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
Juli - Dezember 2025

Das Bürgerhaus -
das Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt

Das Bürgerhaus ist das Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt und besteht aus den Häusern Alte Post und 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?

Da der Großteil der Veranstaltungen von bürgerschaftlich Aktiven geleitet wird sind diese 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 www.buergerhaus-ingolstadt.de und 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) 3 05-5 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) 30 5-5 00 31

buergerhaus_in

Seniorenbüro

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Seniorenbüro (1.OG), Tel.: (0841) 3 05-5 00 31,
www.buergerhaus-ingolstadt.de
E-Mail: seniorenbuero@ingolstadt.de

Pflegestützpunkt Ingolstadt

Tel.: (0841) 3 05-5 00 40 | Mo – Di: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 16:00 Uhr, Mi: geschlossen, Do: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 16:00 Uhr, Fr: 9:00 - 12:00 Uhr

Freiwilligenzentrum Ingolstadt

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

Ein Gesicht, das für Viele spricht – und ein kleiner Ausblick auf Großes

Unser neues Programmheft beginnt mit einem besonderen Titelbild – und mit einem ganz besonderen Menschen: Die Frau auf dem Cover ist Teilnehmerin beim freien Töpfern im Bürgerhaus. Kein Model, kein Stockfoto – sondern echtes Leben aus unserer Mitte. Ein Mensch, der hier kreativ ist, verbunden – und bereit, Gesicht zu zeigen für das, was das Bürgerhaus ausmacht: Begegnung. Gemeinschaft. Mitmachen.

Auf der folgenden Seite beschreibt sie, was das Bürgerhaus für sie bedeutet. Und man merkt sofort: Das hier ist nicht nur ein Ort – das ist ein Stück Leben. Genau das möchten wir zeigen: die Gesichter, Geschichten und Herzen hinter den vielen Gruppen, Angeboten und Begegnungen im Haus.

Nachdem wir 2024 20 Jahre Bürgerhaus eher still vorbeiziehen ließen, wollen wir den Blick nun nach vorne richten: Im Oktober 2026 feiern wir 20 Jahre Mehrgenerationenhaus in Ingolstadt – und wir laden jetzt schon dazu ein. 20 Jahre gelebtes Miteinander über Altersgrenzen hinweg. Das ist für uns nicht nur ein Anlass zum Feiern – sondern auch der perfekte Moment, die Menschen im Bürgerhaus noch sichtbarer zu machen.

Für die kommenden Programmhefte suchen wir wieder Gesichter aus dem Bürgerhaus! Haben Sie Interesse, Ihre Gruppe oder Ihr Projekt vorzustellen? Möchten Sie Teil eines Fotoshootings sein oder Ihre Geschichte erzählen? Dann freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. Lassen Sie uns gemeinsam sichtbar machen, was das Bürgerhaus seit so vielen Jahren trägt: Vielfalt. Zusammenhalt.

Silvia Leithner und Wiltrud Nosse
Leiterinnen des Bürgerhauses

Gesuche:

Eltern-Kind-Spielgruppen

Im Bürgerhaus Alte Post können Familien mit kleinen Kindern eine eigene Eltern-Kind-Spielgruppe gründen oder an einer angeleiteten Gruppe teilnehmen. Die selbstorganisierten Gruppen für Kinder von vier Monaten bis drei Jahren bieten Raum für Spiel, Austausch und gegenseitige Unterstützung. Auch eine zweite Familiensprache kann eingebracht werden. Kosten: 45 Euro pro Halbjahr, mit IngolstadtPass 35 Euro.

Zur Verstärkung des Teams sucht das Bürgerhaus pädagogisch ausgebildete Fachkräfte mit Erfahrung in der Leitung von Eltern-Kind-Spielgruppen. Der Einsatz erfolgt gegen Übungsleiterpauschale für 1,5 bis 3 Stunden wöchentlich und umfasst Planung, Durchführung und Nachbereitung einer oder mehrerer Gruppen. Die Teilnahme mit dem eigenen Kind ist möglich. Neue Gruppen starten im Herbst.

Informationen: (0841) 3 05-5 00 53.

Ehrenamtliche für Nachhilfeprojekt

Es gibt viele Gründe dafür, warum Kinder schulisch ins Abseits geraten, seien es Sprachbarrieren, ein Umzug und Schulwechsel oder aber eine längere Krankheit. Manchmal können die Eltern dann nicht ausreichend helfen. Ein Team aus ehrenamtlichen Lernbegleitern hat es sich 2021 zur Aufgabe gemacht, genau diese Kinder zu fördern und zu unterstützen. Ein großes Repertoire an Lernspielen und Materialien steht den Engagierten bei den „Lernlöwen“, nebst regelmäßigen Schulungsangeboten, zur Verfügung. Die Nachhilfe für die Jahrgangsstufen 1 bis 4 findet in Kleingruppen im Bürgerhaus Neuburger Kasten statt. Für diese schöne Aufgabe werden ehrenamtliche Helfer mit Herz, Geduld und Erfahrungen im Umgang mit Kindern gesucht, die sich vorstellen können, das Team zu ergänzen.

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

Willkommen in der Töpferei

Menschen im Bürgerhaus – ihre Gruppen, ihre Geschichten, ihr Lieblingsplatz

Heute Nachmittag ist es ruhig in der Töpferei. In Gedanken bin ich (Silke, 58 Jahre) schon bei meinem nächsten Projekt: ein Vogel für den Garten. Seit ich beruflich reduziert habe, verbringe ich einen Teil meiner Freizeit hier – das tut gut und macht den Kopf frei. Was früher keinen Platz hatte – die Freude am kreativen Arbeiten – kann ich hier endlich ausleben.

Ich stehe vor der Kiste mit den Tonsorten. Rot, weiß oder schwarz brennend? Ich nehme den weißen Ton. Erst mal Dampf ablassen und Ton klopfen, dann volle Konzentration – ein Teil nach dem anderen entsteht. Die Ruhe heute genieße ich sehr.

Allmählich wird es lebhafter. Der erste Weg führt immer zu den Brennöfen und den Regalen mit den fertigen Stücken. Ist mein Teil schon gebrannt? Ist es heil geblieben? Sieht die Glasur aus wie erhofft? Bekannte Gesichter gesellen sich mit an die Tische. Ein junger Mann fertigt Tassen für die Küche, sechs gleiche sollen es werden. Er erzählt, dass er die Vorlage mit einem 3D-Drucker gefertigt hat. Cool, wäre ich nie draufgekommen. Daneben entsteht ein großer Teller mit Abteilen für Dips. Auch eine tolle Idee.

Ich arbeite konzentriert an meinem Vogel weiter – freue mich schon aufs Glasieren. Wir sind uns einig: Töpfern braucht Geduld. Trocknen, Schrühbrand, Glasieren, nochmal Brennen – das kann dauern. Zum Glück gibt's den neuen digitalen Kalender, mit dem uns Monika Mahrhofer immer auf dem Laufenden hält. So plane ich

meine Töpfertage jetzt nach Ofenbelegung.

„Silke? Bist du das?“ Ja klar. Mensch du auch hier? Eine alte Bekannte taucht mit ihren zwei kleinen Kindern auf. Es wird enger, wir rücken zusammen. Die Kinder sind begeistert und gestalten mit viel Freude ihre eigenen Müslischalen. Ich denke an meine Jungs und unsere alten Töpferstücke – die rote Schale in Herzform und die blaue – bis heute in Gebrauch und heiß geliebt.

Mein Vogel kommt zum Trocknen ins Regal – neben zwei beeindruckende Menschenplastiken, die ich jedes Mal bestaune. Die Schöpferin hat mir viel Wissen und Tipps weitergegeben. Man trifft sich, ist stolz auf seine kreativen Ergebnisse, zeigt Fotos und ratscht auch mal einfach nur miteinander.

Gerade will ich gehen, da kommt eine junge Frau mit ihrem ersten Stück. Jetzt geht’s ans Glasieren – sie wirkt noch etwas unsicher. Also: kurzer Erfahrungsaustausch, bevor’s weitergeht.

Es gäbe noch so viel Nettes aus der Töpferei zu erzählen. Besonders freue ich mich übrigens über die vielen Tipps und Ideen, die Elena, unser ukrainischer Nachwuchs mitbringt. Ich bin schon gespannt, was wir gemeinsam als Nächstes entstehen lassen.

Viele Grüße aus der Töpferei
Eure Silke

Sie möchten auch über Ihre Zeit im Bürgerhaus berichten?

Ob Lieblingsgruppe, kreatives Projekt oder ein besonderer Moment – wir freuen uns über persönliche Einblicke, Geschichten und Beiträge von Besucherinnen und Besuchern.

Melden Sie sich gerne per E-Mail an buergerhaus@ingolstadt.de – wir sind gespannt auf Ihre Bürgerhaus-Geschichte!

Datenschutz praktisch erklärt

Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege

Engagement-Radltour

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Gewaltfreie Kommunikation

Hospizverein Ingolstadt

Informationen zu juristischen Fragen

Mediation

Netzwerktreffen Engagierte Stadt

Pflegeberatung

Psychosoziale Beratung

Rat und Hilfe bei Sehverlust

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.

Information, Anmeldung: www.bbsb.org, 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.

Information: www.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.

EUTB®
Ergänzende **unabhängige** Teilhabeberatung

Freiwilligenzentrum

Engagement-Radltour

Ehrenamt gesucht? Das Freiwilligenzentrum bietet im Rahmen des Stadtradelns die Gelegenheit, mehrere soziale Einrichtungen genauer kennen zu lernen – die Strecke zwischen den Einsatzorten legen wir mit dem Fahrrad zurück.

Konradviertel: 18.07.2025 ab 15:30 Uhr
Anmeldung bis 15. Juli erbeten.
Augustinviertel: 10.10.2025 ab 15:30 Uhr
Anmeldung bis 06. Oktober erbeten.

Anmeldung: info@ehrenamt-in.de oder (0841) 9 51-67 55

Fotos & sichere Kommunikation im Ehrenamt – Datenschutz praktisch erklärt: (online) 01.07.2025

Ob Gruppenfoto beim Sommerfest, Kurznachrichten im Organisationsteam oder die Frage, welche Bilder man auf Social Media posten darf – im Ehrenamt begegnen uns täglich Themen, bei denen Datenschutz mitschwingt. Doch was ist erlaubt? Was sollte man lieber lassen? Und welche sicheren Alternativen gibt es zu gängigen Messenger-Diensten? In diesem kompakten Online-Vortrag gibt die Datenschutzbeauftragte Patrice Raies einen praxisnahen Überblick. Der Vortrag richtet sich an Ehrenamtliche aus Vereinen, Initiativen und gemeinnützigen Organisationen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 62 oder freiwilligenzentrum@ingolstadt.de

Netzwerktreffen Engagierte Stadt: (NK) 14.10.2025 ab 16:00 Uhr

Zum Netzwerktreffen sind alle ehrenamtlich Engagierten sowie alle hauptamtlichen Ehrenamtskoordinator/-innen herzlich eingeladen, sich zu einem Thema auszutauschen, das im Kontext Ehrenamt aktuell relevant ist. Das Thema wird noch bekannt gegeben.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 62 oder freiwilligenzentrum@ingolstadt.de

Stammtisch Engagierte Stadt: (NK) 01.12.2025 ab 17:00 Uhr

Das Freiwilligenzentrum lädt alle ehrenamtlich tätigen Ingolstädterinnen und Ingolstädter zum Stammtisch Engagierte Stadt ein. 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 Neuburger Kasten in barrierefreien Räumlichkeiten statt. Eine induktive Höranlage ist vorhanden.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 62 oder freiwilligenzentrum@ingolstadt.de (bis 25. November)

Vereinstag: (VHS, Saal EG) 15.11.2025 ab 09:00 Uhr

Das Freiwilligenzentrum und das Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern laden zum Vereinstag ein. Es erwarten Sie Workshops zu folgenden Themen: Starthilfe für Vereinsvorstände, Konflikte im Verein konstruktiv bewältigen, Vereinsmitglieder motivieren, Geld- und Satzungsfragen. Anmeldung beim Freiwilligenzentrum. Der Vereinstag wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales und steht unter der Schirmherrschaft unseres Oberbürgermeisters Dr. Michael Kern. Mit freundlicher Unterstützung der Volkshochschule Ingolstadt.

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:
www.menschlich-miteinander.de

Hospizverein Ingolstadt

Sprechstunde: (NK) alle zwei Wochen, Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr ab 11.07.2025

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

Hospizverein Ingolstadt e.V.

Italclub Ingolstadt e.V

Sozialberatung für italienische Mitbürger: (NK) 08.07., 07.10., 11.11., 9.12. jeweils ab 14:00 Uhr; 22.07., 23.09., 21.10. und 25.11. jeweils ab 17:00 Uhr

Kostenlose Beratung für italienische Mitbürger zu bürokratischen Fragen und Alltagsthemen in Deutschland.

Anmeldung: info@italclub.de

Mediation (Regionalgruppe Ingolstadt)

Sprechstunde: (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.

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

Pflegestützpunkt Ingolstadt
Pflegeberatung und -koordination

Vortragsreihe Pflegestützpunkt: (NK)
25.09.2025, 16.10.2025 und 13.11.2025 jeweils ab 10:00 Uhr

Die Vortragsreihe des Pflegestützpunktes informiert über verschiedene Themen aus dem Bereich Pflege: Pflegeberatung, Pflegebegutachtung, Vorsorge, häusliche Pflege, verschiedene Versorgungsmöglichkeiten, Notfälle, Sturzprophylaxe, Finanzierung der Pflege und Begleitung des letzten Lebensabschnitts. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

Seniorenbüro

Zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älterwerden: (NK) zu den Öffnungszeiten des Bürgerhauses

Das Seniorenbüro ist Anlaufstelle für ältere Menschen und Angehörige, die aktiv am gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben teilhaben möchten. Es unterstützt ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben, orientiert sich an individuellen Bedürfnissen und vermittelt bei Bedarf an passende Fachstellen in Ingolstadt. Gemeinschaft und soziales Engagement im Alter stehen dabei im Mittelpunkt. Beratungen nach Terminvereinbarung! Das Seniorenbüro ist unter der Tel. (0841) 3 05–5 00 31 zu erreichen.

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 rechtliche Konsequenzen einer Trennung und Scheidung. Ebenso werden Sie auf die zu beachtenden Gesichtspunkte in Ihrem persönlichen Fall hingewiesen.

Psychosoziale Beratung: (AP) jede Woche, Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr und 17:00 - 18:00 Uhr
In einem Einzelgespräch mit einer Sozialpädagogin oder Psychologin können persönliche Anliegen besprochen und gemeinsam Lösungswege entwickelt werden – auch im Hinblick auf die Familiensituation.

TuSch Trennung und Scheidung Frauen für Frauen e.V.

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)
16.09.2025: Säure-Basen-Haushalt (Dr. Heidrun Spädte)
21.10.2025: Farb- und Stilberatung (Sabrina Manyas)
18.11.2025: Meditation (Jutta Materna)
Kosten: Mitglieder 2 Euro, Nichtmitglieder 5 Euro

Informationen: www.tusch-ingolstadt.de oder info@tusch-ingolstadt.de

Weißer Ring

Gruppentreffen: (NK) jeden ersten Dienstag im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr
Der Weiße Ring ist ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern und zur Verhütung von Straftaten. Er ist eine eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsopfer und ihre Familien.

© hanif - stock.adobe.com_KI generiert

Alles über WhatsApp

Comicworkshop für Kinder

Dein Mediennachmittag

Einkaufen im Internet

Einzelberatung - Senioren ins Netz

Entdecke die Natur mit Medien

Grundlagenkurs in Windows

Künstliche Intelligenz KI und ChatGPT

Level UP – Gaming Nachmittag

Mobile Daten oder WLAN?

Nützliche Alltagshelfer – welche Apps brauche ich wirklich?

Online-Banking leicht gemacht

Podcast mit KI

Smart Home

Smartphone und Internet für Neulinge

Umgang mit Internet und E-Mail-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 www.kidnetting.de des Bürgerhauses weist Kindern und Jugendlichen einen sicheren Weg ins Internet. Die Schwerpunkte von kidnetting liegen daher in der Aufklärung sowie in der kreativen Arbeit mit Medien.

Comicworkshop für Kinder: (AP)

05.11.2025 von 11:00 bis 15:00 Uhr und 07.11.2025 von 10:00 bis 13:00 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

erweckt 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: www.kidnetting.de

Dein Mediennachmittag: (AP) alle zwei Wochen, Freitag von 15:00 bis 16:30 Uhr ab 12.12.2025

Tauche ein in die Welt der digitalen Medien! Beim offenen kreativen Nachmittag können Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren ihrer Fantasie freien Lauf lassen und verschiedenste digitale Möglichkeiten ausprobieren: Ob einen eigenen kleinen Film drehen, einen Podcast aufnehmen oder mit dem Greenscreen in andere Welten eintauchen – alles ist erlaubt, nichts muss. Begleitet von medienpädagogischer Unterstützung entdecken die Kinder spielerisch, kreativ und ganz individuell die bunte Welt digitaler Gestaltung. Kosten: 25 Euro für 10 Termine

Anmeldung: www.kidnetting.de

„Entdecke die Natur mit Medien“: 19.09.2025 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Der Workshop lädt Kinder, Jugendliche und Eltern dazu ein, gemeinsam auf eine spannende Entdeckungsreise zu gehen – von Station zu Station. Ziel ist es, auf spielerische Weise die Medienkompetenz aller Teilnehmenden zu stärken und dabei die kreativen Möglichkeiten digitaler Medien kennenzulernen. An abwechslungsreich gestalteten Stationen können kleine und große Entdecker/innen verschiedene digitale Tools und Apps ausprobieren und erleben, wie Technik und Natur miteinander verbunden werden können. Kosten: 10 Euro pro Familie

Anmeldung: www.kidnetting.de

Level UP – Gaming Nachmittag:

(AP)14.11.2025 und 28.11.2025 jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

Gaming soll ungesund sein? Wir sind anderer Meinung! Bei dem Gaming-Nachmittag des Kinderportals kidnetting.de können Kinder gemeinsam mit ihren Eltern aktuelle Konsolen-Spiele ausprobieren und sich über wichtige Fragen wie z.B. Medienzeiten, Altersbeschränkungen oder geeignete Spielgenres austauschen. Gewinnt bei Mario-Party oder baut euch eine eigene Welt bei Minecraft – wir freuen uns auf einen tollen Gaming-Nachmittag!

Anmeldung: Kinder zwischen 9 und 14 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern über www.kidnetting.de.

Podcast mit KI – kreativ und digital:

(AP)17.10.2025 von 15:00 bis 17:00 Uhr und 18.10.2025 von 10:00 bis 15:00 Uhr

Nahezu jede/r kennt und hört sie – Podcasts. Doch wie entsteht eigentlich so ein Format? Im Bürgerhaus Alte Post können Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren ihren eigenen Podcast entwickeln – unterstützt durch Künstliche Intelligenz! Von der ersten Ideenfindung über das Schreiben und Zusammenfassen von Texten bis hin zur Produktion von Stimmen und dem finalen Schnitt: KI-Tools begleiten den gesamten kreativen Prozess. So erfahren die Teilnehmenden spielerisch, wie moderne Technologien die Medienproduktion verändern – und wie man sie kreativ und verantwortungsvoll einsetzen kann. Am Ende kann jede/r – auch von zu Hause aus – den fertigen Podcast anhören. Kosten: 25 Euro

QR-Code zum kidnetting 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, Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr, Mittwoch von 11:00 bis 13:00 Uhr, Donnerstag von 09:30 bis 11:30 Uhr und von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Individuelle Frage- und Problemstellungen können in Einzelberatungen geklärt werden. Kosten: Keine.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31

Kursprogramm im Herbst:

Wie jedes Jahr werden die „Senioren ins Netz“ auch im Herbst 2025 ein buntes Kursprogramm anbieten. Anmeldungen dazu sind ab Oktober im Seniorenbüro persönlich oder unter (0841) 3 05-5 00 31 möglich. Hier finden Sie die bislang geplanten Kurse. Bitte beachten Sie, dass sich das Kursprogramm noch ändern kann. Genauere Informationen finden Sie im Flyer, der im Seniorenbüro und in der Alten Post erhältlich ist.

Kurse mit einem Termin:
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

Künstliche Intelligenz KI und ChatGPT – genial und doch so einfach! (NK)

Nach einer kleinen Einführung in die Künstliche Intelligenz wird der KI-Assistent ChatGPT erklärt und gemeinsam mit Fallbeispielen genutzt. Sie werden ungeahnte Möglichkeiten entdecken und überraschend einfach anwenden können. Kosten: 4 Euro

Mobile Daten oder WLAN: (NK)

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

Smart Home: (NK)

Was bedeutet Smart Home? Wie kann ich damit mein Haus „intelligenter“ machen, um möglichst lange selbstbestimmt zu Hause leben zu können, Heizkosten oder Stromkosten zu sparen und was brauche ich dafür? In diesem Kurs werden erstmal grundlegende Fragen geklärt und beispielhaft auf praktische Umsetzungsmöglichkeiten hingewiesen. Dieser Kurs ist auch für Personen geeignet, die sich noch nicht mit dem Thema befasst haben. Kosten: 4 Euro

Kurse mit mehreren Terminen:

Alles über WhatsApp: (NK)

Jeder nutzt WhatsApp, jeder glaubt sich auszukennen, aber oft steckt der Teufel im Detail: In diesem zweiteiligen Kurs werden nahezu alle Funktionen von WhatsApp erläutert und gemeinsam eingeübt, damit das Gelernte auch praktisch umgesetzt werden kann. Kosten: 8 Euro

Grundlagenkurs in Windows: (NK)

Mit diesem fünfteiligen Kurs werden die Grundlagen für Windows angesprochen und ausreichend Zeit zum Einüben geboten. Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die praktisch noch keine 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

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

Ein Blick in den App-Store und man verzweifelt: Welche Apps sind empfehlenswert? Welche Apps 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

Umgang mit Internet und E-Mail-Programmen am PC: (NK)

Dieser fünfteilige 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 Suchmaschinen geübt sowie ein Einblick in E-Mail vorgestellt. Kosten: 20 Euro

Smartphone und Internet für Neulinge: (NK)

Dieser sechsteilige 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

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 Schlasius

Batikworkshop

Deutsches Kinderhilfswerk

Eltern-Kind-Spielgruppen

Elterntalk - NefAS

Freundschaftsbänder knüpfen

Handpuppenbau

Kinderyoga

Kunst und Knete für Kids

Lernspiel-Treff

Mint-Projekte

Musikmäuse

Netzwerktreffen Hochbegabung

Offener Familientreff

Offener Schwangerentreff

Papier schöpfen

Schanzer Puppenspieler e.V.

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)
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 vier 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 steht ein großes, kindgerecht eingerichtetes Zimmer mit vielen Spielmaterialien sowie eine kleine Teeküche zur Verfügung. Kosten: 45 Euro halbjährlich, mit IngolstadtPass 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

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

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 53 oder 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 wird 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 IngolstadtPass 75 Euro.

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

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

Zwergerltreff Mittwochvormittag I: (AP)
jede Woche, Mittwoch von 09:00 bis 10:30 Uhr

Zwergerltreff Mittwochvormittag II: (AP)
jede Woche, Mittwoch von 10:30 bis 12:00 Uhr

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

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

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

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 die Eltern untereinander austauschen und Kontakte knüpfen.

Information und Anmeldung:
www.igeltern.de
hochbegabung@igeltern.de

Kinderyoga

Beim Kinderyoga geht's spielerisch zur Sache! Mit Spaß und Fantasie üben die Kinder Beweglichkeit, Balance und Koordination. Ganz nebenbei lernen sie, zur Ruhe zu kommen, sich besser zu konzentrieren und mit ihren Gefühlen umzugehen. 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 IngolstadtPass 35 Euro.

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

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

Anmeldung: www.kidnetting.de

Kreativ- und Kunstwerkstatt

Papier schöpfen: (AP) 10.10.2025 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Herbstliches Papierschöpfen: Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt des Papierschöpfens und nutzen dabei natürliche Materialien, wie z.B. gepresste Blätter oder zarte Gräser. Du erlernst die traditionelle Kunst des Papierschöpfens und erschaffst deine eigenen, einzigartigen Papierbögen, inspiriert von der Schönheit der herbstlichen Natur. Du kannst auch sehr gerne deine eigenen gepressten Blätter und Gräser mitbringen. Kosten: 12 Euro pro Kurseinheit, mit IngolstadtPass 9,50 Euro

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 IngolstadtPass 4,50 Euro. Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Anmeldung: (01575) 2 47 12 68

Batikworkshop: (AP) 11.07.2025 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Entdecke die Kunst des Batikens und lasse deiner Kreativität freien Lauf! Im Workshop „Kreatives Batiken“ tauchst du in die bunte Welt des Textildesigns ein und lernst, wie du einzigartige Muster und Farbverläufe auf Stoffen gestaltest. Der Workshop richtet sich an Kinder im Alter von acht bis 14 Jahren und bietet die Möglichkeit, kreativ zu experimentieren. T-shirts in eurer Größe, Taschen oder andere Textilien, die ihr gestalten wollt, bitte selbst mitbringen! Kosten: 15 Euro pro Kurseinheit, mit IngolstadtPass 12 Euro

Anmeldung: www.kidnetting.de

Handpuppenbau, Filzen und kreatives Gestalten: (AP) Termine: 14.11.2025, 21.11.2025 und 28.11.2025 jeweils von 15:30 bis 17:00 Uhr

An drei aufeinander aufbauenden Kursterminen sind alle Kinder im Grundschulalter herzlich dazu eingeladen, gemeinsam kreativ zu werden. Neben Handpuppen aus Styropor, die mit Papier kaschiert und nach Vorstellung der eigenen Fantasie bearbeitet und bemalt werden, können die Kinder auch kleine 3D-Leinwände selbst gestalten. Zudem gibt es bei der letzten Kurseinheit die Möglichkeit, die Technik des Trockenfilzens auszuprobieren.

Kosten: 30 Euro für drei Kurseinheiten, mit IngolstadtPass 24 Euro; die Materialkosten von insgesamt 10 Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Anmeldung: www.kidnetting.de

Lernspiel-Treff für Grundschulkinder

„Lernlöwen"-Treff: (NK) jede Woche, Freitag von 15:00 bis 16:30 Uhr außer in den Ferien und an Feiertagen

Beim „Lernlöwen"-Treff unterstützen ehrenamtliche Lehrkräfte wöchentlich Grundschulkinder 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

Mehrgenerationen-Projekte

Freundschaftsbänder knüpfen für Kinder: (NK) 19.11.2025 ab 10:00 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 Knüpftechniken vertiefen. Angefangene Bänder dürfen natürlich mitgebracht und es kann daran weitergearbeitet werden. Das Mindestalter liegt bei 7 Jahren. Snacks, ein glattes Kissen und große Sicherheitsnadeln sollten zum Kurs mitgebracht werden. Kosten: 5 Euro pro Person, 4 Euro mit IngolstadtPass.

Anmeldung: www.kidnetting.de

MINT-Projekt für Kinder im Grundschulalter

MINT-Treffen 2025: (AP) 18. und 25.07.2025 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Auch in diesem Jahr bietet das Bürgerhaus für alle Kinder im Grundschulalter interessante und spannende MINT-Nachmittage an. An zwei Kursterminen dürfen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer - ausgehend von einer zum Tagesthema passenden Geschichte - eigene Experimente und Versuche durchführen, welche die Kreativität und Neugier fördern und für die MINT-Fächer begeistern. Dem Ausprobieren und Spaß haben sind keine Grenzen gesetzt. Kosten: 15 Euro pro Termin, mit IngolstadtPass 12 Euro

Anmeldung: www.kidnetting.de

Musikmäuse

Musizieren von Anfang an : (AP)

jede Woche, Dienstag von 16:00 bis 16:45 Uhr und von 17:00 bis 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 Musikhören 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) alle zwei Wochen, Freitag von 15:00 bis 16:30 Uhr ab 11.07.2025

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. Kostenfrei und keine Anmeldung erforderlich.

Informationen: www.nefas-in.com

Offener Familientreff

Austausch, Spiel und Spaß für Kinder und Eltern: (NK) alle zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 17:00 Uhr ab 11.07.2025

Der Offene Familientreff bietet Austausch, Spiel und Spaß für Kinder bis zum Vorschulalter und deren Eltern. Geschwisterkinder sind ebenfalls willkommen. In der Spielecke werden zahlreiche Spielmaterialien und Bilderbücher bereitgestellt.

Kinder können an gezielten Angeboten teilnehmen, während die Erwachsenen die Zeit mit Gesprächen bei Kaffee oder Kaltgetränken genießen. 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.

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 dm

Der Familientreff findet nicht in den Schulferien, an Brückentagen oder bei besonderen Veranstaltungen des Bürgerhauses statt.

Termine:
11.07.2025: Sinne fördern
25.07.2025: Puzzle
19.09.2025: Anlässlich des Weltkindertags gestalten wir gemeinsam ein Plakat zu den 10 wichtigsten Kinderrechten – mehrsprachig, vielfältig und bunt.
17.10.2025: Zur Ruhe kommen
31.10.2025: Es wird tierisch
14.11.2025: Rund um Fahrzeuge
28.11.2025: Basteln für Weihnachten
12.12.2025: Weihnachtsgeschichten

Offener Schwangerentreff

Austausch unter Schwangeren: (AP)

jeden ersten Dienstag im Monat von 10:00 bis 11:30 Uhr ab 01.07.2025 und zusätzlich am 14.07., 15.09., 20.10., 17.11., und 15.12. jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr

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

Schanzer Puppenspieler e.V. „Die magische Brücke “

Termine: (NK) 12.10., 18.10., 19.10., 09.11., 22.11., 07.12. und 13.12.2025, jeweils 14:00 bis 15:00 Uhr und 16:00 bis 17:00 Uhr

Das beliebte Puppentheater im Neuburger Kasten startet im Herbst in eine neue Spielzeit: Das Silberlicht Lumia ist schwer krank und leuchtet nicht mehr. Ihr guter Freund Darko beschließt, im Schattenreich nach der einzigen Heilpflanze zu suchen, die Lumia retten könnte. Mit Unterstützung durch Friederike gelangt er vorbei an Argus, dem Wächter der „magischen Brücke“. Doch wo sollen sie anfangen zu suchen? Unerwartet erhalten sie Hilfe von einem kleinen Schattenreich-Bewohner.

Wegen eventueller Änderungen bitte die Termine auf der Homepage www.schanzer-puppenspieler.de überprüfen. Tickets erhältlich ab September 2025 unter www.yesticket.org.

Kosten: Kinder ab 4 Jahren 4 Euro und Erwachsene 6 Euro

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

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

Arbeitskreis und Frauentreff Kroatische Kulturgemeinschaft

Afrikaverein - Treffen

Amnesty International

Babygruppen und Kindertreffs

Basisdeutschkurs für italienische Mitbürger/-innen

Deutsch-Italienische Freundesgruppe

Friedensraum

Gesprächsangebot Offenes Ohr

Italienisches Herbstfest

Japan Club Ingolstadt e.V.

Kegeltreff - NefAS

Leseclub/Club de lectura

Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA)

Nähclub - Centro Espanol de Ingolstadt e.V.

Reparatur-Treffen

Pflanzen-Tauschregal

Muttersprachlicher Unterricht

Fremdsprachen für Kinder

SOS -Hausaufgaben (für italienische Kinder)

Spielabende

Tanzgruppen

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. Darüber hinaus besteht im Bürgerhaus Gelegenheit, sich mit einer Vielzahl von aktuellen sozialen und gesellschaftlichen Themen auseinanderzusetzen. 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 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.

Informationen:
info@afrikavereiningolstadt.de

amnesty international

Ortsgruppe: (AP) alle zwei Wochen, Dienstag 20:00 - 23:00 Uhr ab 01.07.2025

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

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 08.07.2025
Die Babygruppe ist eine offene Gruppe für spanischsprechende 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.

Leseclub/Club de lectura: (NK) 11.07.2025, 19.09.2025 und 21.11.2025 jeweils ab 18:00 Uhr
Wer Literatur liebt, ist hier richtig. In spanischer Sprache und guter Gesellschaft werden Lieblingswerke besprochen, empfohlen und analysiert.

Nähclub: (NK) jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr ab 01.07.2025
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 und ohne Vorkenntnisse. Hier werden Tipps ausgetauscht und DIY-Projekte verwirklicht. Die Kurssprache ist Spanisch.

„Sevillanas-Flamenco“: (NK) alle zwei Wochen, Donnerstag von 18:30 bis 20:30 Uhr ab 10.07.2025
Bei den Tanztreffs des Vereins wird die Spanische Folklore innerhalb der Gemeinschaft etabliert und gelebt.

Spielabend Sàbado tarde de juegos: (NK) jeden letzten Samstag im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr
In lockerer Atmosphäre kann mit der spanischen Gemeinschaft gekegelt, gespielt und gelacht werden.

Spanisch für Kleinkinder: (NK) 11.07.2025 ab 16:30 Uhr
In diesem Angebot können bereits die Jüngsten Spanisch lernen und ihre Mutter- oder Zweitsprache vertiefen. Kosten: Keine für Mitglieder von Centro Espanol; Nichtmitglieder auf Anfrage.

Sprachkurs: Katalanisch für Kinder: (NK) alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 17:30 Uhr ab 03.07.2025
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.

Centro Español de Ingolstadt

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:
www.centroespanoldeingolstadt.de oder
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 ist das russische Samstags-Schulprojekt („russische Schule“) im Bürgerhaus 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 von 08:30 bis 14:00 Uhr
Der Verein 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 Verein setzt sich für die Völkerverständigung zwischen russischsprachiger und deutscher Bevölkerung ein. Er bietet Hilfe bei der Integration Russlanddeutscher und russischsprachiger Migranten.

Informationen:
www.russisch-fuer-kinder.de

Friedensraum

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

Wir sind eine einzigartige Gruppe, die hilft, körperliche und geistige Herausforderungen zu meistern. Unsere Mission ist es, dir kostenfreie Werkzeuge und Techniken an die Hand zu geben, um über dich hinauszuwachsen und ein tieferes Verständnis für dich und deine Mitmenschen zu entwickeln.

Informationen:
www.weltfriedensraum.de

Griechisch-Deutscher Kulturverein Ingolstadt und Umgebung e.V.

Griechisch-Unterricht: (AP) alle zwei Wochen, Sonntag von 09:00 bis 12:00 Uhr ab 06.07.2025

Bei den Treffen wird die kulturelle Identität von in Deutschland lebenden Griechinnen und Griechen durch Förderung und Erhalt ihrer Sprache vertieft.

Italclub Ingolstadt e.V.

Deutsch-Italienische Freundesgruppe: (NK) alle zwei Wochen, Freitag von 16:00 bis 17:30 Uhr ab 04.07.2025
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.

Italienisches Herbstfest: (NK)
11.10.2025 ab 16:00 Uhr
In netter Gesellschaft, mit italienischen Speisen und guter Musik wird der Auftakt in den Herbst gefeiert.

SOS -Hausaufgaben (für italienische Kinder) : (NK) alle zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 16:30 Uhr ab 04.07.2025
Ehrenamtliche Lehrkräfte des Vereins bieten kostenlos eine Unterstützung bei den Hausaufgaben für italienische Kinder an (außer in den Ferien).

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

Japan Club Ingolstadt e.V.

Treffen: (AP) jeden vierten Samstag im Monat von 14:30 bis 17:30 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

© payless images 123rf.com

Katalanischer Kulturverein „Casal Català“ e.V.

Der Verein fördert die katalanische Kultur und Sprache durch Organisation von und Teilnahme an verschiedenen Initiativen und Veranstaltungen. Auch die Unterstützung von Neuankömmlingen aus dem katalanischen Kulturraum ist Schwerpunkt, um die Integration in Ingolstadt und der Region zu erleichtern.

Club de lectura Casal - Leseclub: (AP)
04.07.2025 ab 18:30 Uhr und 14.11.2025 ab 20:00 Uhr

Katalanischer Stammtisch: (AP)
11.07.2025 und 28.11.2025 jeweils ab 18:00 Uhr

L´Esplai Kindertreff: (AP) 12.07.2025, 20.09.2025, 08.11.2025 und 13.12.2025 jeweils ab 10:30 Uhr

Tanzgruppe Bastoners: (NK) jeden vierten Sonntag im Monat 17:00 - 22:00 Uhr

Anmeldung: info@casalingolstadt

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. Weitere Informationen erhalten Sie bei Facebook unter „HKZ Croatia Ingolstadt“.

Informationen:
www.hkz-croatia-ingolstadt.de

HKZ CROATIA Hrvatska kulturna zajednica Ingolstadt e.V.
Kroatische Kulturgemeinschaft Ingolstadt e.V.

Lat-IN Asociación Latino-americana en Ingolstadt e.V.

Kinder-Club Spanisch: (NK) jeden letzten Samstag im Monat 10:00 - 12:00 Uhr

Das Kulturprojekt „Club der spanischen Sprache“ des Vereins Lat-IN e.V. richtet sich an Kinder zwischen acht und zwölf Jahren. Ziel ist die Förderung und Weiterentwicklung der Zweisprachigkeit durch die aktive Anwendung des Spanischen im Rahmen von Spielen und Lesungen, sowie die Förderung von sozialen Kontakten mit Gleichaltrigen und die Vernetzung von mehrsprachigen Familien.

Anmeldung: info@lat-in.de

Latin Jazz Dance für Kinder: (NK) jede Woche, Montag 17:30 - 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.

Anmeldung: (0152) 56 82 09 93 oder info@lat-in.de

Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA): Kurstermine nach Anfrage

„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. Kostenlose Kurstermine nach Anfrage per Email an lat.in.miakurse@gmail.com

Mehrgenerationen-Projekte

Pflanzen-Tauschregal: (NK)

Im Innenhof des Neuburger Kastens können Stauden, Samen & Co. kostenlos getauscht werden – von Frühjahr bis Herbst während der Öffnungszeiten. Bitte mitgebrachte Pflanzen beschriften.

Informationen: mgh@ingolstadt.de

Mexikanische Folklore

Tanzgruppe „México de mis amores“: (NK) jede Woche, Montag 20:00 - 21:00 Uhr

Die Gruppe trägt durch ihre lebendigen Auftritte in der Region dazu bei, das kulturelle Erbe Mexikos sichtbar zu machen. Kosten: Kostüm kostenpflichtig.

Anmeldung: mgh@ingolstadt.de

Stadt Ingolstadt

Vielfalt entdecken.
Zukunft gestalten.

Unsere Bereiche:
- Betriebswirtschaft und Verwaltung
- Soziales und Pädagogik
- Ingenieurwesen und Bau
- IT und Digitalisierung
- Medien und Kommunikation

Jetzt bewerben

Karriere. INside

Weitere Informationen
und Stellenangebote unter:
www.ingolstadt.de/karriere

NefAS

Kegeltreff: (NK) jeden letzten Dienstag 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: www.nefas-in.com

Offenes Ohr

Haben Sie Lust auf einen Schwatz? Oder einen Plausch? Oder einfach Lust, über Gott und die Welt zu sprechen? Dann haben die Seelsorger der Malteser e.V. eine interessante Möglichkeit parat: Das Offene Ohr, das bislang in die Räume des Bürgerhauses gekommen ist, wird kundenorientierter und bietet individuelle Gespräche an. Einfach eine E-Mail an: OffenesOhr.Ingolstadt@malteser.org.

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:
www.omasforfuture.de oder
ingolstadt@omasforfuture.de

Patenprojekte an Schulen

Das Bürgerhaus bietet in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit der Caritas verschiedene Patenschaftsprojekte zwischen engagierten Bürgerinnen und Bürgern sowie Kindern und Jugendlichen der Grund- und Mittelschulen Auf der Schanz und in Friedrichshofen an. Ehrenamtliche unterstützen Schülerinnen und Schüler der Klassen 1-8 beim Lesen, beim Erlernen der deutschen Sprache oder beim Übertritt vom Schul- ins Berufsleben. Wenn Sie Interesse an dieser abwechslungsreichen Tätigkeit haben, erhalten Sie nähere Informationen unter (0841) 3 05 – 5 00 55 oder per Email an mgh@ingolstadt.de.

Auftakt-Veranstaltung „Patenschaften an Schulen“: (NK)
23.09.2025 ab 14:00 Uhr
Informationsveranstaltung mit wichtigen Hinweisen zum Start ins neue Schuljahr.

Ehrenamts-Schulung: (NK) 23.09.2025 ab 15:00 Uhr
„Deutsch als Zweitsprache bei Schulkindern“

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

Reparatur Café
Ingolstadt

Rumänischer Freundeskreis

Muttersprachlicher Unterricht: (AP) jede Woche, Mittwoch von 16:30 bis 18:00 Uhr

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

Anmeldung: info@rf-ingolstadt.de

Spazio Italia

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

Der 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.

Italienischer Spieleabend: (NK) alle zwei Wochen, Donnerstag von 19:00 bis 22:00 Uhr ab 03.07.2025

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. Kosten: Keine

Anmeldung:
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: www.in-tango.de oder
info@IN-Tango.de

TauschRausch

„TauschRausch“ Kleidertauschbörse: (NK) 18.10.2025 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 mitgenommen werden (maximal 10 Teile). Auch Kinderkleidung ist willkommen. Nicht getauschte Kleidung wird für die nächsten Veranstaltungen aufbewahrt oder gespendet. Abgabe von 15:30 bis 16:30 Uhr, Tausch von 17:00 bis 18:30 Uhr.

Informationen: 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,
(0841) 3 05-5 00 31 oder
www.wechselwelten.org

Fitnesstanz

Gymnastik

Meditation und moderner Buddhismus

Pilates

Qi Gong

Rückenschule

Seniorenfitness

Tanz - Kneippverein

Tänze aus aller Welt

Tanzen im Sitzen

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 Schulsporthallen 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
IngolstadtPass: 60 Euro

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

Rückengymnastik: (NK) jede Woche, Mittwoch von 11:45 bis 12:45 Uhr und von 12:30 bis 13:30 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine,
IngolstadtPass: 35 Euro

Seniorenfitness in der Wilhelm-Ernst-Sporthalle: jede Woche, Freitag von 16:00 bis 17:00 Uhr
Kosten: 75 Euro Jahresbeitrag
IngolstadtPass: 60 Euro

Wassergymnastik 1 GS Ungernederstraße: jede Woche, Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine
IngolstadtPass: 35 Euro

Wassergymnastik 2 GS Ungernederstraße:
jede Woche, Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine
IngolstadtPass: 35 Euro

Wassergymnastik 3 GS Ungernederstraße:
jede Woche, Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine
IngolstadtPass: 35 Euro

Wassergymnastik 4 GS Ungernederstraße:
jede Woche, Donnerstag 13:15 - 14:00 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine
IngolstadtPass: 35 Euro

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31

Fitnesstanz

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

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

Anmeldung: (0174) 2 93 15 87

Kadampa Meditationszentrum München e.V.

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 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.

Anmeldung:
ingolstadt@meditation-in-muenchen.de

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:
www.kneippverein-ingolstadt.de

Qi Gong

Pflege der Lebensenergie Montag: (NK)
jede Woche, Montag 15:30 - 16:30 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit dem IngolstadtPass 35 Euro

Pflege der Lebensenergie - Freitag: (NK)
jede Woche, Freitag 09:00 - 10:00 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit dem IngolstadtPass 35 Euro

Pflege der Lebensenergie - Freitag: (NK)
jede Woche, Freitag 10:15 - 11:15 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit dem IngolstadtPass 35 Euro

Sinchi Qi Gong: (NK) jede Woche Donnerstag, 14:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 45 Euro für 10 Termine, mit dem IngolstadtPass 35 Euro

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31

Treff für Frauen

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. Der Grundsatz lautet: die Übungen langsam, ohne Zwang und wach ausführen.

Anmeldung: (0841) 3 05-14 65

Seniorenbüro

Tanzen im Sitzen: (NK) jede Woche, Donnerstag von 10:00 bis 11:00 Uhr ab 03.07.2025 (8 Termine)

Es ist besonders geeignet für Menschen, die nicht mehr im Stehen tanzen können, aber Freude an Musik und Bewegung haben. Zu einem Musikstück (Tanzmusik, Schlager) wird eine bestimmte Choreographie aus einfachen Bewegungen eingeübt und getanzt. Beim Tanzen im Sitzen kann jede und jeder mitmachen. Kosten: 36 Euro für 8 Termine

Volkstanz

Tänze aus aller Welt: (NK) jede Woche, Mittwoch von 09:00 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. Getanzt wird ab 9:00 Uhr für Anfänger, Fortgeschrittene lernen ab 10 Uhr etwas anspruchsvollere Tänze. Die Teilnahme kostet 75 Euro Jahresgebühr, mit IngolstadtPass 60 Euro.

Anmeldung: (0841) 3 05-5 00 31

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.

Autorentreffen

Canasta - Kartenspielgruppe

Deutsche Orchideengesellschaft

Handarbeiten - WollLust

Hip-Hop Day

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 Spieletreffs, über Bastelgruppen bis hin zu Fotografengruppen und Gesangsensembles – hier ist garantiert für jeden etwas dabei! Und wer ganz ohne Termindruck kreativ sein will, kann sich ganz spontan beim freien Töpfern in der Bürgerhaus-eigenen Kreativwerkstatt verwirklichen.

Ali Baba Spieleclub

Spieletreff 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 Gelegenheitsspieler als auch Spielexperten. Wir freuen uns immer, wenn wir neue Spieler in unserer Mitte begrüßen dürfen!

Informationen: www.ali-baba-spieleclub.

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.

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

Briefmarkenfreunde

Tauschtag : (NK) jede Woche, Mittwoch von 14:00 bis 16:00 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

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

11.10.2025: Filmvortrag - Fleischfressende Pflanzen und betrügende Orchideen

15.11.2025: Lichtbildvortrag „Guatemala `1` „Jürgen Kraus aus Unterteck“

Die Werwölfe von Düsterwald

Spieleabend: (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

INfreestyle e.V.

Hip-Hop Day: (NK) 15. Juni, 20. Juli, 10. August, 28. September, 26. Oktober und 09. November

Der „Hip-Hop Day“ des Vereins INfreestyle e.V. bietet Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 18 Jahren die Möglichkeit, die vier Elemente der Hip-Hop-Kultur - DJing, Graffiti, Breakdance und Rap – hautnah zu erleben. Einmal im Monat, jeweils sonntags von 12 bis 16 Uhr, können die Teilnehmenden unter Anleitung kreativ werden. Ein gemeinsames Essen stärkt das Gemeinschaftsgefühl und bietet Raum für Austausch.

Das Projekt wird unterstützt vom Freiwilligenzentrum Ingolstadt mit Fördermitteln der Bertelsmann-Stiftung im Rahmen des Engagierte-Stadt-Moduls „Junges Engagement für nachhaltige Kommunen“ (JENK).
Kosten: Keine

Anmeldung: info@infreestyle.de

BertelsmannStiftung

Freiwilligenzentrum
GEMEINSAM FÜR INGOLSTADT

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 fertigstellen kann.

Kreatives Schreiben

Schreibwerkstatt: (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr ab 10.07.2025

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

Während Cut & Create stellen wir dir nicht nur unseren Schneidplotter und unserer Heatpress, sondern auch professionelle Hilfe zur Umsetztung deines Projektes zur Verfügung. Unsere Ausstattung umfasst einen Cricut Maker und eine Cricut Easypress 3. Außerdem haben wir eine Auswahl an Aufbügel- und Klebefolien vor Ort. Du kannst aber auch eigenes Material mitbringen. Außerdem haben wir zahlreiche Stifte und Einsätze, mit denen du auch Stoff schneiden, Karton prägen oder coole Line-Arts malen lassen kannst.

Die Maximalgröße einzelner Plotts beträgt technisch bedingt 30*30cm, Kosten: 10 Euro + Materialkosten

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

Schachclub

Schachtraining für Anfänger und Erwachsene: (NK) jede Woche, Freitag von 17:00 bis 22:00 Uhr

Schachklub Ingolstadt. Training für Anfänger und Spiel für Erwachsene.

Schanzer Krimi Theater

Aufführung: (NK) 19.10.2025, 16.11.2025 und 14.12.2025 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“ zusammen efunden, 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. Kosten: 50 Euro

Probentreffen: (NK)
13.07.2025, 27.07.2025 jeweils ab 09:00 Uhr und 14.09.2025 ab 08:00 Uhr

Anmeldung:
www.schanzerkrimitheater.de

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: www.szenenwechsel-in.de

Töpfern

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

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

Beim Töpfern ohne Anleitung ist jeder eingeladen, seiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Bei erstmaliger Nutzung dieses

Glaserei Kluba

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

Innungsfachbetrieb
der Bay. Glaserinnung

Bei der Schleifmühle 26 | 85049 Ingolstadt
tel.: 0841-34277 | info@glaserei-kluba.de
www.glaserei-kluba.de

Angebots ist eine Einführung im Büro notwendig. Kosten: 12 Euro/kg Ton inkl. 2x Brennen

Geschirr und Gebrauchsgegenstände: (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 Euro für zwei Termine + Material

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 07.07.2025

Gruppe 2: (AP) alle zwei Wochen, Montag von 16:00 bis 18:00 Uhr ab 07.07.2025 und ab dem 27.10.2025 von 11:00 bis 13:00 Uhr

---

WollLust

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

Wöchentlicher offener Treff für alle, die Spaß an Handarbeiten haben. Die Teilnahme ist kostenlos, das eigene Handarbeitszeug muss mitgebracht werden.

Informationen: (0841) 3 05-5 00 31

VOLKSHOCHSCHULE
VOLKSHOCHSCHULE
Öffnungszeiten
Lernen Sie online
oder vor Ort –
in Ihrer vhs Ingolstadt.
www.vhs-in-ei.de
vhs
Volkshochschule
Ingolstadt-Eichstätt
© Stadt Ingolstadt/Rössle

Катерина Євтехова – stock.adobe.com

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

Dystonie

Eltern-Kind-Entfremdung

Elternkreis drogengefährdeter und -süchtiger Kinder / Jugendlicher

Emotions Anonymous

Endometriose

Essstörungen

Getrennt erziehende Eltern

Legasthenie und Dyskalkulie

Männer in Trennung

Mobbing

Pflegende Angehörige von hirngeschädigten PatientInnen

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

In einem geschützten Rahmen bieten wir die Möglichkeit, sich gemeinsam über AD(H)S und persönliche Erfahrungen auszutauschen. Ziel ist es, einen besseren Umgang mit AD(H)S und möglichen Begleiterkrankungen zu finden und sich zu unterstützen. Interessierte im Alter von 20 bis 40 Jahren, die selbst betroffen sind, sind herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden.

Anmeldung: (0841) 3 05-14 65 oder 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 besteht aus vielen lokalen Gruppen, in denen sich Mitglieder regelmäßig zur gegenseitigen Unterstützung bei der Alkoholabstinenz treffen.

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ADS

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) jeden dritten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 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.

Anmeldung und Informationen:
(0841) 3 05-14 65 oder 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 und 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

Autistische Erwachsene

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

Die Selbsthilfegruppe wird von und für autistische/n 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:
shg.autistische.erwachsene@gmail.com

Borderline mit DBT-Therapie Erfahrungen

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Freitag 18:00 - 19:30 Uhr ab 04.07.2025

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 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

Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Ingolstadt

Bindeglied zwischen Betroffenen, Professionellen und Selbsthilfegruppen

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

Depression

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Montag von 18:45 bis 20:15 Uhr ab 07.07.2025

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.

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

Depression im Alter „Ü-50“ Hand in Hand

Treffen der Selbsthilfegruppe: (NK) alle zwei Wochen, Mittwoch von 18:15 bis 20:00 Uhr ab 16.07.2025

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen und Krankheiten, in der Regel ohne professionelle Anleitung. Auch bei Depressionen sind Selbsthilfegruppen eine wichtige und sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen und/oder psychotherapeutischen Behandlung. In dieser Selbsthilfegruppe erhalten Betroffene ab 55 Jahren die Möglichkeit sich auszutauschen, von den Erfahrungen anderer zu profitieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Hand in Hand gegen Depressionen im Alter.

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

Depression und Angstzustände

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

Die Selbsthilfegruppe für Depression und Angstzustände 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

© katemangostar auf freepik

Diabetes 2

Treffen der Selbsthilfegruppe: (NK) alle zwei Wochen, Montag von 18:30 bis 20:15 Uhr ab 14.07.2025

Große Bedeutung im Umgang mit Diabetes 2 haben die Themenfelder Ernährung und Bewegung. In der Gruppe wollen sich Betroffene und Angehörige kritisch mit Behandlungsmethoden und dem eigenen Verhalten in Eigenverantwortung auseinandersetzen und sich gegenseitig unterstützen im Sinne eines gesunden Lebens trotz Diabetes 2.

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

---

Dystonie

Treffen der Selbsthilfegruppe: (NK) 24.07.2025, 25.09.2025 und 27.11.2025 jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr

Viele Dystonie-Betroffene stoßen auf Unverständnis, oftmals wird die Krankheit als „psychisches Leiden“ abgetan. Sie ist jedoch keine psychische Erkrankung. Sie führt nicht zu einer Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit!

Sich über Probleme im Berufs- und Privatleben austauschen und gegenseitig ermutigen, über Therapien informieren, bei den Mitmenschen um Verständnis werben - das und mehr will die SHG Dystonie. Betroffene, deren Angehörige, Freunde, Interessierte, so wie Ärzte u. Therapeuten sind herzlich bei unseren Treffen willkommen!

Informationen: www.dystonie.de

Eltern-Kind-Entfremdung

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) 02.08.2025 ab 09:00 Uhr

Willkommen ist jeder, der unter dem Kontaktabbruch zu seinen Kindern leidet oder vor der Gefahr einer Entfremdung steht. Egal ob als Eltern, Großeltern oder als betroffenes Kind - unabhängig von akuter Situation oder schon lange bestehend. Ein sensibles 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

Tel. 112
Die Notrufnummer von Feuerwehr und Rettungsdienst

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:
www.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.

Anmeldung: (0841) 3 05-14 65

Endometriose

Treffen der Selbsthilfegruppe: jeden ersten Dienstag im Monat 17:00 - 18:30 Uhr

Bei der chronischen Erkrankung Endometriose wächst gebährmutterschleimhautähnliches Gewebe (Endometrium) außerhalb der Gebährmutter 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: (0841) 3 05-50 03 5 oder shg.endometriose-in@web.de

Essstörungen

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr ab 08.07.2025

Du leidest an einer Essstörung? Dann bist du damit nicht allein. Wir sind viele, in verschiedenen Formen wie Binge Eating, Bulimie, Magersucht. Trotz der Unterschiede fühlen wir uns verbunden durch ähnliche Ursachen, Probleme, Situationen, Gefühle. Gemeinsam möchten wir uns unterstützen, austauschen und motivieren, den Weg zur Genesung zu gehen. Unsere Gruppe ist aufgeschlossen und hilfsbereit, wir treffen uns in entspannter Atmosphäre zum Gespräch und Austausch.

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

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: elterntreff@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

Mobbing

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle zwei Wochen, Mittwoch 19:00 - 23:00 Uhr ab 02.07.2025

Im weiteren Sinne 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 www.mobbing-selbsthilfe-in.de.to

Pflegende Angehörige von hirngeschädigten PatientInnen

Angeleitetes Gruppentreffen: (NK) jeden ersten Dienstag im Monat 17:00 - 18:30 Uhr

Pflegesituationen nach Hirnschädigungen, etwa durch Schlaganfall oder Unfall, treten oft plötzlich und unvorbereitet ein. Die Betreuung belastet Angehörige körperlich und emotional. Die angeleitete Selbsthilfegruppe bietet Raum für Austausch, Information, praktische Hilfen im Umgang mit Betroffenen sowie Impulse zur eigenen Selbstfürsorge.

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 www.polyneuro-bayern.de

Romeo & Julius Schwulengruppe

Gruppentreffen: (AP) jeden ersten Donnerstag im Monat von19:00 bis 21:00 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: www.romeo-julius.de

Sarkoidose-Netzwerk

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) 18.07.2025, 07.11.2025 jeweils ab 17:30 Uhr

Sarkoidose ist eine genetisch bedingte mit 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:
www.sarkoidose-netzwerk.de und
ingolstadt@sarkoidose-netzwerk.de

Schlafapnoe

Treffen der Selbsthilfegruppe: (NK) :
24.07.2025, 18.09.2025 jeweils ab 19:30 Uhr und 20.11.2025 ab 19:00 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: www.schlafapnoe-in.de

Schwerhörige und CI-Implantierte

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP)
04.08.2025, 06.10.2025 jeweils 18:00 - 20:00 Uhr und 01.12.2025 17:00 - 20:00 Uhr

Die Gruppe für Schwerhörige und CI-Träger in Ingolstadt und Umland kümmert sich um die Anliegen der 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.

Informationen:
www.schwerhoerige-ingolstadt.de

Stotterer und Angehörige

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle vier Wochen, Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr ab 02.07.2025

Stottern betrifft etwa 1 % der Bevölkerung. Die Selbsthilfegruppe in Ingolstadt bietet Erwachsenen zwischen 18 und 75 Jahren Raum für vertrauensvollen Austausch jenseits klassischer Therapien. Neben dem Teilen wirksamer Methoden steht das offene Gespräch im Mittelpunkt – auch die Akzeptanz des Stotterns kann dabei ein Schritt zu freierer Kommunikation sein.

Informationen:
stottern-shg-ingolstadt@freenet.de

That‘s me

Treffen der Selbsthilfegruppe: (AP) alle drei Wochen, Samstag von 18:00 bis 20:00 Uhr ab 12.07.2025

Die Gruppe hat das Ziel, junge Menschen zwischen 16 und 25 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 offen und für alle Betroffenen und 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 oder (0151) 55 95 10 18 oder 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 yeshua@trans-ident.de bzw. christine@trans-ident.de

Treff für Frauen

deren Vertrauen in der Kindheit/Jugend sexuell missbraucht wurde: (AP) jeden ersten und 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.

Anmeldung: shg.frauentreff@gmail.com

Zwangsstörungen

Treffen der Selbsthilfegruppe: alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 18:30 Uhr ab 03.07.2025

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

- Ausflüge und Fahrten
- Basteln für einen guten Zweck
- Canasta - Treff
- Chorprobe
- Kegel - Treff
- Kommission Seniorenarbeit
- Mittwochs - Café
- Offene Treffen
- Philosophischer Gesprächskreis
- Schach - Treff
- Seniorennachmittage
- Spielenachmittage
- Walking
- Weihnachtsfeier

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.

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 Kuscheltiere 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. Die Teilnahme ist kostenlos.

Bürgerhaus Neuburger Kasten

Weihnachtsfeiern für die Senioren der Stadt Ingolstadt: 09.12.2025 ab 14:00 Uhr im Festsaal des Stadttheaters

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-Ärgere-Dich-Nicht, Rummikub, Scrabble oder 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.

Ingolstädter Singioren

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

Der Seniorenchor trifft sich jede Woche zum Proben und tritt in unterschiedlichen Einrichtungen oder auch zu Festen auf. Senioren, die Spaß am Singen haben und auch Noten lesen können, werden vom Seniorenchor gern als Mitglieder aufgenommen. Die Jahresgebühr beträgt 55 Euro.

Kommission für Seniorenarbeit

Öffentliche Sitzung: (NK) 10. Juli und 20. November jeweils ab 10:00 Uhr

Dreimal jährlich tagt die Kommission im Bürgerhaus. Gemeinsam erarbeiten Vertreter der Stadtverwaltung, der Senioren, der Wohlfahrtsverbände und Mitglieder des Stadtrats wichtige Anregungen für die Seniorenarbeit der Stadt. Die Sitzung ist öffentlich, interessierte Bürger können beiwohnen.

Offener Seniorentreff Ober-/Unterhaunstadt

Seniorennachmittag im Gasthaus Treffer: jeden ersten Montag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Christa Strecker
(0841) 5 24 24

Offener Treff Senioren Mitte 4

Seniorennachmittag: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr ab 08.07.2025

Der Offene Treff Senioren Mitte 4 lädt zum Seniorennachmittag ein. Bei Kaffee und Gesprächen können neue Kontakte geknüpft und gemeinsame Zeit in netter Runde verbracht werden.

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.

Informationen: (0841) 3 05-5 00 31

Seniorenbüro

Offener Kegeltreff: (NK) jeden dritten Donnerstag im Monat 14:00 - 16:30 Uhr
In der hauseigenen Kegelbahn im Keller darf ab 18. September eine ruhige oder nicht so ruhige Kugel geschoben werden. Der Treff ist kostenlos und unverbindlich. Jeder darf reinschauen und ausprobieren!

Mittwochs-Café: (NK) jeden vierten Mittwoch im Monat 14:00 - 16:00 Uhr
In der Cafeteria des Neuburger Kastens lädt das Seniorencafé bei Kaffee und Kuchen (seniorenfreundliche Preise) zum Verweilen ein. Ein wechselndes Programm wird vom Seniorenbüro organisiert. Kosten: 4 Euro für ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee / Tee (2. Tasse gratis).

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

Seniorengemeinschaft 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.

Ansprechpartner: Klaus Krank
(0176) 20 70 86 95

Seniorengemeinschaft Banater Schwaben

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

Ansprechpartnerin: Frau Weisenburger
(08453) 96 44

Seniorengemeinschaft Brunnenreuth/Spitalhof/Hundszell

Fahrt: 16.07.2025, 20.08.2025, 22.10.2025 und 26.11.2025 von 10:00 bis 17:00 Uhr
Informationen zu den Ausflugszielen unter (08450) 81 48

Mehrtagesfahrt: 20.09. – 24.09.2025
Mehrtagesfahrt in die Lüneburger Heide.

Seniorennachmittag: jeden ersten Mittwoch im Monat 14:00 - 17:00 Uhr

im Dorfstadel:
02. Juli (50 Jahrfeier: 12:00 - 17:00 Uhr)
06. August
03. September
17. Dezember (Weihnachtsfeier: 12:00 - 16:00 Uhr)

im Jugendheim / Hundszell:
01. Oktober (Marienkirche Hundszell: 13:00 - 17:00 Uhr, ab 14 Uhr im Jugendheim)
05. November
03. Dezember (Nikolausfeier)

Ansprechpartnerin: Sonja Schürle
(0841) 7 11 71

Seniorengemeinschaft Etting

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

Beim Seniorennachmittag treffen sich Seniorinnen und Senioren zum Austausch im Pfarrheim St. Michael.

Ansprechpartnerin:
Maria Heß, Tel.: (0841) 3 91 57

Seniorengemeinschaft Feldkirchen-Mailing

Seniorennachmittag: jeden ersten Donnerstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr

Die Seniorengemeinschaft trifft sich regelmäßig im Pfarrheim St. Martin zu einem geselligen Nachmittag.

Ansprechpartnerin:
Irmgard Jenning, Tel.: (0841) 3 71 74

Seniorengemeinschaft Gerolfing-Dünzlau

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

Im Heindlhof kommen Seniorinnen und Senioren der Seniorengemeinschaft Gerolfing-Dünzlau zu einem geselligen Nachmittag zusammen.

Ansprechpartnerin:
Sofie Hirsch, Tel.: (0841) 4 16 39

Seniorengemeinschaft Süd

Seniorennachmittag: alle zwei Wochen, Mittwoch von 14:00 bis 18:00 Uhr

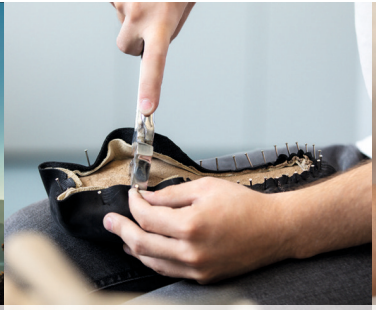
Die Seniorengemeinschaft Süd lädt herzlich zum nächsten Seniorennachmittag im DJK-Vereinsheim in der Lindberghstraße 73 ein.

Ansprechpartner:
Adolf Nebl, Tel.: (0841) 7 24 99

SPÖRER

Gesund. Aktiv. Sympathisch.

Orthopädietechnik



Schuhtechnik

Sanitätshaus

Rehatechnik

Home Care

Spörer Sports

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

Seniorengemeinschaft Zuchering

Seniorennachmittag: jeden ersten Montag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr

Die Seniorengemeinschaft trifft sich zu einem abwechslungsreichen Nachmittag in der Almschänke.

Ansprechpartnerin:
Dorothea Gabriel (08450) 16 10

Treff für Ruheständler

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

Diskussion philosophischer Grundsatzfragen anhand ausgewählter Lektüre. Gruppe II startet am 01.07.2025, Gruppe I am 08.07.2025.

Offenes Treffen: Neue Wege im Ruhestand: (NK) 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.

Kegeln: (NK) alle vier Wochen, Mittwoch von 17:00 bis 20:00 Uhr ab 23.07.2025

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

Allgemeine Stornierungsfrist:

Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Ab diesem Zeitpunkt fällt eine Stornogebühr in Höhe des vollen Kurspreises an.

Mit Ausnahme der Senioren-Sportkurse:

Nach dem ersten Termin ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Bitte informieren Sie uns schriftlich über die Stornierung. Nach dem zweiten Termin fällt eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro an. Ab dem dritten Termin ist keine Stornierung mehr möglich, die volle Kursgebühr wird fällig.

Rechnungsstellung:

Die Rechnung wird zwei Wochen vor Kursbeginn verschickt – also exakt zum Ablauf der kostenfreien Stornierungsfrist.

Bei Kursen mit individuellen Materialkosten oder Angeboten, die wetterabhängig sind, erfolgt die Rechnungsstellung erst nach der Veranstaltung.

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.

Engagement anerkennen:

Wir machen mit!

www.freiwilligenzentrum-ingolstadt.de
(0841) 3 05-5 00 60

QR-Code zum Online-Antrag

Freiwilligenzentrum
GEMEINSAM FÜR **INGOLSTADT**
Kreuzstraße 12 | 85049 Ingolstadt