



Freizeit

Senioren im Bürgerhaus

Vielfältiges Angebot für die älteren Generationen

Aufgrund des demografischen Wandels wird auch in Ingolstadt der Anteil der Menschen ab 60 Jahren in den nächsten Jahren ansteigen. Diese Entwicklung sollte als Chance betrachtet werden, denn Senioren werden nicht nur zahlreicher, sondern sie sind auch länger fit und aktiv. Gemeinschaft und soziales Engagement sind für ältere Menschen besonders wichtig. Im Ingolstädter Bürgerhaus können sie nicht nur an Angeboten teilnehmen, sondern auch das gesellschaftliche, soziale und kulturelle Leben aktiv mitgestalten.

Engagement der Senioren

Der Anteil der Älteren an den aktiven Ehrenamtlichen im Bürgerhaus ist hoch – und die Möglichkeiten genauso vielfältig wie das bunte Programm. Auch generationenübergreifend gibt es hier viele Möglichkeiten. So können sich ältere Menschen zum Beispiel als „Bildungspate“ engagieren und mit Kindern lernen und lesen. Wer möchte, kann neue Hobbys kennenlernen – und dabei vielleicht selbst ganz neue Fähigkeiten an sich entdecken, beispielsweise bei den Angeboten der „Senioren ins Netz“ oder den Neuhergeständlern.

Seniorengruppen und Treffs

Bei anderen Angeboten sind die Senioren weitgehend unter sich. Dies ist beispielsweise bei den städtischen Seniorengruppen der Fall, wo sich Ältere zusammenfinden. Das Bürgerhaus ist aktuell Anlaufstelle für zwölf Seniorengruppen und fünf offene Treffs. Deren Angebote beinhalten neben vielfältigen Freizeitaktivitäten auch Selbsthilfe durch gegenseitige Hilfestellungen. Unter dem



Im vergangenen Jahr wurden mehr als 1300 Veranstaltungen für Senioren im Bürgerhaus angeboten. Heuer werden es mindestens genauso viele sein. Foto: Rössle

Motto „gemeinsam – statt einsam“ treffen sich die Mitglieder regelmäßig in der Cafeteria des Bürgerhauses oder in Einrichtungen in verschiedenen Stadtgebieten. Für rund 1500 Senioren sind diese Zusammenkünfte zu einem festen Bestandteil ihrer Wochenplanung geworden. Die Gruppen kümmern sich um ihre Mitglieder, planen Aktivitäten und Ausflugsfahrten. Für einige Mitglieder sind die regelmäßigen Treffen und der Austausch vorrangig, andere kommen wegen der gemeinschaftlichen Unternehmungen wie Museumsbesuchen, Wanderungen oder Radtouren. Seniorengruppen haben außerdem die Rolle eines zusätzlichen und nieder-

schwelligem Hilfesystem in den Stadtteilen. Die Vorsitzenden sind Multiplikatoren und erste Ansprechpartner der vielen Mitglieder der Gruppen bei Fragen, die das Älterwerden betreffen, und auch in Notsituationen. Dazu finden themenorientierte Schulungen der Vorsitzenden statt, beispielsweise zu Demenz und Alzheimer. Zudem kann durch das sozialräumliche Konzept der Gruppen eine Verbindung zu professionellen Stellen hergestellt werden. Der offene Neuhergeständler-Treff führt neben einer Vielzahl an kulturellen, sportlichen und sozialen Aktivitäten auch Angebote zum Thema „Philosophie im Alter“ sowie die Disco „Oldies für Oldies“ durch. Aktuell wird eine Begegnung mit Senioren aus der Partnerstadt Grasse vorbereitet. Das Bürgerhaus bietet auch verschiedene Kurse im Bereich Gesundheit und Fitness für die Generation 50+ an. Regelmäßige Aktivität sorgt nicht nur für körperliche und geistige Fitness, sondern auch für eine Verbesserung der Kondition und Koordination. Derzeit gibt es 28 Gruppen im gesamten Stadtgebiet in Schulsporthallen, Schwimmbädern und im Bürgerhaus. Aktuell wurden neue Angebote wie Qi Gong und Rückenschule eingeführt.

Seniorenbüro – die zentrale Anlaufstelle

Das Seniorenbüro ist Anlaufstelle für alle Fragen des Älterwerdens. Neben seiner beratenden und präventiven Tätigkeit hat es auch eine Lotsenfunktion. Wochentags steht das Seniorenbüro

von 9 bis 17 Uhr (freitags bis 14 Uhr) zur Verfügung. Im Rahmen einer Dienstleistungsdrehscheibe wird dem hohen Bedarf nach Vermittlung von gewerblichen haushaltsnahen Hilfen entsprochen.