

Programm Oktober – Dezember 2023

Bürgerhaus

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



Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt

Bürgerhaus



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Das Bürgerhaus – das Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt

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

Was bietet das Bürgerhaus?

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

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

Was kostet das?

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



Bürgerhaus „Alte Post“



Bürgerhaus „Neuburger Kasten“

Muss man sich anmelden?

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

Selbst aktiv werden im Bürgerhaus?

Das Bürgerhaus bietet Beratung und Unterstützung für Ihr Engagement.

Weitere Infos unter

www.buergerhaus-ingolstadt.de und

buergerhaus@ingolstadt.de

• AP = Bürgerhaus „Alte Post“

Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt,

Bürozeiten: Mo–Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr sowie Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr

August: 8:30 bis 13:00 Uhr

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

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

• NK = Bürgerhaus „Neuburger Kasten“

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt,

Bürozeiten: Mo–Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr sowie Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr

August: 8:30 bis 13:00 Uhr

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

• Seniorenbüro

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt

Seniorenbüro-Leitstelle (1.OG)

Telefon-Nr.: (0841) 305 2830

E-mail: seniorenbuero@ingolstadt.de

www.buergerhaus-ingolstadt.de

• Pflegestützpunkt Ingolstadt

Tel.: (0841) 305 2850

Mo–Di: 9:00 bis 12:00 & 14:00 bis 16:00

Uhr, Mi: geschlossen, Do: 9:00 bis 12:00 &

14:00 bis 18:00 Uhr, Fr: 9:00 bis 12:00 Uhr

• Freiwilligenzentrum Ingolstadt

Tel. (0841) 305 2806

Mo: 9:00 bis 12:00 & 14:00 bis 15:00 Uhr,

Di–Do: 9:00 bis 12:00 Uhr



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

Neues im Bürgerhaus

Adventsbasar der Basteldamen des Bürgerhauses



Am 09.11.2023 findet der beliebte Adventsbasar der Basteldamen des Bürgerhauses statt. Von 12:30 – 16:00 Uhr finden Sie im zweiten Stock des Bürgerhauses Neuburger Kasten (Fechtgasse 6) handwerkliche Unikate von selbstgestrickten Socken oder Schürzen und vielen wunderschönen Bas-

telarbeiten rund um das Thema Advent und Weihnachten. Nikoläuse und Engel laden zum Dekorieren ein und viele kleine Plüschtiere warten auf neue Besitzer. Selbstverständlich dürfen auch liebevoll gestaltete Weihnachtskränze nicht fehlen. Kommen Sie vorbei! Alle Einnahmen werden einem guten Zweck gespendet.

Offenes Ohr – Zuhörerraum im Bürgerhaus Neuburger Kasten

Im Rahmen von das „Offene Ohr“ leihen ehrenamtliche Seelsorgeberater der Malteser e.V. jeden Dienstag von 14:00 – 17:00 Uhr ihr Ohr für alle Anliegen - anonym und unvoreingenommen. Hier kann jeder kommen, der sich unterhalten möchte, sich etwas von der Seele reden mag oder einfach mal „ein offenes Ohr“ brauchen kann. Im Raum 25 im zweiten Stock des Bürgerhauses Neuburger Kasten (Fechtgasse 6) wird ein anonymes, weltoffenes und vertrauliches Gespräch angeboten für alle Menschen egal welcher Altersklasse, Geschlechts, Glaubens oder Kultur. Jeder ist willkommen, Terminvereinbarung ist nicht nötig!

Kidnetting Adventskalender 01. bis zum 24. Dezember

Täglich ein kleines Event im Advent. Vom 01. bis zum 24. Dezember können Kinder

und Jugendliche täglich ein digitales Türchen auf dem Kinderportal kidnetting.de öffnen. Egal ob Bastelideen, Rätsel oder Rezepte, hinter jedem Türchen steckt eine tolle Kleinigkeit, mit der wir die Wartezeit bis Heiligabend versüßen.

Neue Kurse der „Senioren ins Netz“

Die „Senioren ins Netz“ haben für den Herbst 2023 wieder ein buntes Kursprogramm zusammengestellt, zu dem sich Senioren ab 55 Jahren im Seniorenbüro unter (0841)/3 05-28 30 anmelden können. Es gibt abwechslungsreiche kostenfreie Workshops oder mehrtägige Seminare für einen kleinen Unkostenbeitrag. Alle Kurse finden im PC-Raum im Neuburger Kasten (Fechtgasse 6) im Erdgeschoss statt und bedürfen einer Anmeldung.

Für weiterführende Informationen zu den Kursen schlagen Sie bitte im Quartalsprogramm unter „Senioren“ nach.

Weihnachtsfeier für Seniorinnen und Senioren

Die Weihnachtsfeier für die Seniorinnen und Senioren finden am 04.12.23 ab 14 Uhr im Festsaal des Theaters statt. Der erste Teil der Feier umfasst unter anderem musikalische Beiträge der Ingolstädter Singoren und der Schülerinnen und Schüler der

städt. Sing- und Musikschule. Den zweiten Teil gestaltet die Musikgruppe um Monika Schweiger mit der „Steirischen“ und auch die „Ingolstädter Nachtigallen“ sind wieder mit dabei. Sprecher Martin Dick liest „Allerlei zur Weihnachtszeit“ verschiedene Texte und Gedichte rund um die Weihnachtszeit vor. In der Pause verteilen Auszubildende der Gastronomieklasse der Berufsschule selbstgebackenen Christstollen. Im Foyer verkauft die Bastelgruppe des Bürgerhauses ihre im Laufe des Jahres hergestellten Bastelarbeiten. Der Erlös kommt einem sozialen Zweck zugute.

Die kostenlosen Karten können ab Mitte November im Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, Tel. 305-2830 abgeholt werden. Restkarten sind am Veranstaltungstag ab 13 Uhr im Stadttheater erhältlich.

Adventsfenster im Bürgerhaus Neuburger Kasten

Auch in diesem Jahr wird es am Gartenzaun des Neuburger Kastens (Eingang Jesuitenstraße) wieder ein Adventsfenster geben. Bis zum 24.12. erwarten Sie im Dezember verschiedene Aushänge mit Themen rund um Weihnachten – Gedichte, Geschichten, Rezepte und vieles mehr.

Beratung & Soziales



Neben dem Beratungsangebot des Bürgerhauses über das Seniorenbüro werden vielfältige Beratungsleistungen über hier tätige Vereine und Initiativgruppen angeboten. Zu beachten sind das Freiwilligenzentrum, der Pflegestützpunkt, der Verein TuSch, 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. Das Freiwilligenzentrum im Bürgerhaus leistet darüber hinaus Beratung in allen Fragen des bürgerschaftlichen Engagements.

Bezirk Oberbayern

(www.bezirk-oberbayern.de)

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

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

Dyaden

(www.menschlich-miteinander.de)

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

Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr

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

Nähere Informationen zu den Terminen unter

www.menschlich-miteinander.de/.

Anmeldung:

www.menschlich-miteinander.de/

EUTB

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

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

Freiwilligenzentrum

(www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de)
(AP)

Engagementberatung: Mo., von 9:00 – 12:00 Uhr und von 14:00 – 15:00 Uhr. Di., Mi., und Do., von 9:00 – 12:00 Uhr. Beratungstermine außerhalb der Öffnungszeiten nach Anfrage möglich. Die Engagementberatung ist sowohl persönlich vor Ort, wie auch telefonisch und oder online möglich und wird von der Freiwilligen Agentur Ingolstadt e.V. durchgeführt. (Das Freiwilligenzentrum ist eine Kooperation zwischen dem Bürgerhaus der Stadt Ingolstadt und der Freiwilligen Agentur Ingolstadt e.V.) Tel.: (0841) 9 51 67 55

- **Stammtisch Engagierte Stadt:** (NK) **05.12.2023 ab 17:00 Uhr**
Am Internationalen Tag des Ehrenamts findet das Adventstreffen für Ingolstädter Engagierte im Neuburger Kasten statt. Bei Plätzchen und Punsch tauschen wir uns über Neuigkeiten und Anliegen aus Ihren Vereinen/Einrichtungen aus. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Kosten: keine. Anmeldung: bis 27.11.2023; Tel. (0841) 30 5 -28 06
- **Workshop: Resilienz im Ehrenamt:** (VHS, Hallstr. 5, Kino (UG)) **13.11.2023 ab 17:30 Uhr**

Ehrenamtliches Engagement gibt Sinn und tut gut. Doch wenn alles zu viel wird, kann es ins Gegenteil umschlagen. Im Workshop werden gemeinsam Strategien erarbeitet, die es im Alltag erleichtern, im inneren Gleichgewicht zu bleiben und die eigenen Grenzen zu erkennen. Kosten: keine. Anmeldung über das Kursprogramm der VHS.

Gewaltfreie Kommunikation

(www.menschlich-miteinander.de/)

• Übungsgruppe:

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

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

Nähere Informationen zu den Terminen erhalten Sie unter

www.menschlich-miteinander.de/

Anmeldungen:

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

Maria Help

(maria-help-ev@outlook.de)

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

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

Mediation (Regionalgruppe Ingolstadt)

- **Bürgersprechstunde:**
(AP) jeden zweiten Mittwoch im
Monat von 18:30 bis 19:30 Uhr
Die Regionalgruppe ist ein Zusammen-
schluss von Mediatoren aus Ingolstadt
und der Region 10 und bietet eine kos-
tenlose Bürgersprechstunde an. Dabei
können sich Menschen beraten lassen,
wenn sie einen Konflikt in der Familie,
unter Kollegen oder in der Nachbar-
schaft haben. Die Mitglieder haben
eine Ausbildung nach den gesetzlichen
Anforderungen absolviert.

Mentale Gesundheit

Die Themenreihe „Mentale Gesundheit“
verfolgt das Ziel, die Methodenkom-
petenz der Teilnehmenden zu stärken,
um besser mit Alltagsproblemen und
Belastungen, beruflich wie privat,
umgehen zu können. Das Stressemp-

finden soll reduziert, der Kopf freier
und das persönliche Wohlbefinden
nachhaltig gesteigert und gestärkt wer-
den.

Referent Udo Nagels ist ausgebildeter
Coach, Diplom-Pädagoge und unter an-
derem im betriebspsychologischen
Setting tätig.

Alle Veranstaltungen sind kostenlos,
Anmeldung: cu@happy-in.bayern

- **„Ursachen und Folgen von Stress –
eine Selbsterkenntnis“:**
(AP) 12.10.2023 ab 16:00 Uhr
- **„Mein Stress und mein
Lebensstil“:**
(AP) 26.10.2023 ab 16:00 Uhr
- **„Stress und meine Einstellung“:**
(AP) 07.11.2023 ab 16:00 Uhr
- **„Stress zum Jahresende?
Entspannter durch die Vorweih-
nachtzeit!“:**
(AP) 21.11.2023 ab 16:00 Uhr
- **„Meine Aufgaben stressen mich?
Wie ich es besser tue oder lasse.“:**
(AP) 12.12.2023 ab 16:00 Uhr

Münchener Informationszentrum für Männer

(www.maennerzentrum.de)

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

Pflegestützpunkt Ingolstadt

(www.pflegestuetzpunkt-ingolstadt.de)

- **Pflegeberatung:**
(NK) Montag, Dienstag von 9:00 bis 12:00 und von 14:00 bis 16:00 Uhr,
Donnerstag von 9:00 bis 12:00 und von 14:00 bis 18:00 Uhr und Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr
- **Beratung pflegender Angehöriger zum Thema Demenz:**
(NK) jede Woche, Dienstag von 09:00 bis 12:00 Uhr

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

Seniorenbüro

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

- **Zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älter werden:**
(NK) jede Woche, Montag bis

Donnerstag von 8:30 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 17:00 Uhr sowie Freitag von 8:30 bis 13:00 Uhr

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 Pädagoginnen vermitteln bei Bedarf an andere Fachstellen innerhalb Ingolstadts weiter. Soziales Engagement und Gemeinschaft ist auch für ältere Menschen sehr wichtig. Der Bereich Bürgerschaftliches Engagement zählt ebenfalls zum Aufgabengebiet des Seniorenbüros. Das Seniorenbüro ist Montag bis Donnerstag von 9:00 – 17:00 Uhr und Freitag von 9:00 – 13:00 Uhr geöffnet und unter der zentralen Telefonnummer (0841) 3 05 –28 30 zu

erreichen. Beratungen nach Terminvereinbarung!



TuSch Trennung und Scheidung

(www.tusch-ingolstadt.de,

info@tusch-ingolstadt.de)

- **Treff:**

(AP) jeden zweiten und vierten
Dienstag im Monat von 20:00
bis 22:00 Uhr

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

- **Informationen zu juristischen Fragen:**

(AP) jeden zweiten und vierten
Dienstag im Monat von
17:30 bis 20:00 Uhr

Anmeldung: erforderlich

- **Psychosoziale Beratung:**

(AP) jede Woche, Donnerstag von
18:00 bis 20:00 Uhr

Anmeldung: erforderlich Tel. (0841)

3 05 – 28 08

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



WEISSER RING

Wir helfen Kriminalitätsoffern.

Weißer Ring

- **Gruppentreffen:**

(NK) alle vier Wochen, Donnerstag
von 18:30 bis 20:30 Uhr

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

Anmeldungen:

Alte Post (AP) (0841) 305 2800

Neuburger Kasten (NK) (0841) 305 2830

Eltern & Kind



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



Deutsches Kinderhilfswerk

(www.dkhw.de)

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

Hier haben Sie Gelegenheit, das Deutsche Kinderhilfswerk kennenzulernen, Infomaterial zu erhalten oder das Kinderhilfswerk mit einer Spende oder Mitgliedschaft zu fördern. Bekämpfen Sie mit uns Kinderarmut in Deutschland und stärken Sie die Rechte von Kindern. Immer zu den Öffnungszeiten des Bürgerhauses.

Eltern-Kind-Spielgruppen

Kosten: 40 Euro halbjährlich, Restplätze frei, Anmeldung: erforderlich unter Tel.: (0841) 3 05 – 28 03

- **Spielgruppe Japanisch I: (AP) jede Woche, Dienstag von 14:00 bis 15:30 Uhr**
- **Spielgruppe Japanisch: II: (AP) jede Woche, Dienstag von 15:30 bis 17:00 Uhr**
- **Spielgruppe Englisch: (AP) jede Woche, Montag von 15:00 bis 16:30 Uhr**

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

können die vielfältigen Spiel- und Bastelmöglichkeiten des Spielraums im Bürgerhaus genutzt werden – je nach Alter der Kinder und Wochenplanung der Elterngruppe. Zum Abschied singen wir erneut ein Mitmachlied.

Eltern-Kind-Spielgruppen mit Anleitung

Neben offenen Spielgruppen bietet das Bürgerhaus auch Spielgruppen mit fachlicher Begleitung durch eine pädagogische Fachkraft an. Gemeinsam mit den teilnehmenden Müttern und Vätern wird hier das Programm der einzelnen Stunden gestaltet. Dabei wird auf verschiedene Wünsche eingegangen. Durch Fingerspiele, Lieder und Bewegungsangebote werden die kognitive, physische und soziale Entwicklung der Kinder gezielt unterstützt und gefördert. Der Ablauf folgt wiederkehrenden Mustern und Inhalten, um den Kindern ein Gefühl der Sicherheit und Orientierung zu ermöglichen. Eltern haben die Gelegenheit, Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Die Fachkraft steht beratend zur Seite. Kosten: 85 Euro von Oktober bis Ende Februar, Restplätze frei, Anmeldung erforderlich Tel.: (0841) 3 05 – 28 03

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

Bitte beachten: 02.10.2023 09:00 – 10:30: Entfällt

- **Zwergertreff Montagvormittag II:** (AP) jede Woche, Montag von 10:30 bis 12:00 Uhr

Bitte beachten: 02.10.2023 10:30 – 12:00: Entfällt

- **Zwergertreff Dienstagvormittag I:** (AP) jede Woche, Dienstag von 08:30 bis 10:00 Uhr

- **Zwergertreff Dienstagvormittag II:** (AP) jede Woche, Dienstag von 10:30 bis 12:00 Uhr

- **Zwergertreff – Donnerstagvormittag I:**

(AP) jede Woche, Donnerstag von 09:00 bis 10:30 Uhr

- **Zwergertreff – Donnerstagvormittag II:**

(AP) jede Woche, Donnerstag von 11:00 bis 12:30 Uhr

IG Eltern

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

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

Beim Spieletreff für hochbegabte Kinder

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

Italclub Ingolstadt e.V.

(info@italclub.de)

- **SOS -Hausaufgaben**
(für italienische Kinder):
(NK) jede Woche (außer in den Ferien), Freitag von 14:30 bis 16:30 Uhr

Ehrenamtliche Lehrkräfte des Vereins Italclub Ingolstadt bieten kostenlos eine wöchentliche Unterstützung bei den Hausaufgaben für italienische Kinder an. Die Hausaufgabenbetreuung findet in der Cafeteria des Bürgerhaus Neuburger Kasten (Fechtgasse 6) statt. Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit der Pädagogin Carlotta Barile erforderlich. Anmeldung: carlotta.barile@italclub.de; (0175) 2 20 70 18

kidnetting.de

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

- **Podcast – Zeit bei kidnetting.de:**
(AP) Der Workshop umfasst vier Termine: 27. Oktober von 16:00 bis 18:00 Uhr, 28. Oktober von 09:00 bis 13:00 Uhr, 02. und 03. November von 10:00 bis 15:00 Uhr

Nahezu jede/-r kennt und hört sie, doch wie entsteht so ein Podcast? Von der Ideensammlung zur Aufnahme bis hin zum fertigen Schnitt – gemeinsam mit einem erfahrenen Radio-Coach können Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren im Bürgerhaus „Alte Post“ einen eigenen Podcast entstehen lassen. Und am Ende kann jede/-r – auch zu Hause – den fertigen Podcast hören. Unterstützt wird das Kinderportal www.kidnetting.de dabei von der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien. Anmeldung unter kidnetting@ingolstadt.de. Der Workshop umfasst vier Termine im Oktober, jeweils von 09:00 bis 14:30 Uhr. Die Teilnehmergebühr beträgt 25 Euro.

- **LEVEL UP – Gaming Nachmittag:**
(AP) 06.10.2023, 15.12.2023 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Gaming soll ungesund sein? Wir sind anderer Meinung! Bei dem Gaming-Nachmittag des Kinderportals kidnetting.de können Kinder gemeinsam mit

ihren Eltern aktuelle Konsolen-Spiele ausprobieren und sich über wichtige Fragen wie z.B. Medienzeiten, Altersbeschränkungen oder geeignete Spielgenres austauschen. Gewinnt bei Mario-Party oder baut euch eine eigene Welt bei Minecraft – wir freuen uns auf einen tollen Gaming-Nachmittag! Anmelden können sich Kinder zwischen 6 und 14 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern per E-Mail.

- **Adventskalender:**

Täglich ein kleines Event im Advent. Vom 01. bis zum 24. Dezember können Kinder und Jugendliche täglich ein digitales Türchen auf dem Kinderportal kidnetting.de öffnen. Egal ob Bastelideen, Rätsel oder Rezepte, hinter jedem Türchen steckt eine tolle Kleinigkeit, die die Wartezeit bis Heiligabend versüßt.

Kreativ- und Kunstwerkstatt

- **Kunst to go:**

**(AP) Vom 27.11. bis 08.12.:
Weihnachtswichtel**

Aus Zapfen, Filz und Holzkugeln basteln wir fröhliche Wichtel, die uns als Dekoration in der Weihnachtszeit erfreuen. Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt und mehreren



Künstlerinnen und ehrenamtlichen Unterstützerinnen und Unterstützern entwickelte das Bürgerhaus das Format „Kunst-to-go“. So können über das Jahr verteilt, im Vorfeld verschiedenster Festtage – wie Nikolaus und Weihnachten, Fasching, Ostern sowie Mutter- und Vattertag – mit kreativem Bastelmaterial befüllte Papiertüten am Kontaktfenster des Bürgerhauses „Alte Post“ in der Kreuzstraße 12 abgeholt werden. Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten des Bürgerhauses. Eine genaue Bastelan-

leitung für zu Hause liegt bei. Nur solange der Vorrat reicht. Mit dieser Ausgabeaktion endet die in der Coronazeit entwickelte Kunst-to-Reihe und wird im Jahr 2024 durch Angebote in Präsenz ersetzt.

- **Papier schöpfen:**
(AP) 06.10.2023 und 10.11.2023
von 15:00 – 17:00 Uhr

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

Wickelgelegenheit

(zu den regulären Öffnungszeiten)

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



Mit freundlicher Unterstützung durch

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Früchtetees färben das Papier, Blütenblätter verleihen ihm auf umweltfreundliche Weise eine einzigartige Struktur. Kosten: 10 Euro pro Kurseinheit.

Anmeldung: erforderlich unter (0841) 3 05 – 28 03 oder buergerhaus@ingolstadt.de. Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren begrenzt.



Bitte beachten:

06.10.2023:

Passend zum Thema „Herbst“ entstehen aus Altpapier und Papierresten, die mit verschiedenen Herbstblättern und Gräsern kombiniert werden, ganz besondere und kunstvolle Herbstbilder.

10.11.2023: Aus unserem eigenen, handgeschöpften Papier stellen wir ein stimmungsvolles Martinslicht her.



Knetenwelt

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

Wir kleben, formen, spachteln oder malen. Der sinnliche Umgang mit bildnerischen und plastischen Mitteln schafft Erfolgserlebnisse. Mit den verschiedenen Arbeitsmaterialien eröffnen sich viele Möglichkeiten zum künstlerischen Gestalten, und jedes Kind kann seine Talente entdecken und entwickeln. Wir arbeiten mit viel Freude, aber ohne Leistungsdruck. Durch verschiedene Fantasiethemen lernen die Kinder unterschiedliche Materialien wie z.B. Knete,

Salzteig, Pappmaché, Acrylfarben, Fingerfarben, Bunt- und Bleistifte kennen.
Kosten: pro Zeitstunde 5 Euro.
Anmeldung: erforderlich unter
Tel.: (01575) – 2 47 12 68
Bitte beachten: 04.11.2023 und
23.12.2023: Entfällt

Lat-IN Asociación Latinoamericana en Ingolstadt (www.lat-in.de, info@lat-in.de)

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

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

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

Lernspiel-Treff für Grundschulkinder

• „Lernlöwen“-Treff:

(NK) jede Woche, Freitag von
15:00 bis 16:30 Uhr

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

Kostenlos. Anmeldung: (0841) 3 05 – 28 05; mgh@ingolstadt.de



Mehrgenerationen-Projekte

(mgh@ingolstadt.de)

• *Freundschaftsbänder knüpfen für Kinder:* (NK)

Unter fachkundiger Anleitung können bunte Freundschaftsbänder in allen Mustern und Schwierigkeitsstufen geknüpft werden. Das Angebot ist für junge Anfänger ohne Vorkenntnisse genauso geeignet wie für Fortgeschrittene und Profis und bietet einen tollen Einstieg in ein kreatives Hobby (Mindestalter 7 Jahre). Bitte ein kleines Kissen

und große Sicherheitsnadeln mitbringen. Kosten: Kostenlos

Anmeldung: (0841) 3 05 – 28 05
(Di/Do); mgh@ingolstadt.de

07.10.2023 10:00 – 13:00 Uhr;

30.10.2023 09:00 – 12:00 Uhr und
14:00 – 17:00 Uhr;

04.11.2023 10:00 – 13:00 Uhr;

22.11.2023 09:00 – 12:00 Uhr und
14:00 – 17:00 Uhr

Bitte beachten:

30.10.2023 14:00 – 17:00: Aufbaukurs,
Vorkenntnisse nötig

22.11.2023 14:00 – 17:00: Aufbaukurs,
Vorkenntnisse nötig



Musikmäuse

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

alter und deren Eltern zum gemein-
samen Musizieren ein. Durch Singen,
Musizieren, Bewegen und Musikhören
können die Kinder ein Gefühl für die
Schönheit und Wirkung von Musik ent-
wickeln und erfahren, wie viel Freude
Musik machen kann.

Eine Anmeldung ist bei der Kursleiterin
Astrid Nazarewski unter der Telefon-
nummer 0176 – 53 65 55 39 möglich.

Schanzer Puppenspieler

(www.schanzer-puppenspieler.de,
[schanzer.puppenspieler@google-
mail.com](mailto:schanzer.puppenspieler@google-mail.com))

- **„Paula’s Abenteuer im Weltall“:**
(NK) Premiere: **12.11.2023 ab
14:00 Uhr**

Die Sternschnuppe Stella ist auf die
Erde abgestürzt und sucht Hilfe bei
Paula, die sie zum „Sternen-Retter“ Pro-
fessore Albertello nach Sizilien und
dann sogar ins Weltall begleitet. Dort
wollen sie den Streit zwischen dem Eis-
mond Arktos und dem Zwergplaneten
Zeris schlichten, was gar nicht so ein-
fach ist. Wer wird den beiden wohl wei-
terhelfen? Und wird Ihr Abenteuer ge-
lingen? Lasst Euch mitnehmen auf eine
spannende Reise! Kartenabholung und
-bezahlung bitte 20 Minuten vor Vor-

stellungsbeginn vor der Puppenbühne! Bei einer Reservierung für sechs Personen und mehr ist eine Abholung bereits vorab erforderlich.

Kosten: Erwachsene 5 Euro, Kinder (ab 4 Jahren) 3 Euro.

Anmeldung:

Telefonisch unter (0841) 3 05 – 28 30 (montags bis donnerstags von 9:00–17:00 Uhr) oder per Email über SchanzerPuppenspieler@ingolstadt.de

Weitere Termine:

12.11.2023 ab 16:00 Uhr; 25.11.2023 ab 14:00 Uhr; 25.11.2023 ab 16:00 Uhr; 03.12.2023 ab 14:00 Uhr; 03.12.2023 ab 16:00 Uhr; 16.12.2023 ab 14:00 Uhr und 16.12.2023 ab 16:00 Uhr

und häufigsten Notfallbilder im Säuglings- und Kindesalter. Nach einem Vortrag mit Unterrichtsgespräch folgt ein praktischer Teil, in dem an mehreren Puppen die Herz-Lungen-Wiederbelebung sowie Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer Fremdkörperaspiration geübt werden. Das Training ist für 10 Teilnehmende konzipiert und kostet pro Person eine Kursgebühr von 30 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich und direkt bei der Kursleiterin unter Tel.: (0176) - 39 73 48 88 oder per Mail unter daniela.reindl@gmx.de möglich.

Kindernotfalltraining im Bürgerhaus

(AP) Freitag, 13.10.2023 von 15:30 bis 18:30 Uhr

Für alle Eltern, Großeltern, Schwangeren und Interessierten findet am 13. Oktober im Raum A5 des Bürgerhauses „Alte Post“ in der Kreuzstraße 12 von 15:30 bis 18:30 Uhr ein Kindernotfalltraining statt. Dieser, von einer erfahrenen und hauptberuflich im Rettungsdienst tätigen Notfallsanitäterin angebotene Kurs beinhaltet die wichtigsten

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

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



Gesellschaft



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

Afrikaverein

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

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

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

Albanisch-Deutscher Verein

- **Tanzgruppe:**
(NK) jede Woche, Freitag von 18:00 bis 19:30 Uhr
- **Treffen „Jung und Alt“:**
(NK) 08.10.2023 11:00 – 16:00
In geselliger Atmosphäre tauschen Interessierte sich über alle Themen rund um das Albanische aus. Dabei werden auch verschiedene kulturelle Aktivitäten gemeinsam geplant und veranstaltet.
- **Frauentreff:**
(NK) 01.10.2023 ab 17:00 Uhr und 17.12.2023 ab 13:00 Uhr

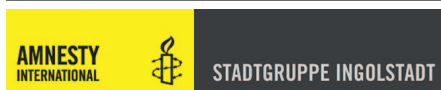
Albert-Schweitzer-Stiftung

(ag-ingolstadt@albert-schweitzer-stiftung.de)

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



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

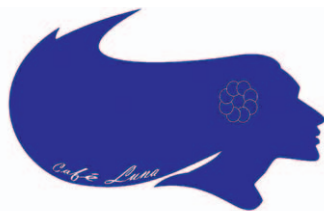


amnesty international Ortsgruppe

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

- **Amnesty Schlüssel ins Diagonal:**
(AP) alle zwei Wochen, Dienstag
von 20:00 bis 23:00 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.



Café Luna

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

- **Gruppentreffen:**
(NK) 16.11.2023 ab 15:00 Uhr und
12.12.2023 ab 15:00 Uhr

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

Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Internetseite unter Aktuelles/Veranstaltungen. Es werden auch immer wieder verschiedenste Aktionen geplant, wie zum Beispiel der Besuch von Museen, eine Stadtführung oder ein Picknick. Aktuelle Informationen unter www.ingolstadt.de/gleichstellungsstelle, gleichstellungsstelle@ingolstadt.de

Centro Español de Ingolstadt/Spanisch dt. Kulturverein

(www.centroespanoldeingolstadt.de/, centroespanolingolstadt@gmail.com)

- **Treffen:**

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

Zweck des Vereins, Centro Español de Ingolstadt, ist die Unterstützung spanischer Neubürger bei der sozialen Integration in der Stadt, das Fördern der spanischen und deutschen Kulturen so-

wie das Bilden von Brücken zwischen den beiden. Zu diesem Zweck organisiert die Gruppe eine breite Palette von Aktivitäten, um das vielfältige Spektrum der Mitglieder abzudecken. Mehr Informationen unter www.centroespanoldeingolstadt.de | Facebook und Instagram: [@centroespanoldeingolstadt/](https://www.instagram.com/centroespanoldeingolstadt/) centroespanolingolstadt@gmail.com

- **Desayunos en español – Spanisches Frühstück:**

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

- **Sprachkurs:**

Katalanisch für Kinder:

(NK) alle zwei Wochen, Donnerstags von 16:30 bis 17:30 Uhr

- **Yoga-Kurs:**

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

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

Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein

- **Themenorientierter Stammtisch:**

(NK) jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Eckankar

- **Eckankar:**
(AP) 04.10.2023 ab 19:00 Uhr
Eckankar ist ein in Deutschland eingetragener, gemeinnütziger Verein. Die Teilnahme an Veranstaltungen ist für alle Besucher offen und kostenlos. Im Bürgerhaus möchten wir gerne Gesprächsrunden mit spirituellen Themen anbieten, wie z.B. „Seelenreisen – was ist das und wie macht man das?“, „Was geschieht nach dem Tod?“, „Was ist der Schlüssel zum Überwinden von Angst?“, „Wie erkenne ich meine innere Führung?“, Ziel der Gesprächsrunden ist ein gegenseitiger Erfahrungsaustausch und auch Beantwortung von auftauchenden Fragen aus der Sichtweise von Eckankar. Weitere ausführliche Informationen können Sie außerdem auf folgender Internetseite einsehen: www.eckankar.de

English Conversation in a relaxed atmosphere for private use

(englishconversation@web.de)

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

Gewaltfreie Kommunikation

(www.menschlich-miteinander.de/)

- **Vortrag:**
(AP)
„Du hörst mir nie zu, wenn ich mit Dir rede!“ Fast jeder von uns hat schon mal diesen Satz gesagt oder gehört. Einen Weg zur Lösung bietet die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Sie hilft auch in emotional schwierigen Situationen klar zu bleiben und Konflikte wertschätzend und auf Augenhöhe zu lösen. Über die Konfliktlösung hinaus unterstützt die Gewaltfreie Kommunikation in allen Bereichen des Lebens. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung:
www.menschlich-miteinander.de/
26.10.2023 19:00 – 21:00: Der Vortrag informiert über die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation. Wie oft ste-

hen uns Missverständnisse im Umgang mit anderen Menschen im Weg. Der Vortrag möchte Möglichkeiten aufzeigen, das s Miteinander harmonischer gestalten zu können.



Greenpeace

- **Gruppentreffen:**
(AP) alle zwei Wochen, Dienstag von 20:00 bis 22:00 Uhr

Greenpeace ist eine internationale Umweltorganisation, die mit direkten gewaltfreien Aktionen für den Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen von Mensch und Natur sowie für die Gerechtigkeit für alle Lebewesen kämpft.

Japan Club Ingolstadt e.V.

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

Katalanischer Kulturverein „Casal Català“ e.V

(info@casalingolstadt.deinf)

- **Tanzgruppe Katalan:**
(NK) jeden dritten Samstag im

Monat von 20:00 bis 22:00 Uhr und jeden letzten Sonntag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr

- **Katalanischer Stammtisch:**
(AP) jeden erst eitag und jeden dritten Freitag im Monat von 20:00 bis 22:00 Uhr

Kommission für Seniorenarbeit

- **Öffentliche Sitzung:**
(NK) 09.11.2023 ab 10:00 Uhr
Dreimal jährlich tagt die Kommission im Bürgerhaus. Gemeinsam erarbeiten Vertreter der Stadtverwaltung, der Senioren, der Wohlfahrtsverbände und Mitglieder des Stadtrats wichtige Anregungen für die Seniorenarbeit der Stadt.

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

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

Die Kroatische Kulturgemeinschaft unterstützt und fördert die Integration kroatischer Migrantinnen und Migranten und deren Familien in Ingolstadt. Im Arbeitskreis werden verschiedene soziale und kulturelle Angebote vorge-



stellt und geplant, die das Leben und Fördern kroatischer Kultur und Tradition zum Ziel haben. Interessierte werden herzlich willkommen geheißen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Facebook unter „HKZ Croatia Ingolstadt“.

Lat-IN Asociación Latinoamericana en Ingolstadt

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

• *Südsee-Tanz* :

(AP) jede zweite Woche im Monat, Samstag von 14:30 bis 16:30 Uhr-

Wer kennt sie nicht, die Sehnsucht nach Sonne und warmen Temperaturen?. Einmal monatlich besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am Workshop „Südsee-Tanz“. Kursleiterin Sabine Arz lebte, liebte und tanzte 10 Jahre in der Südsee, auf der zu Polynesien gehörenden Osterinsel, wo mit lebensfrohen, sinnlichen Tänzen gerne Geschichten erzählt

werden. Ihre Unbeschwertheit und Leichtigkeit geben viel Kraft und Lebensfreude. Im Kurs können zudem verschiedene Pareo-Bindetechniken erlernt und Blumenschmuck gebastelt werden.

Kosten: 25 Euro pro Kurs/ 15 Euro für Mitglieder von Lat-IN e.V.

Anmeldung: (0179) 3 62 22 28

• *Arbeitskreis*

„Dominican Bachata“:

(AP) jede Woche, Samstag von 17:00 bis 18:00 Uhr

Hier werden sommerliche Choreographien entwickelt und die Freude am Tanzen geweckt. Kosten: 3 Euro pro Kurs, kostenfrei für Mitglieder von Lat-IN e.V.
Anmeldung: (0179) 3 62 22 28

• *Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA):*

(AP) jede Woche, Montag von 09:00 bis 13:00 Uhr und jede Woche, Donnerstag von 09:00 bis 13:00 Uhr

„MiA“-Deutschkurse für Frauen unterstützen Migrantinnen, ihre Stärken zu erkennen und ermutigen sie, ihr Leben in Deutschland selbstbewusst zu gestalten. Sie beschäftigen sich mit Fragen zu Lebensplanung, Alltag, Familie, Gesundheit, Kindergarten, Schule und

mehr. Nebenbei wird in individuellem Tempo Deutsch gelernt. Die Teilnahme am Kurs umfasst 34 Stunden, Mindestalter 16 Jahre. Kostenlos, Anmeldung: info@lat-in.de

Mehrgenerationen-Projekte

(mgh@ingolstadt.de)

• **Pflanzen-Tauschregal:** (NK) bis Ende Oktober

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

Fragen dürfen gerne an mgh@ingolstadt.de gerichtet oder unter (0841) 3 05 – 28 05 gestellt werden.

Anmeldungen:

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

Mexikanische Folklore

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

Nigerianischer-Igbo-Verein-In.

- **Vereins- und Vorstandsitzung:**
(NK) jeden letzten Sonntag im
Monat von 14:30 bis 17:00 Uhr

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

Omas for future

- **Austausch-
treffen:**
(NK)

07.11.2023
von 18:30 –
21:00 Uhr

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



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

Patenprojekte an Schulen

- **Stammtisch „Patenschaften an Schulen“:**
(NK) Termine: 06.10.2023 ab 10:30 Uhr; 07.11.2023 von 14:30 – 16:00 Uhr und 01.12.2023 ab 10:30 Uhr

ReparaturCafé

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

Im ReparaturCafé zählt der Nachhaltigkeitsgedanke. Gemeinsam werden Kleingeräte aber auch Fahrräder, Holzarbeiten, sowie Wand- und Standuhren wiederhergestellt. Die letzte Reparaturannahme erfolgt um 17:00 Uhr, ein Haftungsausschluss ist erforderlich. Informationen gibt es per Email unter:

rc-in.hm@gmx.de. Kosten: Kostenlos. Wer beim monatlichen Reparatur-Treff nicht dabei sein kann, findet jeden Montag eine Alternative in der Reparatur-Ecke der „WechselWelten“ (siehe S. 33).

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

- **Kindertreff:**
(AP) jede Woche, Sonntag von 13:00 bis 17:00 Uhr
Der Rumänische Freundeskreis Ingolstadt e.V. setzt sich für die Integration von rumänischen Mitbürgern ein. An der rumänischen Kultur Interessierte sind jederzeit willkommen.
- **Muttersprachlicher Unterricht (Rumänisch):**
(AP) jede Woche, Mittwoch von 17:00 bis 18:30 Uhr



Bei den Treffen handelt es sich um ein Bildungsprojekt, einem Rumänischkurs für in Ingolstadt ansässige Kinder im Alter von 4-12 Jahren, die ihrer Muttersprache bleiben treu bleiben möchten. Anmeldung: info@rf-ingolstadt.de

Salsa Cubana

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



- **Probentreffen in der Puppenbühne:** (NK) Termine: 14.10.2023 und 11.11.2023 ab 11:00 Uhr

Spazio Italia

(spazio@spazioitaliaingolstadt.de)

- **Basisdeutschkurs für italienische Mitbürger/- innen:** (NK) jede Woche, Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr, ab 06. November
Der wöchentliche Basis-Sprachkurs richtet sich an italienischsprachige Mitbürger/-innen ohne Deutsch-Vorkenntnisse. Ziel ist es, sich in unterschiedlichen einfachen Alltagssituationen verständlich zu machen. Grammatikregeln werden auf Italienisch erklärt. Kosten: 3 Euro pro Person pro Termin. Anmeldung: spazio@spazioitaliaingolstadt.de

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

Termine: 10.10.2023 17:30 – 19:30, 17.10.2023 17:30 – 19:30, 24.10.2023 17:30 – 19:30, 31.10.2023 17:30 – 19:30, 07.11.2023 17:30 – 19:30, 14.11.2023 17:30 – 19:30, 21.11.2023 17:30 – 19:30, 28.11.2023 17:30 – 19:30, 05.12.2023 17:30 – 19:30, 12.12.2023 17:30 – 19:30, 19.12.2023 17:30 – 19:30



Schanzer Puppenspieler

(www.schanzer-puppenspieler.de, schanzer.puppenspieler@google-mail.com)

Mietcafé für Flüchtlinge



**Herzlich Willkommen! • ألسو و آلدأ •
Selamat Datang • ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
mia we zon loo • Hoşgeldiniz Bienvenidos
Serdecznie witamy! • Hjertlig velkommen
Khosch Aamadid Dobro došli
Soyez les bienvenus • Bienvenue
AAP KĀY ANĀ KA SCHUKRIA
Benvenutil • 환영합니다**



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Stadt Ingolstadt

Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt

Bürgerhaus



Mehr
Generationen
Haus
Mikrozentrum - Familienrat

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Auf Wohnungssuche?

- **Mietcafé für anerkannte
Geflüchtete.**
**(NK) 14-tägig, donnerstags
von 15 bis 17 Uhr.**

Das Mietcafé ist ein Ort, wo es Beratung und Hilfen rund ums Thema Wohnungssuche und Anmietung gibt. Willkommen sind alle anerkannten Asylbewerber*innen und Menschen mit Migrationshintergrund, die auf Wohnungssuche sind und für die das Jobcenter Ingolstadt zuständig ist.

Das Mietcafé befindet sich im Bürgerhaus "Neuburger Kasten" in der Fechtgasse 6 in 85049 Ingolstadt. Wir beraten 14-tägig donnerstags von 15 bis 17 Uhr. Eine Anmeldung ist notwendig. Im Fall fehlender deutscher oder englischer Sprachkenntnisse bitte Dolmetscher/In mitbringen.

Anmeldung:
susanne.greiter@ingolstadt.de
oder (0841) 3 05 - 28 34

Termine:

12.10.2023,
26.10.2023,
09.11.2023,
23.11.2023,
07.12.2023



Tango in Ingolstadt

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

- **Tanzabend:**
**(NK) jede Woche, Mittwoch von
 20:00 bis 23:30 Uhr**

Der Verein „Tango in Ingolstadt“ heißt alle Tango-Interessierten willkommen. Hier können Sie sich vom Tanzsport „Tango Argentino“ begeistern lassen.



Der Verein lädt Tänzer und Nichttänzer ein, zum Tanzen oder einfach zum Zusehen. Keine Anmeldung erforderlich.

WechselWelten

(info@wechselwelten.org)

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

Unter dem Motto „Neu kaufen – Denkste“ können kaputte Gegenstände aus den Bereichen Elektro und Mechanik mit den entsprechenden Fachleuten der WechselWelten kostenlos repariert werden. Wenn möglich sollten Gerätebeschreibungen und Ersatzteile mitgebracht werden. Voraussetzung für die Reparatur ist die Unterzeichnung eines Haftungsausschlusses. Infos unter www.wechselwelten.org. Kostenlos. Anmeldung: info@wechselwelten.org oder (0841) 3 05-28 30



Gesundheit & Fitness



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

Fit und Aktiv

- **Wassergymnastik GS Ungernederstraße: (Andere Treffpunkte Fit und Aktiv)**

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

Kosten: 40 Euro für 10 Termine,
Anmeldung: erforderlich

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

02.10.2023, 04.10.2023, 09.10.2023,
06.11.2023, 08.11.2023, 13.11.2023,
15.11.2023 und 20.11.2023

- **Gymnastik in der Ballsporthalle Oberhausen: (Andere Treffpunkte Fit und Aktiv)**
jede Woche, Freitag von 14:30 bis 15:30 Uhr

Kosten: 50 Euro Jahresbeitrag

- **Wassergymnastik 4 in der GS an der Lessingstraße (derzeit Ungernederstraße: Andere Treffpunkte Fit und Aktiv)**
jede Woche, Freitag von 13:15 bis 14:00 Uhr

Kosten: 40 Euro für 10 x, Anmeldung: erforderlich

- **Seniorenfitness an der Wilhelm-Ernst Grundschule: (Andere Treffpunkte Fit und Aktiv)**
jede Woche, Freitag von 17:00 bis 18:00 Uhr
50 Euro Jahresbeitrag

Fitnessstanz

- **Tanz mit Spaß:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 13:00 bis 14:00 Uhr

Sie können verschiedene Tanzstile ausprobieren und lernen zum Beispiel zu lateinamerikanischer, indischer oder russischer Musik zu tanzen. Auch neu-seeländische 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. Kosten: 5 Euro pro Termin, Anmeldung: erforderlich. Bitte beachten: 23.11.2023: Entfällt

Kneippverein

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

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

Kundalini und Herz – Chakra Meditation

- **Treffen:**
(AP) jede Woche, Montag von 17:30 bis 19:00 Uhr

Meditationen mit Bewegung, sind gut geeignet für Anfänger und Einsteiger. Mit Hilfe verschiedener Phasen, durch Bewegung, der Ruhe und der Stille, kann die eigene Energie wieder fließen. Sorgt für Entspannung und geistige Aufmerksamkeit. Es ist eine sehr effektive Art um loszulassen und um zu sich zu kommen. Sorgt für mehr Lebensfreude und Lebensqualität. Kosten: 5 Euro pro Termin, Anmeldung: nicht erforderlich

Meditation und moderner Buddhismus

(www.meditation-in-muenchen.de)

- **Vortrag und Meditation:**
(AP) jede Woche, Freitag von 19:30 bis 21:00 Uhr

Unser Glück ist unser innerer, geistiger Frieden. Ohne inneren Frieden ist äußerer Frieden unmöglich. Der Abend besteht aus zwei geleiteten Meditationen, einem Thema aus der tiefgründigen Weisheit Buddhas – praktisch präsentiert für moderne Menschen unserer westlichen Welt, und anschließend Zeit zum Diskutieren. Die Abende sind für alle Interessierten offen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung: ingolstadt@meditation-in-muenchen.de

Qi Gong

- **Pflege der Lebensenergie –**

Montag Kurs 3:

**(NK) jede Woche, Montag von
14:30 bis 15:30 Uhr**

Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich. Bitte beachten: 30.10., 06.11. und 27.11.2023: Entfällt

- **Pflege der Lebensenergie –**

Freitag Kurs 3:

**(NK) jede Woche, Freitag von
09:00 bis 10:00 Uhr und von 10:15
bis 11:15 Uhr**

Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich. Bitte beachten: 03.11. und 10.11.2023: Entfällt

Volkstanz

- **Tänze aus aller Welt:**

**(NK) jede Woche, Mittwoch von
09:30 bis 12:00 Uhr**

Senioren und Seniorinnen, die gerne zu mitreißender Musik tanzen, sind hier genau richtig. In netter Gesellschaft lernen Sie Folklore-Tänze aus aller Welt kennen, auch die beliebten Square- und Line-Tänze gehören mit zum Programm. Beim Tanzen in Kreis- und Reihenformen bewegen Sie sich schwingvoll und entdecken Freude an der Bewegung in ungezwungener Atmosphäre. Getanzt

wird jeden Mittwoch ab 9:15 Uhr für Anfänger; Fortgeschrittene lernen ab 10 Uhr etwas anspruchsvollere Tänze. Die Teilnahme ist kostenfrei, Interessenten sind herzlich willkommen!

Yoga 55plus

- **Freitag Gruppe 1:**

(AP) jede Woche (außer in den Ferien), Fr., von 09:00 bis 10:00 Uhr

Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich

- **Freitag Gruppe 2:**

(AP) jede Woche (außer in den Ferien), Fr., von 10:15 bis 11:15 Uhr

Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

- **Treff:**

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

Wöchentlich treffen sich erfahrene Yogis zum gemeinsamen Üben.

- **Yoga für Frühaufsteher:**

**(AP) jede Woche, Montag von
08:30 bis 09:45 Uhr**

Kosten: 40 Euro für 10 Termine

Kreativ & Freizeit



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

Dia de los Muertos

(AP) Vom 20.10. bis 3.11.

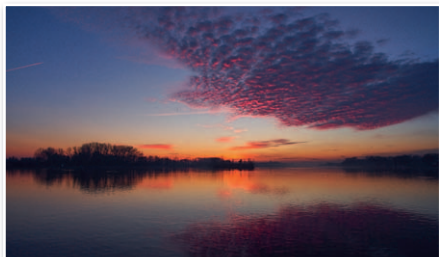
immer Montag bis Freitag 8:30 – 23 Uhr
sowie Samstags 18 – 23 Uhr

Der Lateinamerikanische Verein in Ingolstadt (Lat-IN) wird dieses Jahr zum zweiten Mal in Ingolstadt eine Parade zum Tag der Toten veranstalten. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde eine Ausstellung mit Gemälden und Fotografien sowie ein repräsentativer Altar dieser Feier vorbereitet. Der Tag der Toten, auch bekannt als Dia de los Muertos, ist ein traditionelles mexikanisches Fest. Es ist fröhliche und farbenfroh und feiert den Tod als Teil des Lebens. Es ist eine Zeit, um sich an die Verstorbenen zu erinnern, ihre Geschichten zu erzählen und ihre Präsenz zu spüren. Es ist



Bildnachweis: Adriana Häusler

auch eine Gelegenheit für die Menschen, ihre eigenen Ängste und Vorurteile gegenüber dem Tod zu überwinden und die Vergänglichkeit des Lebens zu akzeptieren. In dieser Ausstellung und Installation feiern die Künstlerinnen Adriana Häusler und Mayra Moya das Leben, den Tod und die damit verbundene mexikanische Tradition.



MOMENTE in Ingolstadt (AP) Vom 8.11. bis 20.12. immer Montag bis Freitag 8:30 – 23 Uhr sowie Samstags 18 – 23 Uhr

Ob Regen, Wind oder Schnee - Christian Lang liebt es, Ingolstadt und seine Umgebung zu erkunden. Und die Kamera darf dabei nicht fehlen. Mit geschultem Blick und viel Freude gelingt es dem Künstler, immer neue Facetten unserer Heimatstadt einzufangen. Getrieben wird er dabei von Freiheitsliebe, Entdeckergeist und der Begeisterung, flüchtige Momente für ein Publikum wiedererlebbar zu machen.

Ali Baba Spieleclub (www.ali-baba-spieleclub.de)

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

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

Arbeitskreis „Akt und Figur“

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



Der Arbeitskreis Aktzeichnen bietet den Teilnehmern die Möglichkeit nach Modell zu Zeichnen. Jeder kann dabei entsprechend seiner Fähigkeiten und Erfahrung frei arbeiten. Der Austausch in der Gruppe ermöglicht es aber auch Neues zu lernen und die eigene Zeichentechnik weiter zu entwickeln. Kosten: 45 Euro Umlage für Modell / 7 Euro beim Schnuppern

Bastelgruppe

- **Basteln für einen guten Zweck:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von 11:00 bis 15:00 Uhr und 09.11.2023 ab 12:30 Uhr

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

- **Adventsbasar:**
(NK) 09.11.2023 von 12:30 bis 16:00 Uhr

Briefmarkenfreunde

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

Bürgerhaus Neuburger Kasten

- **Spielesachmittag:**
(NK) Jeden ersten Donnerstag im Monat von 14:30 bis 16:30 Uhr
Für alle spielbegeisterten Ingolstädterinnen und Ingolstädter bietet das Seniorenbüro der Stadt Ingolstadt jeden ersten Donnerstag im Monat einen regelmäßigen Spieletreff an. Hier kann

man sich bei Mensch-Ärgere-Dich-Nicht, Rommé & Co ärgern oder jubeln und nebenbei vielleicht auch noch neue Bekannte kennenlernen, die ebenfalls Freude am Spielen haben.

Es sind alle Klassiker der Gesellschaftsspiele vor Ort vorhanden, es können aber auch gerne Lieblingsspiele mitgebracht werden. Die Cafeteria im Neuburger Kasten bewirbt mit Kaffee und Kuchen.

Canasta

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

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

Deutsche Orchideengesellschaft

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

- **Gruppentreffen mit Diavortrag:**
(NK)

Termine: 14.10.2023 15:00 – 20:00:



Reise durch Borneo, Lichtbildvortrag
von Herrn Gerald Horn (Riesa-Oelsitz),
11.11.2023 15:00 – 20:00:
Vortragsthema noch offen
09.12.2023 15:00 – 20:00:
Adventlicher Jahresausklang

Frauenbastelgruppe

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

Ingolstädter Spur-N-Modell- eisenbahngemeinschaft

- **Erfahrungsaustausch:**
(AP) jeden zweiten Mittwoch im
Monat von 19:00 bis 22:00 Uhr
Termine: 11.10.2023, 08.11.2023 und
13.12.2023

Kreatives Schreiben

- **Gruppenabend:**
(AP) alle zwei Wochen, **Donners-
tag von 19:00 bis 21:00 Uhr**
Die kreative „Schreib-Werkstatt“ bietet
den Teilnehmern die Möglichkeit, mit
den Worten zu jonglieren, neue Mög-
lichkeiten auszuprobieren, zu experi-
mentieren und formal wie inhaltlich
vieles auszuprobieren. Sie möchte
Anregung, Motivation und Tipps zum
Schreiben geben.

Puppen-Nähstübchen

- **Puppen nach Waldorf-Art nähen:**
(AP) **18.11.2023 ab 10:00 Uhr**
und 25.11.2023 ab von 10:00 bis
14 Uhr
Deine Puppe nähen, deine Seelenbe-
gleiterin, wenn nicht für Dich, dann be-
stimmt für Dein Kind oder Enkelkind.
Wir nähen aus natürlichen Materia-
lien/Schafwolle eine Puppe nach Wal-
dorf-Art. Wir stopfen die Körperteile,
fertigen den Kopf an, häkeln die Perü-
cke und bemalen das Gesicht. Unser
Treffen besteht aus 2 Terminen im Mo-
nat. Jeden Monat nähen wir ein anderes
Puppenmodell. Ich freue mich, wenn ich
neue „Puppenliebhaber“ begrüßen
darf! Materialset liegt je nach Treffen

zwischen 25,00 – 30,00 Euro, Kosten:
40 Euro für 2 Termine plus Materialkosten,
Anmeldung: (0841) 3 05 – 28 02
oder buergerhaus@ingolstadt.der



Schach für Alt und Jung

- **Treffen:**
(NK) jede Woche, Donnerstag von
09:00 bis 12:00 Uhr

Die Schachgruppe trifft sich wöchentlich in der Cantina International, um bei einem Getränk das gemeinsame Schachspiel zu genießen. Weitere Hobby-Schachspieler sind gerne willkommen, auch diejenigen, die wieder neu einsteigen möchten oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Schachclub

- **Training für Erwachsene:**
(NK) jede Woche, Freitag von
19:00 bis 22:00 Uhr

Schachkopf II Lerngruppe

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

Schanzer Krimi Theater

(www.schanzerkrimitheater.de/)

- **Aufführung:**
(NK) **08.10.2023, 15.10.2023,**
12.11.2023 und 10.12.2023 ab
18:00 Uhr

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



Schreinerei

- **Holzarbeiten mit Anleitung:**
(AP)

Lange musste die Schreinerei des Bürgerhauses leer bleiben. Nun bieten wir endlich wieder Holzverarbeitungskurse an! Ob neubauen oder reparieren, unter professioneller Anleitung werden Grundlagen Vermittelt und Fragen Beantwortet und Projekte begleitet. Kosten: 10 Euro/Kurstermin plus Materialkosten, Anmeldung: erforderlich
jede Woche, Mittwoch von 19:00 bis 21:03 Uhr

Seniorenbüro

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

- **Canasta-Treff:**
(NK) jede Woche, Montag von

13:30 bis 16:00 Uhr

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

- **Offener Kegeltreff:**
(NK) jeden dritten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 16:30 Uhr

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

Theatergruppe Szenenwechsel

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

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

Der Verein „Szenenwechsel“ besteht aus theaterbegeisterten Laiendarstellern, die im realen Leben unterschiedlichsten Berufen nachgehen. Obwohl ein Großteil schon mehrjährige Theatererfahrung im Rahmen der Aktivitäten des Theaters „Vollst“ gesammelt hat, gibt es auch „Novizen“, die sich zum ersten Mal auf die Bühne wagen wer-

den. Wie auch schon in der Vergangenheit, bietet der Verein Raum für begleitende Übungen, die sich der Entwicklung von Ausdruck, Stimme und Rollenverständnis widmen.



Töpfern

- **ohne Anleitung:**
(AP) jede Woche, Montag bis Donnerstag ab 9 Uhr – Auch ein Besuch nach 18 Uhr ist nach Vereinbarung möglich.

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 figurliche Objekte anfertigen.

Die Töpferei bietet Ton in den Farben rot und weiß für Aufbaukeramik. Eine große Auswahl an Streichglasuren und die gebräuchlichsten Werkzeuge wie Drahtschlingen und Modellierhölzer sind vorhanden. Zum Brennen steht ein Brennofen mit 300 l Fassungsvermögen zur Verfügung. Kosten: 8 Euro/kg Ton inkl. 2x Brennen. Zudem ist bei erstmaliger Nutzung dieses Angebots eine Einführung im Büro notwendig. Anmeldung: (0841) 3 05 – 28 00
Bitte beachten: Ab 05.10.2023 bis 16.11.2023 ist die Töpferei von 13:30 – 17:00 Uhr geschlossen.

- **Töpferkurs: Geschirr und Gebrauchsgegenstände:**
(AP)

Kreiere deine eigenen Kunstwerke aus Ton – ob Tasse, Müslibowl, Tapas Schälchen oder Pastateller. Ich vermittele dir die Grundtechniken, die erforderlich sind, um dein eigenes Geschirr in der Aufbautechnik herzustellen, bis hin zum fertigen, glasierten Stück. Es geht darum deine eigene Kreativität zu entdecken, daher ist keine Erfahrung erforderlich.

Kosten: 50 Euro für 2 Termine.

Anmeldung:

buergerhaus@ingolstadt.de



oder (0841) 3 05 – 28 02

Kurs 7:

28.10.2023 – Formen und Gestalten
von 14:00 bis 18:00 Uhr

25.11.2023 – Glasieren
von 14:00 bis 17:00 Uhr

Kurs 8: 04.11.2023 – Formen und
Gestalten von 14:00 bis 18:00 Uhr

02.12.2023 – Glasieren
von 14:00 bis 17:00 Uhr

Kurs 9: 13.11.2023 – Formen und
Gestalten von 17:00 bis 21:00 Uhr

11.12.2023 – Glasieren
von 17:00 bis 20:00 Uhr

- **mit Begleitung:**
(AP) jede Woche, Montag von

**15:00 bis 18:30 Uhr und jede
Woche, Freitag von 15:00 bis
18:30 Uhr**

Seit vielen Jahren bietet das Bürgerhaus in der Kreativwerkstatt der Alten Post einen Ort zum „freien Töpfern“. Bisher waren die fleißigen Töpfer/-innen dabei auf sich selbst gestellt, mussten sich selbst Fragen beantworten und Grundlagen erarbeiten. Seit Mai bietet das Bürgerhaus nun auch „begleitetes“ freies Töpfern an. Immer montags von 15:30 Uhr bis 18 Uhr und freitags von 15 bis 18 Uhr steht die Keramikerin Sonja Moss-Dolega den Töpfernden mit professionellem Rat und Tat zur Seite. Sie beantwortet Fragen und gibt Tipps. Das Angebot steht allen offen, es wird um kurze Anmeldung gebeten. Kosten: 10 Euro/kg Ton, Anmeldung: (0841) 3 05 – 28 02 oder buergerhaus@ingolstadt.de
Bitte beachten: 16.10.2023, 13.11.2023 und 11.12.2023 entfällt

Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“

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



- **Gruppe 1:**
(AP) alle zwei Wochen, Montag
von 15:00 bis 16:45 Uhr
Termine: 2.10. 16.10. 30.10. 13.11. 27.11.
und 11.12.2023
- **Gruppe 2:**
(AP) alle zwei Wochen, Montag
von 17:00 bis 19:00 Uhr
Termine: 16.10. 30.10. 13.11. 27.11. und
11.12.2023

Veeh-Harfe

- **Kurs:**
(NK) jede Woche, Montag von
10:00 bis 12:00 Uhr
Entdecken Sie ein Instrument, das Sie
sofort spielen können, selbst wenn Sie
vorher nie ein Instrument in der Hand
hatten und noch nicht einmal Noten le-

sen können! Erfreuen Sie sich dabei an
der schönen Verarbeitung der Veeh-
Harfe und ihrem zarten, hellen Klang.
Kosten: Kosten 10 Euro pro Termin, An-
meldung: buergerhaus@ingolstadt.de
oder (0841) 3 05 – 28 02

WollLust

- **Offener Treff:**
(NK) jede Woche, Montag von
10:00 bis 13:00 Uhr



Wöchentlicher offener Treff für alle, die
Spaß an Handarbeiten haben.

Anmeldungen:

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

Selbsthilfe



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

Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker (AA) (englisch Alcoholics Anonymous) sind eine weltweit agierende Selbsthilfeorganisation zur Bekämpfung von Alkoholismus. AA sind in einer Vielzahl lokaler Gruppen

organisiert, deren Mitglieder sich regelmäßig mit dem Ziel treffen, Unterstützung in der Abstinenz vom Alkoholkonsum zu erfahren.

- **Meeting:**
(NK) jede Woche, Sonntag von
19:00 bis 21:00 Uhr
Kontakttelefon-Nr.: (0841) 3 53 43

Autismushilfe Region 10

- **Veranstaltung mit Fachvortrag:**
(NK) 16.11.2023 ab 17:00 Uhr

Deutsche | RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Deutsche Rheumaliga

(rheuma-liga-ingolstadt@gmx.de)

Die Deutsche Rheumaliga ist eine Hilfs- und Selbsthilfeorganisation der

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

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

ELTERN HELFEN ELTERN

SCHLIMM GENUG, DASS ES DROGEN GIBT, ABER DAS ALLEINE MACHT NICHT SÜCHTIG!

Elternkreis drogengefährdeter und -süchtiger Kinder/Jugendlicher

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

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

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

Nähere Informationen unter
www.elternkreis-ingolstadt.de/



Romeo & Julius
Schwulengruppe Ingolstadt e.V.

Romeo & Julius, Schwulengruppe

www.romeo-julius.de

Romeo & Julius – Schwulengruppe Ingolstadt e.V. bietet mit dem „Rosa Telefon“ Beratung und Information in allen Fällen des alltäglichen (schwulen) Le-

bens, selbstverständlich vertraulich und anonym. Auch Eltern, Freunde und Angehörige können sich hier informieren. In einem Gruppentreff besteht die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen, über Probleme zu reden, Freunde kennenzulernen, miteinander zu diskutieren.

- **Beratungstelefon unter (0841) 13 73 26 2:**
(AP) jede Woche, Mittwoch von 20:00 bis 22:00 Uhr
- **Themenabend:**
(AP) jeden ersten Donnerstag im Monat von 20:00 bis 22:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Aufmerksamkeits-Defizit- Syndrom ADS

(adhs@igeltern.de)

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

Selbsthilfegruppe Autismus Ingolstadt

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

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

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

Kontakt:

Mail sowie unter (08454) 91 41 64.

Anmeldung:

autismus.shg.ingolstadt@gmx.de

Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen

- **Gruppentreffen:**

(AP) jeden ersten Mittwoch im Monat von 16:00 bis 19:00 Uhr

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

Anmeldung (0173) 5 62 73 05

Tel. 112
Die Notrufnummer von Feuerwehr
und Rettungsdienst

Selbsthilfegruppe Depression – Einsamkeit

- **Treffen:**

(AP) alle zwei Wochen, Mo., von 18:45 bis 20:15 Uhr ab 02.10.2023

Viele Menschen sind frustriert, traurig und depressiv, haben Ängste oder fühlen sich einsam. Ein Stück weit gehört es auch dazu, „Auf“ und „Ab's“ zu haben. Doch bei einer Depression wird die Stimmung von den „Ab's“ bestimmt und nicht jeder schafft es alleine aus der Situation. Ziel der Gruppe ist es, zusammen einen Weg aus der Ausweglosigkeit zu finden. Gemeinsam geht alles leichter. Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen. Anmeldung: erforderlich unter depression-shg-in@gmx.de oder Tel.: (0841) 3 05 14 65

Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous

- **Gruppentreffen:**

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

In gegenseitiger Wertschätzung, unter Wahrung der Anonymität und auf der Grundlage des 12-Schritte-Programms arbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe an der persönli-

chen Weiterentwicklung. Thema ist die Verbesserung emotionaler Gesundheit. Anmeldung: erforderlich unter (0841) 3 05 – 14 65

Selbsthilfegruppe Endometriose

Bei der chronischen Erkrankung Endometriose wächst gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter und siedelt sich z.B. an den Eierstöcken, im Bauch und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Das kann – auch zyklusunabhängig – sehr starke Schmerzen verursachen. Endometriose gilt außerdem als eine der wichtigsten Ursachen für weibliche Unfruchtbarkeit. Die betroffenen Frauen treffen sich zum Informationsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung im Gespräch.

Interessierte können sich über shg.endometriose-in@web.de melden. Die Treffen finden nach Vereinbarung statt.

Selbsthilfegruppe Essstörungen (essstoerung.selbsthilfe@gmail.com)

- **Gruppentreffen:**
(AP) alle zwei Wochen,

Dienstag von 18:30 bis 20:30 Uhr, ab 17.10.2023

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

Anmeldung:

essstoerung.selbsthilfe@gmail.com
oder unter (0841) 3 05 – 14 65

Selbsthilfegruppe für autistische Erwachsene

(www.autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.com,

autismus.shg.ingolstadt@gmx.de)

- **Gruppentreffen:**

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

Die Selbsthilfegruppe für autistische Erwachsene wird von und für autistische Menschen durchgeführt. Die Gruppe trifft sich zu regelmäßigen Gesprächskreisen und veranstaltet Vorträge sowie Workshops zu Autismus. Eine offizielle Diagnose oder Anmeldung sind nicht erforderlich.

Für Eltern oder Angehörige von autistischen Menschen gibt es eine separate Selbsthilfegruppe. Nähere Infos hierzu sind unter

www.autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.com zu erhalten.

Selbsthilfegruppe für Borderline mit DBT-Therapie-Erfahrungen

(borderline.shg.ingolstadt@gmail.com)

Die Selbsthilfegruppe für Borderline mit DBT-Erfahrungen ist eine Selbsthilfegruppe für Borderline-Patienten, welche eine DBT (Dialektisch-Behaviorale

Therapie) absolviert haben (ambulant oder stationär) oder die vorhaben, eine solche Therapie zu absolvieren. In dieser Selbsthilfegruppe geht es um den Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, die die gleichen oder ähnlichen Probleme haben. Gegenseitige Unterstützung, das Auffrischen des Wissens, das in der Therapie gelernt wurde, wie Anwendungen und Skills, aber auch das Durchgehen der Themenbereiche sind Bestandteile der Treffen. Interessierte sind herzlich willkommen.

- **Gruppentreffen:**

(AP) alle zwei Wochen, Freitag von 18:00 bis 19:30 Uhr, ab 06.10.2023

Anmeldung: erforderlich über die Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Ingolstadt unter selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de oder Tel.: (0841) 3 05 – 14 65 oder per Mail an

borderline.shg.ingolstadt@gmail.com

Selbsthilfegruppe für getrennt erziehende Eltern

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, getrenntlebende Eltern darin zu unterstützen, trotz Trennung gemeinsam zu erziehen, Konfliktsituationen zu vermei-

den und so einen aufkommenden inneren Konflikt der gemeinsamen Kinder zu verhindern. Es müssen nicht beide Eltern erscheinen.

- **Gruppentreffen :**
(AP) jeden ersten Mittwoch im Monat von 19:30 bis 21:00 Uhr
Anmeldung: erforderlich unter elterntreff@igeltern.de

Selbsthilfegruppe für getrennt erziehende Eltern aus Afrika „Braveheart“

Braveheart steht für tapfere, mutige, heldenhafte Herzen und bildet ein Netzwerk für alleinerziehende, französischsprachige Mütter und Väter aus Afrika. Unter dem Leitbild „Zusammen sind wir stärker und weniger allein“ bietet diese Selbsthilfegruppe den Eltern eine Plattform für den konstruktiven Austausch und die gegenseitige Unterstützung in verschiedenen Themenbereichen, wie beispielsweise Kinderbetreuung und Erziehung, finanzielle Sicherheit, physische und psychische Gesundheit und Selbstverwirklichung. Hier werden die Eltern ermutigt und ermächtigt, ihr Potential zu entfalten.

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Samstag im

Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr
Anmeldung: erforderlich unter bravehearted.de@gmail.com

Selbsthilfegruppe für Männer in Trennung

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

- **Gruppentreffen :**
(AP) jeden zweiten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr
Anmeldung:
erforderlich unter (08252) 61 83
oder unter (0841) 3 05 – 1465
(Selbsthilfekontaktstelle)
oder unter (0841) 3 05 – 1166
(Gleichstellungsstelle)

Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte

(fam.schaerf@web.de)

- **Treff für Betroffene und Angehörige:**
(AP) jeden letzten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr
Es gibt immer mehr Betroffene an Schäd-

del-Hirnpatienten, durch Verletzungen bei Verkehrsunfällen, durch Gehirnblutungen oder durch Schlaganfälle. Nach einer akuten medizinischen Versorgung in der Intensivstation gibt es jedoch kaum die Möglichkeit der sofortigen anschließenden Frührehabilitation. Der Betroffene landet oft im Pflegeheim, oder er kommt als Pflegefall zur Familie zurück. Die Selbsthilfegruppe fordert, dass die neurologische Rehabilitation bis zur Wiedereingliederung in den Alltag weitergeht. Sie will allen Betroffenen, insbesondere auch den Angehörigen, durch Informationsaustausch über soziale, rechtliche und psychologische Unterstützung helfen. Die Selbsthilfegruppe trifft sich einmal im Monat, um Gespräche und Kontakte zwischen den Betroffenen und Angehörigen zu fördern, um Erfahrungen auszutauschen und lädt ein zu gemeinsamen Veranstaltungen. Sie veranstaltet Informationsabende mit Ärzten, Therapeuten, Krankenkassen und sozialen Beratern. Die SHG beschafft Informationsschriften

Tel. 112
Die Notrufnummer von Feuerwehr
und Rettungsdienst

und vermittelt Kontakte zu Reha-Kliniken. Unter der Telefonnummer 08456-1574 ist eine direkte Kontaktaufnahme zur Gruppe möglich. Anmeldung: erforderlich unter Tel.: (0841) 3 05 – 14 65

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und CI-Implantierte

(www.schwerhoerige-ingolstadt.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) 02.10.2023 und 04.12.2023
ab 18:00 Uhr

Wir kümmern uns um die Anliegen unserer Mitglieder und der Betroffenen. Neben umfangreicher Beratung und Hilfestellung für die Betroffenen rund um das Thema „Hören“, bieten wir als Selbsthilfegruppe ein sehr breitgefächertes Programm, bei dem auch Freude und Spaß nicht zu kurz kommen. Erfahrungs- und Informationsaustausch unter Schwerhörigen.

**Selbsthilfegruppe
für Stotterer und Angehörige**
(www.facebook.com/shg.ingolstadt.1,
stottern-shg-ingolstadt@freenet.de)

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

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

Weitere Info unter

www.facebook.com/shg.ingolstadt.1

Termine: 25.10.2023, 22.11.2023 und 20.12.2023

Selbsthilfegruppe für Taubblinde sowie für Hör- und Sehbehinderte

(SHG-Tbl@web.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden zweiten Sonntag im Monat von 13:30 bis 17:00 Uhr
Wie grundlegend die Wahrnehmung von den Sinnen abhängig ist, merken

die meisten Menschen erst, wenn einer dieser Sinne ausfällt. Bei Hör- und gleichzeitig Sehbehinderten sind 2 zwei zentrale Wahrnehmungsfähigkeiten stark eingeschränkt. Trifft dies in hohem Maße zu, spricht man von Taubblindheit. Einschränkungen müssen jedoch kein Grund sein, sich von anderen am Aktivsein behindern zu lassen und sich zurückzuziehen. Den Beleg dafür liefert die Gründung der Selbsthilfegruppe für Taubblinde und Hör-/Sehbehinderte. Sie besteht aus Betroffenen, die den Austausch in sozialer Gemeinschaft fördern. Unterstützt werden sie dabei von ihren Assistenzen. Auch gemeinsame Freizeitaktivitäten, Vorträge und der Austausch mit Angehörigen und Fachkräften sind geplant.

Anmeldung: erforderlich unter SHG-Tbl@web.de oder

Tel.: (0841) 3 05 – 14 65

Termine: 08.10.2023, 12.11.2023 und 10.12.2023

Selbsthilfegruppe für transidente Menschen

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

- **Gruppentreffen:**
(NK) Termine: 01.10.2023,

**05.11.2023 und 03.12.2023 von
17:00 bis 19:00 Uhr**

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

Anmeldung: erforderlich unter
christine@trans-ident.de oder
Tel.: 0151 – 55 95 10 18

Selbsthilfegruppe für Trans-Kinder und betroffene Eltern

(Eltern: christine@trans-ident.de)

• Gruppentreffen:

**(NK) jeden ersten Sonntag im
Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr**

Trans-Ident Kinder ist eine Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche mit transidentem Empfinden, also

Menschen, die körperlich entweder dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht angehören, sich jedoch als Angehörige des anderen Geschlechts empfinden. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, transsexuellen Kindern und Jugendlichen Hilfen auf ihrem gemeinsamen Weg anzubieten und sie in allen Fragen ihrer Transsexualität bzw. Transidentität zu beraten. Wir sind stets offen für alle neuen Besucher/-innen, gleich ob Betroffene oder Angehörige.

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

Anmeldung: (0841) 3 05 – 14 65
oder: SHG Kinder und Jugendliche:
yeshua@trans-ident.de bzw.

SHG Eltern und Angehörige:
christine@trans-ident.de

Selbsthilfegruppe Hashimoto Thyreoiditis

Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, in deren Verlauf die Schilddrüse angegriffen und zerstört wird. Dies führt bei den Erkrankten zu zahlreichen physischen und auch psychischen Symptomen. In dieser Selbsthilfegruppe können eigene Erfahrungen in netter Runde ausgetauscht werden.

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden vierten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr
Anmeldung: erforderlich unter
Tel.: (0841) 3 05 – 14 65

Selbsthilfegruppe Legasthenie und Dyskalkulie (legadyska@igeltern.de)

- **Gruppentreffen:**
(AP) jeden dritten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr
Legasthenie ist eine Lese-Rechtschreibstörung. Mit dem Begriff Legasthenie wird eine Störung bezeichnet, die durch ausgeprägte Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und/oder des Recht-

schreibens gekennzeichnet ist, ohne dass hierbei eine Form der Minderbegabung vorliegt. Dyskalkulie ist eine Rechenstörung. Sie ist eine Beeinträchtigung von Rechenfertigkeiten, die nicht durch eine Intelligenzminderung oder eine unangemessene Beschulung erklärbar ist.

Anmeldung: legadyska@igeltern.de

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

- **Gruppentreffen:**
(AP) alle zwei Wochen mittwochs, 19:00 bis 23:00 Uhr, ab 11.10.2023
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. Anmeldung: unbedingt erforderlich unter Tel.: (0841) 3 05 – 14 65

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

- **Gruppentreffen:**

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

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

Selbsthilfegruppe Sarkoidose-Netzwerk

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

- **Gruppentreffen:**

(AP) 01.12.2023 ab 17:30 Uhr

Sarkoidose ist eine genetisch bedingte, multisystematische Reaktionserkrankung mit unbekannter Ursache. Es bilden sich in den aktiven Geweben der Körperorgane kleine knötchenartige Ge-

websumsetzungen (Granulome). Das Sarkoidose-Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Betroffenen und deren Angehörigen. Die Patienten und Patientinnen erhalten Informationen zu Krankheitsbildern, Behandlungsmöglichkeiten und zum Umgang mit der Krankheit. In den Regionalgruppen hat jede/-r die Möglichkeit, die eigenen Erfahrungen einzubringen, sich mit anderen auszutauschen oder sich konkrete Hilfe geben zu lassen. Auch das gegenseitige Mutmachen ist wichtig. Durch Fachvorträge von Ärztinnen und Ärzten, wird versucht, eingehend zu informieren.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

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

- **Gruppentreffen:**

(NK) 16.11.2023 ab 17:30 Uhr

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

Tel. 112

**Die Notrufnummer von Feuerwehr
und Rettungsdienst**

Selbsthilfegruppe That's me

- **Gruppentreffen:**

**(AP) alle drei Wochen samstags
von 18:00 bis 20:00 Uhr**

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

Anmeldung: shg.thatsme@gmail.com
Termine:

21.10.2023, 11.11.2023, 02.12.2023,
16.12.2023

Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen

- **Gruppentreffen:**

**(AP) alle zwei Wochen, Donners-
tag von 16:30 bis 18:30 Uhr,
ab 12.10.2023**

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

sam erarbeitet werden. Die Gruppenmitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit.

Anmeldung über:

Selbsthilfekontaktstelle

Gesundheitsamt,

Tel.: (0841) 3 05 – 14 65 oder

selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

Selbsthilfegruppe „Zuversicht trotz Post Covid/Long Covid“

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

- **Gruppentreffen Long Covid:**

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

Anmeldung: erforderlich unter

Tel.: (0841) 3 05 – 14 65

Treff für Frauen

(shg.frauentreff@gmail.com)

- **deren Vertrauen in der Kindheit/Jugend sexuell missbraucht wurde:**

(AP) jeden ersten Dienstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr

Im geschützten Rahmen und unter absoluter Vertraulichkeit treffen sich hier Frauen jeden Alters, deren Vertrauen in der Kindheit/Jugend sexuell missbraucht wurde. Die Erkenntnis, dass Vieles, was einer betroffenen Frau

selbst fremd, dumm, beschämend, erschreckend oder unnatürlich, gar verrückt an ihrem Verhalten vorkommt, von anderen betroffenen Frauen ähnlich erlebt wird, hat eine heilende Wirkung! Neben dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Unterstützung werden auch gemeinsame Unternehmungen geplant. Die Gruppe ist zwar kein Ersatz für eine Therapie, sie kann aber unterstützen und helfen, die eigene Situation zu verändern und sich zu stärken.

**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**

Die Selbsthilfekontaktstelle

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

Neuen Selbsthilfegruppen bieten wir:

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

Bestehenden Selbsthilfegruppen bieten wir:

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

Selbsthilfegruppen im Bürgerhaus erhalten:

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

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

Senioren



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

Alle Seniorengemeinschaften

- **Vorständestammtisch:**
(NK) jeden letzten Freitag im Monat von 09:30 bis 11:00 Uhr

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

- **Vorstandesitzung:**
(NK) 12.12.2023 ab 09:30 Uhr

AMIR – Aktive Menschen im Ruhestand

(amir-ingolstadt@web.de)

- **Walking bei der Grünen Glacis-Brücke im Luitpoldpark:**
(Andere Treffpunkte Fit und Aktiv)

jede Woche, Montag von 10:00
bis 11:00 Uhr

Bürgerhaus Neuburger Kasten

- **Weihnachtsfeiern für die Senioren der Stadt Ingolstadt: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)**
im Festsaal des Stadttheaters
04.12.2023 ab 14:00 Uhr

Ingolstädter Senioren

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

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

Offener Seniorentreff Nord-West 1

(Ansprechpartnerin: Helga Baumann)

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

Termine: 15.11.2023

Offener Seniorentreff Ober-/Unterhaunstadt

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

- **Seniorenachmittag im Gasthaus Treffer:** (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)

Die Termine haben sich auf den 09.10, 06.11 und 04.12 verschoben.
Von 14:00 bis 18:00 Uhr

Offener Treff Senioren Mitte 4

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

Kegeln der Senioren Mitte 4

Senioren ins Netz

- **Einzelberatung:** (NK) jede Woche, Montag von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 16:00 Uhr, Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr, Mittwoch von 11:00 bis 13:00 Uhr und Donnerstag von 09:30 bis 11:30 Uhr

Individuelle Frage- und Problemstellungen. können in Einzelberatungen geklärt werden.



Anmeldung für eine Einzelberatungsstunde unter: 0841/305-2830, Kosten: Keine, Anmeldung: ja

- **Workshop: (Neuburger Kasten)**

Kosten: keine, Anmeldung: 0841/305-2830

06.10. und 13.10.2023, 10:00 – 12:00 Uhr:

Nützliche Alltagshelfer –

Welche Apps brauche ich wirklich?

Ein Blick in den App-Store und man zweifelt: Welche Apps sind empfehlenswert? Welche machen den Alltag einfacher? In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie nützliche Apps kennen, wie Wetter, Kalender, Müllabfuhr-Erinnerung, Navi usw.

20.10.2023 10:00 – 12:00: Speichern und Bearbeitung von digitalen Fotos.

Jedes Handy kann Fotos machen. Was macht man aber dann damit? Wie können sie so gespeichert werden, dass man sie gut wiederfinden kann, der Speicherplatz nicht ausgeht oder wie kann man diese bearbeiten, so dass schöne Ausdrucke möglich werden? Diese und weitere Fragen beantwortet dieser Workshop.

25.10.2023 09:30 – 12:30:

Schöne Touren mit dem E-Bike.

Als stolzer Besitzer von einem E-Bike würde man auch gern weitere Touren machen, und an Orte fahren, die man mit dem Fahrrad noch nicht kennt. Hier können Navigationssysteme helfen, schöne Touren zu erstellen oder sich immer zurecht zu finden.

Einige E-Bikes stellen hier sogar Dienste zur Verfügung, die man per Handy bequem nutzen kann: Komoot, Garmin oder das Bosch-System werden hier vorgestellt.

27.10.2023 10:00 – 12:00:

Online-Banking leicht gemacht.

Bezahlarten im Internet sind vielfältig. Wie kann ich auf diese Arten sicher bezahlen? Wie kann ich meine Bankgeschäfte bequem und sicher von zuhause aus erledigen? Ist die digitale Bank sinnvoll oder gefährlich?

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



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

Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt

Bürgerhaus



**Mehr Generationen
Haus**
Ingolstadt • Ingolstadt

Gefördert vom:

Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



10.11.2023 10:00 – 12:00: Alles über WhatsApp.

Jeder nutzt WhatsApp, jeder glaubt sich auszukennen. Oft steckt der Teufel im Detail! Hier werden die gängigsten Funktionen erläutert und auch über Sicherheitslücken informiert.

05.12.2023 10:00 – 12:00:

Sicherheit im Internet.

Dieser Workshop konzentriert sich auf das Thema Sicherheit im Netz. Wir beschäftigen uns ausführlicher mit Passwörtern, Betrug via E-Mail (Phishing), SMS oder WhatsApp, Zwei-Faktor-Autorisierung und Verschlüsselung.

12.12.2023 10:00 – 12:00:

Was macht mein Google-Konto?

Fast alle Android-Smartphones und -Tablets sind mit einem (ihrem) Google-Konto verbunden, um verschiedene Apps angenehmer nutzen zu können. Hier werden u.a. Daten gesammelt oder Suchanfragen gespeichert. Die Einstellungen sollten ab und zu kontrolliert werden, ob sie noch Ihren Wünschen entsprechen. Wir werden die Einstellung im Google-Konto beispielhaft durchgehen.

- **Seminar:**
(NK)

Mehrtätiges Seminar, in denen zu ei-

nem festgelegten Thema die Teilnehmer unter Anleitung eines erfahrenen Coaches Informationen und Übungen erhalten und Fragen stellen können. Kosten: Angebotsabhängig, Anmeldung: 0841/305-2830.

10.10. 17.10. 24.10. und 31.10.2023 10:00 – 12:00: Smartphone und Internet für „Neulinge“. Hier wird eingegangen auf die Bedienung und Handhabung von Smartphone/Tablet, auf Apps und die Nutzung des Internet. Ebenso wird Wissenswertes zu Internet und Smartphone/Tablet eine Rolle spielen. Kosten für alle Termine: 6 €

Senioren-gemeinschaft Aktive 55plus

(www.aktive55plus.de)

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

jede Woche, Mittwoch von
18:30 bis 22:00 Uhr

Senioren-gemeinschaft Banater Schwaben

(Ansprechpartnerin:

Frau Weisenburger)

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

Senioren-gemeinschaft Brunnenreuth/Spitalhof/ Hundszell

(Ansprechpartnerin: Sonja Schürle

Tel. 0841 – 7 11 71)

- **Fahrt:** (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)
18.10. und 22.11.2023 ab 11:00 Uhr
- **Senioren-nachmittag:**
(Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)
04.10.2023 von 13:00 – 15:00 Uhr:
Messe in der Marienkirche / Hundszell,
ab 14.00 Uhr Senioren-nachmittag im
Jugendheim/Hundszell;
08.11.2023 und 06.12.2023 ab 14:00
Uhr und
20.12.2023 von 12:00 – 17:00 Uhr:
Mittagessen und Weihnachtsfeier

Senioren-gemeinschaft Etting

(Ansprechpartnerin: Maria Heß

Tel. 0841 – 3 91 57)

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

Senioren-gemeinschaft Feldkirchen-Mailing

(Ansprechpartnerin: Irmgard Jenning

Tel. 0841 – 3 71 74)

- **Senioren-nachmittag im Pfarrheim
St. Martin:** (Andere Treffpunkte
Seniorengemeinschaften)
jeden ersten Donnerstag im Mo-
nat von 14:00 bis 17:00 Uhr

Termine:

05.10.2023 von 14:00 – 17:00 Uhr: Vor-
trag vom Pflegestützpunkt Ingolstadt
zum Thema „Häusliche Pflege“.

02.11.2023 von 14:00 – 17:00 Uhr: Vor-
trag über die Krankensalbung (letzte
Ölung) durch Herrn Pfarrer Flashar.

07.12.2023 von 14:00 – 17:00 Uhr:
Messe für unsere verstorbenen Mitglie-
der, anschließend Weihnachtsfeier im
Pfarrsaal.

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

Termine:

19.10.2023 von 13:00 – 18:00 Uhr: Fahrt zur Schellermühle in Hettenshausen mit Einkehr

16.11.2023 von 12:00 – 18:00 Uhr: Fahrt nach Nürnberg zu Lebkuchen Schmidt mit Einkehr

Senioren-gemeinschaft Gerolfing-Dünz-lau

(Ansprechpartnerin: Sofie Hirsch)

- *Senioren-nachmittag im Sport-heim: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)*

10.10.2023 50-jähriges Jubiläum

Senioren-gemeinschaft PIM

(Ansprechpartnerin: Karolina

Schimmer Tel. 08458 – 87 54)

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

statt 11.10. 2023 – 18.10.2023:

Vortrag Polizei

Senioren-gemeinschaft Süd

(Ansprechpartner: Adolf Nebel

Tel. 0841 – 7 24 99)

- *Senioren-nachmittag im DJK-Ver-einsheim in der Lindberghstr. 73: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)*

meinschaften)

19.12. Weihnachtsfeier, Beginn 12.30 Uhr

Senioren-gemeinschaft Zuchering

(Ansprechpartnerin: Resi Niedenführ Tel. 08450 – 2 42)

- *Senioren-nachmittag in Alm-schänke: (Andere Treffpunkte Seniorengemeinschaften)* jeden ersten Montag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Treff für „Neu“-Ruheständler

- *Philosophischer Gesprächskreis I: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 15:30 bis 17:00 Uhr*
Diskussion philosophischer Grund-satz-fragen anhand ausgewählter Lektüre
- *Disco „Oldies für Oldies“: (AP) jeden ersten Sonntag im Monat von 16:00 bis 19:00 Uhr in der Gaststätte „diagonal“, Kreuzstraße 12 in Ingolstadt*
„Oldies für Oldies“, das heißt, zu un-vergessener Oldie-Musik nach Herzens-lust das Tanzbein zu schwingen, ohne festen Tanzpartner und ohne feste Schrittfolge. Wer gerne zu Evergreens tanzt, kann dabei auch die Gelegenheit



nutzen, Freunde zu treffen oder neue Bekanntschaften zu schließen. Aktuell sind dabei die Herren in der Minderheit! Die Disco richtet sich an alle Menschen über 55. Ohne Anmeldung.

- **Philosophischer Gesprächskreis II:** (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 15:30 bis 17:00 Uhr
Diskussion philosophischer Grundsatzfragen anhand ausgewählter Lektüre
- **Offenes Treffen:**
Neue Wege im Ruhestand: (AP) jeden zweiten Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr

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

- **Walking:**
jede Woche, Freitag von 10:00 bis 11:30 Uhr

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

- **Kegeln:**
(NK) alle vier Wochen, Mittwoch von 17:00 bis 20:00 Uhr
Kegeln ist nicht nur eine der ältesten Sportarten, sondern auch ein Spiel, bei dem Menschen zusammenkommen, die sich gerne gemeinsam sportlich betätigen. Anmeldung beim „Offenen Treffen“ derzeit erforderlich.

Bürgerhaus Glossar

Beratung & Soziales	ab S. 6
Eltern & Kind	ab S. 12
Gesellschaft	ab S. 22
Gesundheit & Fitness	ab S. 34
Kreativ & Freizeit	ab S. 38
Selbsthilfe	ab S. 48
Senioren	ab S. 64
Afrikaveroin	Gesellschaft
Albanisch-Deutscher Verein	Gesellschaft
Albert-Schweitzer-Stiftung	Gesellschaft
Ali Baba Spieleclub	Kreativ & Freizeit
Alle Seniorengemeinschaften	Senioren
Amir	Senioren
Amnesty International	Gesellschaft
Anonyme Alkoholiker	Selbsthilfe
Arbeitskreis „Akt und Figur“	Kreativ & Freizeit
Autismushilfe Region 10	Selbsthilfe
Bastelgruppe	Kreativ & Freizeit
Bezirk Oberbayern	Beratung & Soziales
Briefmarkenfreunde	Kreativ & Freizeit
Café Luna	Gesellschaft
Canasta	Kreativ & Freizeit
Centro Español de Ingolstadt/Spanisch dt.Kulturverein	Gesellschaft
Dia de los Muertos	Kreativ & Freizeit
Deutsche Orchideengesellschaft	Kreativ & Freizeit
Deutsche Rheumaliga	Selbsthilfe
Deutsches Kinderhilfswerk	Eltern & Kind
Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein	Gesellschaft
Dyaden	Beratung & Soziales
Eckankar „Casal Català“ e.V.	Gesellschaft
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
EUTB	Beratung & Soziales
Fit und Aktiv	Gesundheit & Fitness
Fitnessstanz	Gesundheit & Fitness
Frauenbastelgruppe	Kreativ & Freizeit
Freiwilligenzentrum	Beratung & Soziales
Gewaltfreie Kommunikation	Beratung & Soziales / Gesellschaft
Greenpeace	Gesellschaft
IG Ingolstädter Eltern	Elter & Kind
Ingolstädter Singioren	Senioren
Ingolstädter Spur-N-Modelleisenbahngemeinschaft	Kreativ & Freizeit
ItalClub e.V.	Eltern & Kind
Japan Club Ingolstadt e.V.	Gesellschaft
Katalanischer Kulturverein	Gesellschaft
kidnetting.de	Eltern & Kind
Kindernotfalltraining im Bürgerhaus	Eltern & Kind
Kneippverein	Gesundheit & Fitness
Knetenwelt	Eltern & Kind
Kommission für Seniorenarbeit	Gesellschaft
Kreatives Schreiben	Kreativ & Freizeit
Kreativ- und Kunstwerkstatt	Eltern & Kind
Kroatische Kulturgemeinschaft	Gesellschaft
Kundalini und Herz Chakra Meditation	Gesundheit & Fitness
Lat-IN	Gesells., Eltern & Kind
Lernspiel-Treff für Grundschulkinder	Eltern & Kind
Maria Help e.V.	Beratung & Soziales
Medidation und moderner Buddhismus	Gesundheit & Fitness
Mediation (Regionalgruppe Ingolstadt)	Beratung & Soziale
Mehrgenerationen-Projekte	Eltern & Kind + Gesells.
Mentale Gesundheit	Beratung & Soziales
Mexikanische Folklore	Kreativ & Freizeit
Mietcafé für anerkannte Geflüchtete	Gesellschaft
MOMENTE in Ingolstadt	Kreativ & Freizeit
Musikmäuse	Eltern & Kind
Münchner Informationszentrum für Männer	Beratung & Soziales

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

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Sarkoidose-Netzwerk	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe That's me	Selbsthilfe
Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen	Selbsthilfe
Senioren ins Netz	Senioren
Seniorenbüro	Beratung & Soziales
Seniorencommunity Aktive 55plus	Senioren
Seniorencommunity Banater Schwaben	Senioren
Seniorencommunity Brunnenreuth-Spitalhof-Hundszell	Senioren
Seniorencommunity Etting	Senioren
Seniorencommunity Feldkirchen-Mailing	Senioren
Seniorencommunity Gerolfing-Dünzlau	Senioren
Seniorencommunity PIM	Senioren
Seniorencommunity Süd	Senioren
Seniorencommunity Zuchering	Senioren
Spazio Italia	Gesellschaft / Gesundheit & Fitness
Theatergruppe Szenenwechsel	Kreativ & Freizeit
Tango in Ingolstadt	Gesellschaft
Tango in Ingolstadt	Gesellschaft
Töpfern	Kreativ & Freizeit
Treff für Frauen	Selbsthilfe
Treff für „Neu“-Ruheständler	Senioren
Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“	Kultur
TuSch Trennung und Scheidung	Beratung & Soziales
Veeh-Harfe	Kreativ & Freizeit
Volkstanz	Gesundheit & Fitness
WechselWelten	Gesellschaft
Weißer Ring	Beratung & Soziales
WollLust	Kreativ & Freizeit
Yoga 55plus	Gesundheit & Fitness
Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Gesundheit & Fitness

Impressum

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

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

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

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

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt



Sparkasse
Ingolstadt Eichstätt

Weil's um mehr als Geld geht.