



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

Stadt Ingolstadt

# bürgerhaus

Alte Post

Neuburger Kasten

Herzlich  
Willkommen!

Mia we zon loo

Khosch Aamadid

Dobro dosli

Serdecznie witamy!

Hiertlig velkommen



**Programm**  
Januar - Juni 2025

## 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.



## 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 [buergerhaus-ingolstadt.de](http://buergerhaus-ingolstadt.de) und [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)

## Bürgerhaus Alte Post (AP)

Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt

Bürozeiten:

Mo-Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr

Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr

Tel. (0841) 305 - 5 00 51

## Bürgerhaus Neuburger Kasten (NK)

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt

Bürozeiten:

Mo-Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr

Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr

Tel. (0841) 305 - 5 00 31

## Seniorenbüro

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Seniorenbüro-Leitstelle (1.0G), Telefon-Nr.: (0841) 3 05 - 5 00 31, [buergerhaus-ingolstadt.de](http://buergerhaus-ingolstadt.de)  
E-mail: [seniorenbuero@ingolstadt.de](mailto:seniorenbuero@ingolstadt.de)

## Pflegestützpunkt Ingolstadt

Tel.: (0841) 305 - 5 00 40 | Mo - Di: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 16:00 Uhr, Mi: geschlossen, Do: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 18:00 Uhr, Fr: 9:00 - 12:00 Uhr

## Freiwilligenzentrum Ingolstadt

Tel. (0841) 3 05 - 5 00 60 | Mo und Do: 9:00 - 12:30 & 13:30 - 15:00 Uhr; Di und Mi: 9:00 - 12:30 Uhr



## Liebe Ehrenamtliche und Freunde des Bürgerhauses,

wie Sie sicherlich schon aus der Presse erfahren haben, ist die finanzielle Situation der Stadt Ingolstadt angespannt und alle Ämter sind gezwungen, erhebliche Sparmaßnahmen zu ergreifen und zugleich die Einnahmen zu steigern.

Auch wir im Bürgerhaus müssen uns dieser Verantwortung stellen und erhöhen daher die Gebühren für unsere Angebote. Zugleich erheben wir eine Verwaltungspauschale von 25 Euro pro programmiertem Schlüssel, welchen eine Gruppe benötigt. Auch für Umprogrammierungen auf Wunsch der Gruppe wird in Zukunft eine Kostenpauschale erforderlich.

Diese Entscheidung ist uns nicht leichtgefallen, da es unser Ziel ist, für alle Ingolstädterinnen und Ingolstädter ein attraktives und erschwingliches Angebot bereitzustellen. Daher bekommen Inhaber des IngolstadtPasses ab 2025 ermäßigte Kursgebühren.

Die Preissteigerung ermöglicht uns, auch in Zukunft qualitative Angebote für Sie zu entwickeln und wir hoffen, Sie auch weiterhin im Bürgerhaus begrüßen zu dürfen.



Silvia Leithner und Wiltrud Nosse

Leitungen des Bürgerhauses

---

## Neue Telefonnummern

Bitte beachten Sie: Ab Januar ändern sich unsere Telefonnummern im Bürgerhaus. Sie erreichen die neuen Nebenstellen über die zentrale Nummer (0841) 305 gefolgt von der jeweiligen Durchwahl. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

### Alte Post, Kreuzstraße 12

Zentrale Telefonnummer	50051	<b>Hofweber Julia</b> (Seniorenbüro)	50032
<b>Nosse Wiltrud</b> (Leiterin)	50050	<b>Dütting Daniela</b> (Seniorenbüro)	50034
<b>Demmel Simone</b> (Verwaltung)	50051	<b>Then Anne</b> (Seniorenbüro/Selbsthilfe/Gesellschaft)	50035
<b>Mahrhofer Monika</b> (Kreativ & Freizeit)	50052		
<b>Fritsch-Hornung Jeanette</b> (Familienbildung)	50053		
<b>Werner Anja</b> (kidnetting)	50054	<b>Klaebe Gerhard</b> (Hausmeister)	(0173) 8 86 82 11
<b>Safar Diana</b> (Mehrgenerationen-Projekte)	50055	<b>Pflegestützpunkt, Fechtgasse 6</b> Zentrale Telefonnummer	50040
<b>Hesse Elke</b> (Familienbildung / Ehrenamt)	50056		

### Freiwilligenzentrum, Kreuzstraße 12

Zentrale Telefonnummer	50060
<b>Striegl Franziska</b> (Bayerische Ehrenamtskarte)	50061
<b>Hilton-Ganter Annika</b>	50062
<b>Neuburger Kasten, Fechtgasse 6</b> Zentrale Telefonnummer	50031
<b>Leithner Silvia</b> (Leiterin)	50030
<b>Huber Elke</b> (Verwaltung)	50031
<b>Aisch Tanja</b> (Verwaltung)	50033

### Neues im Bürgerhaus

#### Kinderyoga-Kurse

Ab Januar 2025 starten im Bürgerhaus Alte Post zwei Kinderyoga-Kurse für Kindergarten- und Grundschulkindern. Die Kurse finden montagnachmittags statt und richten sich nach den Bedürfnissen der Kinder. Denn Ziel ist es, Spaß am Yoga zu haben. Weitere Infos auf Seite 34 im Programmheft.

## Lust auf eine kreative Auszeit?

Erleben Sie Farbe, Entspannung und Kreativität im Ausdrucksmalerei-Workshop – ganz ohne Druck und Plan. Ob Sie bereits künstlerisch tätig sind oder Ihre Kreativität neu entdecken möchten: Hier kommt Farbe zur Geltung. Das Bürgerhaus bietet zwei Termine: dienstagsvormittags für eine entspannte Entfaltung zwischendurch oder freitagabends als perfekten Ausklang nach einer stressigen Woche. Alle Infos finden Sie im Bereich „Kreativ und Freizeit“ hinten im Heft auf Seite 62. Gönnen Sie sich eine Auszeit und seien Sie dabei!

## Neu! DIY Plotterwerkstatt – ein kreatives Highlight

Verleihe deinen Ideen eine persönliche Note in unserer DIY Plotterwerkstatt! Gestalte mit dem Schneidplotter individuelle T-Shirts, Karten, Deko-Elemente oder Aufkleber. Materialien und Unterstützung von erfahrenem Fachpersonal stehen bereit. Sei dabei – jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr.

Alle Details findest du im Heft unter Kreativ & Freizeit auf Seite 67.

## Neu-Ruheständler heißen jetzt Ruheständler

Die Bürgerhausgruppe Neu-Ruheständler hat sich in Ruheständler umbenannt. Damit sollen sich alle in der nachberuflichen Phase angesprochen fühlen, sich mit dem Programm auseinander zu setzen und sich eventuell auch anzuschließen. Inhaltlich ändert sich nichts; die Ruheständler bleiben eine selbstorganisierte Gruppe ohne Vorstand, die von den Ideen der Gruppenmitglieder lebt.

Jeder und jede kann sich mit den eigenen Vorstellungen einbringen und Aktivitäten planen. Von gemeinsamen Wanderungen über Museumsbesuche oder auch Fahrten, die Angebote sind bunt und vielfältig wie die Gruppe selbst. Neue Interessierte sind beim monatlichen Treffen jeden zweiten Montag im Monat um 15:00 Uhr in der Cafeteria des Bürgerhauses jederzeit willkommen.

## Disco „Oldies für Oldies“

Die beliebte Disco „Oldies für Oldies“, die von den Ruheständlern ins Leben gerufen und organisiert wird, muss derzeit leider pausieren. Sobald die Veranstaltung wieder aufgenommen werden kann, wird dies über die Tagespresse und über Aus-hänge in den Bürgerhäusern publiziert. Die Disco „Oldies für Oldies“ ist eine Veranstaltung für jeden Musikbegeisterten ab 55 Jahren.

## Neue Gesichter im Team



Seit September dürfen wir Jolina Stein im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes in unserem Team begrüßen. Seit Oktober unterstützt uns außerdem Elke Hesse als pädagogische Mitarbeiterin. Wir freuen uns sehr über die Verstärkung und heißen beide herzlich willkommen!

## Gesuche:

### Ehrenamtliche für Patenschaften an Schulen

Das Bürgerhaus vermittelt seit vielen Jahren, in Kooperation mit den Grund- und Mittelschulen „Auf der Schanz“ und der Grundschule Friedrichshofen, Patenschaften zwischen Ehrenamtlichen und Schulkindern bzw. Jugendlichen.

Freiwillige unterstützen wöchentlich ein zugeordnetes Kind an der Schule beim Spracherwerb und beim Aufbau von Lese- und Lernkompetenzen; bei Mittelschul-Patenschaften auch auf dem Weg zu Praktikum, Schulabschluss und Ausbildung. Das Ehrenamt ergänzt den Unterricht und wird vom Team der Jugendsozialarbeit, den Lehrkräften und einer Ansprechpartnerin im Bürgerhaus begleitet. Regelmäßige Schulungen unterstützen die Ehrenamtlichen in ihrer Tätigkeit.

Interessierte melden sich bitte unter [mgh@ingolstadt.de](mailto:mgh@ingolstadt.de) oder (0841) 3 05 - 5 00 55.





Blickpunkt Auge - Rat und Hilfe  
bei Sehverlust

Eingliederungshilfe und Hilfe  
zur Pflege

Ergänzende unabhängige  
Teilhabeberatung

Friedensraum - Gruppentreffen

Gewaltfreie Kommunikation

Hospizverein Ingolstadt  
Sprechstunde

Informationen zu juristischen  
Fragen

Mediation

Mentale Gesundheit

Pflegeberatung

Psychosoziale Beratung

Rhetorikkurs für Ehrenamtliche

Seniorenbüro

Sozialberatung für italienische  
Mitbürger

Stammtisch Engagierte Stadt

Vorträge des Vereins Tusch

Vortragsreihe Pflegestützpunkt

Weißer Ring - Gruppentreffen

# Beratung & Soziales

Im Bürgerhaus werden vielfältige Beratungsleistungen über hier tätige Vereine und Initiativgruppen angeboten. Beratung wird geleistet in persönlichen Krisen, beim Übergang in eine neue Lebensphase, in Fragen der Partnerschaft oder bei der Konfliktlösung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bürgerhauses leisten darüber hinaus Beratung in allen Fragen des Bürgerschaftlichen Engagements.

---

**Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.**  
**Blickpunkt Auge - Rat und Hilfe bei Sehverlust: (NK) jeden letzten Dienstag im Monat von 09:00 bis 16:00 Uhr**

Die Beratung durch den Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. findet als zusätzliches Beratungsangebot des Pflegestützpunkts statt.

Informationen und Anmeldung: [bbsb.org](http://bbsb.org),  
[info@bbsb.org](mailto:info@bbsb.org) und (089) 55 98 80

**Bezirk Oberbayern**  
**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.

Informationen: [bezirk-oberbayern.de](http://bezirk-oberbayern.de)

---

**EUTB**  
**Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung: (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

### Stammtisch Engagierte Stadt: (NK)

25.02.2025 von 17:00 bis 19:00 Uhr

Diese Veranstaltung bietet die Gelegenheit, sich mit anderen freiwillig Engagierten sowie dem Team des Freiwilligenzentrums bei Snacks und Getränken auszutauschen. Der Stammtisch findet im Bürgerhaus NK in barrierefreien Räumlichkeiten statt, eine induktive Höranlage ist vorhanden. Anmeldungen sind bis zum 17. Februar möglich.

### Die Kunst des (freien) Redens - Rhetorikkurs für Ehrenamtliche: (NK) 14.05.2025 von 17:00 bis 19:30 Uhr

So mancher Mensch behauptet von sich: „Reden kann ich nicht. Das liegt mir nicht und ich bin auch vollkommen unbegabt dazu.“ Und damit hat er bereits eine kleine Rede darüber gehalten, dass er nicht reden kann. Wie paradox! Wer sprechen kann, kann auch das Reden lernen – mit den richtigen Grundlagen und Übung. Wichtige Bausteine sind Atem-, Sprech-, Rede- und Vortragstechnik. Entscheidend ist nicht nur, was gesagt wird, sondern

auch wie. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibutensilien und ein Getränk. Referentin: Vicky Müller-Toussa, Schauspielerin, Freie Rednerin, Kinderbuchautorin und Reporterin/Moderatorin bei TV Ingolstadt. Anmeldungen sind bis zum 05. Mai möglich.

Anmeldung: (0841) 3 05 – 5 00 62 oder [freiwilligenzentrum@ingolstadt.de](mailto:freiwilligenzentrum@ingolstadt.de)

## Freiwilligenzentrum

GEMEINSAM FÜR INGOLSTADT

## Friedensraum

**Gruppentreffen: (AP) jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat von 14:30 bis 16:00 Uhr**

Wir sind eine einzigartige Gruppe, die Ihnen hilft, körperliche und geistige Herausforderungen zu meistern. Unsere Mission ist es, Ihnen kostenfreie Werkzeuge und Techniken zur Verfügung zu stellen, mit

denen Sie über sich hinauswachsen und ein tieferes Verständnis für sich selbst und Ihre Mitmenschen entwickeln können.

Informationen: [weltfriedensraum.de](http://weltfriedensraum.de) oder [info@weltfriedensraum.de](mailto:info@weltfriedensraum.de)

---

## Gewaltfreie Kommunikation

**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.

**Offener Übungsabend - Dyaden Meditationen: (AP) jeden zweiten Donnerstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr**

Dyaden sind eine Art Gesprächsmeditation, die in 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.

Informationen: [menschlich-miteinander.de](http://menschlich-miteinander.de)

---

**Hospizverein Ingolstadt**  
**Sprechstunde: (NK) alle zwei Wochen, Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr ab 10.01.2025**

Der Hospizverein Ingolstadt e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Menschen auf ihrem Weg durch Krankheit, Sterben und Trauer zu begleiten. Die Sprechstunde richtet sich an Menschen, die eine Begleitung durch den Hospizverein wünschen und an Menschen, die sich vorstellen können, sich ehrenamtlich im Hospizverein zu engagieren.

Informationen: [info@hospizverein-in.de](mailto:info@hospizverein-in.de)

## Italclub Ingolstadt e.V

**Sozialberatung für italienische Mitbürger: (NK) alle zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 16:00 Uhr ab 17.01.2025**

Hier besteht die Möglichkeit der umfassenden Beratung für italienische Mitbürger rund um bürokratische Angelegenheiten sowie zu diversen Themen hinsichtlich des Alltags in Deutschland.

Anmeldung: [info@italclub.de](mailto:info@italclub.de)

## Mediation (Regionalgruppe Ingolstadt)

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

Die Regionalgruppe ist ein Zusammenschluss von Mediatoren aus Ingolstadt und der Region 10 und bietet eine kostenlose Bürgersprechstunde an. Dabei können sich Menschen beraten lassen, wenn sie einen Konflikt in der Familie, unter Kollegen oder in der Nachbarschaft haben. Die Mitglieder haben eine Ausbildung nach den gesetzlichen Anforderungen absolviert.

## Mentale Gesundheit

Ziel ist es, die Methodenkompetenz der Teilnehmenden zu stärken, um besser mit Alltagsproblemen und Belastungen, beruflich wie privat, umgehen zu können. Das persönliche Stressempfinden soll reduziert, der Kopf freier und das Wohlbefinden nachhaltig gestärkt werden. Alle Veranstaltungen finden in Kleingruppen von 16:00 bis 18:00 Uhr statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 8 Euro (6 Euro mit Ingolstadt Pass) pro Termin.

Anmeldung: [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)



© Foto von Tara Winstead

### Coaching: (AP) 21.01.2025

Ziele erreichen! Selbstmanagement verbessern

### Coaching: (AP) 04.02.2025

Eigene Potenziale erkennen! Selbsteinschätzung lernen

**Coaching: (AP) 18.02.2025**

Zeitfresser, nein danke! Das eigene Umfeld betrachten

**Coaching: (AP) 11.03.2025**

Priorisieren will gelernt sein! Anforderungen gerecht werden

**Coaching: (AP) 25.03.2025**

Gekonnte Planung! Aufgaben im Griff haben

**Coaching: (AP) 08.04.2025**

Was motiviert den Menschen?

**Coaching: (AP) 29.04.2025**

Entspannter durch verbesserte Kommunikation

**Coaching: (AP) 13.05.2025**

Strukturierter denken, planen, handeln

**Coaching: (AP) 27.05.2025**

Konflikte erkennen und effektiver bewältigen

**Coaching: (AP) 10.06.2025**

Wege zu optimierten Klärungs- und Konfliktgesprächen.

**Pflegestützpunkt Ingolstadt**

**Pflegeberatung: (NK) Montag, Dienstag 9:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr, Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr und Freitag 9:00 - 12:00 Uhr**



**Vortragsreihe Pflegestützpunkt: (NK)**

Die Vortragsreihe des Pflegestützpunktes informiert über verschiedene Themen aus dem Bereich Pflege. Die Vorträge beginnen jeweils um 10 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei.

**20.02.2025:** Beratungsangebote im Pflegestützpunkt

**20.03.2025:** Vorbereitung einer Pflegebegutachtung

**10.04.2025:** Vorsorge vor der Pflegebedürftigkeit durch eine Vorsorgevollmacht

**08.05.2025:** Pflege daheim

**12.05.2025:** Versorgungsmöglichkeiten

**05.06.2025:** Notfälle erkennen und richtig handeln

Informationen und Anmeldung:  
(0841) 3 05 - 5 00 40 oder  
pflagestuetzpunkt-ingolstadt.de

## Seniorenbüro

**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 (NK)**

Das Seniorenbüro des Bürgerhauses ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen, die aktiv am gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben teilnehmen möchten. Es unterstützt sie dabei, ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen und legt großen Wert auf individuelle Bedürfnisse. Das Seniorenbüro fungiert zudem als Lotse, der bei Bedarf an andere Fachstellen in Ingolstadt vermittelt. Soziales Engagement und Gemeinschaft sind auch im Alter wichtig und gehören zum Aufgabengebiet des Seniorenbüros. Das Senioren-

büro ist unter der Telefonnummer (0841) 3 05 - 5 00 31 zu erreichen. Beratungen nach Terminvereinbarung!

## TuSch Trennung und Scheidung

**Treff: (AP) jeden zweiten Dienstag im Monat 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 17:30 - 20:00 Uhr**

Fachanwältinnen für Familienrecht geben Ihnen im Einzelgespräch eine Basisinformation über die rechtlichen Konsequenzen einer Trennung und Scheidung. Ebenso werden Sie auf die zu beachtenden Gesichtspunkte in Ihrem persönlichen Fall hingewiesen.

Anmeldung: [info@tusch-ingolstadt.de](mailto:info@tusch-ingolstadt.de)

## **Psychoziale Beratung: (AP) jede Woche, Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr und 17:00 - 18:00 Uhr**

Im Einzelgespräch mit einer Sozialpädagogin oder Psychologin können Sie über Ihre Lebenssituation und -gegebenenfalls - die Ihrer Kinder reden. Zu dieser Beratung gehört es auch, Lösungsansätze für Ihre Probleme zu erarbeiten und Ihre weitere Vorgehensweise gemeinsam zu überlegen.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 5 00 68



## **Telefondienst unter 3 05 - 5 00 68: (AP) jede Woche, Montag 09:00 - 11:00 Uhr und Donnerstag 18:00 - 20:00 Uhr**

Terminvereinbarungen für juristische und steuerliche Informationen sowie psychosoziale Beratung.

## **Vorträge des Vereins Tusch: (AP) jeden dritten Dienstag im Monat 19:00 - 21:00 Uhr**

Der Verein Tusch bietet regelmäßig Vorträge und Workshops zu psychosozialen,

wirtschaftlichen, juristischen und steuerlichen Fragestellungen rund ums Thema Trennung und Scheidung an.

Informationen: [tusch-ingolstadt.de](http://tusch-ingolstadt.de) oder [info@tusch-ingolstadt.de](mailto:info@tusch-ingolstadt.de)

---

## **Weißer Ring**

### **Gruppentreffen: (NK) jeden ersten Dienstag im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr, sowie am 29.04., 27.05. und 24.06.**

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

Bitte beachten: Der 06.05., 04.06. und 02.07. entfallen



**Sonja Wiggers**

Beraterin des Bezirks Oberbayern  
im Pflegestützpunkt Ingolstadt

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt

Telefon: 089 2198-21057

E-Mail: [beratung-in@bezirk-oberbayern.de](mailto:beratung-in@bezirk-oberbayern.de)



## Sprechtage zu den Sozialleistungen des Bezirks Oberbayern

Sprechtage: Donnerstag





© hanif - stock.adobe.com\_Ki generiert



**Alles über WhatsApp**

**Comicworkshop für Kinder**

**Einkaufen im Internet**

**Einzelberatung - Senioren  
ins Netz**

**Erwecke deine Geschichte  
zum Leben**

**Fit fürs erste Handy**

**Grundlagenkurs in Windows**

**Mit Smartphone und Navi  
hinaus in die Natur**

**Mobile Daten oder WLAN?**

**Nützliche Alltagshelfer –  
welche Apps brauche ich  
wirklich?**

**Online-Banking leicht  
gemacht**

**Online bezahlen, bar oder  
Karte?**

**Sicher ins Netz**

**Smartphone und Internet  
für Neulinge**

**Umgang mit Internet und  
Email-Programmen am PC**

# Digital & Vernetzt

Die Digitalisierung ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken - Streaming-Dienste, Online-Einkäufe und Social Media erleichtern und verschönern vielen von uns das Leben. Dem Bürgerhaus ist es daher ein wichtiges Anliegen, die digitale Teilhabe aller Generationen zu stärken. Die Angebote reichen von Handy- und Computerkursen oder Fragestunden bis hin zu kreativen Workshops rund um neue Medien für Kinder, Teenies und Senioren. Der Bereich digital & vernetzt soll Lust auf die digitale Welt machen, über Gefahren des Internets aufklären, Ängste gegenüber der Technik abbauen und digitale Kompetenzen stärken.



## kidnetting.de

Das Kinderportal kidnetting.de des Bürgerhauses weist Kindern und Jugendlichen einen sicheren Weg ins Internet.

Die Schwerpunkte von kidnetting.de liegen daher in der Aufklärung sowie in der kreativen Arbeit mit Medien.



## Comicworkshop für Kinder: (AP)

05.03.2025 von 13:00 bis 16:00 Uhr und

07.03.2025 von 13:00 bis 17:00 Uhr

Comic- und cartoonbegeistert? Im kidnetting Workshop besteht die Möglichkeit, eine eigene Comic-Figur zu erschaffen oder sogar einen ganzen Cartoon zu entwickeln. Unter der professionellen Anleitung des Cartoonisten und Autors Alexander Pfefferle wird vermittelt, wie fantasievolle Charaktere erschaffen und spannende Geschichten zum Leben er-

weckt werden. Die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro, 50 Euro mit Ingolstadt Pass. Der Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 14 Jahren.

Anmeldung: [kidnetting.de](http://kidnetting.de)

---

**Erwecke deine Geschichte zum Leben:**  
**(AP) 16.05.2025 und 23.05.2025 von 15:00 bis 17:00 Uhr und 17.05.2025 von 10:00 bis 16:00 Uhr**

Im Schreibworkshop haben Kinder und Jugendliche (von 10 bis 14 Jahren) die Möglichkeit, in die Welt des kreativen Schreibens einzutauchen und dabei die digitale Plattform Twine zu entdecken. In Kleingruppen entwickeln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen Geschichten, die verschiedene Handlungsstränge beinhalten und von den Lesern interaktiv erlebt werden können. Sie können ihr bevorzugtes Genre wählen, Charaktere entwerfen und Schauplätze erfinden. Inspirationsquellen wie ChatGPT oder ein Geschichten Baukasten-Spiel stehen dabei zur

Verfügung. Kosten: 60 Euro, 50 Euro mit Ingolstadt-Pass.

Anmeldung: [kidnetting.de](http://kidnetting.de)




---

**Fit fürs erste Handy: (AP) 10.06.2025 - 13.06.2025 jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr**

Der kidnetting-Kurs bereitet Kinder und Jugendliche auf den verantwortungsvollen Umgang mit ihrem ersten Smartphone vor. Neben den spannenden Möglichkeiten, die ein Handy mit Internetzugang bietet, wie das Erreichen von Eltern und Freunden oder der Zugang zu Musik und Spielen, wird vermittelt, wie sicher und respektvoll im Netz agiert werden kann. Themen wie der Schutz der Privatsphäre und der respektvolle Umgang mit anderen stehen unter anderem im Fokus. Denn

ein neues Handy einfach einzuschalten und loszulegen ist nur der Anfang! Die Teilnahmegebühr beträgt 45 Euro, 35 Euro mit Ingolstadt Pass. Der Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 12 Jahren.

Anmeldung: [kidnetting.de](http://kidnetting.de)

---

**Sicher ins Netz - Fortgeschrittene: (AP)**  
**14.04.2025 - 17.04.2025 jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr**

Wie gehe ich mit Fake News um? Was bedeutet eigentlich Urheberrecht und wie kann ich meine Daten schützen?



Der „Sicher ins Netz – Kurs“ des Kinderportals [kidnetting.de](http://kidnetting.de) der Stadt Ingolstadt unterstützt die Digital Natives, online die richtigen Informationen zu finden, Risiken zu erkennen und das eigene Surfverhalten zu hinterfragen. Für die 4-tägigen Ferienkurse können sich Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren anmelden. Die Teilnahmegebühr beträgt 45 Euro, 35 Euro mit Ingolstadt Pass.

Anmeldung: [kidnetting.de](http://kidnetting.de)



QR-Code zum [kidnetting](http://kidnetting.de) Veranstaltungskalender

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Ingolstadt Eichstätt



Sparkasse  
Ingolstadt Eichstätt

*Weil's um mehr als Geld geht.*

## Senioren ins Netz

Die „Senioren ins Netz“ möchten anderen Senioren die Angst vor dem Smartphone oder dem Computer nehmen und insbesondere das Internet näherbringen. Ihr Angebot erstreckt sich von Einzelberatungsstunden bis hin zu Workshops oder Seminaren zu ausgesuchten Themen. Die Gruppe sieht ihr Angebot nicht nur als Wissensvermittlung, sondern auch als Möglichkeit, soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen.

### **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 Don-  
nerstag von 09:30 bis 11:30 Uhr**

Individuelle Frage- und Problemstellungen können in Einzelberatungen geklärt werden. Kosten: Keine. Bitte beachten: 02.07.2024: Entfällt.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 5 00 31



### **Kursprogramm im Frühjahr:**

Im Frühjahr bieten die „Senioren ins Netz“ wieder diverse Fortbildungen rund um Smartphone oder Laptops an. Hier ist für den Neuling bis hin zum interessierten Benutzer ein buntes Kursprogramm zusammengestellt. Terminanfragen und Anmeldungen nimmt das Seniorenbüro des Bürgerhauses ab Montag, 03. Februar, unter der Telefonnummer (0841) 3 05 - 5 00 31 an.

### **Kurse mit einem Termin:**

#### **Mit Smartphone und Navi hinaus in die Natur: (NK)**

Dieser Workshop über Fahrrad- und Wandernavigation soll Frischluftbegeisterte dazu animieren, neue Touren oder Routen



für das Fahrrad oder für die nächste Wanderung zu machen. Auch schöne Spaziergänge für Ungeübte lassen sich hier gut finden, so dass der nächste Tagesausflug ein Erfolg wird. Kosten: 4 Euro, mit IngolstadtPass 2 Euro.

### **Mobile Daten oder WLAN? (NK)**

Wie verbinde ich mich mit dem Internet? Wann brauche ich was und was bedeutet WLAN? In diesem Workshop werden grundlegende Fragen geklärt, um jederzeit die technischen Möglichkeiten des eigenen Smartphones nutzen zu können. Kosten: 4 Euro, mit IngolstadtPass 2 Euro.

### **Online-Banking leicht gemacht: (NK)**

Sparkassen & Co. schließen immer mehr Filialen, so dass Anfahrtswege für schnelle Überweisungen oder einen kurzen Blick auf den Kontostand immer weiter werden. Wie kann man seine Bankgeschäfte bequem und sicher von zuhause aus erledigen? In diesem Workshop werden wertvolle Hinweise gegeben und erste Schritte aufgezeigt. Kosten: 4 Euro, mit IngolstadtPass 2 Euro.

### **Online bezahlen, bar oder Karte? (NK)**

Bezahlmöglichkeiten bietet die heutige Welt in vielen Varianten an. Barzahlung stellt für die meisten kein Problem dar, aber wie sicher ist das Bezahlen mit Karte? Welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein? Welche Bezahl-systeme sind im Internet verfügbar? Wie sicher sind diese und wie kann man sie nutzen? Dieser Kurs soll alle Fragen rund um das Thema „Bezahlen“ beantworten. Kosten: 4 Euro, mit IngolstadtPass 2 Euro.

### **Einkaufen im Internet: (NK)**

Einkaufen im Internet gleicht einem Paradies: Hier kann man jedes Produkt finden und mit einem Klick bestellen. Manche Onlineshops sind allerdings kostenfallen oder nicht seriös, so dass ein Einkauf schnell zu einer unangenehmen Erfahrung werden kann. Dieser Kurs soll klären, woran man seriöse Onlineshops erkennen kann, wie man Preisvergleiche anstellt und wie das Einkaufserlebnis im Internet zu einer sicheren Sache mit Spaß werden kann. Kosten: 4 Euro, mit IngolstadtPass 2 Euro.

## Kurse mit zwei Terminen:

### **Nützliche Alltagshelfer – welche Apps brauche ich wirklich? (NK)**

Ein Blick in den App-Store und man verzweifelt: Welche Apps sind empfehlenswert? Welche machen den Alltag einfacher? In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie nützliche Apps kennen, wie Wetter, Kalender, Müllabfuhr-Erinnerung, Navigation, usw. Nur für Smartphones oder Tablets mit Android-Betriebssystem. Kosten: 8 Euro, mit IngolstadtPass 4 Euro.

### **Alles über WhatsApp: (NK)**

In diesem Kurs wird jeder zum WhatsApp-Experten: Nachrichten verschicken, Fotos und/oder Anhänge versenden, Nachrichten zur schnellen Wiederfindung markieren, Emojis verwenden oder einen Status einstellen. In diesem Kurs bleibt keine Frage offen. Es soll auch genügend Zeit zum Einüben bleiben, so dass das Gelernte auch praktisch umgesetzt werden kann. Kosten: 8 Euro, mit IngolstadtPass 4 Euro.

## Kurse mit mehreren Terminen:

### **Smartphone und Internet für Neulinge: (NK) 6 Termine, jeweils Dienstag und Donnerstag von 10 – 12 Uhr**

Dieser Kurs ist gedacht für „Neulinge“, die mit ihrem Smartphone schon erste Erfahrungen gesammelt haben. Es wird insbesondere eingegangen auf die Bedienung und Handhabung von Smartphone/Tablet, auf Apps und die Nutzung des Internets. Ebenso wird Wissenswertes zu Internet und Smartphone/Tablet eine Rolle spielen. Sie werden Ihr Gerät im Kurs einsetzen und Gelegenheit zum Einüben der besprochenen Kursinhalte bekommen. Kosten: 24 Euro, mit IngolstadtPass 12 Euro.



## **Grundlagenkurs in Windows: (NK)** **5 Termine, jeweils Dienstag**

Mit diesem Kurs werden die Grundlagen für Windows angesprochen und ausreichend Zeit zum Einüben geboten. Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die praktisch noch keine oder sehr geringe Erfahrung mit dem Computer haben. Der Umgang mit der Maus und der Tastatur wird intensiv geübt und wir lernen, Programme zu starten, Dateien zu erzeugen oder abzuspeichern. Keine Grundkenntnisse erforderlich. Kosten: 20 Euro, mit IngolstadtPass 10 Euro.

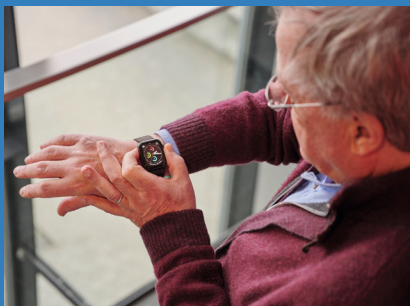
## **Umgang mit Internet und Email-Programmen am PC: (NK)** **5 Termine, jeweils Dienstag**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die am Grundlagenkurs teilgenommen haben oder bereits Erfahrung mit dem Arbeiten mit Windows haben. Hier wird das Internet und der Umgang mit deren Suchmaschinen geübt, sowie ein Einblick in E-Mail vorgestellt. Kosten: 20 Euro, mit IngolstadtPass 10 Euro.

## **Senioren ins Netz**

Haben Sie ein Handy, aber noch viele offene Fragen? Kommen Sie ins Seniorenbüro im ersten Stock des Neuburger Kastens und lassen sich einen kostenlosen Einzelberatungstermin geben.

Oder haben Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit bei der Gruppe „Senioren ins Netz“? Sprechen Sie uns einfach an! Informationen unter (0841) 3 05 – 5 00 31.



Bildnachweis: Josh Schlausius



**Abenteuer Helfen**

**Deutsches Kinderhilfswerk**

**Eltern-Kind-Spielgruppen**

**Eltern-Kind-Spielgruppe für  
Vorschulkinder zur spielerischen  
Sprachförderung**

**Elterntalk - NefAS**

**Fahrradtouren mit Picknick  
und Spiel**

**Freundschaftsbänder  
knüpfen**

**Kinderyoga**

**Kunst und Knete für Kids**

**Lernspiel-Treff für  
Grundschul Kinder**

**Musikmäuse**

**Netzwerktreffen  
Hochbegabung**

**Offener Familien- und  
Schwangerentreff**

**Papier schöpfen**

**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**  
**Kontakt- und Informationsstelle: (AP)**  
**Immer zu den Öffnungszeiten des Bürgerhauses.**

Hier haben Sie Gelegenheit, das Deutsche Kinderhilfswerk kennenzulernen, Infomaterial zu erhalten oder das Kinderhilfswerk mit einer Spende oder Mitgliedschaft zu fördern. Stärken Sie mit uns die Rechte von Kindern in Deutschland.

## Eltern-Kind-Spielgruppen

Das Bürgerhaus Alte Post bietet Eltern mit Kindern von sechs Monaten bis drei Jahren die Möglichkeit, selbstorganisierte Eltern-Kind-Spielgruppen zu gründen. Seit vielen Jahren nutzen Eltern diese Gruppen, um Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und oft auch, um eine zweite Familiensprache zu pflegen.

Den Spielgruppen stehen ein großes, kindgerecht eingerichtetes Zimmer mit vielen Spielmaterialien sowie eine kleine Teeküche zur Verfügung. Kosten: 45 Euro halbjährlich, mit Ingolstadt-Pass 35 Euro.

**Deutsch-Tschechoslowakisch: (AP) jede Woche, Donnerstag von 15:30 bis 17:00 Uhr**

**Japanisch I und II: (AP) jede Woche, Dienstag von 14:00 bis 15:30 Uhr und von 15:30 bis 17:00 Uhr**

**Montagnachmittag: (AP) jede Woche, Montag von 15:30 bis 17:00 Uhr**

Anmeldung: (0841) 3 05 - 5 00 53 oder [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)

## Eltern-Kind-Spielgruppen mit Anleitung

Das Bürgerhaus bietet auch Spielgruppen mit pädagogischer Begleitung an, bei denen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern das Programm mitgestalten können.

Durch Fingerspiele, Lieder, Kreativ- und Bewegungsangebote werden die kognitive, physische und soziale Entwicklung der Kinder gezielt unterstützt und gefördert.

Der strukturierte Ablauf schafft Sicherheit und Orientierung. Eltern können Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen, während die Fachkraft beratend zur Seite steht. Kosten: 94 Euro halbjährlich, mit Inngolstadt-Pass 75 Euro.

**Zwergertreff Dienstagvormittag I: (AP)**  
jede Woche, Dienstag 09:00 bis 10:30 Uhr

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

**Zwergertreff Donnerstagvormittag: (AP)**  
jede Woche, Donnerstag 10:30 bis 12:00 Uhr

**Zwergertreff Freitagvormittag: (AP)**  
jede Woche, Freitag 09:30 bis 11:00 Uhr

Anmeldung: (0841) 3 05 - 5 00 53 oder  
buergerhaus@ingolstadt.de



**Eltern-Kind-Spielgruppe für Vorschulkinder zur spielerischen Sprachförderung: (AP)**  
jede Woche, Freitag von 14:30 bis 16:00 Uhr

Die Gruppe wird von einer pädagogischen Fachkraft und Märchenpädagogin angeleitet und möchte durch spielerische Formen des Sprachgebrauchs die Kommunikation und soziale Interaktion der Kinder fördern und Entwicklungsprozesse anstoßen. Sprachanlässe werden z.B. durch Märchen, Geschichten, Puppenbau,

Rollenspiel oder Geschichtensäckchen geschaffen und in Form von Reimen, Bewegungsliedern und Fingerspielen kindgerecht auch mit Bewegung verbunden. Die teilnehmenden Familien können Kontakte knüpfen, sich mit der Fachkraft und untereinander austauschen und erhalten Anregungen für die weitere Sprachförderung des Kindes zu Hause, damit der Übergang vom Kindergarten in die Schule möglichst problemlos gemeistert werden kann.

Damit die Fachkraft genügend Zeit für die Förderung jedes teilnehmenden Kindes hat, ist die Teilnehmerzahl auf fünf Eltern-Kind-Paare begrenzt. Kosten: 94 Euro halbjährlich, mit Ingolstadt-Pass 75 Euro.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 5 00 53 oder [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)

Die neuen, angeleiteten Spielgruppen starten im März 2025. Für diese nimmt das Bürgerhaus unter der Telefonnummer (0841) 3 05 - 5 00 53 bereits Vormerkungen und Anmeldungen entgegen.

## Fahrradturen mit Picknick und Spiel

**01.05.2025 (Maifeiertag), 11.05.2025 (Muttertag), 29.05.2025 (Vatertag), jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr**

Die Radturen versprechen für alle Teilnehmenden ein buntes, kindgerechtes Tagesprogramm mit Sport, ausreichend Pausen und lustigen Spielen.

In gemütlichem Tempo auf verkehrsarmen Wegen werden insgesamt etwa 30 km zurückgelegt, die in Teilstrecken gerdelt werden. Kinder mit sicherer Fahrweise aber auch jüngere im Kindersitz oder Anhänger sind gerne in Begleitung eines Erwachsenen willkommen.

Mitzubringen sind ausreichend Getränke und Brotzeit für das gemeinsame Picknick, ans Wetter angepasste Kleidung, sowie Wechselkleidung, Sonnen- und eventuell Regenschutz. Das Tragen eines Helmes wird dringend empfohlen. Aufsichtspflicht und Verantwortung liegen während der gesamten Fahrt bei den Begleitpersonen, für eventuelle körperliche oder materielle Schäden wird keine Haftung über-



nommen. Start und Ziel ist der Parkplatz beim „Radhaus“ neben der Saturn-Arena. Die Teilnehmenden können den Ausflug flexibel beenden. Bei schlechtem Wetter müssen die Touren entfallen. Kosten: 5 Euro pro Person, 4 Euro mit Ingolstadt Pass

Eltern untereinander austauschen und Kontakte knüpfen.

Informationen und Anmeldung:  
hochbegabung@igeltern.de oder  
igeltern.de

Anmeldung: [kidnetting.de](http://kidnetting.de)



**Interessengemeinschaft  
Ingolstädter Eltern e.V.**  
**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

Das Bürgerhaus vermietet sein reichhaltig ausgestattetes Spielzimmer für Kindergeburtstage bis zum Vorschulalter.

Terminabsprachen und Informationen unter (0841) 3 05 - 5 00 51.



## Kinderyoga

Beim Kinderyoga steht der Spaß im Vordergrund. Der Unterricht orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder und beinhaltet spielerische Körperübungen, die Flexibilität, Stabilität und Koordination fördern. Yoga hilft den Kindern, durch Anspannung in die Entspannung zu finden, und stärkt Konzentration, Geduld sowie den Umgang mit Emotionen.

Die Kinder arbeiten als „Yoga-Team“, wodurch Respekt und Teamfähigkeit gefördert werden. Atemübungen, Meditationen und Wahrnehmungselemente werden ebenfalls spielerisch entdeckt.

Die Kurse werden von einer zertifizierten Kinderyoga-Lehrerin geleitet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. In den Schulferien finden keine Kurse statt. Kosten: für 10 Stunden 45 Euro, mit Ingolstadt-Pass 35 Euro.

**Yoga-Zwerge (3-6 Jahre): (AP) jede Woche, Montag ab 13.01.2025 von 15:00 bis 15:45 Uhr**

**Yoga-Trolle (6-10 Jahre): (AP) jede Woche, Montag ab 13.01.2025 von 16:00 bis 17:00 Uhr**

Anmeldung: [kidnetting.de](http://kidnetting.de)



**Kreativ- und Kunstwerkstatt**  
**Papier schöpfen: (AP) 02.05.2025 von 15:00 bis 17:00 Uhr**

Papier zu schöpfen macht Spaß und ist ein schönes Erlebnis. Es ist sehr umweltfreundlich, weil keine chemischen Zusatzstoffe hinzugefügt werden müssen. Groß- 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. Fruchteees färben das Papier, Blütenblätter verleihen ihm auf umweltfreundliche Weise eine einzigartige Struktur.

Speziell zum Mutter- und Vatertag können die teilnehmenden Kinder ein wunderbar nachhaltiges Geschenk für ihre Eltern herstellen. Denn an diesem Tag entstehen aus Altpapier und Papierresten, die mit verschiedenen Blumensamen vermischt werden, ganz besondere Saatpapier-Blumen und -Herzen zum Verschenken. Kosten: 12 Euro pro Kurseinheit, mit Ingolstadt-Pass 9,50 Euro

Anmeldung: [kidnetting.de](http://kidnetting.de)



**Knetenwelt: Kunst und Knete für Kids: (AP) jede Woche, Samstag stündlich von 09:00 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 5,50 Euro, mit Ingolstadt-Pass 4,50 Euro

Anmeldung: (01575) - 2 47 12 68

## Lernspiel-Treff für Grundschul Kinder

„Lernlöwen“-Treff: (NK) jede Woche,  
Freitag von 15:00 bis 16:30 Uhr

Beim „Lernlöwen“-Treff unterstützen ehrenamtliche Lehrkräfte wöchentlich Grundschul Kinder beim Aufarbeiten und Einüben des Schulstoffs. In lockerer Atmosphäre können die wichtigsten Fächer behandelt werden. Kosten: keine.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 5 00 55 oder  
mgh@ingolstadt.de



## Malteser Hilfsdienst e. V.

„Abenteuer Helfen“ wird vom Malteser Hilfsdienst angeboten und richtet sich an die kleinen Kinder von 6 bis 9 Jahren. Die Kinder lernen und üben in der Gruppe, wie sie für Gefahren sensibilisiert werden, ebenso wie sie Menschen trösten können, falls sie in eine Gefahrensituation kommen. Auch wie sie selbst helfen und eine einfache Wundversorgung erledigen, wird in diesem Kurs großes Thema sein. Und schließlich wird das Absetzen eines Notrufes geübt, damit schnell professionelle Hilfe kommt. Kosten: max. 20 Euro pro Kind für zwei Kurseinheiten (Bei zu erwartender Bundesförderung ist eine Reduzierung der Gebühr möglich).

### Abenteuer helfen - Kurs 1: (NK)

07.02.2025 und 14.02.2025 von 15:30 bis  
17:00 Uhr

### Abenteuer helfen - Kurs 2: (NK)

04.04.2025 und 11.04.2025 von 15:30 bis  
17:00 Uhr

Anmeldung: [kidnetting.de](http://kidnetting.de)

## Mehrgenerationen-Projekte

### Freundschaftsbänder knüpfen für Kinder: (NK) 01.02.2025 von 10:00 bis 13:00 Uhr



Unter fachkundiger Anleitung können bunte Freundschaftsbänder in verschiedenen Mustern und Schwierigkeitsstufen geknüpft werden. Kinder ohne Vorkenntnisse erlernen im Kurs einfache Muster, während diejenigen mit ersten Grundkenntnissen bekannte Knüpft Techniken vertiefen können. Angefangene Bänder dürfen natürlich mitgebracht und daran weitergearbeitet werden. Das Mindestalter liegt bei 7 Jahren. Snacks, ein glattes Kissen und große Sicherheitsnadeln sollten zum Kurs mitgebracht werden. Kosten: 5 Euro, 4 Euro mit Ingolstadt Pass.

Anmeldung: [kidnetting.de](http://kidnetting.de)

## Musikmäuse

Musizieren von Anfang an : (AP)  
jede Woche, Dienstag 16:00 - 16:45 Uhr und  
17:00 - 17:45 Uhr und Mittwoch stündlich ab  
09:00 bis 11:45 Uhr

Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben die angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Die Musikmäuse-Kurse laden Kinder ab sechs Monaten bis zum Vorschulalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musik hören können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung von Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann.

Anmeldung: (0176) 53 65 55 39 bei der Kursleiterin Astrid Nazarewski



## NefAS

**Elterntalk : (NK) jeden dritten Freitag im Monat von 14:45 bis 15:30 Uhr**

Der „Elterntalk“ bietet moderierte Gesprächsrunden für Eltern zu den Themen Medien, Konsum, Suchtvorbeugung, Erziehung und gesundes Aufwachsen in der Familie. Er richtet sich an alle Eltern mit Kindern bis 18 Jahren. In lockeren Gesprächsrunden erhalten sie Unterstützung für die Bewältigung ihres Erziehungsalltags. Kosten: Keine.

Informationen und Anmeldung:  
[nefas-in.com](http://nefas-in.com) und [mgh@ingolstadt.de](mailto:mgh@ingolstadt.de)  
 (bis Donnerstag vor Termin)

## Offener Familientreff

**Austausch, Spiel und Spaß für Kinder und Eltern: (NK) alle zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 17:00 Uhr**

Der Offene Familientreff im Bürgerhaus Neuburger Kasten bietet Austausch, Spiel und Spaß für Kinder bis zum Vorschulalter und deren Eltern. Geschwisterkinder sind ebenfalls willkommen. Die neu gestaltete Spielecke bietet zahlreiche Spielmaterialien und Bilderbücher.



## Wickelgelegenheit

(zu den regulären Öffnungszeiten)

Im C-Trakt des Bürgerhauses  
 Alte Post sowie im Damen-WC  
 im 1. und 2. Obergeschoss des  
 Neuburger Kastens.



Mit freundlicher Unterstützung durch



Kinder können an gezielten Angeboten teilnehmen, während die Erwachsenen die Zeit mit Gesprächen bei Kaffee oder Kaltgetränken genießen können. Zusätzlich steht den Eltern bei Wunsch eine Ansprechpartnerin mit beruflich pädagogischem Hintergrund beratend zur Seite. Es gibt immer wieder wechselnde Angebote

wie Basteln, Singen, Vorlesezeiten und sportliche Aktivitäten. Der Familientreff findet nicht in den Schulferien, an Brückentagen oder bei besonderen Veranstaltungen des Bürgerhauses statt.

Termine:

10.01.2025: Fühlen und Riechen

24.01.2025: Rund um den Ball

07.02.2025

21.02.2025: Frühlingsbasteln

21.03.2025: Entspannung

04.04.2025: Ostereier bemalen

02.05.2025: Rund um den Frosch

16.05.2025

27.06.2025: Heute steht die Bewegung im Vordergrund.

Keine Voranmeldung erforderlich.

---

**Offener Schwangerentreff**  
**Austausch unter Schwangeren: (AP)**  
**alle zwei Wochen, Dienstag 10:00 - 11:30 Uhr**  
**ab 14.01.2025**

Du bist schwanger – und nun? Dich quälen Sorgen, die du bisher nicht kanntest. Du hast Fragen über Fragen, aber keine

Gesprächspartnerin, mit der du dich so richtig austauschen kannst. Und am Ende der Schwangerschaft kommt die Geburt...

Der Treff bietet eine Plattform, damit du dich bei einem gemütlichen Tee mit Gleichgesinnten über all das austauschen kannst. Wir sprechen über positive Geburten und die Vorbereitung darauf, das Wochenbett und die erste Babyzeit, Stoffwindeln bzw. windelfrei, Stillen... Bei jedem Treff gibt es einen kleinen Impuls einer Doula, wie du deine weitere Schwangerschaft optimal für dich und dein Baby nutzen kannst.

Informationen: (0841) 3 05 - 5 00 53 oder [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)







Arbeitskreis und Frauentreff  
Kroatische Kulturgemeinschaft

Afrikaverein - Treffen

Amnesty International

Babygruppe Centro Espanol  
de Ingolstadt e.V.

Basisdeutschkurs für italieni-  
sche Mitbürger/-innen

Deutsch-Italienische  
Freundesgruppe

Einführung in die Welt  
Russlands für Kinder

English Conversation

Folklore (peruanisch/  
bolivianisch)

Gesprächsangebot  
Offenes Ohr

Griechisch-Unterricht

Incontra Spazio

Italienischer Spieleabend

Japan Club Ingolstadt e.V.

Katalanisch für Kinder

Kegeltreff - NefAS

Latin Jazz Dance für Kinder

Migrantinnen einfach stark  
im Alltag (MiA)

Muttersprachliches Vorlesen:  
Portugiesisch

Nähclub - Centro Espanol  
de Ingolstadt e.V.

Offener Reparatur-Treff

Pflanzen-Tauschregal

Rumänischer Freundeskreis  
Kindertreff

Russisch als Fremdsprache  
für Kinder

SOS -Hausaufgaben (für  
italienische Kinder)

Spanische Folklore  
„Sevillanas-Flamenco“

Tanzgruppe Katalan und  
„México de mis amores“

„TauschRausch“  
Kleidertauschbörse

Omas for future

# 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 auseinanderzusetzen. Hierbei können Menschen neue Ideen umsetzen und an Entwicklungen mitwirken. Besonderes Augenmerk wird aktuell dem Thema „Nachhaltigkeit“ gewidmet. Die Einrichtung ist Treffpunkt zahlreicher Initiativgruppen in diesem Themenschwerpunkt.

## Afrikaverein

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

Anmeldung:  
[info@afrikavereiningolstadt.de](mailto:info@afrikavereiningolstadt.de)

---

## amnesty international

**Ortsgruppe: (AP) alle zwei Wochen, Dienstag 20:00 - 23:00 Uhr ab 14.01.2025**

Amnesty International ist eine nichtstaatliche und Non-Profit-Organisation, die sich weltweit für Menschenrechte einsetzt. Grundlage ihrer Arbeit sind die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte

und andere Menschenrechtsdokumente. Die Organisation recherchiert Menschenrechtsverletzungen, betreibt Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit und organisiert unter anderem Brief- und Unterschriftenaktionen für alle Bereiche ihrer Tätigkeit.

Informationen: [ai-ingolstadt.de](http://ai-ingolstadt.de)



## Brasilianische Gemeinschaft

### Muttersprachliches Vorlesen:

**Portugiesisch: (NK) jeden zweiten Mittwoch im Monat von 15:30 bis 17:00 Uhr**

Die Vorlesegruppe bietet einen Treffpunkt für Eltern, die die Entwicklung der portugiesischen Sprache bei ihren Kindern fördern und dies auf unterhaltsame, spielerische Weise umsetzen möchten. In kindgerechter Umgebung können neue

Freundschaften geschlossen werden. Kosten: keine.

Anmeldung: (0152) 27 65 17 99

---

## Centro Español de Ingolstadt

### Babygruppe Centro Espanol de Ingolstadt e.V.: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 11:00 bis 12:00 Uhr ab 07.01.2025

Die Babygruppe des Centro Espanol de Ingolstadt e.V. ist eine offene Gruppe für spanischsprachige Eltern und ihre Babys bis zu einem Alter von einem Jahr. Beim 14-tägigen, in der Spielecke des Bürgerhauses Neuburger Kasten, stattfindenden Treff können die Teilnehmenden in Ruhe das Miteinander genießen, sich austauschen und Zeit gemeinsam mit ihren Babys teilen. Kosten: keine.

### Nähclub: (NK) jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr

Im Nähclub bietet sich jeden Monat die Gelegenheit, mit anderen ein neues Hobby zu entdecken oder bereits fundierte Kenntnisse weiter auszubauen. Die Treffen richten sich an Nähbegeisterte mit

und ohne Vorkenntnisse. Hier werden Tipps ausgetauscht und DIY-Projekte verwirklicht. Die Kurssprache ist Spanisch.

**„Sevillanas-Flamenco“: Spanische Folklore: (NK) alle zwei Wochen, Donnerstag von 18:30 bis 20:30 Uhr ab 09.01.2025**

Bei den Tanztreffs des Vereins wird die Spanische Folklore innerhalb der Gemeinschaft etabliert und gelebt.

**Sprachkurs: Katalanisch für Kinder: (NK) alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 17:30 Uhr ab 16.01.2025**

Der Katalanischunterricht für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren bietet eine Möglichkeit, die Sprache auf spielerische und unterhaltsame Weise zu üben und zu festigen. Geeignet für Mutter- und Zweitsprachler. Kosten: keine

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

Zweck des Vereins ist die Unterstützung spanischer Neubürger bei der sozialen Integration in der Stadt, das Fördern der spanischen und deutschen Kultur,

sowie das Bilden von Brücken zwischen den beiden. Zu diesem Zweck organisiert die Gruppe eine breite Palette von Aktivitäten, um das vielfältige Spektrum der Mitglieder abzudecken.

Informationen und Anmeldung:  
[centroespanoldeingolstadt.de](mailto:centroespanoldeingolstadt.de) oder  
[centroespanolingolstadt@gmail.com](mailto:centroespanolingolstadt@gmail.com)



## Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein

**Einführung in die Welt Russlands für Kinder: (NK) jede Woche, Samstag von 08:30 bis 13:30 Uhr**

Eines der Angebote des Deutsch-Russischen Bildungs- und Kulturvereins ist das russische Samstags-Schulprojekt

(„russische Schule“) im Bürgerhaus Neuburger Kasten für Kinder und Jugendliche von ca. 5 – 15 Jahren. In kleinen Gruppen werden die Schüler und Schülerinnen in russischer Sprache und Kultur unterrichtet.

**Russisch als Fremdsprache für Kinder: (AP) jede Woche, Samstag 08:30 - 14:00 Uhr**

Der Deutsch-Russische Bildungs- und Kulturverein fördert die Pflege der russischen Sprache und der reichhaltigen Kulturwelt.

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

Der Deutsch-Russische Kultur- und Bildungsverein setzt sich für die Völkerverständigung zwischen russischsprachiger und deutscher Bevölkerung in Ingolstadt ein. Er bietet Hilfe bei der Integration Russlanddeutscher und russischsprachiger Migranten.

Informationen: [russisch-fuer-kinder.de](http://russisch-fuer-kinder.de)

## English Conversation

**Kurs: (AP) jede Woche, Montag von 17:30 bis 18:30 Uhr**

English Conversation in a relaxed atmosphere for private use.

Anmeldung: [englishconversation@web.de](mailto:englishconversation@web.de)

## Griechisch-Deutscher Kulturverein Ingolstadt und Umgebung e.V.

**Griechisch-Unterricht: (AP) alle zwei Wochen, Sonntag von 09:00 bis 12:00 Uhr ab 19.01.2025**

Der Verein hat sich den kulturellen Austausch zum Ziel gesetzt. Zum einen geht es darum, die kulturelle Identität der gebürtigen Griechinnen und Griechen am Leben zu erhalten und weiterzugeben, zum anderen soll natürlich das Verständnis für die deutsche Kultur gefördert werden.

## Italclub Ingolstadt e.V.

**Deutsch-Italienische Freundesgruppe:**  
(NK) alle zwei Wochen, Freitag von 16:00  
bis 17:30 Uhr ab 17.01.2025

All diejenigen, die sich für das Land Italien begeistern und in einer geselligen Gesprächsrunde ein paar Stunden verbringen möchten, um italienische Lektüre zu lesen, über Gesellschaft, Kultur und Traditionen zu sprechen, sowie die Eigenheiten der italienischen Sprache zu entdecken, sind herzlich eingeladen. Kosten: Keine.

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

Ehrenamtliche Lehrkräfte des Vereins bieten kostenlos eine wöchentliche Unterstützung bei den Hausaufgaben für italienische Kinder an (außer in den Ferien). Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

**Vereinstreffen: (NK) jeden ersten Sonntag  
im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr**

Die italienische Gemeinschaft veranstaltet einen regelmäßigen Austausch rund um alle Vereinsangelegenheiten.

Anmeldung: [info@italclub.de](mailto:info@italclub.de)

## Japan Club Ingolstadt e.V.

**Treffen: (AP) jeden vierten Samstag im  
Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Der Japan Club Ingolstadt e.V. ist eine Community mit den Zielen, Japaner/-innen und Japan-begeisterte Personen in Ingolstadt zu verbinden.

Anmeldung:  
[japanclubingolstadt@gmail.com](mailto:japanclubingolstadt@gmail.com)



## Katalanischer Kulturverein „Casal Català“ e.V.

**Katalanischer Stammtisch: (AP) jeden ers-  
ten Freitag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr**

Zweck des Vereins ist die Förderung der

katalanischen Kultur und Sprache, insbesondere durch die Organisation von und Teilnahme an kulturellen Initiativen und Veranstaltungen. Auch die Unterstützung von Neuankömmlingen aus dem katalanischen Kulturraum ist Schwerpunkt, um ihre Integration in Ingolstadt und in der Region zu fördern.

**Tanzgruppe Katalan: (NK) jeden vierten Sonntag im Monat von 17:00 bis 22:00 Uhr**

Informationen: [info@casalingolstadt.de](mailto:info@casalingolstadt.de)

## Kroatische Kulturgemeinschaft

**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. Es werden verschiedene soziale und kulturelle Angebote vorgestellt und geplant, die das Leben und Fördern kroatischer Kultur und Tradition zum Ziel haben. Interessierte

werden herzlich willkommen geheißen.

Informationen: [hkz-croatia-ingolstadt.de](http://hkz-croatia-ingolstadt.de),  
Facebook: HKZ Croatia Ingolstadt

**Lat-IN Asociación Latinoamericana en Ingolstadt Folklore (peruanisch/bolivianisch): (AP) alle zwei Wochen, Samstag von 14:30 bis 16:30 Uhr ab 11.01.2025**

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die traditionellen Tänze und Musikstile dieser Länder kennenzulernen und zu erlernen. Kosten: Keine.

**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, organisiert Lat-IN e.V. einen Tanzkurs für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren. Dort bietet sich die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen, Talente zu entdecken und die lateinamerikanische Kultur kennenzulernen. Bis zu zwei kostenfreie Probestunden sind möglich. Kosten: Keine für Mitglieder, für Nicht-Mitglieder 10 Euro pro Monat.

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

„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., Kosten: Keine. Kurstermine nach Anfrage per E-Mail an [lat.in.miakurse@gmail.com](mailto:lat.in.miakurse@gmail.com)

## **Stammtisch Lat-IN e.V.: (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 18:00 bis 21:00 Uhr ab 23.01.2025**

Bei diesen Treffen erfolgt der Austausch rund um alle Vereinsangelegenheiten.

Anmeldung: [info@lat-in.de](mailto:info@lat-in.de) oder per WhatsApp (0152) 56 82 09 93

## **Mehrgenerationen-Projekte Pflanzen-Tauschregal: (NK)**

Nicht mehr benötigte Stauden, Samen

und mehr können im Pflanzen-Tauschregal des Bürgerhauses einen neuen Platz finden. Es steht im Innenhof des NKs und ist von Frühjahr bis Herbst während der Öffnungszeiten kostenfrei zugänglich. Mitgebrachte Pflanzen bitte beschriften und nach Bedarf gegen den vorhandenen Bestand eintauschen.

Informationen: [mgh@ingolstadt.de](mailto:mgh@ingolstadt.de) oder (0841) 3 05 – 5 00 55

## **Mexikanische Folklore Tanzgruppe „México de mis amores“: (NK) jede Woche, Montag von 20:00 bis 21:00 Uhr**

Die Tanzgruppe „México de mis amores“ setzt sich dafür ein, die mexikanische Kultur und kulturelle Wurzeln lebendig zu halten. Durch ihre Auftritte und traditionellen Tänze tragen sie dazu bei, das kulturelle Erbe Mexikos zu bewahren und zu fördern. Kosten: Tanztraining frei, Kostüm kostenpflichtig.

Anmeldung: [mgh@ingolstadt.de](mailto:mgh@ingolstadt.de)





## Willkommen beim Freiwilligenzentrum der Stadt Ingolstadt „Gemeinsam für Ingolstadt“

**Freiwilligenzentrum**  
GEMEINSAM FÜR INGOLSTADT

In unserer Stadt gibt es viele Möglichkeiten, sich zu engagieren, zahlreiche Vereine, Organisationen und Initiativen stehen zur Auswahl. Unser Ziel ist es, Informationen zu bündeln und eine stärkere Vernetzung zwischen den Akteuren des bürgerschaftlichen Engagements anzustoßen, denn gemeinsam können wir mehr erreichen!



[www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de](http://www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de)

Das Freiwilligenzentrum ist eine Kooperation zwischen dem Bürgerhaus der Stadt Ingolstadt und der Freiwilligen Agentur Ingolstadt e.V. und wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.

- Sie möchten sich **freiwillig engagieren?**
- Für Ihren Verein oder Ihre Einrichtung **Freiwillige gewinnen?**
- Als Unternehmen einen **Freiwilligentag organisieren?**
- Sie möchten die **Bayerische Ehrenamtskarte beantragen?**

Gerne beraten wir Sie – persönlich im Büro, telefonisch oder online. Zusätzlich bieten wir zielgruppengerechte Projekte, Weiterbildungen und Veranstaltungen an.

### Öffnungszeiten

Mo und Do: 9 – 12.30 Uhr und 13.30 – 15 Uhr  
Di und Mi: 9 – 12.30 Uhr

Gerne können Sie auch einen Termin außerhalb der Öffnungszeiten vereinbaren.

Stadt Ingolstadt  
**bürgerhaus**  
Freiwilligenzentrum

**FREIWillIGEN**  
AGENTUR INGOLSTADT  
Freiwilligenzentrum

### Kontakt

Bürgerhaus/Freiwilligenzentrum  
Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt  
E-Mail: [freiwilligenzentrum@ingolstadt.de](mailto:freiwilligenzentrum@ingolstadt.de)  
Tel. 0841 305 50062, Engagementberatung: 0841 951 6755  
[www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de](http://www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de)

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



lagfa bayern

engagiertestadt

Bayerische  
Ehrenamtskarte

## NefAS

**Kegeltreff:** (NK) jeden ersten Donnerstag  
im Monat von 17:00 bis 20:00 Uhr

Zweck des Vereins ist die Förderung von Benachteiligten, insbesondere auch ausländischer Mitmenschen bei der Bewältigung von Schwierigkeiten im Alltag, bei der Arbeitssuche und im sozialen Bereich. Zu diesem Zweck erfolgt sozialpädagogische und therapeutische Projektarbeit.

Informationen: nefas-in.com

## Offenes Ohr

**Gesprächsangebot:** (NK) jede Woche,  
Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr

Das „Offene Ohr“ ist ein Angebot mit ehrenamtlichen Seelsorgebegleitern der Malteser. Jeden Dienstag leiht ein Ehrenamtlicher sein Ohr für alle Anliegen - anonym und unvoreingenommen. Die Gespräche bleiben selbstverständlich vertraulich und es ist auch keine Anmeldung nötig. Raum 25 im NK (Fechtgasse 6) im zweiten Stock.

## Omas for future

**Austauschtreffen:** (NK) jeden ersten Dienstag  
im Monat von 18:30 bis 21:00 Uhr

„Omas for Future Ingolstadt“ setzt sich als Initiative für eine lebenswerte Zukunft nachfolgender Generationen ein. Die Gruppe informiert konstruktiv, niedrigschwellig 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. Kosten: Keine.

Informationen und Anmeldung:  
omasforfuture.de oder  
ingolstadt@omasforfuture.de



## Reparatur-Café

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

Im Reparatur-Café zählt der Nachhaltigkeitsgedanke. Auf Spendenbasis werden Kleingeräte, aber auch Fahrräder, Holzarbeiten, Textilmaterial, sowie Wand- und Standuhren wiederaufbereitet. Regelmäßig am ersten Samstag im Monat (außer im Januar und August) gibt es ein Treffen der findigen Bastler, zu dem man mit seinem kaputten Hab und Gut kommen kann. Gemeinsam wird getüftelt und versucht, dieses wieder zum Leben zu erwecken. Das Mitbringen von Ersatzteilen und Bedienungsanleitungen ist dabei dringend nötig. Die letzte Reparaturannahme erfolgt jeweils um 17:00 Uhr, ein Haftungsausschluss ist erforderlich. Kosten: Keine.

Informationen: rc-in.hm@gmx.de



## Rumänischer Freundeskreis

**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.

Anmeldung: info@rf-ingolstadt.de

## Spazio Italia

**Basisdeutschkurs für italienische Mitbürger/-innen: (NK) jede Woche, Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr**

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.

**Incontra Spazio: (AP) 25.01.2025,  
22.02.2025, 22.03.2025 und 17.05.2025  
jeweils ab 10:30 Uhr**

„Spazio Italia Ingolstadt“ ist ein Netzwerk von ehrenamtlichen Helfern, die jeweils am Samstagvormittag im Bürgerhaus Informationen und Beratung für italienische Bürgerinnen und Bürger anbieten. Die Gruppe bietet dabei einen interkulturellen Treffpunkt für alle Interessenten der italienischen Kultur an. Kosten: Keine.

**Italienischer Spieleabend: (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 19:00 bis 22:00 Uhr ab 30.01.2025**

Der Spieleabend richtet sich an alle, die Interesse an klassischen und innovativen modernen Brettspielen haben, unabhängig davon, ob sie bereits Erfahrung haben oder Neulinge auf diesem Gebiet sind. Kostenlos.

Anmeldung:  
[spazio@spazioitaliaingolstadt.de](mailto:spazio@spazioitaliaingolstadt.de)

**Tango in Ingolstadt**  
**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.

Informationen: [in-tango.de](http://in-tango.de) oder  
[info@IN-Tango.de](mailto:info@IN-Tango.de)

**TauschRausch**  
**„TauschRausch“ Kleidertauschbörse: (NK) 08.02.2025 (Motto: Alltag und Fasching) und 18.05.2025 (Motto: Frühjahr, Sommer, Tracht) jeweils ab 15:30 Uhr**

Der Schrank ist voll, aber vieles passt oder gefällt nicht mehr? Beim „TauschRausch“ können gut erhaltene Kleidungsstücke und Accessoires getauscht werden. Schrankhüter können abgegeben und neue Schätze in der gleichen Anzahl mit-

genommen werden (maximal 10 Teile). Auch Kinderkleidung ist willkommen. Nicht getauschte Kleidung wird gespendet. Abgabe von 15:30 bis 16:30 Uhr, Tausch von 17:00 bis 18:30 Uhr. Die Wartezeit kann in der Cafeteria verbracht werden, hier finden sich zeitgleich wechselnde Angebote. Kostenlos.

Informationen: [mgh@ingolstadt.de](mailto:mgh@ingolstadt.de) oder (0841) 3 05 - 5 00 55



## WechselWelten

**Reparatur-Ecke: (NK) jede Woche, Montag von 16:30 bis 18:00 Uhr**

Unter dem Motto „Neu kaufen - Denkste“ können kaputte Gegenstände aus den Bereichen Elektro und Mechanik mit den entsprechenden Fachleuten der WechselWelten kostenfrei repariert werden. Wenn möglich sollten Gerätebeschreibungen und Ersatzteile mitgebracht werden. Voraussetzung für die Reparatur ist die Unterzeichnung eines Haftungsausschlusses. Kosten: Keine.

Informationen und Anmeldung: [info@wechselwelten.org](mailto:info@wechselwelten.org), (0841) 3 05 - 5 00 31 oder [wechselwelten.org](http://wechselwelten.org)



**Fitnessstanz**

**Gymnastik**

**Meditation und  
moderner Buddhismus**

**Pilates**

**Qi Gong**

**Rückenschule**

**Seniorenfitness**

**Sinchi Qi Gong**

**Tanz - Kneippverein**

**Tänze aus aller Welt**

**Wassergymnastik**

**Yoga-Kurse**

# Gesundheit & Fitness

Mangelnde Aktivität bedeutet gerade im Alter ein nicht zu unterschätzendes Risiko. Die Förderung von Bewegung und Sport bei älteren Menschen ist entscheidend für ein gesundes und zufriedenes Älterwerden. Das Bürgerhaus bietet eine Vielzahl von Gesundheits- und Fitnessangeboten für alle Altersgruppen, geleitet von lizenzierten Übungsleitern. Wöchentlich treffen sich zahlreiche Sportgruppen - sowohl im Bürgerhaus als auch in Sporthallen und Schwimmbädern. Aber nicht nur für Ältere, für alle Generationen gibt es im Bürgerhaus Angebote im Bereich Gesundheit und Fitness.

---

## **Centro Español de Ingolstadt/ Spanisch dt. Kulturverein** **Yoga-Kurs : (NK) jede Woche, Montag von 18:45 bis 20:15 Uhr**

Informationen zum Kurs erhalten Sie per E-Mail unter „centroespanolingolstadt@gmail.com“.

Kosten: 40 Euro pro Person für 10 Termine

## **Fit und Aktiv**

**Gymnastik in der Ballsporthalle  
Oberhaunstadt: jede Woche, Freitag  
von 14:30 bis 15:30 Uhr**  
Kosten: 75 Euro Jahresbeitrag

**Rückenschule: (NK) jede Woche, Mittwoch  
von 11:45 bis 12:45 Uhr und  
von 13:00 bis 14:00 Uhr**  
Kosten: 45 Euro für 10 Termine,  
Ingolstadt-Pass: 35 Euro

**Seniorenfitness in der Wilhelm-Ernst-  
Sporthalle: jede Woche, Freitag von  
16:30 bis 17:30 Uhr**  
Kosten: 75 Euro Jahresbeitrag

**Sinchi Qi Gong in der Ballsporthalle  
Oberhaunstadt: (NK) jede Woche,  
Donnerstag von 14:30 bis 15:30 Uhr**  
Kosten: 45 Euro für 10 Termine,  
Ingolstadt-Pass: 35 Euro

**Pilates: (NK) jede Woche, Donnerstag von  
14:30 bis 15:30 Uhr**  
Kosten: 45 Euro für 10 Termine,  
Ingolstadt-Pass: 35 Euro



**Wassergymnastik 1 GS Ungernerstraße:**  
jede Woche, Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr  
Kosten: 45 Euro für 10 Termine

**Wassergymnastik 2 GS Ungernerstraße:**  
jede Woche, Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr  
Kosten: 45 Euro für 10 Termine

**Wassergymnastik 3 GS Ungernerstraße:**  
jede Woche, Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr  
Kosten: 45 Euro für 10 Termine

**Wassergymnastik 4 GS Ungernerstraße:**  
jede Woche, Freitag von 13:15 bis 14:00 Uhr  
Kosten: 45 Euro für 10 Termine

Anmeldung: (0841) 3 05 - 5 00 31

für mehr Energie und Wohlbefinden. Insgesamt bewegen Sie sich in diesem Kurs gelenkschonend, stärken aktiv ihr Herz-Kreislauf-System und verbessern ihre Balance und Koordination. Und die Hauptsache: es macht Spaß! Kosten: 5 Euro pro Termin.

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

**Tanz mit Spaß am Freitag: (AP) jede Woche, Freitag von 11:30 bis 12:30 Uhr**

Anmeldung: (0174) 2 93 15 87

---

## Fitnessanz

In diesem Kurs stehen Spaß und Bewegungsfreude an erster Stelle. Sie können verschiedene Tanzstile ausprobieren und lernen zum Beispiel zu lateinamerikanischer oder indischer Musik zu tanzen. Dieses vielseitige Bewegungsprogramm sorgt



Bild von freepik

## Kneippverein

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

Zweck des Vereins ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege. Darüber hinaus will der Verein die Lehre Sebastian Kneipps vom gesunden Leben und naturgemäßen Heilen – sinngemäß erweitert und vertieft, wissenschaftlich untermauert und zeitgemäß dargestellt – allen Menschen nahebringen.

Informationen: [kneippverein-ingolstadt.de](http://kneippverein-ingolstadt.de)

---

## Meditation und moderner Buddhismus

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

Unser Glück ist unser innerer, geistiger Frieden. Jeden Freitag finden seit mehr als 15 Jahren Meditationsabende im Bürgerhaus AP statt. Der Abend besteht aus zwei geleiteten Meditationen, einem Thema aus der tiefgründigen Weisheit

Buddhas - praktisch präsentiert für moderne Menschen unserer westlichen Welt und anschließend Zeit zum Diskutieren. Die Abende sind für alle Interessierten offen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung:  
[ingolstadt@meditation-in-muenchen.de](mailto:ingolstadt@meditation-in-muenchen.de)

---

## Qi Gong

**Pflege der Lebensenergie Montag: (NK)**

**jede Woche, Montag 15:30 - 16:30 Uhr**

Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit dem Ingolstadt-Pass 35 Euro

**Pflege der Lebensenergie - Freitag: (NK)**

**jede Woche, Freitag 09:00 - 10:00 Uhr**

Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit dem Ingolstadt-Pass 35 Euro

**Pflege der Lebensenergie - Freitag: (NK)**

**jede Woche, Freitag 10:15 - 11:15 Uhr**

Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit dem Ingolstadt-Pass 35 Euro

Anmeldung: (0841) 3 05 - 5 00 31

## Volkstanz

**Tänze aus aller Welt: (NK) jede Woche,  
Mittwoch von 09:30 bis 11:30 Uhr**

Senioren und Seniorinnen, die gerne zu mitreißender Musik tanzen, sind hier genau richtig. In netter Gesellschaft lernen Sie Folklore-Tänze aus aller Welt kennen, auch die beliebten Square- und Line-Tänze gehören mit zum Programm. Beim Tanzen in Kreis- und Reihenformen bewegen Sie sich schwungvoll und entdecken Freude an der Bewegung in ungezwungener Atmosphäre. Kosten: 50 Euro Jahresgebühr.

Anmeldung: (0841) 3 05 – 5 00 31

## Yoga 55plus

**Yoga 55plus - Yoga für Frühaufsteher:  
(AP) jede Woche, Montag von 08:30 bis 09:30  
Uhr. Kosten: 45 Euro für 10 Termine**

**Yoga 55plus – Mit Yoga in die neue Woche:  
(AP) jede Woche, Montag von 09:45 bis  
10:45 Uhr. Kosten: 45 Euro für 10 Termine**

**Yoga 55plus – Freitag Gruppe 1: (AP)  
jede Woche, Freitag von 09:00 bis 10:00 Uhr  
Kosten: 45 Euro für 10 Termine**

**Yoga 55plus – Freitag Gruppe 2: (AP)  
jede Woche, Freitag von 10:15 bis 11:15 Uhr  
Kosten: 45 Euro für 10 Termine**

Anmeldung: (0841) 3 04 - 5 00 35



Bild von freepik

## Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

**Treff: (NK) jede Woche, Dienstag von 19:00  
bis 21:15 Uhr**

Wöchentlich treffen sich erfahrene Yogis zum gemeinsamen Üben.



**Ausdrucksmalerei**

**Ausstellungen im Bürgerhaus**

**Autorentreffen**

**Canasta - Kartenspielgruppe**

**Deutsche Orchideengesellschaft**

**Handarbeiten - WollLust**

**Holzverarbeitungskurs in der Schreinerei**

**Plotter-Werkstatt**

**Schachtraining für Anfänger und Erwachsene**

**Schanzer Krimitheater**

**Schreibwerkstatt**

**Spieleabend - Die Werwölfe von Düsterwald**

**Spieletreff für Jung und Alt**

**Spur-N-Modelleisenbahngemeinschaft**

**Tauschtag - Briefmarkenfreunde**

**Theatergruppe Szenenwechsel**

**Töpfern**

**Treffpunkt „Zeitgenössische Literatur“**

**Zeichentreff - „Akt und Figur“**

# Kreativ & Freizeit

Der Bereich Kreativ und Freizeit umfasst vielfältige Angebote, die eine Plattform für Geselligkeit, Originalität und Alles, was Spaß macht, sind. Von offenen Spielereffs, 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.

## Ali Baba Spieleclub

**Spielereff für Jung und Alt: (NK) jeden zweiten und vierten Samstag im Monat 14:00 - 18:00 Uhr**

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

Informationen: [ali-baba-spieleclub.de](http://ali-baba-spieleclub.de)

## 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.



## Ausdrucksmalerei

Begleitetes Ausdrucksmalen ist freies, spontanes, absichtsloses Malen - ohne Vorgaben, ohne erforderliche Malkenntnisse, ohne vorbestimmtes Ziel bzw. Ergebnis. Die Freude am Malen allein steht im

Vordergrund. Kosten: 70 Euro, Material ist inclusive.

### **Farbige Stunden: (AP)**

**Kurs 1: jede Woche, Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr vom 11.02. bis zum 11.03.2025**

**Kurs 2: jede Woche, Freitag 18:00 - 20:00 Uhr vom 07.03. bis zum 04.04.2025**

**Kurs 2: jede Woche, Freitag 18:00 - 20:00 Uhr vom 16.05. bis zum 13.06.2025**

Anmeldung: (0841) 3 05 - 5 00 52,  
buergerhaus@ingolstadt.de

## **Ausstellungen**

### **Always leaving, always returning: (AP) Januar und Februar**

Cornelia Schober entführt uns in eine Welt der Farben, Formen und Bewegung. Als Künstlerin, die sich seit ihrer Jugend dem Malen verschrieben hat, kombiniert sie in ihren Werken Acryl und Strukturpaste, wobei subtile Elemente von Aquarell und Bleistiftzeichnungen ihre Arbeit durchziehen. Ihre farbenfrohen und abstrakten

Kompositionen zelebrieren Rhythmus, Harmonie und das Zusammenspiel von Farbflächen. Oft inspiriert von ihren vielen Reisen als Flugbegleiterin, spiegelt sich in ihren Werken die Sehnsucht nach der Weite des Himmel und die Vielfalt der

Landschaften wider. Diese Ausstellung lädt ein, den Betrachter mit auf eine Reise zu nehmen – in die Leichtigkeit der Lüfte und die Tiefen ihrer farbigen Ausdruckswelten.



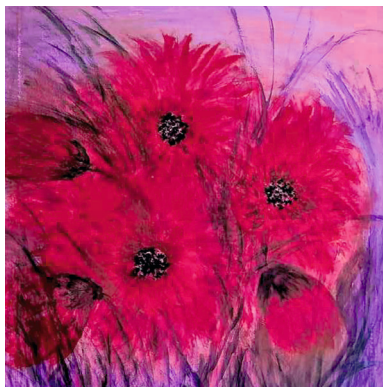
### **Akt und Figur: (AP) Juni und Juli**

Bereits Anfang der Neunziger Jahre gründete sich die Gruppe, die sich dem Aktzeichnen am lebenden Modell verschrieb. Seit mehr als 10 Jahren ist sie geleitet von Peter Harms, dem es bisher ganz gut gelang, Malern und Zeichnern der unterschiedlichsten Stilarten und Motivationen ein inspirierendes Arbeitsumfeld zu schaffen. Jede Skizze bleibt aufs Neue spannend und eine Herausforderung für den Künstler. Auch dieses Jahr bietet eine Ausstellung kleine Einblicke in die Ergebnisse der abgeschlossenen Kurssaison.

## Impressionen aus der Natur: (NK)

März und April

Mit ihrer Ausstellung lädt die Künstlerin Eva Maria Gisela Müller dazu ein, in eine farbenfrohe Welt voller Lebensfreude und Energie einzutauchen. Ihre Werke entfalten eine besondere Kraft, die Betrachter/-innen dazu einlädt, innezuhalten und sich von der Schönheit der Natur inspirieren zu lassen. Ihre Bilder, die sie in leuchtenden Farben und mit viel Leidenschaft mit Acryl auf Leinwand bannt, tragen keine Titel. Die Künstlerin möchte einladen, eigene Verbindung zu den Werken zu finden, ohne sie durch Worte zu beeinflussen.



## Autorenkreis Ingolstadt

Autorentreffen: (NK) jeden letzten

Mittwoch im Monat von 18:15 bis 23:00 Uhr

Bei den Treffen des Ingolstädter Autorenkreises haben die Teilnehmenden in einer moderierten Runde die Möglichkeit, Texte vorzutragen und zu diskutieren. Die Teilnehmenden stellen die verschiedensten Textsorten vor, von Erzählungen über Kurzgeschichten und Romanausschnitte bis hin zu Szenen, Gedichten und Aphorismen, Betrachtungen und Reflexionen. Jedoch können auch, auf Initiative der Teilnehmenden, weitere Aspekte des Schreibens eingebracht und diskutiert werden.

Informationen:

[autorenkreis.ingolstadt@googlemail.com](mailto:autorenkreis.ingolstadt@googlemail.com)

---

## Briefmarkenfreunde

Tauschtag : (NK) jede Woche, Mittwoch von

14:00 bis 17:00 Uhr

Viele Menschen sammeln etwas: Bücher, Eisenbahnmodelle, Münzen und eben



Briefmarken. Diese können für jedes Interessengebiet etwas bieten, denn die Themen, die auf Briefmarken behandelt werden, sind vielfältig. Beim Treffen und beim Tauschen lernt man viele Gleichgesinnte kennen.

## 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.

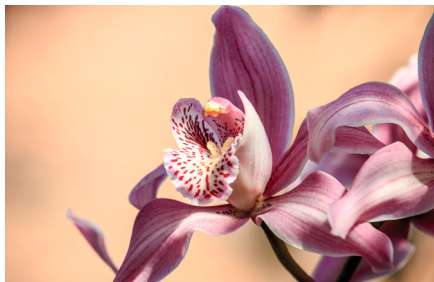
## Deutsche Orchideengesellschaft

**Gruppentreffen mit Diavortrag: (NK) jeden zweiten Samstag im Monat von 15:00 bis 20:00 Uhr**

Unsere Mitglieder pflegen exotische Orchideen auf der Fensterbank und im Ge-

wächshaus. Bei unseren Treffen werden Pflanzen vorgestellt und Erfahrungen über Kulturbedingungen, Pflege und Pflanzenschutz ausgetauscht.

Informationen: [orchideeningolstadt.de](http://orchideeningolstadt.de)



## Die Werwölfe von Düsterwald

**Spielerabend: (NK) jede Woche, Samstag von 17:00 bis 23:00 Uhr, außer in der letzten Woche des Monats, stattdessen jeden letzten Freitag im Monat von 17:00 bis 23 Uhr**

Die Werwölfe von Düsterwald, auch sportliche Mafia genannt, ist ein unterhaltsames Strategiespiel für gesellige Abende. Jeder ist mit eingeladen zu einem kurzweiligen

Abend beim Werwolf-Spielen. Die Gruppe spielt am liebsten auf Ukrainisch, nach Absprache sind aber auch deutsche Spielrunden möglich.

Anmeldungen: <https://t.me/mafgameing> oder über den QR-Code



## Ingolstädter Spur-N-Modell Eisenbahngemeinschaft

**Erfahrungsaustausch: (AP) jeden zweiten Mittwoch im Monat von 19:00 bis 22:00 Uhr**

Die Ingolstädter Spur-N-Modelleisenbahngemeinschaft ist eine lose Interessengemeinschaft zum Bau einer Modulanlage nach gemeinsam entwickelter, verbindlicher Norm in Spur N (Maßstab 1:160).

Die Gruppe will den Anreiz zum Bau von kleinen Teilstücken (Modulen) geben, die jeder selbst auch zuhause gestalten und feststellen kann.

## Kreatives Schreiben

**Schreibwerkstatt: (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr ab 09.01.2025**

Die kreative „Schreib-Werkstatt“ bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, mit den Worten zu jonglieren, neue Möglichkeiten auszuprobieren, zu experimentieren und formal wie inhaltlich vieles auszuprobieren. Sie möchte Anregung, Motivation und Tipps zum Schreiben geben.



## Plotter-Werkstatt

**Cut & Create: (NK) jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr**

Ob Bügelbilder, individuelle Einladungskarten oder Wandtattoos: In der Plotter-Werkstatt werden kreative Ideen Wirklichkeit, Kosten: 10 Euro + Materialkosten.

Anmeldung: [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de),  
(0841) 3 05 - 5 00 52



## Schachclub

**Schachtraining für Anfänger und Erwachsene: (NK) jede Woche, Freitag von 18:00 bis 22:00 Uhr**

Schachclub Ingolstadt. Training für Anfänger und Spiel für Erwachsene.

# Glaserei Kluba

Ihr Fachbetrieb für:  
Glasreparaturen  
Ganzglasduschen  
Wärmeschutzverglasungen  
Fensteranierung  
Vordächer  
Balkongeländer und Vordächer



Innungsfachbetrieb  
der Bay. Glaserinnung



Bei der Schleifmühle 26 | 85049 Ingolstadt  
tel.: 0841-34277 | [info@glaserei-kluba.de](mailto:info@glaserei-kluba.de)  
[www.glaserei-kluba.de](http://www.glaserei-kluba.de)

## Schanzer Krimi Theater

**Aufführung: (NK) 12.01.2025, 09.02.2025  
und 16.03.2025 jeweils 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.

### Probentreffen: (NK)

**23.03.2025, 30.03.2025, 13.04.2025,  
27.04.2025, 25.05.2025, 22.06.2025 und  
29.06.2025 jeweils ab 08:00 Uhr**

Anmeldung: [schanzerkrimitheater.de](http://schanzerkrimitheater.de)

## Schreinerei

### Holzverarbeitungskurs: (AP)

Ob selbst bauen, umbauen, erneuern oder reparieren - im Holzverarbeitungskurs des Bürgerhauses kann ganz Neues entstehen und viel Geliebtem frisches Leben eingehaucht werden. Kleinmöbel, Spielzeug und vieles mehr: Mit professioneller Unterstützung und Anleitung können sich die Teilnehmer ihrem Wunschprojekt widmen. Kosten: 65 Euro für sechs Termine und Materialkosten.

Infos zu anstehenden Terminen unter [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de) oder (0841) 3 05 - 5 00 52



## Theatergruppe Szenenwechsel

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

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

Informationen: [szenenwechsel-in.de](http://szenenwechsel-in.de)

## Töpfern

**ohne Anleitung: (AP) jede Woche, Montag bis Donnerstag von 08:30 bis 23:00 Uhr**

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

Tagen die Woche können die Besucher nach Geschick und Neigung, jedoch ohne Anleitung, Schalen, Vasen, Namensschilder, Gartenkugeln oder auch figürliche Objekte anfertigen. Die Töpferei bietet Ton in verschiedenen Farben 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: 12 Euro/kg Ton inkl. 2x Brennen. Für die Töpfereinweisung und die Neuvergabe einer Töpfernummer wird eine Pauschale von 10 Euro erhoben; bei erstmaliger Nutzung dieses Angebots ist eine Einführung im Büro erforderlich. Tel.: (0841) 3 05 - 5 00 52





## **Geschirr und Gebrauchsgegenstände; Kurs 17 24/8: (AP)**

Kreiere eigene Kunstwerke aus Ton - ob Tasse, Müslibowl, Tapas Schälchen oder Pastateller. Im Kurs werden Grundtechniken vermittelt, die erforderlich sind, um eigenes Geschirr in der Aufbautechnik herzustellen, bis hin zum fertig glasierten Stück... Es geht darum, die eigene Kreativität zu entdecken, daher ist keine Erfahrung erforderlich. Kosten: 50 € für zwei Termine + Materialkosten

Infos zu Terminen und Anmeldung:  
(0841) 3 05 - 5 00 52 oder  
buergerhaus@ingolstadt.de

## **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 ab 20.01.2025**

**Gruppe 2: (AP) alle zwei Wochen, Montag  
von 11:00 bis 13:00 Uhr ab 20.01.2025**

---

## **WollLust**

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

Ein wöchentlicher offener Treff für alle, die Spaß an Handarbeiten haben.



Volkshochschule  
Ingolstadt



# Jetzt entdecken!

[www.ingolstadt-vhs.de](http://www.ingolstadt-vhs.de)



Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt 







AD(H)S im Erwachsenenalter -  
Neurodivers

Anonyme Alkoholiker

Aufmerksamkeits-Defizit-  
Syndrom ADS

Autismus

Borderline mit DBT-Therapie  
Erfahrungen

Covid - Zuversicht trotz Post  
Covid/Long Covid

Depression und Angstzustände

Diabetes 2

Eltern-Kind-Entfremdung

Elternkreis drogengefährde-  
ter und -süchtiger Kinder /  
Jugendlicher

Emotions Anonymous

Endometriose

Essstörungen

Frauengespräche

Getrennt erziehende Eltern

Legasthenie und Dyskalkulie

Männer in Trennung

Mobbing

Polyneuropathie

Romeo & Julius,  
Schwulengruppe

Sarkoidose-Netzwerk

Schlafapnoe

Schwerhörige und  
CI-Implantierte

Stotterer und  
Angehörige

That's me

transidente Menschen

Treff für Frauen

Zwangsstörungen

# Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen ergänzen und bereichern Angebote der sozialen und gesundheitlichen Versorgung. In Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle als erste Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen sowie am Thema interessierte Bürgerinnen und Bürger unterstützt das Bürgerhaus mit Infrastruktur, Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildungsangeboten, um den Austausch und die Kontaktaufnahme zu erleichtern. Seit über 30 Jahren leistet das Bürgerhaus einen wichtigen Beitrag zur Förderung und Stärkung der Selbsthilfe als unverzichtbares Element der Bürger- und Sozialkultur.

## **AD(H)S im Erwachsenenalter - Neurodivers**

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden dritten Donnerstag im Monat von 17:45 bis 19:15 Uhr**

Wir bieten dir in einem sicheren Umfeld die Möglichkeit an, zusammen mehr über AD(H)S und ggf. dich selbst zu lernen. Unser Ziel ist es, dass wir gemeinsam lernen mit unserer AD(H)S sowie den möglichen Begleiterkrankungen zu leben und uns dabei gegenseitig unterstützen. Wenn du

Interesse hast ein Teil unserer Gruppe zu werden, zwischen 20 - 40 Jahre alt und selbst von AD(H)S betroffen bist, dann melde dich gerne bei uns.

Anmeldung: (0841) 305-1465 oder [neurodiversADHS@gmx.de](mailto:neurodiversADHS@gmx.de)

## **Anonyme Alkoholiker**

**Meeting: (NK) jede Woche, Sonntag von 19:00 bis 21:00 Uhr**

Anonyme Alkoholiker (AA) 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.

Informationen: (0841) 3 53 43



## **Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ADS**

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (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.

Informationen: [adhs@igeltern.de](mailto:adhs@igeltern.de)

## **Autismus Ingolstadt**

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (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. Sie informiert über Autismus,

Diagnostik, Therapien und Alltagsbewältigung und organisiert Fachvorträge, Workshops und eine Bücherausleihe. Herzlich willkommen sind natürlich auch autistische Erwachsene und deren Partner/-innen, Großeltern, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen etc.

Anmeldung: (08454) 91 41 64 oder [autismus.shg.ingolstadt@gmx.de](mailto:autismus.shg.ingolstadt@gmx.de)

## **Autistische Erwachsene**

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden ersten Montag im Monat 19:00 - 21:00 Uhr**

Die Selbsthilfegruppe 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.

Informationen und Anmeldung: [autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.com](http://autismus-shg-ingolstadt.jimdofree.com), [shg.autistische.erwachsene@gmail.com](mailto:shg.autistische.erwachsene@gmail.com)

## **Borderline mit DBT-Therapie Erfahrungen**

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Freitag 18:00 - 19:30 Uhr ab 10.01.2025**

Die Selbsthilfegruppe bietet einen Erfahrungsaustausch für Betroffene, die eine Dialektisch-Behaviorale Therapie absolviert haben oder planen, dies zu tun. Die Gruppe unterstützt sich gegenseitig, frischt Therapiewissen auf und bespricht Themen wie Anwendungen und Skills. Interessierte sind herzlich willkommen.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65 oder  
selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de,  
borderline.shg.ingolstadt@gmail.com

---

## **Covid „Zuversicht trotz Post Covid/Long Covid“**

**Treffen der Long Covid Selbsthilfegruppe: (AP) jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr**

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.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65

---

## **Depression**

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Montag von 18:45 bis 20:15 Uhr ab 20.01.2025**

Viele Menschen sind frustriert, traurig und depressiv, haben Ängste oder fühlen sich einsam. Ein Stück weit gehört es auch dazu, „Auf“ und „Abs“ zu haben. Doch bei einer Depression wird die Stimmung von den „Abs“ 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.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65 oder  
selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

---

## Depression und Angzustände

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle  
zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 16:00 Uhr  
ab 17.01.2025**

Die Selbsthilfegruppe für Depression und  
Angzustände bietet einen Raum für den  
Austausch von Erfahrungen und Beratung.  
Neue Interessentinnen und Interessenten  
sind herzlich willkommen.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65 oder  
selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

---

## Diabetes 2

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (NK) alle  
zwei Wochen, Montag von 18:30 bis 20:15 Uhr  
ab 13.01.2025**

Große Bedeutung im Umgang mit Diabe-  
tes 2 haben die Themenfelder Ernährung  
und Bewegung. In der Gruppe wollen sich

Betroffene und Angehörige kritisch mit  
Behandlungsmethoden und dem eigenen  
Verhalten in Eigenverantwortung ausein-  
andersetzen und sich gegenseitig unter-  
stützen im Sinne eines gesunden Lebens  
trotz Diabetes 2.

---

## Eltern-Kind-Entfremdung

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle  
vier Wochen, Samstag von 09:30 bis 11:00 Uhr  
ab 01.02.2025**

Willkommen ist jeder, der unter dem Kon-  
taktabbruch zu seinen Kindern leidet oder  
vor der Gefahr einer Entfremdung steht.  
Egal ob als Eltern, Großeltern oder als be-  
troffenes Kind - unabhängig von akuter  
Situation oder schon lange bestehend. Ein  
sensible Thema, mit dem Sie nicht allein  
sind, auch wenn kaum jemand darüber  
spricht! Hier wollen wir einen geschützten  
Rahmen dafür bieten. Wir möchten uns  
austauschen, gegenseitig ermutigen und  
vernetzen.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65 oder  
selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de

## Elternkreis drogengefährdeter und -süchtiger Kinder/Jugendlicher

**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.

Informationen: [elternkreis-ingolstadt.de](http://elternkreis-ingolstadt.de)

---

## Emotions Anonymous

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (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 persönlichen Weiterentwicklung. Thema ist die Verbesserung emotionaler Gesundheit.

## Endometriose

**Treffen der Selbsthilfegruppe: Treffen nach Vereinbarung**

Bei der chronischen Erkrankung Endometriose wächst gebärmutter-schleimhaut-ähnliches Gewebe (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter und siedelt sich z.B. an Eierstöcken, im Bauch und Beckenraum oder dem Darm an. Das kann – auch zyklusunabhängig – zu starken Schmerzen führen. Endometriose gilt auch als wichtige Ursache für Unfruchtbarkeit. Die betroffenen Frauen treffen sich zur gegenseitigen Unterstützung im Gespräch.

Informationen:

[shg.endometriose-in@web.de](mailto:shg.endometriose-in@web.de)

---

## Essstörungen

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr ab 07.01.2025**

Du leidest an einer Essstörung? Du bist nicht allein. Wir sind viele, in verschiedenen Formen wie Binge Eating, Bulimie

oder Magersucht. Trotz der Unterschiede fühlen wir uns verbunden durch ähnliche Ursachen, Probleme und Gefühle. Gemeinsam möchten wir uns unterstützen, austauschen und motivieren, den Weg zur Genesung zu gehen. Unsere Gruppe ist abgeschlossen und hilfsbereit, wir treffen uns in entspannter Atmosphäre zum Gespräch und Austausch.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65 oder  
essstoerung.selbsthilfe@gmail.com

## **Tel. 112**

Die Notrufnummer von Feuerwehr  
und Rettungsdienst

## **Frauengespräche**

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP)  
jeden zweiten Dienstag im Monat 18:30 -  
20:00 Uhr und zweiten Donnerstag im Monat  
09:30 - 11:00 Uhr**

In der Gruppe darf in einem geschützten Raum offen über alle Frauenthemen gesprochen werden. Hauptsächlich geht es

um das Thema Hormonschwankungen, Menstruationsbeschwerden und deren negative Auswirkungen im Alltag, Berufsleben, Familie .... Gerne auch andere Themen, die dich belasten. Alles wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Du bist nicht alleine. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht, da die Gruppe sonst nicht stattfindet.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65,  
selbsthilfekontaktstelle@ingolstadt.de  
oder dubistnichtalleine-in@gmx.net

## **Getrennt erziehende Eltern**

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden  
ersten Mittwoch im Monat 19:30 - 21:00 Uhr**

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, getrennt lebende Eltern darin zu unterstützen, trotz Trennung gemeinsam zu erziehen, Konfliktsituationen zu vermeiden und so einen aufkommenden inneren Konflikt der gemeinsamen Kinder zu verhindern. Es müssen nicht beide Eltern erscheinen.

Anmeldung: elerntreff@igeltern.de

## **Legasthenie und Dyskalkulie** **Treffen der Selbsthilfegruppe: (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 Rechtschreibens gekennzeichnet ist, ohne dass hierbei eine Form der Minderbegabung vorliegt. Dyskalkulie ist eine Rechenstörung. Sie ist eine Beeinträchtigung von Rechenfertigkeiten, die nicht durch eine Intelligenzminderung oder eine unangemessene Beschulung erklärbar ist.

Anmeldung: [legadyska@igeltern.de](mailto:legadyska@igeltern.de)

---

## **Männer in Trennung** **Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden** **zweiten Donnerstag im Monat von 19:30 bis** **21:30 Uhr**

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.

Anmeldung: (08252) 61 83; (0841) 3 05 - 14 65 oder (0841) 3 05 - 11 66

---

## **Mobbing** **Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle** **zwei Wochen, Mittwoch 19:00 - 23:00 Uhr ab** **15.01.2025**

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.

Informationen: (0841) 3 05 - 14 65 oder mobbing-selbsthilfe-in.de.to



## Polyneuropathie

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden zweiten Montag im Monat 15:00 - 17:00 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.

Informationen: (0841) 3 05 - 14 65 oder polyneuro-bayern.de

## Romeo & Julius Schwulengruppe

**Gruppentreffen: (AP) jeden ersten Donnerstag im Monat von 20:00 bis 22:00 Uhr**

Romeo & Julius – Schwulengruppe Ingolstadt e.V., bietet Beratung und Information in allen Fällen des alltäglichen (schwulen) Lebens, selbstverständlich vertraulich und anonym. Auch Eltern, Freunde und andere Angehörige können sich hier informieren. In einem Gruppentreff besteht die Möglichkeit Gleichgesinnte zu treffen, über Probleme zu reden, Freunde kennenzulernen, miteinander zu diskutieren. Darüber hinaus organisiert Romeo & Julius Wander- und Radausflüge, Kegelabende und alljährlich die „Schwulen Ingolstädter Filmtage“.

Informationen: romeo-julius.de

## Sarkoidose-Netzwerk

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP)**

Sarkoidose ist eine genetisch bedingte multisystematische Reaktionserkrankung

mit unbekannter Ursache. Das Sarkoidose Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Betroffenen und deren Angehörigen. Die Patientinnen und Patienten erhalten Informationen zu Krankheitsbildern, Behandlungsmöglichkeiten und zum Umgang mit der Krankheit.

Informationen: [sarkoidose-netzwerk.de](http://sarkoidose-netzwerk.de)  
[ingolstadt@sarkoidose-netzwerk.de](mailto:ingolstadt@sarkoidose-netzwerk.de)

## Schlafapnoe

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (NK) :**  
**16.01.2025, 20.03.2025 ab 19:00 Uhr und**  
**15.05.2025 ab 19:30 Uhr**

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

Informationen: [schlafapnoe-in.de](http://schlafapnoe-in.de)

## Schwerhörige und CI-Implantierte

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP)**  
**03.02.2025, 07.04.2025 und 02.06.2025 von**  
**18:00 bis 20:00 Uhr**

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

Anmeldung: [schwerhoerige-ingolstadt.de](http://schwerhoerige-ingolstadt.de)

### Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Ingolstadt

*Bindeglied zwischen Betroffenen,  
Professionellen und Selbsthilfegruppen*

Espanade 29 | 85049 Ingolstadt  
 Telefon: (0841) 3 05 - 14 65

## Stotterer und Angehörige

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle vier Wochen, Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr ab 15.01.2025**

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.

Informationen:  
facebook.com/shg.ingolstadt oder  
stottern-shg-ingolstadt@freenet.de

## That's me

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle drei Wochen, Samstag von 18:00 bis 20:00 Uhr ab 25.01.2025**

„That's me“ ist ein Selbsthilfeangebot im Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstraße 12. Die Gruppe hat das Ziel, junge Menschen zwischen 16 und 24 Jahren 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

## Transidente Menschen

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden ersten Sonntag im Monat 17:00 - 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 für

alle Betroffenen, deren Angehörige oder Freunde zugänglich. Wir wollen durch Erfahrungsaustausch den Betroffenen Hilfen auf ihrem Weg geben. Gemeinsame Aktivitäten im Freizeitbereich sollen das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken.

Anmeldung: [christine@trans-ident.de](mailto:christine@trans-ident.de)  
oder (0151) 55 95 10 18 oder  
[trans-ident.de/trans-ident-ingolstadt](http://trans-ident.de/trans-ident-ingolstadt)

---

## **Trans-Kinder und betroffene Eltern**

**Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden ersten Sonntag im Monat 14:00 - 16:00 Uhr**

Trans-Ident Kinder ist eine Selbsthilfegruppe für Kinder und Jugendliche mit transidentem 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. Neue Besucher sind herzlich willkommen.

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.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65 oder  
[christine@trans-ident.de](mailto:christine@trans-ident.de)

---

## **Treff für Frauen deren Vertrauen in der Kindheit/ Jugend sexuell missbraucht wurde: (AP) jeden ersten Dienstag und jeden dritten 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.

**Yoga Frauentreff: (AP) jede Woche,  
Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr**

Yoga ist ein System zur Steigerung der körperlichen und geistigen Vitalität, das durch tiefes Atmen und Konzentration Zivilisationskrankheiten entgegenwirkt. Es fördert Entspannung, regt die Sinne an und erweitert das Denken. Regelmäßige Übungen helfen, körperlichen Verschleiß zu vermeiden und das Altern zu verlangsamen. Zudem unterstützt Yoga durch Meditation die seelische Selbstverwirklichung. Für diese positiven Effekte sind

Geduld, Beständigkeit und Gewaltlosigkeit wichtig, wobei die Übungen langsam und ohne Zwang ausgeführt werden sollten. Der Grundsatz lautet: Alle Übungen wach ausführen.

Anmeldung: shg.frauentreff@gmail.com

---

## **Zwangsstörungen**

**Treffen der Selbsthilfegruppe: alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 18:30 Uhr ab 16.01.2025**

Im Schutz der Selbsthilfegruppe kann Vertrauen aufgebaut werden. Es wird Verständnis für viele Verhaltensweisen mitgebracht. Es ist bekannt, was es bedeutet, mit einer Zwangsstörung zu leben. Erfahrungen können ausgetauscht und Lösungsvorschläge gemeinsam erarbeitet werden. Die Gruppenmitglieder verpflichten sich zur Verschwiegenheit.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65





**AMIR - Aktive Menschen im  
Ruhestand**

**Offenes Treffen: Neue Wege  
im Ruhestand**

**Basteln für einen guten Zweck**

**Philosophischer Gesprächskreis**

**Canasta - Treff**

**Schach - Treff**

**Chorprobe**

**Seniorenachmittage und  
Fahrten**

**Faschingsball**

**Spielenachmittage**

**Kegel - Treff**

**Walking**

**Mittwochs - Café**

**Generation 55+**

Gemeinschaft und soziales Engagement sind besonders für ältere Menschen sehr wichtig und wirken Vereinsamungstendenzen entgegen. Im Bürgerhaus kann die Generation 55plus, 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.

---

## **AMIR - Aktive Menschen im Ruhestand**

**jede Woche, Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr**  
Walking bei der Grünen Glacis-Brücke im Luitpoldpark.

Informationen: [amir-ingolstadt@web.de](mailto:amir-ingolstadt@web.de)

---

## **Bastelgruppe**

**Basteln für einen guten Zweck: (NK) jede Woche, Donnerstag von 11:00 bis 15:00 Uhr**

Hier treffen sich engagierte Bastlerinnen,

die zusammen Dekoartikel, allerlei Nützliches für den Haushalt, aber auch kleine Kuschtiere basteln, die dann auf Basaren für den guten Zweck verkauft werden. Die Basteldamen freuen sich auf jede helfende Hand. Wenn Sie stricken, häkeln, kleben oder basteln wollen für den guten Zweck, kommen Sie einfach mal vorbei und schnuppern Sie.

---

## **Bürgerhaus Neuburger Kasten**

**Faschingsball: 18.02.2025 ab 14:00 Uhr**

Jährlich findet der große Faschingsball für Senioren im Festsaal des Stadttheaters statt. Nachmittags können Senioren in ausgelassener Stimmung das Tanzbein schwingen. Für ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm ist gesorgt. Beginn ist um 14 Uhr, Einlass ab 13 Uhr. Der Eintritt ist kostenfrei.

**Spielenachmittag: jeden ersten Donnerstag im Monat von 14:30 bis 16:30 Uhr**

Für alle spielbegeisterten Ingolstädterinnen und Ingolstädter bietet das Seniorenbüro einen regelmäßigen Spieletreff an.



Hier kann man sich bei Mensch-Ärger-Dich-Nicht, Rummikub, Scrabble und SkipBo 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.

gern als Mitglieder aufgenommen. Die Jahresgebühr beträgt 55 Euro.

---

## **Offener Seniorentreff Ober-/Unterhaunstadt Seniorenachmittag im Gasthaus Treffer: jeden ersten Montag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Christa Strecker  
(0841) 5 24 24

---

## **Ingolstädter Singieren 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

---

## **Offener Treff Senioren Mitte 4 Seniorenachmittag: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr ab 07.01.2025**

Der Offene Treff Senioren Mitte 4 lädt zum Seniorenachmittag ein. Bei gemütlichem Beisammensein haben Senioren die Möglichkeit, sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.

## **Kegeln: (NK) jede Woche, Donnerstag von 10:00 bis 13:00 Uhr**

Der Offene Treff Senioren Mitte 4 trifft sich regelmäßig zum Kegeln im Neuburger Kasten.

## Schach für Alt und Jung

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

Die Schachgruppe trifft sich in der Cafeteria des Bürgerhauses, um das gemeinsame Schachspiel zu genießen. Weitere Schachspieler sind gerne willkommen, auch diejenigen, die wieder neu einsteigen möchten oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten.



## Seniorenbüro

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

Das Canasta-Treff ist ein offenes Angebot für alle, die gerne Canasta spielen (oder spielen lernen wollen). Treffpunkt ist in der Cafeteria des Neuburger Kastens.

**Offener Kegeltreff: (NK) jeden dritten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 16:30 Uhr**  
In der hauseigenen Kegelbahn im Keller darf eine ruhige oder nicht so ruhige Kugel geschoben werden. Der Treff ist kostenlos und unverbindlich. Jeder darf reinschauen und ausprobieren!

**Mittwochs-Café: (NK) jeder vierte Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr**

In der Cafeteria des Neuburger Kastens findet ein Seniorencafé statt. Neben Kaffee und Kuchen (seniorenfreundliche Preise) gibt es ein wechselndes Programm, das vom Seniorenbüro organisiert wird. Kosten: 4 € für ein Stück Kuchen und Kaffee / Tee (2. Tasse gratis).

Anmeldung erforderlich: (0841) 3 05 - 5 00 31 oder [seniorenbuero@ingolstadt.de](mailto:seniorenbuero@ingolstadt.de)

## Seniengemeinschaft Aktive 55plus

**Walking am Auwaldsee: jede Woche, Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr**

Treffpunkt ist der Lidlparkplatz.

**Canasta: (NK) jede Woche, Mittwoch von 14:30 bis 18:00 Uhr**

Die Gruppe ist derzeit voll besetzt.

**Stammtisch beim Hugl-Wirt: jede Woche, Mittwoch von 18:30 bis 22:00 Uhr**

Die Seniorengemeinschaft trifft sich ungezwungen zum Stammtisch beim Hugl-Wirt in der Schutterstraße.

**Walking am Baggersee: jede Woche, Donnerstag von 09:30 bis 11:00 Uhr**

Die Seniorengemeinschaft trifft sich zum Nordic-Walking regelmäßig am Baggersee.

Informationen: [aktive55plus.de](http://aktive55plus.de)

## **Seniorengemeinschaft Banater Schwaben**

**Seniorenachmittag: jeden dritten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Frau Weisenburger  
(08453) 96 44

## **Seniorengemeinschaft Brunnenreuth/Spitalhof/Hundszell**

**Fahrt: 19.03.2025, 23.04.2025, 21.05.2025 und 18.06.2025 jeweils ab 10:00 Uhr**

**Seniorenachmittag: jeden ersten Mittwoch im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr**

im Jugendheim / Hundszell:  
08.01.2025 (Neujahrsempfang),  
9.04.2025 (Osterfeier) und  
04.06.2025

im Dorfstadel:  
22.01.2025,  
05.02.2025 (Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen),  
19.02.2025 (mit musikalischer Untertunung im Dorfstadel ab 13:30 Uhr),  
05.03.2025 und  
07.05.2025 (Muttertagsfeier) mit gemeinsamen Essen von 12:30 bis 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Sonja Schürle  
(0841) 7 11 71

## **Senioren­gemeinschaft Etting**

**Senioren­nachmittag im Pfarrheim  
St. Michael: jeden zweiten Mittwoch im  
Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Maria Heß  
(0841) 3 91 57

---

## **Senioren­gemeinschaft Feldkirchen­Mailing**

**Senioren­nachmittag im Pfarrheim  
St. Martin: jeden ersten Donnerstag im  
Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Irmgard Jenning  
(0841) 3 71 74

---

## **Senioren­gemeinschaft Gerolfing­Dünzlau**

**Senioren­nachmittag im Heindlhof: jeden  
zweiten Dienstag im Monat von 14:00 bis  
18:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Sofie Hirsch  
(0841) 4 16 39

## **Senioren­gemeinschaft PIM**

**Senioren­nachmittag: jeden zweiten  
Mittwoch im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Karolina Schimmer  
(08458) 87 54

---

## **Senioren­gemeinschaft Süd**

**Senioren­nachmittag im DJK­Vereinshaus  
in der Lindberghstraße 73: alle zwei  
Wochen, Mittwoch von 14:00 bis 18:00 Uhr ab  
dem 15.01.2025**

Ansprechpartner: Adolf Nebl (0841) 7 24 99

---

## **Senioren­gemeinschaft Zuchering**

**Senioren­nachmittag in der Almschänke:  
jeden ersten Montag im Monat 14:00 - 18:00  
Uhr**

Ansprechpartnerin: Dorothea Gabriel  
(08450) 16 10

# SPÖRER

Gesund. Aktiv. Sympathisch.



**Orthopädietechnik**



**Schuhtechnik**



**Sanitätshaus**



**Rehatechnik**



**Home Care**



**Spörer Sports**

**SPÖRER AG** | Friedrichshofener Straße 6-10 | D-85049 Ingolstadt  
Telefon +49 841 4911-0 | [info@spoerer.de](mailto:info@spoerer.de) | [www.spoerer.de](http://www.spoerer.de)

## Treff für Ruheständler

### Disco „Oldies für Oldies“: (AP)

„Oldies für Oldies“, das heißt, zu unvergessener Oldie-Musik nach Herzenslust das Tanzbein zu schwingen, ohne festen Tanzpartner und ohne feste Schrittfolge. Wer gerne zu Evergreens tanzt, kann dabei auch die Gelegenheit nutzen, Freunde zu treffen oder neue Bekanntschaften zu schließen. Die Disco richtet sich an alle Menschen über 55 Jahre. Termine können im Neuburger Kasten erfragt werden.

### Philosophischer Gesprächskreis I und II: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 15:30 bis 17:00 Uhr (Gesprächskreis I ab 07.01.2025 und Gesprächskreis II ab 14.01.2025)

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 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 ab 08.01.2025

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.

## Stornierungsbedingungen für die Kurse im Bürgerhaus

### Angebote mit vier oder mehr Kurstagen:

#### Stornierung nach dem ersten Termin:

Die Stornierung eines Kurses ist nach dem ersten Kurstermin kostenfrei möglich. Bitte informieren Sie uns schriftlich über die Stornierung.

#### Stornierung nach dem zweiten Termin:

Bei einer Stornierung nach dem zweiten Kurstermin erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20 Euro.

#### Stornierung ab dem dritten Termin:

Ab dem dritten Kurstermin ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Eine Stornierung zu einem späteren Zeitpunkt ist nicht mehr möglich.

### Angebote bis drei Kurstage:

#### Stornierung bis 7 Tage vor Kursbeginn:

Eine kostenfreie Stornierung ist bis zu 7 Tage vor Kursbeginn möglich.

Stornierung 6 Tage vor Kursbeginn oder später: Bei einer Stornierung ab 6 Tage vor Kursbeginn oder später fällt eine Storngebühr in Höhe des vollen Kurspreises an.

### Stornierung aus gesundheitlichen Gründen:

Eine Stornierung aus gesundheitlichen Gründen ist gegen Vorlage eines ärztlichen Attests jederzeit kostenfrei möglich.

---

### Impressum Herausgeber:

Stadt Ingolstadt, Bürgerhaus, Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt | Redaktion: Daniela Dütting, Jeanette Fritsch-Hornung, Annika Hilton-Ganter, Julia Hofweber, Silvia Leithner, Monika Mahrhofer, Wiltrud Nosse, Diana Safar, Anita Schmaus, Franziska Striegl, Anne Then, Anja Werner | Gestaltung: Soweit nicht anders angegeben, liegt das Copyright der verwendeten Fotos beim Bürgerhaus Ingolstadt.

# KUCOBINA

Digitale Lernangebote für Kinder

**KUCOBINA** - Entwicklung von kindgerechten, digitalen Bildungsangeboten für Grundschul-kinder im Ganztag.

Ein Projekt vom Seitenstark e.V. in Zusammen-  
arbeit mit dem Institut für Medienforschung und  
Medienpädagogik (IMM) der TH Köln und der  
KIDS interactive GmbH. Das Projekt KUCOBINA  
wird gefördert vom BMBF.

**WIR SIND DABEI!**