***
  im Festsaal des Stadttheaters 13.12.2022, 14–17:30 Uhr

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.

Offener Seniorentreff Nord-West 1

- ***Seniorennachmittag:***
  (NK)
  Termine: 19.10., 16.11. und 21.12.2022
  14–18 Uhr

Offener Seniorentreff Ober-/ Unterhaunstadt

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

Offener Treff Senioren Mitte 4

- ***Seniorennachmittag:***
  (NK) alle 2 Wochen, Di., 14 bis 17 Uhr
  Termine: 04.10., 18.10., 01.11., 15.11., 29.11. und 13.12.2022
- ***Kegeln:***
  (NK) jede Woche, Donnerstag von 10 bis 13 Uhr
  Kegeln der Senioren Mitte 4

Seniorenbüro

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

- ***Tag der älteren Generation:***
  (NK) 01.10.2022, 10 Uhr
  Der 01.10.2022 ist als Tag der älteren Generation ist ein internationaler Aktionstag, der Menschen auf die Situation und die Belange der älteren Generation aufmerksam machen soll. Das Bürgerhaus bietet im Neuburger Kasten ein vielfältiges Programm aus Informationsständen und Aktionen an (z.B. Rollator-Training).

Treff für „Neu"-Ruheständler

- ***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.

- ***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, Fr., 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) alle 4 Wochen, Mi., 17 – 20 Uhr
  Kegeln ist nicht nur eine der ältesten Sportarten, sondern auch ein Spiel, bei dem Menschen zusammenkommen, die sich gerne gemeinsam sportlich betätigen. Anmeldung beim „Offenen Treffen" derzeit erforderlich.
  Termine: 19.10., 16.11., 14.12.
- ***Philosophischer Gesprächskreis I:***
  (NK) alle 2 Wochen, Dienstag von 15:30 bis 17 Uhr
  Überblick über die Existenzphilosophie–Begleitlektüre: Sarah Bakewell „Das Café der Existentialisten"
  Termine: 04.10., 18.10., 15.11., 29.11.2022 und 13.12.2022 15:30–17
- ***Philosophischer Gesprächskreis II:***
  (NK) alle 2 Wochen, Dienstag von 15:30 bis 17 Uhr
  Individuum und Gesellschaft. Ideengeschichtliche Betrachtung von der Renaissance bis zur Gegenwart. Begleitlektüre: Rüdiger Safranski: Einzeln sein.
  Termine: 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12. und 20.12.2022, 15:30–17 Uhr

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

Bürgerhaus Glossar

Beratung & Soziales	ab S. 8
Eltern & Kind	ab S. 14
Gesellschaft	ab S. 20
Gesundheit & Fitness	ab S. 30
Kreativ & Freizeit	ab S. 34
Kultur	ab S. 40
Selbsthilfe	ab S. 48
Senioren	ab S. 60

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
Fitnesstanz	Gesundheit & Fitness
Frauenbastelgruppe	Kreativ & Freizeit
Freiwilligenzentrum	Beratung & Soziales
Gewaltfreie Kommunikation	Beratung & Soziales
Greenpeace	Gesellschaft
Improvisationstheater	Kultur
Ingolstädter Singioren	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 Grundschulkinder	Eltern & Kind
Maria Help e.V.	Beratung & Soziales
Männergesprächskreis	Gesellschaft
Medidtation und moderner Buddhismus	Gesundheit & Fitness
Mehrgenerationen-Projekte	Gesellschaft

Mexikanische Folklore	Kultur
Musikmäuse	Eltern & Kind
Münchner 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
Seniorengemeinschaft Aktive 55plus	Senioren
Seniorengemeinschaft Banater Schwaben	Senioren
Seniorengemeinschaft Brunnenreuth/Spitalhof/Hundszell	Senioren
Seniorengemeinschaft Etting	Senioren
Seniorengemeinschaft Feldkirchen-Mailing	Senioren
Seniorengemeinschaft Gerolfing-Dünzlau	Senioren
Seniorengemeinschaft PIM	Senioren
Seniorengemeinschaft Süd	Senioren
Seniorengemeinschaft Süd-West	Senioren
Seniorengemeinschaft 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, Franziska Striegl, 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
NORDBRÄU
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