

Programm Januar – März 2020

Bürgerhaus

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



Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt



Bürgerhaus



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

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 18:00 Uhr,
Fr: 8:30 bis 14:00 Uhr

Tel. (0841) 305 2800, Fax: (0841) 305 2809

Diagonal: Tel. (0841) 17205. Das diagonal hat montags bis samstags ab 18 Uhr geöffnet; sonntags ist das diagonal nur geöffnet, wenn ein Konzert stattfindet.

NK = Bürgerhaus „Neuberger Kasten“

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt,
Bürozeiten: Mo–Do: 9:00 bis 17:00 Uhr,
Fr: 9:00 bis 13:00 Uhr

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

Cafeteria im Neuberger Kasten:

Tel.: (0841) 9677599,

geöffnet von Mo. bis Fr. von 10 bis 18 Uhr.

Seniorenbüro

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt

Seniorenbüro-Leitstelle (1.OG)

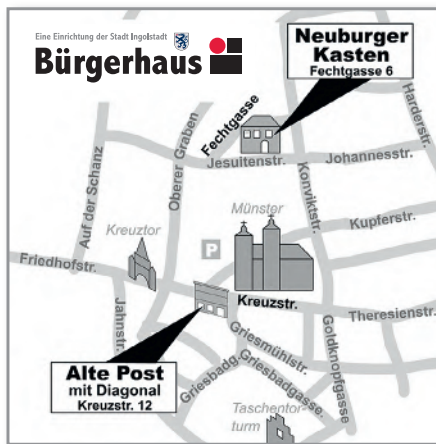
Telefon-Nr.: (0841) 305 2830

E-mail: buergerhaus@ingolstadt.de

www.buergerhaus-ingolstadt.de

Seniorenbüro der Vereine und Verbände (EG)

Telefon-Nr.: (0841) 305 2838



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

Neues im Bürgerhaus

Senioren, Seniorengemeinschaften und Gesundheit im Bürgerhaus

Aufgrund des demografischen Wandels wird vor allem der Anteil der Bevölkerung ab 60 Jahren in den nächsten Jahren auch in Ingolstadt deutlich ansteigen. Diese Entwicklung sollte als Chance betrachtet werden. Denn Seniorinnen und Senioren werden nicht nur zahlreicher, sondern sie sind auch länger fit und aktiv. Gemeinschaft und soziales Engagement sind dabei besonders für ältere Menschen sehr wichtig. Dies ist besonders gut möglich an Orten, wo die ältere Generation nicht nur an Angeboten teilnehmen, sondern auch das gesellschaftliche, soziale und kulturelle Leben aktiv mitgestalten kann.

In Ingolstadt ist dies das Bürgerhaus. Der Anteil der Älteren an den aktiven Ehrenamtlichen ist hoch – und die Möglichkeiten genauso vielfältig wie das bunte Programm. Auch Generationen übergreifend gibt es viele Möglichkeiten.

So können sich ältere Menschen als „Bildungspate“ engagieren und mit Kindern lernen. Wer möchte kann auch neue Hobbys kennenlernen – und dabei vielleicht selbst ganz neue Fähigkeiten entdecken – beispielsweise bei den Angeboten der „Senioren ins Netz“.

Über das Bürgerhaus finden jedoch auch wichtige Angebote statt, bei denen Senioren weitgehend unter sich sind. Dies ist beispielsweise bei den Seniorengemeinschaften der Fall, wo sich Ältere und auch Hochbetagte zusammenfinden. Das Bürgerhaus ist aktuell Anlaufstelle für 12 Gemeinschaften und fünf offene Treffs. Deren Angebote beinhalten neben vielfältigen Freizeitaktivitäten auch die Selbsthilfe durch gegenseitige Hilfestellungen. Unter dem Motto „ge-



Oldies für Oldies
Tanzen zu Partymusik
aus den 60ern, 70ern & 80ern
für alle von 50 bis 80+

Jeden ersten Montag im Monat, 19-22 Uhr
Bürgerhaus/diagonal., IN

meinsam – statt einsam“ treffen sich die Mitglieder regelmäßig in der Cafeteria des Bürgerhauses oder im jeweiligen Stadtgebiet. Für viele Seniorinnen und Senioren sind diese Zusammenkünfte zu einem festen Bestandteil ihrer Wochenplanung geworden. Die Gemeinschaften kümmern sich um „ihre“ Mitglieder, planen Feste und Feiern, Fahrten und andere Unternehmungen. Für einige Mitglieder ist das regelmäßige Treffen und der gemeinsame Austausch vorrangig, andere nehmen wegen an gemeinschaftlichen Unternehmungen wie Museumsbesuchen, Wanderungen oder Radtouren an den Aktivitäten teil. Der offene Neuruheständlertreff führt neben einer Vielzahl an kulturellen, sportlichen und sozialen Aktivitäten auch Angebote zum Thema „Philosophie im Alter“ sowie die Disco „Oldies für Oldies“ durch. Auch die Beratung im Seniorenbüro, das neben seiner beratenden und präventiven Tätigkeit auch eine Lotsenfunktion hat, wurde in den letzten Jahren bei Fragen der persönlichen Vorsorge intensiv in Anspruch genommen. Im Rahmen einer Dienstleistungsdrehscheibe wird dem hohen Bedarf nach Vermittlung von haushaltnahen Hilfen entsprochen. Sport und Bewegung haben eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf die Gesundheit. Häufig ist im fortgeschrittenen Alter jedoch

ein Mangel an körperlicher Aktivität festzustellen. Das stellt ein nicht zu unterschätzendes Risiko dar. Dabei gibt es in der Gesundheitsprävention im Alter keine andere Maßnahme, die einen dem körperlichen Training vergleichbaren Effekt besitzt. Die Förderung von Bewegung und Sport bei Senioren trägt zu einer selbst gestalteten Lebensführung als Grundlage eines gesunden und zufriedenen Älterwerdens bei. Regelmäßige Aktivität sorgt nicht nur für körperliche und geistige Fitness, sondern auch für eine Verbesserung der Kondition und Koordination. Gleichzeitig sind diese Angebote eine Möglichkeit, soziale Kontakte aufzubauen und auch über Jahre hinweg zu halten. Wichtig ist es besonders für Senioren, dass eine qualifizierte Anleitung stattfindet. Die Kurse werden deshalb von für den Seniorensport lizenzierten Übungsleitern des Bayerischen Landes-Sport-Verbandes durchgeführt. Machen Sie mit!

Faschingsball

Am Dienstag, den 11.02.2020 veranstaltet das Bürgerhaus den beliebten Faschingsball für Senioren im Festsaal des Stadttheaters. Ab 14 Uhr kann zur Musik von „Fritz und Fredi“ das Tanzbein geschwungen werden. Für ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm sorgen die Volkstanz-

gruppe des Bürgerhauses und die Showtanzgruppe Fire Dance des SC Irgertsheim. Im Laufe des Nachmittags besucht die Narrwalla mit dem diesjährigen Kinderprinzenpaar Benjamin I. und Sophia I. mit der Kindergarde sowie dem Prinzenpaar Peter II. und Sophie I. mit ihrem Gefolge den Ball. Die schönsten Masken unter den Besuchern werden prämiert. Kostenfreie Eintrittskarten sind bei den Seniorengemeinschaften oder im Seniorenbüro des Bürgerhauses erhältlich. Nähere Informationen unter Tel. 0841 305-2830.

Projekt GUSTO startet im Bürgerhaus

Ab Montag, 13. Januar, startet die Hochschule Coburg (Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften) in Kooperation mit dem Bürgerhaus das Projekt „GUSTO- Gemeinsam gesund älter werden mit Genuss“. Das Vorhaben wird in ganz Bayern umgesetzt und durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege im Rahmen der Landesinitiative „Gesund.Leben.Bayern“ gefördert. Ziel von GUSTO ist die Förderung der Ernährungskompetenz älterer Menschen bei selbstständig lebenden Personen ab 65 Jahren. Darüber hinaus soll die soziale Integration gestärkt werden. GUSTO ist als selbständig arbeitender Gesprächskreis für ältere Menschen organisiert, der zweimal monat-

lich im Laufe des Jahres 2020 im Bürgerhaus stattfinden wird. Hierbei wird ein lebendiger Austausch über ausgewogene Ernährung angestrebt. Auch die Mitwirkung von Ernährungsexperten, die auftretende Fragen beantworten können, findet statt. Jede Gruppe wird von zwei bis drei aktiven Seniorinnen oder Senioren geleitet. Die Durchführung von zwei bis drei Gesprächskreisen mit je ca. 10 Teilnehmern ist möglich. Hierfür werden ab sofort Anmeldungen entgegen genommen. Kosten entstehen hierbei keine. Um Anmeldung wird gebeten. Informationen sind beim Bürgerhaus erhältlich Tel. (0841) 305-2800

Begegnungen deutscher und französischer „Best Agers“

Deutsch-französische Jugendbegegnungen sind inzwischen Alltag. Bisher gibt es jedoch kaum Möglichkeiten für Ältere aus Deutschland und Frankreich, sich privat zu begegnen und auszutauschen. Das Bürgerhaus bietet eine Plattform für ein neues Projekt, das vor allem an die Generation 50 plus wendet, die sich für einen persönlichen und kulturellen Austausch mit der Partnerstadt Grasse interessieren. Französischer Kooperationspartner ist dabei der *Cercle culturel du pays de Grasse*. Dabei sind persönliche Begegnungen mit jeweils einem umfassenden kulturellen und touristischen Programm in beiden

Städten vorgesehen. Das Programm wird von deutsch-französischen Teams vorbereitet, die sich später auch mit weitergehenden Fragestellungen beschäftigen. Hierbei kommen auch Kommunikationsmittel wie E-Mail oder Skype zum Einsatz. Das Vorhaben bietet eine gute Gelegenheit, alte Französischkenntnisse wieder aufzufrischen. Diese sind jedoch nicht Voraussetzung. Von französischer Seite haben sich bereits Teilnehmer gemeldet, die perfekt Deutsch oder Englisch sprechen. Interessierte sind herzlich eingeladen. Ein Vorgespräch findet am Montag, 20. Januar 2020 um 15 Uhr im Bürgerhaus statt. Weitere Informationen sind im Bürger-

haus unter 08 41/305 28 00 zu erhalten.

Qi Gong „Sinchi Power Balance“

„Sinchi“ wird das „Neue Qi Gong“ genannt. Es enthält Anteile von „Flow“ (fließend), „Power“ (kraftvoll) und vor allen Dingen „Balance“ (Gleichgewicht). Die Bewegungen sind leicht erlernbar und deshalb auch für Anfänger oder Ungeübte geeignet. Die ruhigen wie auch kraftvollen fließenden Bewegungen führen schnell zu Harmonie und Balance. Der Kurs kostet 40 € für 10 Termine und findet jede Woche Di. 16-17:30 Uhr in der Turnhalle GS Pestalozzistraße (außer Schulferien) statt.

Der familienfreundliche Treffpunkt im
Bürgerhaus/diagonal.

Familiencafé



Spiele

Kinderangebote

Mittagskarte

Infos

Kontakte



Von Mitte **OKTOBER** bis Ende **MÄRZ**
jeden **DIENSTAG & FREITAG** von **10 bis 17 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)

- **Versammlung:**
**(AP) jeden letzten Sonntag im
 Monat 14–18 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

(haki-zekaj@live.de)

- **Tanzgruppe:**
(NK) jede Woche, Fr., 18–19:30 Uhr

Albert-Schweitzer-Stiftung

- **Aktionsgruppe:**
**(AP) jeden letzten Mittwoch im
 Monat 18:30–20:30 Uhr**

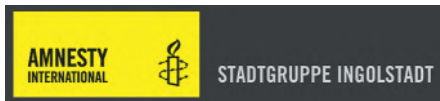
Ehrfurcht vor dem Leben war die handlungsleitende Maxime Albert Schweitzers, der sich auch die Stiftung verpflichtet. Um den daraus entstehenden Handlungsauftrag umzusetzen, konzentriert sich diese auf die Nutzung von Tieren und Tierprodukten als Nahrungsmittel. Sie fördert die vegane Ernäh-



rungsweise. 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.

ALCE

- **Spanisch für Kinder:**
(NK) jede Woche, Mi., 15–18 Uhr



amnesty international Ortsgruppe

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

- **Treffen:**
(AP) alle 2 Wochen, Di., 20–23 Uhr
Amnesty International ist eine nicht-staatliche 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: 07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 03.03., 17.03., 31.03.2020

AMSOL e.V.

- **Treffen:**
(AP) jeden letzten Samstag im
Monat 15–18 Uhr

Andre Luiz

- **Gesprächskreis:**
(AP) alle 2 Wochen, Fr., 15–19 Uhr
Termine: 10.01., 24.01., 07.02., 21.02.,
06.03., 27.03.2020

Café Luna

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

- **Gruppentreffen:**
(NK) jeden dritten Donnerstag im
Monat 14–16 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. Es werden immer wieder verschiedenste Aktionen geplant, wie zum Beispiel der Besuch von Museen, eine Stadtführung oder ein Picknick.

Chinesische Sprache–Mandarin

(florschan@gmx.de)

- **Einführungskurs:**
(AP) jede Woche, Donnerstag,
19–20:30 Uhr

Chinesisch ist die Sprache der Zukunft– und jeder kann Chinesisch lernen! Wer sich mit Begeisterung und Freude auf diese uns in mehrfacher Hinsicht „fremde“ Fremdsprache einlassen möchte, ist bei dem Einführungskurs Chinesisch herzlich willkommen! Der Kurs richtet sich gleichermaßen an junge wie ältere Lerner, ein Mindestalter von 12 Jahren ist Grundvoraussetzung. Der Unterricht möchte mit Spaß und Freude die mündlichen Kommunikationsfähigkeiten des Chinesischen vermitteln. Teilnehmer sollten neben Motivation und Neugierde auch die Bereitschaft mitbringen, Gelerntes im Selbststudium zu vertiefen. Im Fokus steht das Erlernen der

praktischen Alltagssprache des Hochchinesischen, auch Mandarin genannt, mit der in China und weltweit über 1,3 Milliarden Menschen kommunizieren. Die Lerner können am Ende des Kurses unter anderem Dialoge zu ihrer Herkunft und Familie führen, in einem Geschäft einkaufen und Preise aushandeln, Bestellungen im Restaurant aufgeben und die Rechnung anfordern. Der Kurs verwendet die lateinische Umschrift Hanyu Pinyin, auf das Schreiben und Lesen der chinesischen Schriftzeichen wird aus Zeitgründen nur am Rande eingegangen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs wird von einem deutschen muttersprachlichem Experten für Chinesisch als Fremdsprache sowie einem chinesischen muttersprachlichen Dozenten geleitet.

Kosten: 8 €/Termin

Anmeldung: erforderlich unter
florschan@gmx.de

Demokratische Schule Ingolstadt

- **Infoveranstaltung:**
(AP) 13.01. und 02.03.2020,
16:15–19:30 Uhr

Der gemeinnützige Verein Gemeinschaft für selbstbestimmtes Lernen e. V. hat

sich zum Ziel gesetzt eine Demokratische Schule in der Region Ingolstadt zu gründen. Jeden ersten Montag im Monat stehen Ihnen Mitglieder für Fragen und einen Austausch zum Verein und der Schulgründungsinitiative zur Verfügung. Anmeldungen sind bis spätestens zwei Tage vor jedem Termin möglich unter info@demokratische-schule-ingolstadt.de.



Deutsch für Menschen mit Fluchtgeschichte

- **Treffen mit Unterricht:**
(AP) jede Woche dienstags und donnerstags, 14–16 Uhr

Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein

- **Themenorientierter Stammtisch:**
(NK) jeden letzten Donnerstag im Monat 18–22 Uhr
- **Russisch als Fremdsprache für Kinder:**
(AP) jede Woche, Samstag 08:30–14 Uhr
- **Russische Schule:**
(AP) jede Woche, Samstag 08:30–14:30 Uhr

- **Einführung in die Welt Russlands für Kinder:**
(NK) jeden ersten, zweiten und vierten Samstag im Monat sowie jeden dritten Sonntag im Monat, 08:30–13:30 Uhr

English Conversation in a relaxed atmosphere for private use (englishconversation@web.de)

- **Kurs:**
(AP) jede Woche, Montag, 17:30–18:30 Uhr
8 Euro / Termin, Anmeldung: unter englishconversation@web.de



Greenpeace

- **Gruppentreffen:**
(AP) alle 2 Wochen, Di., 20–22 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: 07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 03.03., 17.03., 31.03.2020

IngoFemCam e.V.

- **Frauenfest :**
(NK) 21.03.2020, 14–02 Uhr



IngoSTADT im WANDEL

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

- **Organisationstreffen der Kerngruppe:**
(AP) jeden zweiten Montag im Monat 18–21 Uhr

Die Gruppe „IngoSTADT im WANDEL–Transition Town Initiative Ingolstadt“ setzt sich für eine nachhaltige Umweltphilosophie und die Stärkung der lokalen Wirtschaft ein. Sie propagiert angesichts schwindender Rohstoffe und negativer ökologischer Auswirkungen die Idee des „einfachen Lebens“. Die Treffen der Gruppe finden jeden zweiten Montag im Monat statt.

Mehr Infos auf: www.transition-town-ingolstadt.org

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

- **Arbeitskreis und Frauentreff:**
(AP) jede Woche Mo., 19–22 Uhr und mittwochs, 10–12 Uhr

Die Kroatische Kulturgemeinschaft unterstützt und fördert die Integration kroatischer Migrantinnen und Migranten und deren Familien in Ingolstadt. Im Arbeitskreis werden verschiedene soziale und kulturelle Angebote vorgestellt und geplant, die das Leben und Fördern kroatischer Kultur und Tradition zum Ziel haben. Interessierte werden herzlich willkommen geheißen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Facebook unter „HKZ Croatia Ingolstadt“.

Mit Migranten für Migranten (MiMi)

- **Vortrag/Schulung:**
(AP) jeden dritten Donnerstag im Monat 17:30–20 Uhr

Nigerianischer-Igbo-Verein-In.

- **Vereins- und Vorständesitzung:**
(NK) jeden letzten Sonntag im Monat, 14:30–17 Uhr

Patenprojekt

Das Bürgerhaus Ingolstadt bietet in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit der Caritas verschiedene Patenprojekte

zwischen aktiven, engagierten Seniorinnen und Senioren sowie Kindern und Jugendlichen der Grund- und Mittelschule „Auf der Schanz“ an. Die Paten unterstützen die Schülerinnen und Schüler der Grund- und Mittelschule beim Lesen (Lesepatenschaft) oder beim Erlernen der deutschen Sprache (Sprachpatenschaft). Weitere Informationen erhalten Sie im Bürgerhaus unter der Telefonnummer (0841) 305 2835.



ReparaturCafé (www.transition-town-ingolstadt.org)

- **Offener Treff:**
(NK) **jeden ersten Samstag im Monat, 15–18 Uhr**

Die Gruppe „IngolSTADT im WANDEL–Transition Town Initiative Ingolstadt“ hat das ReparaturCafé 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.

Rumänischer Freundeskreis

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

- **Kindertreff:**
(AP) **jede Woche, So., 11–14 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.

- **Familientreff mit Kind und Kegel:**
(NK) **jeden dritten Freitag im Monat 17–21 Uhr**

Salsa Cubana

- **Rueda de Casino:**
(NK) jede Woche, Donnerstag,
19–22 Uhr

Rueda de casino ist ein lateinamerikanischer Gruppentanz, der zu Salsa-Musik getanzt wird. Der Name rueda rührt daher, dass alle beteiligten Paare einen Kreis bilden, wobei sie jeweils synchron die gleichen Figuren tanzen. Bedingt durch Partnerwechsel, die jeweils zu den getanzten Figuren gehören, dreht sich die rueda bzw. das Rad. Eine



Person macht dabei den cantante (engl. caller), den Ansager. Dieser bestimmt, welche Figur als nächste getanzt wird, und sagt das Kommando für die Figur für alle Beteiligten laut an. Willkommen ist jede(r), der/die Spaß am Tanzen hat.

Programmablauf:

19.00 Uhr Musikalität–Körperisolation, Rhythmus, Grundschrirte;
19.30 Uhr Wiederholung einzelner Basis-Figuren;
20.00 Uhr Rueda (Mindestkenntnisse erforderlich).

Spazio Italia

(spazio@spazioitaliaingolstadt.de)

- **Deutsch für Italienische Mitbürger–Anfängerkurs:**
(NK) jede Woche, Montag,
18–19:30 Uhr
- **Spielerisch Deutsch:**
(NK) 09.01., 06.02., 05.03.2020,
18–19:30 Uhr
- **Kontaktstelle:**
(AP) jede Woche, Samstag,
09:30–12 Uhr

„Spazio Italia Ingolstadt“ ist ein Netzwerk von ehrenamtlichen Helfern, die jeweils am Samstagvormittag im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstraße 12, Informationen und Beratung für italieni-

sche 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.

Tango in Ingolstadt

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

- **Tanzabend:**
(NK) **jede Woche, Mittwoch,**
20–23:30 Uhr

Der Verein „Tango in Ingolstadt“ heißt alle Tango-Interessierten willkommen. Hier können Sie sich vom Tanzsport „Tango Argentino“ begeistern lassen. Der Verein lädt Tänzer und Nichttänzer ein, zum Tanzen oder einfach zum Zusehen. Keine Anmeldung erforderlich.

TauschRausch

(www.buergerhaus-ingolstadt.de)

- **Kleidertauschbörse:**
(NK) **15.02.2020, 13–16 Uhr**

Dein Schrank ist voll, aber vieles davon ziehst du nicht mehr an, weil es zu groß oder zu klein geworden ist oder einfach nicht mehr gefällt? Dann komm zum „TauschRausch“, der Kleidertauschbör-

se für gut erhaltene Kleidungsstücke und Accessoires (Ketten, Mützen, Hüte, Taschen ...). Bring uns deine „Schrankhüter“ und nimm „neue“ Teile in der gleichen Anzahl mit, die du mitgebracht hast (max. zehn Teile). Nicht getauschte Kleidungsstücke werden gespendet oder können wieder abgeholt werden. Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Informationen:

15.02.2020: Themenecke: Fasching!
Abgabe der Kleidung/Accessoires etc. von 13.00–14.00 Uhr. Ab 14.30 Uhr kann bis 16.00 Uhr getauscht werden.

Zusätzliche Themenecke im Februar: FASCHING. Außer den gängigen Kleidungsstücken und Accessoires haben wir im Februar auch eine Themenecke für die närrische Zeit: Ihr könnt Faschingskostüme aller Art mitbringen und eintauschen. Nimm mit, so viel du magst!



Tulipa

(<http://www.tulipa-verein.de>, emel.dikilitas@tulipa-verein.de)

- **Türkisch-anatolischer Kochkurs:**
(AP) jeden dritten Samstag im
Monat 12–15 Uhr

Kosten: Unkostenbeitrag wird erhoben,
Anmeldung: unter emel.dikilitas@tulipa-verein.de

Weißer Ring

- **Gruppentreffen:**
(NK) alle 4 Wochen, Dienstag,
18:30–22 Uhr

Der Weiße Ring ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern und zur Verhütung von Straftaten. Er ist eine eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien.

Termine: 07.01., 04.02., 03.03.,
31.03.2020

Zusammenhalt fördern – Integration stärken

- **Mietcafé für Geflüchtete mit
Bleibeberechtigung:**
(NK) alle 2 Wochen, Donnerstag,
15–17 Uhr

Das Anmieten von Wohnungen sowie Rechte und Pflichten rund um das

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

Termine: 16.01., 30.01., 13.02., 27.02.,
12.03., 26.03.2020

- **Gesprächskreis für iranisch-
afghanische Männer:**
(NK) alle 2 Wochen, Donnerstag,
18–20 Uhr
- **Gesprächskreis von Flüchtlings-
frauen:**
(NK) jede Woche, Freitag,
10–12 Uhr

Termine: 09.01., 23.01., 06.02., 20.02.,
05.03., 19.03.2020

Kultur

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

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.

Konzerte, Kabarett und Ausstellungen

Eintrittskarten für die Konzertreihe Jazz & More sind erhältlich im:

- Touristeninfo
- DK-Ticketservice, Stauffenbergstr. 2a
- sowie Montag–Samstag ab 18 Uhr im Café diagonal., Kreuzstraße 12



Foto: © Tim Hurley

Jazz & More im Bürgerhaus (booking@ingolstadt.de)

- **Mareike Wiening Quintett:**
(AP) 29.01.2020, 20 Uhr

Eintrittspreis: 18 Euro/ermäßigt 10 Euro inkl. inkl. VVK-Gebühr

Das Mareike Wiening Quintett ist eine internationale Besetzung mit Größen der New Yorker Jazz-Szene. Die Bandleaderin Mareike Wiening selbst, geboren 1987 in Erlangen, studierte Jazz-Schlagzeug in Mannheim und Kopenhagen; ihren Master absolvierte sie durch ein DAAD-Stipendium an der New York University. Das Schlagzeug-Studium macht sich in ihren Kompositionen sowie ihrem als elegant-virtuos bezeichneten Spiel bemerkbar. Komplexe Rhythmen und clevere Basslines sorgen für eine Show „mit einer modulierenden harmonischen Sprache und einem vorwärts-

treibendem Groove. Die Musik ist teils kammermusikalischer Jazz, teils intensiv rockig, teils frei improvisiert.“ (The New York Times). Aufgeführt von fünf hoch kompetenten Musikern, die Kommunikation auf der Bühne groß schreiben, entsteht ein spannendes Werk mit unverwechselbarem Charakter.

Line-Up:

Mareike Wiening, drums, composition
Rich Perry, tenor saxophone
Glenn Zaleski, piano
Alex Goodman, guitar
Johannes Felscher, bass

• **Seba Kaapstad:**

(AP) 05.02.2020, 20 Uhr

Eintrittspreis: 18 Euro/ermäßigt 10 Euro
 inkl. VVK-Gebühr

Seba Kaapstad ist nicht nur eine Band.



Foto: © svengoetz.com

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, Hip-hop und Soul lassen die Grenzen zwischen analoger und digitaler Klangerzeugung verschwimmen und erzählen eindringlich von Liebe, Identität und Freiheit.

Line-Up:

Zoe Modiga, vocals;
Ndimiso Manana, vocals;
Toni Farris, keys;
Sebastian Schuster, basses;
Philip Scheibel, electronics, perc.;
Linda-Philomène Tsoungui, drums.

• **Martin Taylor & Ulf Wakenius:**

(AP) 12.02.2020, 20 Uhr

Eintrittspreis: 20 Euro/ermäßigt 12 Euro
 inkl. VVK-Gebühr

Mit Ulf Wakenius und Martin Taylor haben sich zwei Weltklasse Jazz-Gitarristen zusammen getan, um die Zuhörer mit ihren Instrumenten auf eine Reise mitzunehmen. Das schwedisch-briti-



Foto: © Taylor-Wakentius

sche Duo blickt zurück auf eine lange jeweilige Zusammenarbeit mit Jazz-Giganten wie Stephane Grappelli und Oscar Peterson, sowie Bühnenpartner wie Pat Metheny, George Harrison, Jamie Cullum, Herbie Hancock und viele weitere. Das Zweigespann überzeugt mit einem ruhigen Ton, der dem musikalischen Hin und Her nichts an Spannung verlieren lässt.

• **Adam Ben Ezra:**

(AP) 04.03.2020, 20 Uhr

Eintrittspreis: 20 Euro/ermäßigt 12 Euro inkl. VVK-Gebühr

Als Multiinstrumentalist bezeichnen sich heutzutage viele Musiker. Im Fall von Adam Ben Ezra aber könnte der Begriff nicht besser passen. Das YouTube-Phänomen brachte sich schon in jungem



Foto: © Adam Ben Ezra

Alter eine Vielzahl an Instrumenten selbst bei. Eine große Inspirationsquelle bietet ihm sein Kontrabass, das Instrument, welches in seinen Performances zu Recht im Vordergrund steht. Er entlockt ihm verträumte Melodien, treibende Bass-Lines und rhythmische Percussion-Sounds. Das, gespickt mit elektronischen Effekten, weiteren Instrumenten und Gesangseinlagen, führt zu einer einnehmenden Mischung aus Latin, Jazz, und mediterraner Musik.

Jazzfreunde Ingolstadt e.V.
(www.jazzfreunde-ingolstadt.de/)

• **Jamsession:**

**(AP) 19.01., 16.02., 15.03.2020,
20–23 Uhr**

Seit dem Sommer 2006 fördert der Verein der Ingolstädter Jazzfreunde e.V. ge-



zielt den Jazznachwuchs in Ingolstadt. Besonders unterstützt wird diese Arbeit von den Musiklehrern Bernhard Reitberger (Gnadenhal-Gymnasium) und Robert Aichner (Reuchlin-Gymnasium). Mehrere kostenlose Veranstaltungen, so z. B. bei den Ingolstädter Big Band-Nächten und im Bürgerhaus/diagonal., geben den jungen Musikern eine öffentliche Plattform–und das mit hohem Publikumsinteresse und großartigem Erfolg. Unterstützt werden die Sessions auch von den Ingolstädter Jazzförderpreisträgern, die in z.T. zuvor stattfindenden Workshops die jungen Musiker an den Jazz heranführen.

Eintrittskarten für die Konzertreihe JAZZ & MORE sind erhältlich im diagonal., Touristeninfo sowie beim Donaukurier-Ticketsservice in der Staufenbergstr. 2a

Ausstellung in der Alten Post

- **Wenn die Nacht kommt:**
(AP) 15.11.2019–10.01.2020,
jede Woche, Mo., bis Fr., 9–23 Uhr,
sowie Sa., 18–23 Uhr

Der Übergang vom Tag zur Nacht und die Nacht selbst tauchen die Wirklichkeit in ein neues Licht. Die Fotofreunde Ingolstadt haben versucht, diese besondere Stimmung und Atmosphäre einzufangen. Die Ausstellung ist von 15. November bis 10. Januar in der Galerie „Alte Post“ im Bürgerhaus (Kreuzstraße 12) zu sehen.

- **Der Herat-Stil:**
(AP) 17.01. bis 19.02.2020,
jede Woche, Mo., bis Fr., 9–23 Uhr,
sowie Sa., 18–23 Uhr

„Die Malerei ist für mich wie eine Sprache oder ein Instrument, mit dessen Hilfe ich Geschichten erzählen und Gefühle mitteilen kann. Eine wunderschöne Kommunikationsform, die Menschen näher zusammenbringt–egal welche Grenzen sie trennen.“ So beschreibt der Künstler Niaz Naseri sein Kunstverständnis. Naseri stammt aus Herat, einer afghanischen Stadt, deren Geschichte mehr als 3.000 Jahre in die



Foto: © Niaz Naseri

Vergangenheit reicht. Lange Zeit galt Herat–nicht zuletzt aufgrund seiner weitreichenden Tradition in Kunst und Literatur–als Zentrum der persisch-muslimischen Kultur. Sowohl der Stil Herats als auch die historische Architektur finden sich in den Bildern von Niaz Naseri wieder. In seinen Kunstwerken versucht er, Kalligraphie mit dem Abstrakten zu vermischen und es in eine Form zu bringen, die in der Geschichte seiner Heimat sehr bedeutend ist. Von 17. Januar bis 19. Februar sind seine Werke in der Galerie „Alte Post“ zu sehen. Die Vernissage findet am 17. Januar um 16 Uhr statt.

- **Demokratie stärken– Rechtsextremismus bekämpfen:** (AP) 05.03. bis 20.03.2020, jede Woche, Mo., bis Fr., 9–23 Uhr, sowie Sa., 18–23 Uhr

Die 2018 erschienene Ausstellung des BayernForums der Friedrich-Ebert-Stiftung „Demokratie stärken–Rechtsextremismus bekämpfen“ gibt auf siebzehn Schaubildern einerseits einen Überblick über die Grundlagen unserer Demokratie und informiert andererseits über die Erscheinungsformen und Wirkung von Rechtsextremismus in unserer Gesellschaft. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Situation in Bayern. Die Ausstellung gibt einen Überblick über die Gefahren rechtsextremen Gedankenguts und Verhaltens und klärt über antidemokratische Weltbilder und Ideologien der Ungleichwertigkeit auf. Auch werden Strategien, die von rechtsex-



tremen Kreisen bei der Ansprache von Jugendlichen verwendet werden, aufgezeigt. Dabei wird der Bogen von neu-rechten und rechtsextremen Einstellungen über Aktivitäten rechtsextremer Organisationen und Parteien bis hin zu Rechtsterrorismus geschlagen. Die Ausstellung wurde von der Initiative „OMAS GEGEN RECHTS“ Ortsgruppe Ingolstadt angeregt. Die Vernissage mit einem Eröffnungsvortrag von Thomas Witzgall, der sich seit Jahren intensiv mit diesem Thema auseinandersetzt, findet am 5. März um 18:30 Uhr statt.

- **„Vorhöfe des Himmels“–Kirchen in und um Ingolstadt:**
(AP) 01.04. bis 30.04.2020,
jede Woche, Mo., bis Fr., 9–23 Uhr,
sowie Sa., 18–23 Uhr

„Denn ein Tag in Deinen Vorhöfen ist besser denn sonst tausend“ (Psalm 84:10). Der Ingolstädter Hobbyfotograf Hans Eisenrieder war immer schon fasziniert von Kirchendecken, Chorräumen und Gewölben verschiedenster Art. So hatte er bereits im Jahr 1992 erstmals die Idee, Kirchenschiffe zu fotografieren. Allerdings zeigte seine damalige Kamera das Kirchengewölbe nicht in seiner ganzen Pracht. Nun wechselte er

die Kamera, und die modernere Kamera-technik macht es möglich, mit einem Blick auf das Foto mehr erfassen zu können als das Auge tatsächlich vor Ort wahrnehmen kann. Aus dem 13. Jahrhundert stammt eine der ältesten in der Ausstellung gezeigten Kirchen, die Pfarrkirche Peter & Paul in Mühlhausen. Die Vernissage findet am 1. April um 18:30 Uhr statt.



Foto: © Hans Eisenrieder

Ausstellung im Neuburger Kasten

- **Nachhaltige Ernährung:**
(NK) 17.10.2019 bis 23.01.2020,
montags bis freitags, 10-18 Uhr
Die Plakate „Nachhaltige Ernährung–Essen für die Zukunft“ veranschaulichen, was nachhaltig zu essen wirklich bedeutet. Es ist komplexer als man gemeinhin annimmt. Jedes der ausgestellten Plakate greift die vier Dimensionen nachhaltiger Ernährung auf: Wirtschaft, Soziales, Umwelt, Gesundheit/Individuum.



Das Team des Themenfelds Nachhaltige Entwicklung im Projekt „Mensch in Bewegung“ an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt kombinierte die Ausstellung „Nachhaltige Ernährung– Essen für die Zukunft“ des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, erarbeitet von der Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V. um Dr. Karl von Koerber, mit den Zielen für Nachhaltige Entwicklung der UN. Herausgekommen ist ein farbenfroher Appetizer für die eigene Ernährung.

Weitere kulturelle Veranstaltungen im Bürgerhaus

Anthroposophische Gesellschaft

- **Lesekreis:**
(NK) jede
Woche,
Donnerstag,
19–21:30 Uhr
Nähere
Informationen und
Anmeldung
bei Frau Ruisinger (08431) 42686



Improtheater

- **Freies Training:**
(AP) alle 2 Wochen, Donnerstag,
19:30–22 Uhr
Die Hobby-Impro-Gruppe trifft sich zweimal pro Monat zum freien Training. Es geht darum, Spaß am improvisierten Theaterspiel zu haben, Impro-Spiele auszuprobieren und Grundlagen des Improvisationstheaters zu vertiefen. Für nähere Informationen kontaktieren Sie bitte jessicalehmann@mail.de

Lesekreis

- **Gruppentreffen:**
(NK) jede Woche, Mittwoch,
14–16 Uhr

Der Lesekreis besteht aus lesefreudigen Seniorinnen, die sich gegenseitig heitere und besinnliche Geschichten und Gedichte vorlesen. Anschließend wird über das Gelesene diskutiert. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Philosophie-Kurs in französischer Sprache

- **GROUPE DE REFLEXION:**
(AP) alle 2 Wochen, Freitag,
17:30–19 Uhr

Nous parlerons de l'actualité en nous appuyant sur des articles de presse hebdomadaires. Aucune contrainte. Aucune préparation. Aucune obligation de présence régulière. Jean-Pol Martin structurera les débats.

Schanzer Krimitheater

(www.schanzerkrimitheater.de)

- **Aufführung:**
(NK) 12.01., 09.02., 08.03.,
29.03.2020, 18–21 Uhr

Schanzer Krimitheater ist Laientheater mit Lust am „Morden“: die Vorspeise gewürzt mit einer Prise Intrigen, der

Hauptgang getränkt in einem Meer an Lügen und das Dessert versüßt mit tödlichen Lachmuskelattacken. Die Gruppe, bestehend aus Hobby-Schauspielern, hat sich im Jahr 2015 aus Spaß an der Freud zusammen gefunden, um Theater zu spielen. Entwickelt hat sich dieses Projekt aus gemeinsamen, privaten Krimi-Rollenspielen unter Freunden, bei denen die Liebe zum „Morden nach Drehbuch“ entdeckt wurde.

- **Probentreffen:**
(NK) 02.02.2020, 09–18 Uhr

Seniorentheater Patina

(www.patina-ingolstadt.de,
familie.roedl@gmx.de)

- **Probe:**
(NK) jede Woche, Montag,
11:30–13 Uhr

Spazio Italia

(spazio@spazioitaliaingolstadt.de)

- **Deutsch für Italienische Mitbürger-Anfängerkurs:**
(NK) jede Woche, Montag,
18–19:30 Uhr
- **Spielerisch Deutsch:**
(NK) 09.01., 06.02., 05.03.2020,
18–19:30 Uhr



Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“

- **Gruppe 1:**
(AP) alle zwei Wochen, Montag,
15–16:45 Uhr
Die Literaturgruppe tauscht sich über zeitgenössische Literatur aus, stellt bei jedem Treffen ein Buch vor und diskutiert im Anschluss über das Werk.
Termine: 20.01., 03.02., 17.02., 02.03., 16.03., 30.03.2020
- **Gruppe 2:**
(AP) alle 2 Wochen, Dienstag,
11–13 Uhr
Termine: 15.01., 28.01., 11.02., 25.02., 10.03., 24.03.2020

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

- **Probe:**
(AP) jede Woche, Montag,
18:30–21:30 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.

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

In Farbe und bei einer Auflage von 2500 Stück. Das Monatsprogramm liegt in vielen Geschäften und Einrichtungen in Ingolstadt aus und erreicht somit eine große Leserschaft. Infos unter **(0841) 3 05 2800**.

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, 14–19 Uhr



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

Arbeitskreis „Akt und Figur“

- **Zeichentreff:** (NK) jede Woche, Freitag 19:30–22 Uhr, sowie Sonntag, 26.01., 10–16 Uhr
- Freies Zeichnen und Malen nach Aktmodell. Schnuppern ist gegen eine

Teilnahmegebühr von 8 Euro möglich.

Kosten: 50 Euro Umlage für Modell / 8 Euro beim Schnuppern



Bastelgruppe

- **Basteln für einen guten Zweck:** (NK) jede Woche, Donnerstag, 11–17 Uhr

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.

Betriebssportgemeinschaft Bayern Oil

- **Schachgruppe:** (NK) alle 2 Wochen, Di., 15–19:30 Uhr
- Ehemalige Mitarbeiter der Firma Bayern Oil spielen mit- und gegeneinander Schach. Neue Mitspieler sind willkommen.

Briefmarkenfreunde

- **Tauschtag:**
(NK) jede Woche, Mittwoch
13–16 Uhr



Die Briefmarkenfreunde bieten eine Tauschplattform für alle Briefmarkensammlerinnen und -sammler. Egal ob Neuling oder Profi, informieren und mit-tauschen kann jeder. Lernen Sie Gleich-gesinnte kennen und tauschen Sie sich über Ihr Hobby aus!

Colour Flow

- **Malgruppe :**
(AP) jeden Freitag 17:15–18:15 Uhr
treffen sich Frauen zum kreativen freien Malen und Gedankenaustausch in der Töpferei

Anmeldungen:

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

Cafeteria „Cantina International“

- **Treffpunkt für Jung und Alt:**
(NK) jede Woche montags bis freitags, 10–18 Uhr

Die Cafeteria im Bürgerhaus Neuburger Kasten ist Treffpunkt vieler Seniorengemeinschaften. Die Cafeteria ist für alle Bevölkerungsgruppen offen, bietet ein preiswertes Mittagessen und Gelegenheit für ein zwangloses Treffen. Neben den Öffnungszeiten an den Werktagen öffnet die Cafeteria auch für Familienfeiern, Gruppen- bzw. Vereinsveranstaltungen und Jubiläen nach Vereinbarung.

Canasta

- **Kartenspielgruppe:**
(NK) jede Woche
montags,
13:30–17 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 Orchideen- gesellschaft

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

- **Gruppentreffen mit Diavortrag:**
(NK) jeden zweiten Samstag im
Monat 15–19 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!

Die Fotografen

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

DIY–Do It Yourself

- **Aus Alt wird Anders:**

(NK) 15.02.2020, 13–16 Uhr

Wir möchten Euch heute Gelegenheit bieten, nicht nur Kleidung und Accessoires beim TauschRausch zu tauschen, sondern parallel auch alten Klamotten einen neuen Sinn zu geben: mit Upcycling! So könnt ihr z.B. aus einer alten Jeans eine coole Kosmetiktasche nähen oder aus einer Hose einen Rock. Es stehen Euch Nähmaschinen und fachliche Beratung zur Seite. Anmeldung: unter (0841) 305 2800

Fotofreunde

- **Fotografentreffen:**

(AP) jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat, 18:30–22 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“ herz-

lich willkommen. Anmeldung: zu bestimmten Terminen erforderlich unter www.fotofreunde-ingolstadt.de

Frauenbastelgruppe

- **Treffen:**
(AP) jede Woche donnerstags, 14–17 Uhr
Ein kreativer Treffpunkt – für alle ein Gewinn!
-

Ingolstädter Spur-N-Modelleisenbahngemeinschaft

- **Erfahrungsaustausch:**
(AP) jeden zweiten Mittwoch im Monat, 19–22 Uhr
-

Kreatives Schreiben

- **Offener Gruppenabend:**
(AP) alle 2 Wochen, Donnerstag, 19–21 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: 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 12.03., 26.03.2020
-

Montagsmaler

- **Treffpunkt:**
(AP) jede Woche montags, 09:30–12 Uhr

Die Malgruppe trifft sich im Bürgerhaus, um sich mit Pinsel und Farbe kreativ zu betätigen und sich mit Bildaufbau, Farbauftrag und anderen maltechnischen Fragen auseinanderzusetzen. Die Montagsmaler arbeiten hauptsächlich mit Aquarellfarben.

Rollenspielgruppe „Werwolf“

- **Spieleabend:**
(NK) jede Woche, Mo., 18–23 Uhr
-

Rommé

- **Spielesachmittag:**
(NK) alle 2 Wochen, Mittwoch, 14–17 Uhr
Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03.2020
-

Schach für Alt und Jung

- **Offene Gruppe:**
(NK) jede Woche, Donnerstag, 09–12 Uhr

Anmeldungen:

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



Schach und Gespräch

- **Treffen:**
(NK) jede Woche, Dienstag,
16–20 Uhr

Schachclub

- **Turnier:**
(NK) 01.02.2020, 14–18 Uhr
- **offenes Schach für Schüler und Jugendliche 1:**

(NK) jede Woche, Samstag,
14–17 Uhr

Für Schüler jeden Alters bietet der Schachclub Ingolstadt am Samstag den offenen Kurs. Eine Teilnahme an allen Terminen ist nicht erforderlich.

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

- **Mannschaftskampf Ü55:**
(NK) 25.01.2020, 13:30–19 Uhr
Regelmäßig treten die Senioren der Region zum Mannschaftskampf Ü55 gegeneinander an.

Schafkopf

- **Kartenspielgruppe:**
(NK) jede Woche, Montag,
13:30–18 Uhr



Informationen:

13.01.2020: mit Turnier
10.02.2020: mit Turnier
09.03.2020: mit Turnier

Skat

- **Gruppentreffen:**
(NK) jede Woche donnerstags,
13:30–17 Uhr

Soundkitchen

- **A Capella Chor:**
(AP) jeden zweiten und vierten
Dienstag im Monat 19:30–22 Uhr

Spieelnachmittag

- **für Alt und Jung:**
(NK) alle zwei Wochen Mi., 14–17 Uhr



Das Bürgerhaus lädt alle jungen und älteren Spielbegeisterten herzlich zum offenen Spieletreff für Jung und Alt ein. Wir freuen uns über neue Mitspieler und Teilnehmer, die selbst (neue) Spiele vorstellen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termine: 15.01., 29.01., 12.02., 26.02.,
11.03., 25.03.2020

StrickIN

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Dienstag im
Monat, 10–13 Uhr, jeden dritten

Donnerstag im Monat, 19–22 Uhr und jeden ersten Sonntag im Monat, 15–18 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 Di., und Mi.,
09–12 Uhr, jede Woche Di. bis Do.,
17–22 Uhr

Der Werkraum ist mit großen Arbeitstischen ausgestattet und bietet bis zu zehn Personen Platz zum Arbeiten. An fünf wöchentlichen Terminen können die Besucher nach Geschick und Neigung, jedoch ohne Anleitung, Schalen, Vasen, Namensschilder, Gartenkugeln oder auch figürliche Objekte anfertigen. Die Töpferei bietet Ton in den Farben rot und weiß für Aufbaukeramik. Eine große Auswahl an Streichglasuren und die gebräuchlichsten Werkzeuge wie Drahtschlingen und Modellierhölzer sind vorhanden. Zum Brennen steht je ein Brennofen mit 300 l und 100 l Fassungs-



vermögen zur Verfügung. Kosten: 6 Euro/kg Ton inkl. 2x Brennen, Anmeldung: Bei erstmaliger Nutzung dieses Angebots ist eine Anmeldung und Einführung im Büro am Mittwoch zwischen 14:30 Uhr und 17:30 Uhr erforderlich.

Trancetanz

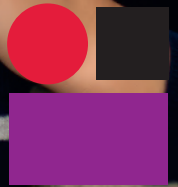
- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden ersten Dienstag im Monat 19–21 Uhr

Die Gruppe stellt sich wie folgt vor:
„Trancetanz ist eine tiefgreifende Erfahrung, die dich einlädt, zu dir zurückzu-

kehren. Es gibt keine feststehenden Schritte. Du tanzst deinen eigenen Tanz nur für dich. Trancetanz ist eine gesunde Form der Bewegung für Menschen aller Altersgruppen, denn du bestimmst dein Tanztempo selbst. Durch den freien Tanz erzeugt dein Körper Glückshormone, die dafür sorgen, dass du dich gut fühlst. Du benötigst bequeme Kleidung, eine Decke für Ruhepausen und die Offenheit, dich selbst zu erfahren“.

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

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.

Eltern-Kind-Spielgruppen

Das Bürgerhaus bietet Eltern mit Kindern im Alter zwischen 6 Monaten und 3 Jahren die Möglichkeit, an Eltern-Kind-Spielgruppen teilzunehmen. Dabei können Eltern Erfahrungen austauschen, während die Kinder erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen. Durch Spiel, Musik und Bewegung wird die Ent-

wicklung des Kindes gezielt gefördert. Den Gruppen stehen ein großes, kindgerecht eingerichtetes Zimmer mit vielen Spielmöglichkeiten (z.B. Bällebad) und eine kleine Teeküche zur Verfügung. Anmeldung erforderlich unter (0841) 305 2803

Kosten: 25 Euro halbjährlich (Sept. bis Ende Februar und März bis Ende Juli)

- **Spielgruppe Englisch:**
(AP) jede Woche, Dienstag,
16–17:30 Uhr
- **Spielgruppe in Ungarisch:**
(AP) jede Woche, Freitag,
10:30–12 Uhr
- **Spielgruppe Montagnachmittag deutschsprachig:**
(AP) jede Woche, Montag,
15–16:30 Uhr
- **Spielgruppe Mittwochnachmittag deutschsprachig:**
(AP) jede Woche, Mittwoch,
14–15:30 Uhr



Eltern-Kind-Spielgruppen mit Anleitung

Neben Spielgruppen ohne Anleitung 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. Durch Fingerspiele, Lieder und Bewegungsangebote werden die kognitive, physische und soziale Entwicklung der Kinder gezielt unterstützt und gefördert. Der Ablauf folgt wiederkehrenden Mustern und Inhalten, um den Kindern ein Gefühl der Sicherheit und Orientierung zu ermöglichen. Eltern haben die Gelegenheit, Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Die Fachkraft steht beratend zur Seite. Anmeldung erforderlich unter (0841) 305 2803
Kosten: 85 Euro halbjährlich (Sept.-Ende Februar und März-Ende Juli)

- **Zwergertreff Dienstagvormittag:**
(AP) jede Woche, Dienstag,
09:30–11 Uhr
- **Zwergertreff Mittwochvormittag 1:**
(AP) jede Woche, Mittwoch,
08:45–10:15 Uhr
- **Zwergertreff Mittwochvormittag 2:**
(AP) jede Woche, Mittwoch,
10:30–12 Uhr
- **Zwergertreff Donnerstagvormittag:**
(AP) jede Woche, Donnerstag,
09–10:30 Uhr
- **Zwergertreff am Freitagvormittag:**
(AP) jede Woche, Freitag,
08:30–10 Uhr

Familiencafé

- **Café für Eltern und Kinder:**
(AP) jede Woche, Dienstag und
Freitag 10–17 Uhr

Das Familiencafé im Bürgerhaus „Alte Post“ ermöglicht als Offener Treff Jung und Alt, vor allem Eltern mit Kindern, einen familienfreundlichen Restaurantbesuch in entspannter Atmosphäre. Neben einer Krabbelecke, einem Maltisch und der Bereitstellung verschiedenster Bilderbücher und Spiele finden die Kinder auch durch gezielte Angebote Spaß und Beschäftigung, während die Erwachsenen die Zeit mit Gesprächen bei Kaffee und Kuchen oder leckeren Mittagsgerichten genießen können. Zusätzlich steht den Eltern durch die Bereitstellung von Infobroschüren und Ansprechpartnern ein niedrigschwelliges Informations- und Beratungsangebot zur Verfügung. Im Lokal, über zusätzliche Flyer sowie auf der Bürgerhaus-Homepage können sich die Gäste anhand eines Monatsprogramms über weitere geplante Angebote im Familiencafé informieren. Als Partner im lokalen Bündnis für Familien möchte das Bürgerhaus mit dem Familiencafé einen Beitrag für den weiteren Ausbau eines familienfreundlichen Lebensumfelds in

Ingolstadt liefern. Interessierte, die das Familiencafé durch bürgerschaftliches Engagement unterstützen möchten, sind herzlich eingeladen. Das Familiencafé findet von Mitte Oktober bis Ende März statt, jedoch nicht an Brückentagen, nach Feiertagen und bei besonderen Veranstaltungen des Bürgerhauses.

- **Kreativ im Café:**

(AP) 18.02.2020, 14:30–16:30 Uhr
Die Faschingszeit lädt ein, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und zu experimentieren. Kleine Kinder sind oft am liebsten „sie selbst“–und doch finden sie es spannend, sich zu verkleiden. Heute können sie ein wenig Fasching erleben: Mit Farbe, Federn und Pailletten basteln wir einen lustigen Hut oder verzieren eine Maske. Die stehen sicher auch Mama oder Papa richtig gut!

- **Gesprächskreis des Amtes für Ernährung:**

(AP) 21.01.2020, 10:30–12 Uhr
Ernährung im ersten Lebensjahr (Vortrag mit Verkostung) Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit der Beikost Ihres Babys zu beginnen? In dem Vortrag werden geeignete Lebensmittel für die Beikost vorgestellt und die Unterschiede zwischen selbst gekochten Breien und fertig gekauften Produkten diskutiert.

Sie erfahren auch, wie der Start mit dem Löffel gelingen kann. Bei der Verkostung können Sie selbst hergestellte und gekaufte Breie vergleichen. Referentin: Christine Krebs (Dipl. Oecotrophologin) Veranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ingolstadt

- **Es war einmal:**

(AP) 11.02.2020, 15:30–16 Uhr
Heute nimmt euch unsere ehrenamtliche Erzählerin mit in die bunte Welt der Märchen.

- **Kinderschminken zum Faschingsfest:**

(AP) 25.02.2020, 14:30–16 Uhr
Heute könnt ihr euch im Familiencafé tolle, bunte Masken schminken lassen.

kidnetting.de

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

ist das medienpädagogische Projekt des Bürgerhauses und das offizielle Kinderportal der Stadt Ingolstadt. Auf der Webseite finden sich ein Überblick verschiedenster Angebote, die in Ingolstadt für Kinder geboten werden, sowie

Anmeldungen:

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

allerhand interessante Infos zu Themen wie Netzsicherheit und dem kreativen Umgang mit Medien.

- **Workshop für Erzieherinnen: (AP) jede Woche, Freitag, 12–16 Uhr**

Medienpädagogischer Workshop für angehende Erzieherinnen und Erzieher. Anmeldung: erforderlich.

Kinderkino

- **Kinonachmittag: (AP) jeden ersten Dienstag im Monat, ab 15:30 Uhr**



An jedem ersten Dienstag im Monat können alle kleinen Besucher das Kinderkino im Bürgerhaus „Alte Post“ besuchen. Nach jedem Film wird es eine kurze Mitmachaktion geben, bei der ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen könnt.

Informationen:

07.01.2020: Die lieben Sieben

Wir zeigen euch Geschichten aus der Bilderbuch-DVD rund um die Lieben Sieben—sieben tierische Freunde, die zusammen lustige Abenteuer erleben und sich gegenseitig unterstützen, wenn einer der Freunde Hilfe benötigt. Die ruhige Aneinanderreihung der Illustrationen von Kerstin Völker, untermalt durch liebevoll gewählte Musik und gelegentliche Animationen, machen die Geschichten zu einem schönen Kinoerlebnis auch für kleinere Kinder.

Nach dem Film gibt es die Möglichkeit, passend zum Thema „Freundschaft“ bunte Freundschaftsbändchen aus Kordeeln zu drehen oder mit Hilfe einer Knüpfscheibe zu knüpfen.

04.02.2020: Pettersson und Findus

Pettersson ist ein alleinlebender Mann, der mit seinem sprechenden Kater Findus, den Hühnern und den anderen Tieren auf seinem Bauernhof jede Menge Abenteuer erlebt. Gezeigt werden mehrere Episoden der Zeichentrickserie nach den Kinderbüchern von Sven Nordqvist. Alle Kinder können nach dem Film unter Anleitung Fingerpüppchen basteln, die zum Erfinden eigener Geschichten anregen.

03.03.2020: Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich hab?

Die Figuren aus dem gleichnamigen Kinderbuch von Sam McBratney, der große und der kleine Hase, erleben gemeinsam mit ihren Freunden aus dem Wald viele Abenteuer. Natürlich darf in den Geschichten die zentrale Frage nicht fehlen: „Weißt Du eigentlich, wie lieb ich dich hab?“ Ihr könnt gespannt sein auf die kreativen Antworten, die der große und der kleine Hase auf diese Frage finden. Gezeigt werden verschiedene Episoden aus der Zeichentrickserie.

Im Anschluss an den Film basteln wir mit euch hübsche Hasen-Anhänger, die dann zu Hause zum Beispiel den Osterstraß verzieren können.

Die Teilnehmerzahl ist auf acht Kinder im Grundschulalter begrenzt, daher ist eine vorherige, telefonische Anmeldung unter 0841/305 2830 erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos, die Materialkosten werden direkt bei der Kursleitung beglichen.



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

- **Kontakt- und Informationsstelle:**
(AP) jede Woche montags bis donnerstags, 09–18 Uhr sowie freitags, 09–14 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.

Kreativ- und Kunstwerkstatt

- **Treffen:**
(AP) 17.01., 07.02., 21.02., 06.03., 20.03.2020, jeweils 15–17 Uhr
Hier darf geklebt, geknetet, getöpft, gefädelt, gehämmert und gefaltet werden. Unsere Kursleiterinnen haben jedes Mal aufs Neue tolle Ideen, um die kindliche Neugier und Kreativität zu fördern und zu fördern. Die Kreativwerkstatt bietet Raum zum Ausprobieren und anfertigen toller, kreativer Dinge.

Bildung im Gespräch

- **Beratung:**
(AP) alle zwei Wochen mittwochs, 10–11 Uhr
Kosten: keine. Jeweils mittwochs findet

14-tägig von 10.00 bis 11.00 Uhr im Bürgerhaus „Alte Post“, Kreuzstraße 12 das Angebot „Bildung im Gespräch“ statt. Kinder, Eltern, Schule und Schulbehörden sind im Bildungsbereich auf eine gemeinsame und vertrauensvolle Zusammenarbeit angewiesen. Doch nicht immer gelingt es, die persönlichen Fähigkeiten und Erwartungen mit den schulischen Ansprüchen in Einklang zu bringen. Der ehemalige Beratungslehrer Raimund Reibenspiess bietet seine jahrzehntelange Erfahrung für die kleinen und großen Sorgen im Bildungsbereich an. Anmeldung: keine.

Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03.2020

Familientreff: Stillen–Tragen–Fragen

(familienberatung-
ingolstadt@gmx.de)

- **Fachliche Beratung und Austausch:**

(AP) jeden letzten Dienstag im Monat 10–11:30 Uhr

Der Familientreff im Bürgerhaus bietet Eltern kompetente Beratung zu allen Fragen rund ums Baby und Kleinkind. Auch Geschwisterkinder oder Großeltern sind gern gesehene Gäste. Da es sich um

eine offene Gruppe handelt, ist es nicht nötig, sich anzumelden, und es besteht keine Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme. Mitzubringen sind eine Decke und/oder weiche Unterlage für das Baby. Falls ein Tragehilfen Check-up gewünscht ist, bitte vorhandene Tragesysteme mitbringen.

Informationen:

28.01.2020: Themenschwerpunkt: Tragen oder Ertragen–Wie trage ich mein Baby richtig, gesund und bequem?

25.02.2020: Themenschwerpunkt: Stillen, Väter und Erwerbstätigkeit

31.03.2020: Themenschwerpunkt: Meilensteine im ersten Lebensjahr

Musikgarten

Musikgarten lädt Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder erfahren, wie viel Freude Musik machen kann. Ziel vom Musikgarten ist es, Kinder spielerisch und ohne Leistungserwartung an Musik heranzuführen. Musikgarten Phase 1– für Kinder ab 18 Monaten. Musikgarten findet in den Ferien nicht statt.

Anmeldung: erforderlich unter (0176) 53655539

- **Gemeinsam musizieren – von Anfang an (Kurs 1):** (AP) jede Woche, Donnerstag, 09–09:45 Uhr
- **Gemeinsam musizieren – von Anfang an (Kurs 2):** (AP) jede Woche, Donnerstag, 10–10:45 Uhr
- **Gemeinsam musizieren – von Anfang an (Kurs 3):** (AP) jede Woche, Freitag, 10–10:45 Uhr
- **Gemeinsam musizieren – von Anfang an (Kurs 4):** (AP) jede Woche, Freitag, 15–15:45 Uhr
- **Gemeinsam musizieren – von Anfang an (Kurs 5):** (AP) jede Woche, Freitag, 16–16:45 Uhr
- **Gemeinsam musizieren – von Anfang an (Kurs 6):** (AP) jede Woche, Freitag, 17–17:45 Uhr

Schanzer Puppenspieler

(<http://www.schanzer-puppenspieler.de>)

- **Die Welt braucht Wunder:** (NK) 11.01., 19.01., 02.02. jeweils 14–15 Uhr und 16–17 Uhr

Die Welt braucht Wunder. „Die Welt steht Kopf!“ Nichts ist mehr so, wie es sein soll. Der naive Helmut, die Oma Diva, das Krokodil Big Boss und die zwei Geier Lotti und Pfurzpiepegal haben ihr Zuhause verloren und finden sich an einem Sammelplatz wieder, an dem Wachtmeister Eisenhart für Ordnung sorgen soll. Das klappt aber so gar nicht! Alle geraten in Streit und zanken sich. Doch dann kommt der weise Elefant Asante ans Lagerfeuer und alles ändert sich. Die Welt braucht gute Geschichten, die Wunder bewirken. Die Welt braucht Wunder!

Kosten: Der Eintritt beträgt 4 Euro für Erwachsene und 3 Euro für Kinder
Die Reservierung der Karten ist von Montag bis Freitag unter der Telefonnummer 0841/305-2830 möglich.

Wickelgelegenheit

(zu den regulären Öffnungszeiten)

Im Bürgerhaus
Alte Post, C-Trakt
Im Bürgerhaus
Neuburger Kasten,
1. und 2. OG im
Damen-WC



dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Mit freundlicher Unterstützung durch

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, 09:30–11 Uhr

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

- **Vorstandesitzung:**
(NK) 18.02.2020, 09:30–12 Uhr

Bürgerhaus Neuburger Kasten

- **Faschingsball:**
(NK) 11.02.2020, 14–18 Uhr
Jährlich findet der große Faschingsball für Senioren im Festsaal des Stadttheaters statt. Nachmittags können Senioren in ausgelassener Stimmung das

Tanzbein schwingen. Für ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm ist gesorgt. Beginn ist um 14 Uhr, Einlass ab 13 Uhr. Kostenfreie Eintrittskarten gibt es im Seniorenbüro des Bürgerhauses, Fechtgasse 6. Tel. 305-2830.

Ingolstädter Singioren

- **Chorprobe:**
(NK) jede Woche, Freitag, 11–12:30 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.

Kegelgruppe Bodenloher

- **Treffen:**
(NK) jeden zweiten Freitag im Monat 18:30–22 Uhr

Kegeln für Frauen

- **Treffen:**
(NK) jeden vierten Montag im Monat 14–16 Uhr

Offene Treffs für Senioren

Die „Offenen Treffs für Senioren“ kom-

men an unterschiedlichen Orten in ganz Ingolstadt zur gemeinsamen Freizeitgestaltung zusammen. Häufig werden bei den Treffen weitere Aktivitäten, wie z.B. gemeinsame Ausflüge besprochen. Tatsächlich anfallende Kosten werden auf alle Teilnehmer aufgeteilt.

Offener Treff-AMIR- Aktive Menschen im Ruhestand

(amir-ingolstadt@web.de)

- **Stammtisch:**
(NK) jede Woche mittwochs,
18–20:30 Uhr
Hier werden die Aktivitäten für Freizeitgestaltung im kulturellen, kreativen und sportlichen Bereich angeboten.
- **Kegeln:**
(NK) alle 2 Wochen, Mittwoch,
15:30–18:30 Uhr
Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03.2020
- **Walking bei der Grünen Glacis-Brücke im Luitpoldpark:**
jede Woche, Montag **10–11 Uhr**

Offener Treff der Senioren Mitte 4

- **Seniorenachmittag:**
(NK) alle 2 Wochen, Dienstag,
14–17 Uhr

Termine: 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 10.03., 24.03.2020

- **Kegeln:**
(NK) jede Woche, Donnerstag,
10–13 Uhr

Offener Treff der Senioren von Nord-Ost

- **Stammtisch in der Sportgaststätte TSV Nord-Ost:**
jeden ersten Donnerstag im
Monat, **14–18 Uhr**

Der Offene Treff der Senioren Nord-Ost trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat zu Musik und Tanz.

Informationen:

11.02.2020: Faschingsball Stadttheater,
20.02.2020: Faschingstreiben

Offener Treff der Senioren von Nord-West 2

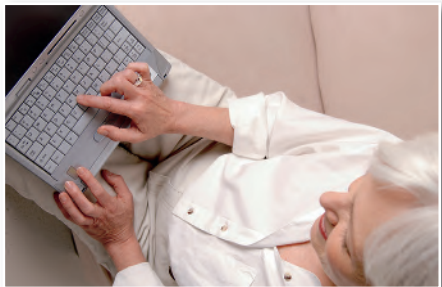
- **Seniorenachmittag:**
(NK) alle 2 Wochen, Donnerstag,
14–18 Uhr

Termine: 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 12.03., 26.03.2020

Offener Treff der Senioren von Süd-Ost

- **Offener Treff im Gasthof Stangl, Rothenturm:**

**jeden letzten Donnerstag im
Monat 14–18 Uhr**
im Gasthof Stangl, Rothenturm



Senioren ins Netz

- **offene Beratung zu Computer, Tablet und Smartphones:
(NK) jede Woche, Montag und
Donnerstag 10–11:30 Uhr**

Die „Senioren ins Netz“ möchten anderen Senioren die Angst vor dem Computer, Tablet sowie Smartphone nehmen und ihnen insbesondere das Internet näherbringen. In der offenen Fragestunde helfen die „Senioren ins Netz“ bei Fragen rund um das Thema Computer. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die „Senioren ins Netz“ nehmen sich gerne bis 12 Uhr Zeit für Sie. Nachdem wir für eine eingehende Beantwortung Ihrer Fragen mindestens

30min ansetzen möchten, bitten wir Sie um Verständnis, dass wir nach 11:30 Uhr keine neuen Fragen mehr bearbeiten können.

Seniorenbüro

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

- **SeniorenTanzTheater:
(NK) jede Woche, Donnerstag,
10–11:30 Uhr**

Senioren-gemeinschaften

Die 12 Senioren-gemeinschaften in Ingolstadt sind ein Eckpfeiler der städtischen Seniorenarbeit. Für ca. 1600 Mitglieder sind diese Zusammenkünfte zu einem festen Bestandteil ihrer Wochenplanung geworden. Neben geselligen Veranstaltungen und interessanten Vorträgen werden auch abwechslungsreiche Fahrten angeboten. Noch wichtiger sind die sozialen Beziehungen zueinander, Freundschaften werden geknüpft, und die Mitglieder helfen sich in schwierigen Situationen. Bei den Treffen kann unverbindlich „geschnuppert“ werden. Weitere Informationen im Seniorenbüro unter der Telefonnummer (0841) 305 2830 oder per E-Mail an seniorenbuero@ingolstadt.de

Senioren-gemeinschaft Aktive 55plus

(<http://www.aktive55plus.de>)

- **Walking am Baggersee:**
jede Woche, Mittwoch 09–10 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Fischerheim
- **Canasta:**
(NK) jede Woche, Mittwoch,
16–18:30 Uhr
- **Programm:**
Informationen:
16.01.2020, 14:30–18.00 Uhr: Besuch
Museum für Konkrete Kunst, Treffpunkt
Tränktorstraße
30.01.2020, 13:30–18 Uhr: Rundgang
Glacis, Treffpunkt Saturn-Arena,
08.02.2020, 06:45–18 Uhr: Montgol-
fiade in Bad Wiessee, Treffpunkt Haupt-
bahnhof
11.02.2020, 13:30–18 Uhr: Besuch Se-
niorenfaschingsball, Treffpunkt Stadt-
theater Ingolstadt
28.02.2020, 10:30–18 Uhr: Winterwan-
derung am Donaudamm nach Großmeh-
ring, Treffpunkt Saturn-Arena
02.03.2020, 09:15–18 Uhr: Besuch ei-
ner Ausstellung in der Hypo-Kunsthalle
München, Treffpunkt Hauptbahnhof,
20.03.2020, 09–15 Uhr: Binden der Gir-
lande für den Osterbrunnen, Treffpunkt
Stadt-Gartenamt, an der Fauststraße

26.03.2020, 10:30–18 Uhr: Frühjahrs-
wanderung von Beilngries nach Kotting-
wörth, Treffpunkt Saturn-Arena

- **Stammtisch beim Hugl-Wirt:**
jede Woche, Mittwoch 19–22 Uhr
Informationen:
22.01.2020: mit Mitgliederversamm-
lung
19.02.2020: mit Vortrag von
Prof. Voggenreiter der Klinik Kösching
11.03.2020: Leseabend

Senioren-gemeinschaft Banater Schwaben

(Ansprechpartnerin: Franziska Graf
Tel. 0841/940624)

- **Chorprobe:**
jede Woche, Montag 14–15 Uhr
Um Voranmeldung wird gebeten
- **Tanz:**
jede Woche, Montag 16–17 Uhr
Um Voranmeldung wird gebeten

Senioren-gemeinschaft Brun- nenreuth/Spitalhof/Hundszell

(Ansprechpartnerin: Sonja Schürle Tel.
(0841) 71171)

- **Fahrt: 25.03.2020, 11–18 Uhr**
Informationen:
25.03.2020: Halbtagesfahrt, Abfahrts-
stelle Unterbrunnenreuth

- **Seniorenachmittag:**
einmal im Monat mittwochs
14–18 Uhr
Informationen:
08.01.2020: im Jugendheim mit Neujahrsempfang
22.01.2020: im Dorfstadel mit Jahreshauptversammlung
05.02.2020: im Dorfstadel
19.02.2020: im Dorfstadel mit Faschingsfeier
04.03.2020: im Dorfstadel

Seniengemeinschaft Etting

(Ansprechpartnerin: Maria Heß)

Tel. 0841/39157)

- **Seniorenachmittag im Pfarrheim St. Michael:**
jeden zweiten Mittwoch im Monat
14–18 Uhr
Informationen:
10.01.2020: Neujahrsempfang zu Gast Oberbürgermeister Herr Dr. Christian Lösel, Bürgermeister Herr Albert Wittmann und Stadträtin Frau Brigitte Fuchs,
12.02.2020: mit Faschingsfeier und Maskenprämierung
11.03.2020: mit Vortrag von Lisa Stögbauer, Gedichte mit Geschichten aus dem Leben

Seniengemeinschaft Feldkirchen-Mailing

(Ansprechpartnerin: Irmgard Jenning
Tel. 0841/37174)

- **Seniorenachmittag im Pfarrheim St. Martin:**
jeden ersten Mittwoch im Monat
14–18 Uhr
Informationen:
23.01.2020, 11–18 Uhr: Halbtagesfahrt ins Gasthaus „Ziegelhütte“ nach Pollenfeld, bekannte Abfahrtsstellen
19.03.2020, 12–18 Uhr: Halbtagesfahrt nach Wolnzach ins Museum Kulturgeschichte der Hand, Besuch der Ausstellung „Wunderwerk Hand“, anschl. ins Stoi-Café nach Aham; bekannte Abfahrtsstellen

Seniengemeinschaft Gerolfing-Dünzlau

(Ansprechpartnerin: Liselotte Winkelmeyr Tel. 0841/82448)

- **Seniorenachmittag im Sportheim:**
jeden zweiten Dienstag im Monat
14–18 Uhr
Informationen:
11.02.2020: Seniorenfasching im Stadttheater, geänderter Treffpunkt,
10.03.2020: mit Jahreshauptversammlung

Senioren-gemeinschaft Nord-West 1

(Ansprechpartner: Helmut Stephan
Tel. 0841/77912)

- **Senioren-nachmittag:**
(NK) alle 2 Wochen, Mittwoch,
14–18 Uhr

Informationen:

22.01.2020: mit Feier der Geburtstage

05.02.2020: mit Faschingsfeier, Krapfen
und Musik

19.02.2020: mit Feier der Geburtstage,

18.03.2020: mit Feier der Geburtstage

Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02.,
04.03., 18.03.2020

Senioren-gemeinschaft Ober-/Unterhaunstadt

(Ansprechpartnerin: Christa Strecker
Tel. 0841/52424)

- **Senioren-nachmittag im Gasthaus
Treff:**
jeden ersten Montag im Monat
14–18 Uhr

Senioren-gemeinschaft PIM

(Ansprechpartnerin: Karolina Schim-
mer Tel. 08458/8754)

- **Senioren-nachmittag:**
jeden zweiten Mittwoch im Monat
14–18 Uhr

Informationen:

08.01.2020: Jahreshauptversammlung
mit Beitragszahlung im Sportheim Ir-
gertsheim. Bitte Ausweis mitbringen!

19.02.2020: Faschingsfeier im Gasthaus
Wagner

Senioren-gemeinschaft Süd

(Ansprechpartner: Adolf Nebl
Tel. 0841/72499)

- **Senioren-nachmittag im DJK-Ver-
einsheim in der Lindberghstr. 73:**
alle 2 Wochen, Dienstag, 14–18 Uhr

Informationen:

07.01.2020: mit Mitgliederversamm-
lung und Jahresrückblick 2019!

21.01.2020: mit Jahresvorschau und
Einzahlung des Jahresbeitrags

18.02.2020: mit Faschingsparty

17.03.2020: mit Einzahlung für die
Halbtagesfahrt

24.03.2020: Halbtagesfahrt, Abfahrt
Fauststraße

Senioren-gemeinschaft Süd-West

- **Senioren-nachmittag im
DJK-Vereinsheim:**
alle 2 Wochen, Mittwoch, 14–18 Uhr

Informationen:

08.01.2020: mit Sektempfang!

05.02.2020: mit Einzahlung der Halbtagesfahrt nach Pfraundorf

19.02.2020: mit Faschingsball und Einzahlung für das Fischessen

04.03.2020: mit Fischessen

Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03.2020

- **Aktivität:**

12.02.2020, 10:30–18 Uhr

Informationen:

12.02.2020: Halbtagesfahrt nach Pfraundorf, bekannte Abfahrtsstellen
11.02.2020: Besuch Faschingsball im Stadttheater

Senioren-gemeinschaft Zuchering

(Ansprechpartnerin: Resi Niedenführ

Tel. 08450/242)

- **Seniorenachmittag in der Alm-schänke:** jeden ersten Mo., im Monat 14–18 Uhr

Treff für „Neu“-Ruheständler

Mit dem Treff für „Neu“-Ruheständler wird im Bürgerhaus eine Anlaufstelle für diejenigen angeboten, die kurz vor dem Ruhestand stehen oder kürzlich in den Ruhestand getreten sind. Hier stehen einerseits die Planung und Organisation gemeinsamer Vorhaben, die fit

und aktiv halten, und andererseits die gegenseitige Hilfe und Unterstützung bei den alltäglichen Herausforderungen dieser neuen Lebensphase im Vordergrund. Die „Neu“-Ruheständler bringen hierbei ihre Ideen und Erfahrungen ein und organisieren ihre Vorhaben selbstständig. Dadurch entsteht nicht nur ein buntes Angebotsspektrum, sondern auch ein Netzwerk für Kommunikation, Begegnung und Unterstützung. Wer sich für dieses innovative Angebot interessiert, ist herzlich eingeladen. Neben den hier aufgeführten Veranstaltungen werden auch regelmäßig kurzfristig vereinbarte Aktivitäten durchgeführt. Nähere Informationen hierzu bei den „Offenen Treffen“ und über den entsprechenden Monatsflyer.

- **Offenes Treffen:**

Neue Wege im Ruhestand: (AP) jeden zweiten Mo. im Monat 15–17 Uhr

Das Treffen richtet sich an Menschen, die neu im Ruhestand sind oder sich zwischen Beruf und Ruhestand befinden. Hier werden gemeinsame Aktivitäten wie Führungen, Wanderungen eingebracht und organisiert. Zudem setzen sich die Neu-Ruheständler in „Glück im Alter“ oder „Philosophischem Gesprächskreis“ mit den Entwicklungsauf-

gaben des Alters auseinander. Jeder kann hier seine Ideen einbringen und Kontakte knüpfen.

• **Philosophischer Gesprächskreis I:**
(NK) alle 2 Wochen, Di., 16–17:30 Uhr

Die Gruppe beschäftigt sich mit einem ideen-geschichtlichen Überblick des Begriffs „Recht“ anhand einiger ausgesuchter rechtsphilosophischer Texte.

Termine: 07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 03.03., 17.03., 31.03.2020

• **Philosophischer Gesprächskreis II:**
(NK) alle 2 Wochen, Dienstag,
16–17:30 Uhr

Wir betrachten das Thema Kunst unter philosophischem Aspekt. Als Basis dient uns das Buch „Was ist Kunst?“ von Michael Hauskeller, Beck'sche Reihe, das Sichtweisen zu dieser Frage von Plato bis zur Gegenwart aufzeigt.

Termine: 14.01., 28.01., 11.02., 25.03., 10.03., 24.03.2020

• **Die Wittelsbacher in Bayern:**
(AP) alle zwei Wochen donnerstags,
10–12 Uhr

Termine: 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 12.03., 26.03.2020

• **Disco „Oldies für Oldies“:**
(AP) jeden ersten Montag im
Monat 19–22 Uhr

„Oldies für Oldies“, das heißt, zu unver-

gessener 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.

• **Kegeeln:**

(NK) alle 4 Wochen, Mi., 17–20 Uhr

Kegeeln ist nicht nur eine der ältesten Sportarten, sondern auch ein Spiel, bei dem Menschen zusammenkommen, die sich gerne gemeinsam sportlich betätigen.

Termine: 29.01., 26.02., 25.03.2020

• **Nordic Walking:**

jede Woche, Freitag 10–11:30 Uhr

Treffpunkt am Brückenkopf. Das „flotte Gehen aus dem Norden“ hält fit und lässt überflüssige Pfunde purzeln. Die „Walker“ treffen sich jeden Freitag am Brückenkopf, laufen aber jeweils unterschiedliche Strecken. Bei Interesse bitte beim „Neu“-Ruheständler-Treff oder im Bürgerhaus anmelden.

• **Gesprächskreis „Sozial und Kulturell integriert“:**

(AP) jeden zweiten Montag im
Monat 13–15 Uhr

Tagespflege
im beschützten
Wohnbereich

Stationärer
Mittagstisch
für externe Besucher zu
4,80 €



JETZT IST ZEIT: ZUM GENIEßEN.

Bewegung und Begegnung: Wir bieten ein vielseitiges Programm an Aktivitäten, die das Leben schöner machen.

www.awo-obb-senioren.de

Weitere Informationen:

AWO-Seniorenzentrum
Katharinengarten
Nürnberger Str. 32a
85055 Ingolstadt

☎ **0841 99 33 23 00**

info@sz-in.awo-obb.de

www.sz-ingolstadt.awo-obb.de

Gesundheit & Fitness



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

Fit und Aktiv

Montag:

- **Rückenkurs**
(NK) jede Woche, 12:30–13:30 Uhr

Dienstag:

- **Gymnastik im Pfarrsaal**
St. Augustin:
jede Woche, Dienstag 10–11 Uhr
- **Qi Gong**
„**Sinchi Power Balance**“:
jede Woche, Di., 16–17:30 Uhr

„Sinchi“ wird das „Neue Qi Gong“ genannt. Es enthält Anteile von „Flow“ (fliegend), „Power“ (kraftvoll) und vor allen Dingen „Balance“ (Gleichgewicht). Die Bewegungen sind leicht erlernbar und deshalb auch für Anfänger oder Ungeübte geeignet. Die ruhigen wie auch kraftvollen fließenden Bewegungen führen schnell zu Harmonie und Balance.

Mittwoch:

- **Gesunder Rücken II:**
(NK) jede Woche,
12:40–13:40 Uhr
Informationen:
12.02.2020: Nachhol- und Schnupperstunde



Donnerstag:

- **Sitzgymnastik:**
(NK) jede Woche, 10–11 Uhr
- **Gymnastik in der GS an der Lessingstraße:**
jede Woche, 16–17 Uhr,
- **Gymnastik in der GS Mailing:**
jede Woche, 14:45–15:45 Uhr
- **Gymnastik in der GS Münchener Straße:**
jede Woche, Do., 17–18 Uhr,

Freitag:

- **Gymnastik im Pfarrsaal St. Augustin:**
jede Woche, 9–11:15 Uhr
- **Gymnastik in der Ballspielhalle Oberhaunstadt**
jede Woche, 14:30–15:30 Uhr
- **Gymnastik in der GS Ungernederstraße:**
jede Woche, Fr., 14:45–15:45 Uhr,
- **Gymnastik in der Wilhelm-Ernst-GS Feselenstraße:**
jede Woche, 16–17 Uhr
- **Wassergymnastik 4 in der GS an der Lessingstraße:**
jede Woche, Fr., 13:15–14:15 Uhr,

Fitnessstanz

- **Tanz mit Spaß:**
(NK) jede Woche, Do., 13–14 Uhr

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

Kneippverein

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

- **Tanz:**
(NK) jeden vierten Freitag im Monat 16–17 Uhr

Meditation und moderner Buddhismus

(www.meditation-in-muenchen.de)

- **Vortrag und Meditation:**
(AP) Do., 16.01., 14:30–18 Uhr;
Do., 30.01., 13:30–18 Uhr;
Sa., 08.02., 6:45–18 Uhr;

Di., 11.02., 13:30–18 Uhr;
Fr., 28.02., 10:30–18 Uhr;
Mo., 02.03., 9:15–18.00 Uhr;
Fr., 20.03., 09–15 Uhr;
Do., 26.03., 10:30–18 Uhr

Sinnvoll leben–freudvoll sterben: Unter diesem Motto trifft sich die Meditationsgruppe seit 15 Jahren in Ingolstadt. Jeden Freitag bietet die Gruppe im Bürgerhaus Alte Post Meditation und Vorträge an. Die Gruppe beschäftigt sich mit den tiefgründigen Lehren Buddhas. Dabei werden Vorträge gehalten, meditiert und anschließend zum Thema diskutiert. Interessierte sind herzlich willkommen.



Mentaltraining und Hypnose (hypnoseinstitut-ingolstadt@gmx.de)

- **Übungsgruppe:**
(AP) jeden zweiten und vierten
Dienstag im Monat, 19–21 Uhr
Eine Übungsgruppe für Interessierte (und Laien), die sich mit den Themen Mentaltraining und Hypnose auseinandersetzen wollen. Grundlagen werden vermittelt. Es sind auch Entspannungsübungen zu zweit möglich,
Anmeldung: unter hypnoseinstitut-ingolstadt@gmx.de

Volkstanz

- **Tänze aus aller Welt:**
(NK) **jede Woche, Mittwoch,**
09–11:30 Uhr
Senioren und Seniorinnen, die gerne zu mitreißender Musik tanzen, sind hier genau richtig. In netter Gesellschaft lernen Sie Folklore-Tänze aus aller Welt kennen, auch die beliebten Square- und Line-Tänze gehören mit zum Programm. Beim Tanzen in Kreis- und Reihenformen bewegen Sie sich schwungvoll und entdecken Freude an der Bewegung in ungezwungener Atmosphäre. Getanzt wird jeden Mittwoch ab 9:15 Uhr für Anfänger; Fortgeschrittene lernen ab 10 Uhr etwas anspruchsvollere Tänze. Die

Teilnahme ist kostenfrei, Interessenten sind herzlich willkommen!

Yoga

- **Frauentreff:**
(AP) jede Woche, Donnerstag
19:30–20:30 Uhr, ausgebucht,
keine Anmeldung möglich



Yoga 55plus

- **Kurs 3, Gruppe 1:**
(AP) jede Woche, Freitag,
09:30–10:45 Uhr,
findet in den Ferien nicht statt, Kosten:
40 Euro für 10 Termine, ausgebucht, nur
Warteliste
- **Kurs 3, Gruppe 2:**
(AP) jede Woche, Fr., 11–12:15 Uhr,
findet in den Ferien nicht statt, Kosten:
40 Euro für 10 Termine, ausgebucht, nur
Warteliste

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

- **Yoga für Frühaufsteher, Kurs 4:**
(AP) jede Woche, Montag,
08:30–09:45 Uhr
findet in den Ferien nicht statt, Kosten:
40 Euro für 10 Termine, ausgebucht, nur
Warteliste
- **Offener Treff:**
(NK) jede Woche, Dienstag,
19:15–20:45 Uhr
Wöchentlich treffen sich erfahrene Yogis
zum gemeinsamen Üben.

Tel. 112
Die Notrufnummer von Feuerwehr
und Rettungsdienst

SPÖRER

Gesund. Aktiv. Sympathisch.



Orthopädietechnik



Schuhtechnik



Sanitätshaus



Rehatechnik



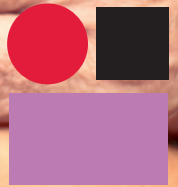
Home Care



Spörer Sports

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

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.

Aktivsenioren Bayern

- **Existenzgründer-Beratung:**
(AP) jeden ersten und dritten
Dienstag im Monat, 17:30–19 Uhr
Unser gemeinnütziger Verein mit über 200 Seniorexperten in Bayern hilft kleinen bis mittleren Unternehmen und Organisationen bei Existenzgründung, Existenzhaltung und Unternehmensnachfolge.
Anmeldung:
Terminvereinbarung nach Anmeldung unter arnold.brauer@aktivsenioren.de oder Tel. 08458 4797.

Amt für Soziales

- **Integrationslotsen:**
(NK) Mittwoch, den 19.02.2020,
17:30–21:30 Uhr

Anlaufstelle für Beratung zum Engagement im Bürgerhaus

(buergerhaus-ingolstadt.de,
buergerhaus@ingolstadt.de)

- **Termine nach Vereinbarung:**
(AP) jede Woche montags bis
donnerstags, 09–18 Uhr und
freitags, 09–14 Uhr

Anmeldung: 0841-3052801

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd

- **Beratung zur beruflichen Rehabilitation:**
(AP) jede Woche, Dienstag,
08:30–14:30 Uhr
Anmeldung und Information
DRV Bayern Süd Hotline 0800 6789 100
oder www.drv-bayernsued.de
- **Sprechtag:**
(AP) jede Woche, Mittwoch,
09–16 Uhr
Anmeldung:
DRV Bayern Süd Hotline 0800 6789 100
oder www.drv-bayernsued.de

Dienstleistungsdrehscheibe für Senioren und Familien

- **Anlaufstelle für Hilfesuchende und Helfer im Seniorenbüro:**

(NK) jede Woche, Do., 9–12 Uhr

Durch die Dienstleistungsdrehscheibe werden ehrenamtliche Unterstützungen oder kostenpflichtige praktische Hilfen für Familien und Senioren wie Haushaltshilfen oder Hausmeister- und Winterdienste vermittelt.

Gewaltfreie Kommunikation

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

- **Vortrag:**

(NK) Mi., 26.02.2020, 19–21 Uhr

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht Menschen so miteinander umzugehen, dass dies zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. Die Methode nach Marshall Rosenberg wurde inspiriert durch Carl Rogers und Mahatma Gandhi. Sie unterstützt eine friedvolle Konfliktlösung im privaten wie im beruflichen Umfeld, wertschätzenden Umgang und Aufrichtigkeit im täglichen

Anmeldungen:

Alte Post (AP) (0841) 305 2800

Neuburger Kasten (NK) (0841) 305 2830

Umgang miteinander. Referent Zdenek Hacker lädt ein zu einem interaktiven Vortrag bei dem diese Methode kennengelernt werden kann.

- **Offene Übungsgruppe:**

(AP) jeden dritten Dienstag im Monat 19–21 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 e.V.

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

- **Hilfestellung für Drogenabhängige:**

(NK) alle 2 Wochen, Di., 18–20 Uhr

Anmeldung: (0176)84952810 oder maria-help-ev@outlook.de

Netzwerk Asyl Ingolstadt

- **Sprachtandem:**

(AP) jede Woche, Dienstag und Donnerstag 15:30–17 Uhr

Patronato

(galli@patronato-inca.de)

- **Sozialrechtliche Beratung für Italiener:**
(NK) jede Woche montags und mittwochs, 12–18 Uhr sowie dienstags, 08:30–13 Uhr und donnerstags, 09–13 Uhr

Das Patronato INCA CGIL wurde im Jahre 1945 von der größten italienischen Gewerkschaft CGIL zum Schutz der Arbeiterrechte sowie hinsichtlich einer Reform der Sozial- und Rentenversicherung gegründet. Auf sechs Jahrzehnte Betreuungstätigkeit zum Schutz der Sozialrechte von Arbeitern und ihren Familien in Italien und im Ausland blickt das Patronato INCA zurück. Die Hilfestellung wird durch eine Vollmacht kostenlos gewährleistet. Allein für Gerichtsverhandlungen ist ein Pauschalbetrag vom Mandanten zu leisten.

Regionalgruppe Mediation

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

Die Regionalgruppe ist ein Zusammenschluss von Mediatoren aus Ingolstadt und der Region 10 und bietet eine kostenlose Bürgersprechstunde an. Dabei

Seniorenbüro im Neuburger Kasten

die Anlaufstelle
für alle Fragen rund
ums Älterwerden



**BERATUNG • KONTAKT
INFORMATION • HILFE**

Die Abteilung der Stadt Ingolstadt

Bürgerhaus



Mehr Generationen
Planen
Wir machen das mit Ihnen

Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

können sich Menschen beraten lassen, wenn sie einen Konflikt in der Familie, unter Kollegen oder in der Nachbarschaft haben. Die Mitglieder haben eine Ausbildung nach den gesetzlichen Anforderungen absolviert.

Seniorenbüro

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

- **Zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älter werden: (NK) jede Woche, Mo., bis Do., 09–17 Uhr sowie Fr., 09–13 Uhr**

Beratung nach Terminvereinbarung. 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 In-

golstadts 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!



TuSch Trennung und Scheidung

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

- **Offener Treff: (AP) jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat 20–22 Uhr**

Frauen, die vor, in oder nach einer Trennungs- bzw. Scheidungssituation stehen, finden beim Offenen Treff den Raum zum Kennenlernen, zum Informationsaustausch, zum Erzählen und Zuhören. Die Gruppe wird von einer Mitarbeiterin des TuSch-Teams begleitet. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

- **Informationen zu juristischen Fragen:**
(AP) Dienstag, den 21.01., 18.02. und 17.03, jeweils 17:30–20 Uhr
Anmeldung: (0841) 305-2808
- **Psychosoziale Beratung:**
(AP) 09.01.2020, 10–12 Uhr
Anmeldung:
erforderlich Tel. (0841) 305-2808
- **Telefondienst unter (0841) 305**

- **2808, Terminvereinbarungen für juristische und steuerliche Informationen sowie psychosoziale Beratung:**
(AP) jede Woche, Montag 9–11 und Donnerstag 18–20 Uhr
- **Vorträge des Vereins Tusch:**
(AP) jeden dritten Dienstag im Monat 19–21 Uhr
Anmeldung: (0841) 305-2808

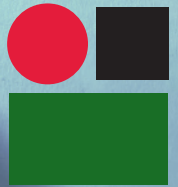
Zur Unterstützung unserer sozialen Arbeit suchen wir in allen Bereichen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

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



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 35 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,
19–21 Uhr
Kontakttelefon-Nr.: 0841- 35343

autismus Oberbayern e.V.

- **Sozialkompetenztraining für autistische Jugendliche und Erwachsene:**
(AP) alle 4 Wochen, So., 14–16:30 Uhr
Das Sozialkompetenztraining für autistische Jugendliche und Erwachsene wird kostenpflichtig mit fester Anmeldung über Autismus Obb., München (www.autismus-oberbayern.de) angeboten. Anmeldung und Informationen über Frau Büttner unter (0170) 230 25 43.
Termine: 19.01., 16.02., 15.03.2020

Deutsche Rheumaliga

(rheuma-liga-ingolstadt@gmx.de)

- **Basteln und Plaudern:**
(AP) jede Woche, Di., 11–14 Uhr
- **Beratung:**
(AP) jede Woche, Di., 15–18 Uhr
Betroffene und Angehörige können sich hier beraten lassen und erhalten ausführliches Infomaterial zu rheumatischen Erkrankungen.

Elternkreis drogengefährdeter und -süchtiger Kinder/Jugendlicher

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

- **Gruppentreffen:**
(AP) jede Woche Do., 20–22 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>. Anmeldung: keine



Förderverein zur Unterstützung Krebskranker

- **Gruppentreffen:**
(NK) jeden zweiten Dienstag im Monat 14–17 Uhr

Der Förderverein zur Unterstützung Krebskranker lädt alle Betroffenen zum Erfahrungsaustausch in geselliger Runde ein.

Offene Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden zweiten Mittwoch im Monat 18:30–20 Uhr
Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine schwere chronische, nicht ent-

zündliche bis jetzt noch nicht heilbare Erkrankung. Die Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen und deren Angehörigen einen Erfahrungsaustausch in geschütztem Rahmen.

Offene Selbsthilfegruppe für Epilepsiekranke und Angehörige

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

- **Monattreffen:**
(AP) jeden ersten Montag im Monat, 18:30–20 Uhr

Epilepsie, auch „Fallsucht“ oder „Krampfleiden“ genannt, bezeichnet ein Krankheitsbild mit mindestens einem spontan aufgetretenen Krampfanfall, der nicht durch eine vorausgehende erkennbare Ursache hervorgerufen wurde. In Deutschland sind hiervon ca. 0,5–1 % der Bevölkerung betroffen, Anmeldung: keine.

Offene Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte

- **Treff für Betroffene und Angehörige:**
(AP) jeden letzten Mittwoch im Monat, 19–21 Uhr

Die Gruppe 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. Anmeldung: keine.

Offene Selbsthilfegruppe für Stotterer und Angehörige

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

- **Gruppentreffen:**
(AP) alle 4 Wochen, Mittwoch
19:30–21 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 Teilnehmer der SHG Stottern in Ingolstadt sind zwischen 18 und 75 Jahre alt und haben verschiedene Therapie Erfahrungen 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,

Anmeldung: nicht erforderlich

Termine: 22.01., 19.02., 18.03.2020

Offene Selbsthilfegruppe für transidente Menschen

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

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden letzten Mittwoch im
Monat 18:30–20:30 Uhr

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

Offene Selbsthilfegruppe Hashimoto Thyreoiditis

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden vierten Donnerstag im
Monat 18–21 Uhr
Anmeldung: keine

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

- **Gruppentreffen:**
(AP) jede Woche, Dienstag,
19–21 Uhr
(shg.frauentreff@gmail.com)

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.

Offene Selbsthilfegruppe Trauerzirkel

- **Treffen:**
(NK) jeden ersten Mittwoch im
Monat 18 - 20 Uhr
Bei Fragen tz2018@web.de,
Anmeldung: nicht erforderlich



PRO RETINA
Deutschland e.V.
Selbsthilfevereinigung von Menschen mit
Netzhautdegenerationen

Pro Retina- Selbsthilfevereini- gung für Menschen mit Netzhautdegenerationen

- **Informationen zu Augenkrankheiten, Sozial- und Hilfsmittelberatung:**
(AP) jede Woche, Do., 10–13 Uhr
Die Gruppe PRO RETINA ermöglicht den Austausch der Betroffenen über soziale, berufliche und private Probleme. Sie informiert, berät und leistet praktische Hilfe für die Betroffenen und deren Angehörige. Pro Retina vermittelt Kontakte für Patientengruppen, die unter Augen-

degenerationen leiden bezüglich Hilfsmitteln und deren Beschaffung, unterstützt bei sozialen und wirtschaftlichen Problemen (z.B. Rente, Schwerbehindertenausweis, etc.) und leistet psychologische Beratung. Anmeldung: erforderlich unter (0841) 967425 oder im Bürgerhaus

Romeo & Julius, Schwulengruppe

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

- **Beratungstelefon unter 0841/1373262**
(AP) jede Woche, Mi., 20–22 Uhr
- **Themenabend:**
(AP) jede Woche, Do., 20–22 Uhr
Informationen unter <http://www.romeo-julius.de/>. Anmeldung: keine.

Selbsthilfegruppe Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ADS

- **Offenes Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Donnerstag im Monat 19:30–22 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 umfangrei-

chen Bibliothek ausgeliehen werden.,
Anmeldung: keine

Selbsthilfegruppe Autismus Ingolstadt

(<http://autismus-shg-ingolstadt.jimdo.com>,

autismus.shg.ingolstadt@gmx.de)

Gruppentreffen:

- (AP) jeden zweiten Mittwoch im Monat 19–21:30 Uhr

Kontakt unter autismus.shg.ingolstadt@gmx.de sowie telefonisch unter (09442) 9919242 oder (08454) 914164. 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 in der Gruppe, bieten eine kostenlose Bücherausleihe, machen Öffentlichkeitsarbeit u v m. Herzlich willkommen

Tel. 112
Die Notrufnummer von Feuerwehr und Rettungsdienst

sind natürlich auch autistische Erwachsene, Erzieher, Lehrer etc. Selbstverständlich unterliegen die Gespräche der Schweigepflicht. Die Gruppentreffen finden an jedem zweiten Mittwoch in ungeraden Monaten (Jan., März, Mai etc.) statt.

Selbsthilfegruppe Endometriose

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden ersten Mittwoch im Monat, 18–19:30 Uhr

Endometriose ist eine chronische, aber gutartige Erkrankung der Gebärmutter-schleimhaut von Frauen. Die gegenseitige Unterstützung und das Lernen von den Erfahrungen anderer stehen bei den monatlichen Treffen im Mittelpunkt, Anmeldung: unter shg.endometriose-in@web.de oder Tel. 0841 305-2801

Selbsthilfegruppe für chronisch entzündliche Darmerkrankungen

(SHG-COMOatIN@gmx.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Dienstag im Monat 19–21 Uhr

Die Gruppe trifft sich zum gemeinsamen Austausch von Erfahrungen, Informationen und neuen Therapien. Bei Interesse

werden Fachärzte zu den Gruppentreffen eingeladen. Die Gruppe ermöglicht den diskreten Austausch unter Betroffenen. Hier finden Interessierte die Möglichkeit, neuen Mut zu fassen und sich mit der Krankheit nicht allein zu fühlen., Anmeldung: und vorherige Kontaktaufnahme über (0176) 20198505

Selbsthilfegruppe für Eltern von Frühgeborenen

- **Gruppentreffen:**
- (AP) jeden dritten Dienstag im
- Monat 19:30–21 Uhr

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und CI-Implantierte

(www.schwerhoerige-ingolstadt.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden ersten Montag im geraden Monat 17:30–22:30 Uhr
- Erfahrungs- und Informationsaustausch unter Schwerhörigen.

Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern

- **Trauermeditation:**
(AP) jeden dritten Samstag im Monat 14–18 Uhr

Für Eltern, die ein Kind durch Unfall, Krankheit oder plötzlichen Kindstod ver-

loren haben, und mit ihrem Schmerz nicht allein bleiben wollen, bieten die Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, über Hilfen zur Selbsthilfe zu sprechen und zum Erfahrungsaustausch.

Selbsthilfegruppe Gemeinsam statt Einsam

**(gemeinsamstatteinsam-
ingolstadt@freenet.de)**

- **Treffen:**

**(AP) jeden zweiten und vierten
Sonntag im Monat, 10–11:30 Uhr**

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen mit leichten bis mittelschweren Depressionen mit Therapieerfahrungen. Wer depressiv ist, der zieht sich zurück, will keinen Kontakt, empfindet andere Menschen als lästig bis bedrohlich. Diese Gruppe soll dabei helfen, depressive Menschen wieder in Kontakt mit anderen Menschen zu bringen. Denn Einsamkeit macht nachweislich krank und tut weh. In dieser Gruppe darf offen über das Thema Depressionen gesprochen werden. Des Weiteren werden ressourcenorientierte Übungen zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls durchgeführt. Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen am Sonntag von 10 Uhr bis 11:30 im Bürgerhaus Ingolstadt. Eine

Anmeldung ist zwingend erforderlich. Bitte melden Sie sich per E-Mail an folgende Adresse mit kurzer Beschreibung Ihrer Person: Anmeldung: gemeinsamstatteinsam@freenet.de

Selbsthilfegruppe Legasthenie und Dyskalkulie

- **Gruppentreffen:**

**(AP) jeden dritten Donnerstag im
Monat 20–21:30 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: keine.

Selbsthilfegruppe Lip-Lymph

- **Gruppentreffen:**

**(NK) jeden dritten Mittwoch im
Monat 19–21 Uhr**

Die Gruppe versteht sich als Selbsthilfestelle für Lip- bzw. Lymphödempatienten.

ten und ihre Angehörigen. Hierbei handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung. Bei Lymphödem handelt es sich um eine Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe, entweder angeboren oder hervorgerufen durch eine OP.

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

- **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 hinauszuekeln. Im weiteren Sinn bedeutet Mobbing, andere Menschen wiederholt und regelmäßig zu schikanieren und seelisch zu verletzen, beispielsweise in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportverein oder im Internet (Cyber-Mobbing). Typische Mobbinghandlungen sind die 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 305-2801

Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03.2020

Selbsthilfegruppe Nahtoderfahrung

- **Gruppentreffen:**
**(AP) jeden zweiten Montag im
Monat 19–21 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 jana.vital_gallery@yahoo.de

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

- **Meeting:**
**(AP) jede Woche, Mittwoch,
18–19:30 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. m Verlauf der Teilnahme an den Sitzungen wird Abstinenz von allen Drogen einschließlich Alkohol angestrebt. Die Gruppe praktiziert absolute Anonymität. Diese bedeutet Vertraulichkeit und Schutz: es soll nicht nach außen getragen werden, wer an den Meetings teilnimmt und worüber gesprochen wurde. Das Prinzip der Anonymität erlaubt es den Teilnehmenden, Meetings ohne Angst zu besuchen. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 0175 4188441., Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0175 4188441

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

- **Gruppentreffen:**
**(AP) jeden dritten Montag im
Monat, 18:30–20:30 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 0841-305 2801

Selbsthilfegruppe Sauerstoffliga

- **Gruppentreffen:**
**(NK) jeden dritten Samstag im
Monat, 14–17 Uhr**

Die Gruppe bietet einen Erfahrungsaustausch und Vorträge zu Themen rund um die Langzeitsauerstoff- und Beatmungstherapie. Nähere Informationen über ingolstadt@sauerstoffliga.de, www.sauerstoffliga.de

Selbsthilfegruppe Sarkoidose-Netzwerk

**(www.sarkoidose-netzwerk.de,
verein@sarkoidose-netzwerk.de)**

- **Gruppentreffen:**
**(NK) Mo. 20.01.2020 und
Mo. 23.03.2020, 19.00 Uhr**

Die Sarkoidose ist eine entzündliche Erkrankung, deren Ursache bislang unbekannt ist. Klassisches Merkmal sind kleine knötchenförmige Gewebeeränderungen. Anmeldung: (0841) 305 2801

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe (<http://www.schlafapnoe-in.de>)

- **Gruppentreffen:**
(NK) 16.01.2020, 18–22:30 Uhr

Das Schlafapnoe-Syndrom wird durch Atemstillstände (Apnoen) während des

Schlafs verursacht und ist in erster Linie durch eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit bis hin zum Einschlafzwang (Sekundenschlaf) sowie einer Reihe weiterer Symptome und Folgeerkrankungen gekennzeichnet.

Selbsthilfegruppe Schmerzen

(rennerin@t-online.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Montag im Monat, 18–21 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: unter rennerin@t-online.de oder unter (0173) 562 73 05

Selbsthilfegruppe That's me

- **Gruppentreffen:**
(AP) jede Woche, Samstag, 18–22 Uhr

Die Gruppe hat das Ziel, junge Menschen mit sozialen Ängsten, Zwängen oder Depressionen zusammen zu bringen, die bereits psychotherapeutische Erfahrungen haben. Ziel ist es, sich bei den Treffen gegenseitig zu helfen und zu unterstützen. Anmeldung: erforderlich unter shg.thatsme@gmail.com

Selbsthilfegruppe Zwangskrankheiten

- **Gruppentreffen:**
(NK) jeden Montag, 16:30–21 Uhr

Selbsthilfegruppe Denk nach werde Organspender

- **Gruppentreffen:**
(NK) Sonntag, 26.01. und 23.02.2020 14 bis 16.00 Uhr

Ansprechpartner Gesundheitsamt,
Tel. (0841) 305-1465.

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

Bürgerhaus Glossar

Gesellschaft	ab S. 8
Kultur	ab S. 18
Kreativ & Freizeit	ab S. 28
Eltern & Kind	ab S. 36
Senioren	ab S. 44
Gesundheit & Fitness	ab S. 54
Beratung & Soziales	ab S. 60
Selbsthilfe	ab S. 66

Afrikaverein	Gesellschaft
Aktivsenioren Bayern	Beratung & Soziales
Albanisch-Deutscher Verein	Gesellschaft
Albert-Schweitzer-Stiftung	Gesellschaft
ALCE	Gesellschaft
Ali Baba Spieleclub	Kreativ & Freizeit
Alle Seniorengemeinschaften	Senioren
amnesty international Ortsgruppe	Gesellschaft
AMSOL e.V.	Gesellschaft
Amt für Soziales	Beratung & Soziales
Andre Luiz	Gesellschaft
Anlaufstelle für Beratung zu Engagement	Beratung & Soziales
Anonyme Alkoholiker	Selbsthilfe
Anthroposophische Gesellschaft	Kultur

Arbeitskreis „Akt und Figur“	Kreativ & Freizeit
Ausstellung	Kultur
autismus Oberbayern e.V.	Selbsthilfe
Bastelgruppe	Kreativ & Freizeit
Betriebssportgemeinschaft Bayern Oil	Kreativ & Freizeit
Bildung im Gespräch	Eltern & Kind
Briefmarkenfreunde	Kreativ & Freizeit
Café Luna	Gesellschaft
Cafeteria „Cantina International“	Kreativ & Freizeit
Canasta	Kreativ & Freizeit
Chinesische Sprache	Gesellschaft
Color Flow	Kreativ & Freizeit
Demokratische Schule	Gesellschaft
Deutsch für Menschen mit Fluchtgeschichte	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
Dienstleistungsdrehscheibe für Senioren und Familien	Beratung & Soziales
DIY	Eltern & Kind
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
Familiencafé	Eltern & Kind
Familientreff	Eltern & Kind
Fit und Aktiv	Gesundheit & Fitness
Fitnessstanz	Gesundheit & Fitness
Förderverein zur Unterstützung Krebskranker	Selbsthilfe
Fotofreunde	Kreativ & Freizeit

Frauenbastelgruppe	Kreativ & Freizeit
Gewaltfreie Kommunikation	Beratung & Soziales
Greenpeace	Gesellschaft
Improvisationstheater	Kultur
IngoFemCam e.V.	Gesellschaft
IngolSTADT im WANDEL	Gesellschaft
Ingolstädter Singioren	Senioren
Ingolstädter Spur-N-Modelleisenbahngemeinschaft	Kreativ & Freizeit
Jazz & More im Bürgerhaus	Kultur
Kegelgruppe Bodenloher	Senioren
Kegeln für Frauen	Senioren
kidnetting.de	Eltern & Kind
Kinderkino	Eltern & Kind
Kneippverein	Gesundheit & Fitness
Kreatives Schreiben	Kreativ & Freizeit
Kreativ- und Kunstwerkstatt	Eltern & Kind
Kroatische Kulturgemeinschaft	Gesellschaft
Lesekreis	Kultur
Maria Help e.V.	Beratung & Soziales
Meditation und moderner Buddhismus	Gesundheit & Fitness
Mentaltraining und Hypnose	Gesundheit & Fitness
Mit Migranten für Migranten	Gesellschaft
Montagsmaler	Kreativ & Freizeit
Musikgarten	Eltern & Kind
Nigerianischer-Igbo-Verein-In.	Gesellschaft
Offener Treff AMIR-Aktive Menschen im Ruhestand	Senioren
Offener Treff der Senioren Mitte 4	Senioren
Offener Treff der Senioren von Nord-Ost	Senioren
Offener Treff der Senioren von Nord-West 2	Senioren
Offener Treff der Senioren von Süd-Ost	Senioren
Offener Treff für Frauen	Selbsthilfe
Patenprojekt	Gesellschaft

Patronato	Beratung & Soziales
Philosophie in französischer Sprache	Kultur
Pro Retina	Selbsthilfe
Regionalgruppe Mediation	Beratung & Soziales
ReparaturCafé	Gesellschaft
Rollenspielgruppe „Werwolf“	Kreativ & Freizeit
Romeo & Julius, Schwulengruppe	Selbsthilfe
Rommé	Kreativ & Freizeit
Rumänischer Freundeskreis	Gesellschaft
Salsa Cubana	Gesellschaft
Schach für Alt und Jung	Kreativ & Freizeit
Schach und Gespräch	Kreativ & Freizeit
Schachklub	Kreativ & Freizeit
Schafkopf	Kreativ & Freizeit
Schanzer Krimitheater	Kultur
Schanzer Puppenspieler	Eltern & Kind
Selbsthilfegruppe Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ADS	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Autismus Ingolstadt	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Dystonie	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Endometriose	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe chronisch entzündliche Darmerkrankungen	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Eltern von Frühgeborenen	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Epilepsiekranke und Angehörige	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und CI-Implantierte	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für Stotterer und Angehörige	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für transidente Menschen	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Gemeinsam statt Einsam	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Hashimoto Thyreoiditis	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Legasthenie und Dyskalkulie	Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe Lip-Lymph	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Mobbing	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Nahtoderfahrung	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Narcotics Anonymus	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Polyneuropathie	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Sarkoidose-Netzwerk	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Schmerzen	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe That`s me	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Trauerzirkel	Selbsthilfe
Senioren ins Netz	Senioren
Seniorenbüro	Beratung & Soziales
Senioren-gemeinschaft Aktive 55plus	Senioren
Senioren-gemeinschaft Banater Schwaben	Senioren
Senioren-gemeinschaft Brunnenreuth/Spitalhof/Hundszell	Senioren
Senioren-gemeinschaft Etting	Senioren
Senioren-gemeinschaft Feldkirchen-Mailing	Senioren
Senioren-gemeinschaft Gerolfing-Dünzlau	Senioren
Senioren-gemeinschaft Nord-West 1	Senioren
Senioren-gemeinschaft Ober-/Unterhaunstadt	Senioren
Senioren-gemeinschaft PIM	Senioren
Senioren-gemeinschaft Süd	Senioren
Senioren-gemeinschaft Süd-West	Senioren
Senioren-gemeinschaft Zuchering	Senioren
SeniorenTanzTheater	Senioren
Seniorentheater Patina	Kultur
Skat	Kreativ & Freizeit
Somalischer Verein	Gesellschaft
Soundkitchen – A Capella	Kreativ & Freizeit
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 „Neu“-Ruheständler	Senioren
Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“	Kultur
Tulipa	Gesellschaft
TuSch Trennung und Scheidung	Beratung & Soziales
Violinunterricht „klassische türkische Musik“	Kultur
Volkstanz	Gesundheit & Fitness
Weißer Ring	Gesellschaft
Yoga	Gesundheit & Fitness
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: Peter Ferstl, Jeanette Fritsch-Hornung, Dr. Susanne Greiter, Dr. Verena Gutsche, Julia Hofweber, Silvia Leithner, Monika Mahrhofer, Ulrike Merkl, Wiltrud Nosse, Ralf Quednau-Losert, Anne Then

Gestaltung: Reinhard Dorn

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

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt



Sparkasse

Ingolstadt Eichstätt