



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 2024

## Das Bürgerhaus - das Mehrgenerationenhaus der Stadt Ingolstadt

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

### Was bietet das Bürgerhaus?

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

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

### Was kostet das?

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



Bürgerhaus „Alte Post“



Bürgerhaus „Neuburger Kasten“

## Muss man sich anmelden?

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

## Selbst aktiv werden im Bürgerhaus?

Das Bürgerhaus bietet Beratung und Unterstützung für Ihr Engagement. Weitere Infos unter [buergerhaus-ingolstadt.de](http://buergerhaus-ingolstadt.de) und [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)

## Bürgerhaus „Alte Post“ (AP)

Kreuzstr. 12, 85049 Ingolstadt,  
 Bürozeiten: Mo-Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr sowie Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr  
 Tel. (0841) 305 2800, Fax: (0841) 305 2809  
 Das „diagonal“ hat montags bis samstags ab 18 Uhr geöffnet; sonntags ist das „diagonal“ nur geöffnet, wenn ein Konzert stattfindet. Diagonal: Tel. (0841) 17205.

## Bürgerhaus „Neuburger Kasten“ (NK)

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt,  
 Bürozeiten: Mo-Do: 8:30 bis 12:30 & 13:30 bis 17:00 Uhr sowie Fr: 8:30 bis 13:00 Uhr  
 Tel. (0841) 305 2830, Fax: (0841) 305 2839

## Seniorenbüro

Fechtgasse 6, 85049 Ingolstadt, Seniorenbüro-Leitstelle (1.0G), Telefon-Nr.: (0841) 305 2830, [buergerhaus-ingolstadt.de](http://buergerhaus-ingolstadt.de)  
 E-mail: [seniorenbuero@ingolstadt.de](mailto:seniorenbuero@ingolstadt.de)

## Pflegestützpunkt Ingolstadt

Tel.: (0841) 305 2850 | Mo - Di: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 16:00 Uhr, Mi: geschlossen, Do: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 18:00 Uhr, Fr: 9:00 - 12:00 Uhr

## Freiwilligenzentrum Ingolstadt

Tel. (0841) 305 2806 | Mo: 9:00 - 12:00 & 14:00 - 15:00 Uhr, Di - Do: 9:00 - 12:00 Uhr



## Liebe Ehrenamtliche und Freunde des Bürgerhauses

in diesem Halbjahr präsentieren wir voller Stolz unser neues Logo, das unsere gemeinsame Vision widerspiegelt: „Eure Ideen im Zentrum, unsere Unterstützung als Fundament.“



Das Bürgerhaus ist mehr als nur ein Ort; es ist eine Gemeinschaft, in der jeder Einzelne mit seinen Ideen, Veranstaltungen und Initiativen im Mittelpunkt steht. Bürgerinnen und Bürger sind die treibende Kraft, die unsere beiden Häuser mit Leben füllt. Unser neues Logo symbolisiert diese Dynamik und Partnerschaft: Es zeigt, dass Sie mit Ihrem Engagement das Herz unserer beiden Häuser bilden, während wir als Hauptamtliche die notwendige Infrastruktur und Unterstützung bereitstellen.

Wir haben unser Programmheft auf ein Halbjahresformat umgestellt. Diese Umstellung hilft uns, besser zu planen und die Veranstaltungen effektiver zu organisieren. Bitte besuchen Sie regelmäßig unsere Website, um sich über kurzfristig geplante Veranstaltungen und aktuelle Informationen zu informieren.

Außerdem gab es zwei Änderungen bei unseren Kategorien. Unter „Generation 55 plus“ finden Sie nun unsere Seniorengemeinschaften, aber auch Sport- und Freizeitangebote für die älteren Generationen. Die digitalen Angebote unseres Kinderportals [kidnetting.de](http://kidnetting.de) und der Gruppe „Senioren ins Netz“ sind nun in der Kategorie „Digital & Vernetzt“ gebündelt.

Wir sind dankbar für jede/n, die/der sich einbringt und mitgestaltet. Ihr Einsatz macht den Unterschied und bereichert unser kulturelles Angebot. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass unser

Bürgerhaus ein lebendiger und einladender Ort bleibt.

Mit herzlichen Grüßen,



Silvia Leithner und Wiltrud Nosse

Leitung des Bürgerhauses

---

## Neues im Bürgerhaus

Gespräche, Begegnungen und Meinungsaustausch sind unseren Besuchern aktuell wichtig wie selten. Aus diesem Grund haben sich im Bürgerhaus einige ähnliche Gruppen gegründet. Wenn Sie auf der Suche nach neuen Kontakten und Erfahrungen sind, finden Sie bestimmt das passende Angebot.

## Buchverleih für italienische und spanische Literatur im Neuburger Kasten

Seit einiger Zeit befindet sich in der Cafeteria des Bürgerhaus Neuburger Kasten ein geräumiges Bücherregal, gefüllt mit spanischer und italienischer Lektüre. Die Vereine ItalClub und Centro Espanol bestücken die kleine Bibliothek mit muttersprachlichen Werken für alle Generationen und möchten so zur Pflege ihrer Kulturen beitragen. Das Regal ist während der Öffnungszeiten des Bürgerhauses für Interessenten zugänglich. Für den Verleih bedarf es keiner Anmeldung – weitere Informationen finden sich vor Ort.

---

## Farbige Stunden: Neuer Ausdrucksmalerei-Workshop

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

im Vordergrund. Unter dem Titel „Farbige Stunden“ präsentiert der Workshop eine Gelegenheit, die eigene Kreativität zu entfalten und durch Malen eine Reise zu sich selbst anzutreten. Die Veranstaltung erstreckt sich über fünf Termine von je zwei Stunden, die Kursgebühr beträgt 70 Euro.

Nähere Informationen zum Kurs und die aktuellsten Termine erfahren Sie unter (0841) 3 05 - 28 02 oder [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)



Dieses Bild ist von der Ausdrucksmalerin Christine Eckl, die den Kurs in der Alten Post leitet. Foto: Eckl (Archiv)

## Kursprogramm im Herbst der „Senioren ins Netz“

Im Herbst bieten die „Senioren ins Netz“ wieder diverse Fortbildungen rund um Smartphones oder Laptop. Hier wird für den Neuling bis hin zum interessierten Benutzer ein buntes Kursprogramm für kleines Geld angeboten. Die Kurse werden in der Tagespresse und über Aushänge im Bürgerhaus Neuburger Kasten bekannt gegeben.

---

## Gesuche:

### Mitwirkung am Reparatur-Café

Zu Mitwirkung am Reparatur-Café werden dringend Interessenten mit handwerklicher Begabung gesucht. Einmal monatlich bringt die Gruppe Elektro-, Holz- und Textilarbeiten, sowie Fahrräder und (Wand-/Stand-) Uhren wieder auf Vordermann.

Informationen: (0841) 3 05 28 05

## Ehrenamtliche Patinnen und Paten

Im Rahmen der Kooperation mit den Grundschulen „Auf der Schanz“/Friedrichshofen und der Mittelschule „Auf der Schanz“ werden wieder ehrenamtliche Patinnen und Paten gesucht. Einmal wöchentlich unterstützen sie vor Ort Schülerinnen und Schüler beim Spracherwerb und dem Aufbau von Lese- bzw. Lernkompetenzen.

Informationen: (0841) 3 05 28 05

## Gruppenleiter/innen für die Eltern-Kind-Spielgruppen

Aufgrund der großen Nachfrage suchen wir pädagogisch ausgebildete Fachkräfte, die Freude an und Erfahrung mit der Gestaltung und Durchführung von Eltern-Kind-Spielgruppen haben.

Die Spielgruppen sind für Eltern mit Kindern im Alter von sechs Monaten bis drei Jahren gedacht. Spiel, Spaß und Austausch: Hierfür steht im Bürgerhaus Alte Post ein mit abwechslungsreichen Spiel-,



Bewegungs- und Bastelmaterialien ausgestattetes Spielzimmer zur Verfügung. Die Tätigkeit erfolgt gegen eine Übungsleiterpauschale je nach Bedarf zwischen 1,5 und 3 Stunden pro Woche. Der Aufgabenbereich umfasst die Planung, Durchführung und Nachbereitung einer, auf Wunsch auch mehrerer Spielgruppen. Die Leitung einer Gruppe kann gerne mit der Teilnahme eines eigenen Kleinkindes verbunden werden.

Informationen: (0841) 3 05 28 05



**Beratungsangebot Eingliederungshilfe und Hilfe zur Pflege**

**Rat und Hilfe bei Sehverlust**

**Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)**

**Freiwilligenzentrum**

**Gewaltfreie Kommunikation**

**Mediation**

**Mentale Gesundheit**

**Münchener Informationszentrum für Männer**

**Pflegestützpunkt Ingolstadt**

**Seniorenbüro**

**Sozial-Beratung für italienische Mitbürger**

**TuSch Trennung und Scheidung**

**Weißer Ring**

**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.

---

## Bezirk Oberbayern

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

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

---

**Blickpunkt Auge  
Rat und Hilfe bei Sehverlust: (NK) jeden letzten Dienstag im Monat**

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

Pflegestützpunkts statt. Es wird in sozialrechtlichen Fragen beraten und auch bei der entsprechenden Antragsstellung z.B. beim Antrag auf Blindengeld unterstützt.

Anmeldung: (089) 55 98 80

---

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

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

---

**Freiwilligenzentrum  
Engagement-Radltour: 12.07.2024 von 15:30 bis 18:30 Uhr**

Sie möchten sich gerne ehrenamtlich engagieren und wissen noch nicht genau wo? Am 12. Juli bietet das Freiwilligenzentrum im Rahmen des Stadtradelns die Gelegenheit, mehrere Einrichtungen im Nordwesten Ingolstadts genauer kennen

zu lernen. Die Tour beginnt um 15.30 Uhr beim Stadtteiltreff Piusviertel und endet ab 18.30 Uhr mit Snacks und Getränken im Garten des Bürgerhaus Neuburger Kasten. Kosten: keine.

Anmeldung bis 08.07.: (0841) 3 05 – 28 06 oder freiwilligenzentrum@ingolstadt.de

### **Netzwerktreffen Engagierte Stadt: (NK)** **10.10.2024 ab 16:00 Uhr**

Beim diesjährigen Netzwerktreffen sind alle ehrenamtlich Engagierten sowie alle hauptamtlichen Ehrenamtskoordinator/-innen herzlich eingeladen, sich zum Thema „Engagement ohne Barrieren“ auszutauschen. Was braucht es, damit Menschen mit Behinderung sich in Vereinen oder sozialen Einrichtungen ehrenamtlich einbringen können? Was sind Herausforderungen, wie können erste Schritte aussehen? Wir starten mit einem Impuls von Referentin Tamara Glasl, Lehrkraft für besondere Aufgaben (Fakultät für Soziale Arbeit, KU), und kommen danach in Kleingruppen ins Gespräch.

Anmeldung bis 30.09.: (0841) 3 05 - 28 06 oder freiwilligenzentrum@ingolstadt.de

### **Workshop Engagiert im Ruhestand:** **21.10.2024 ab 17:30 Uhr**

Stehen Sie jetzt oder in näherer Zukunft vor der Frage, wie Sie Ihren Ruhestand engagiert gestalten können? Im Workshop stellen die Engagement-Beraterinnen der Freiwilligen Agentur gemeinsam mit Ehrenamtlichen mögliche Engagementbereiche vor und kommen mit Ihnen ins Gespräch darüber, welches Ehrenamt zu Ihnen passt und Ihnen Freude bereiten könnte. Kosten: keine.

Anmeldung: VHS Ingolstadt

### **Stammtisch Engagierte Stadt: (NK)** **05.12.2024 ab 17:00 Uhr**

Herzliche Einladung an alle Ingolstädter Ehrenamtlichen! Der „Stammtisch Engagierte Stadt“ am Internationalen Tag des Ehrenamts bietet wieder die Gelegenheit zum Austausch mit anderen freiwillig Engagierten sowie den Kolleg/-innen des Freiwilligenzentrums bei Punsch und Weihnachtsgebäck.

Anmeldung bis 28.11.: (0841) 3 05 - 28 06 oder freiwilligenzentrum@ingolstadt.de

## **Gewaltfreie Kommunikation**

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

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

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

Offener Übungsabend - Dyaden Meditationen. Dyaden sind eine Art Gesprächsmeditation, die in Seminaren der gewaltfreien Kommunikation angewendet wird. Diese Form des Erzählens, ohne dabei unterbrochen zu werden, kann ein tiefes Eintauchen in eigene innere Welten ermöglichen. Der offene Abend ist für alle Menschen gedacht, die sich mit dieser Praxis vertraut machen oder Erfahrungen vertiefen möchten.

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

## **Italclub Ingolstadt e.V**

**Sozial-Beratung für italienische Mitbürger: (NK) alle zwei Wochen, Freitag von 14:30 bis 16:00 Uhr**

Beratung für italienische Mitbürger rund um bürokratische Angelegenheiten, sowie zu diversen Themen hinsichtlich des Alltags in Deutschland., Kosten: keine

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

---

## **Mediation (Regionalgruppe Ingolstadt)**

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

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

## Mentale Gesundheit

Die Themenreihe „Mentale Gesundheit“ verfolgt das Ziel, die Methodenkompetenz der Teilnehmenden zu stärken, um besser mit Alltagsproblemen und Belastungen umgehen zu können. Das persönliche Stressempfinden soll reduziert, der Kopf freier und das Wohlbefinden nachhaltig gesteigert und gestärkt werden. Referent Udo Nagels ist ausgebildeter Coach, Diplom-Pädagoge und u.a. im betriebspsychologischen Setting tätig. Alle Veranstaltungen sind kostenlos, finden in Kleingruppen und jeweils ab 16 Uhr statt. Anmeldung: [cu@happy-in.bayern](mailto:cu@happy-in.bayern); (0176) 50 97 89 30

### Coaching: (AP) 09.07.2024

Wege zu optimierten Klärungs- und Konfliktgesprächen

### Coaching: (AP) 08.10.2024

Ursachen und Folgen von Stress - eine Selbsterkenntnis

### Coaching: (AP) 22.10.2024

Mein Stress und mein Lebensstil

### Coaching: (AP) 05.11.2024

Stress und die eigene Einstellung

### Coaching: (AP) 19.11.2024

Entspannter durch die Vorweihnachtszeit

### Coaching: (AP) 03.12.2024

Meine Aufgaben stressen mich? Wie ich es besser tue oder lasse.

## Münchener Informationszentrum für Männer

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

Die Fachstelle bietet Angebote für Männer, die in Zukunft auf die Ausübung von Gewalt verzichten wollen. Zum anderen finden Männer, die von Gewalt betroffen sind, Unterstützung und Hilfe.

### Trainingsgruppe: (AP) jede Woche, Mittwoch von 17:30 bis 21:00 Uhr

Das Gruppentraining beinhaltet klassische Elemente eines Anti-Gewalt-Trainings. Hierbei handelt es sich um eine konfrontierende und ressourcenfördernde Arbeitsform, die zur sekundären Gewaltprävention zählt.

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

## Pflegestützpunkt Ingolstadt

**Beratung pflegender Angehöriger zum Thema Demenz: (NK) jede Woche, Dienstag von 09:00 bis 12:00 Uhr**

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

**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**

Informationen:  
pflegestuetzpunkt-ingolstadt.de,  
pflegestuetzpunkt@ingolstadt.de

---

## Seniorenbüro

**jede Woche, Montag bis Donnerstag von 8:30 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 17:00 Uhr sowie Freitag von 8:30 bis 13:00 Uhr (NK)**

Das Seniorenbüro des Bürgerhauses ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen, die aktiv am ge-

sellschaftlichen, sozialen und kulturellen Leben teilnehmen möchten. Es unterstützt sie dabei, ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen und legt großen Wert auf individuelle Bedürfnisse. Das Seniorenbüro fungiert zudem als Lotse, der bei Bedarf an andere Fachstellen in Ingolstadt vermittelt. Soziales Engagement und Gemeinschaft sind auch im Alter wichtig und gehören ebenfalls zum Aufgabengebiet. Das Seniorenbüro ist unter der zentralen Telefonnummer (0841) 3 05 - 28 30 zu erreichen. Beratungen nach Terminvereinbarung!

---

## TuSch Trennung und Scheidung

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

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



### **Informationen zu juristischen Fragen: (AP) jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat 17:30 - 20:00 Uhr**

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

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

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

Anmeldung: (0841) 3 05 - 28 08

### **Telefondienst unter 305-2808: (AP) jede Woche, Montag 09:00 - 11:00 Uhr und Don- nerstag 18:00 - 20:00 Uhr**

Terminvereinbarungen für juristische und steuerliche Informationen sowie psychosoziale Beratung.

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

Der Verein Tusch bietet regelmäßig Vorträge und Workshops zu psychosozialen, wirtschaftlichen, juristischen und steuerlichen Fragestellungen rund ums Thema Trennung und Scheidung an.

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

## **Weißer Ring**

### **Gruppentreffen: (NK) jeden ersten Don- nerstag im Monat von 18:30 bis 20:30 Uhr**

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



**Erwecke deine Geschichte  
zum Leben. Schreibwerkstatt  
für Kinder und Jugendliche**

**TestStation:**

**Entdecke die Natur mit Medien**

**KI-Technologien – Wie kreativ  
ist KI?**

**Gaming – früher war zocken  
anders!**

**Senioren ins Netz**

**Einzelberatungsstunde  
für Senioren**

# Digital & Vernetzt

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



## kidnetting.de

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

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



**Erwecke deine Geschichte zum Leben:  
(AP) 20.11.2024 von 09:00 bis 12:00 Uhr und  
29.11.2024, 06.12.2024 und 13.12.2024 von  
15:00 bis 17:00 Uhr**

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

entwerfen und Schauplätze erfinden. Inspirationsquellen wie ChatGPT oder ein Geschichten Baukasten-Spiel stehen dabei zur Verfügung. Kosten: 60 Euro/40 Euro mit Ingolstadt-Pass.

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

### TestStation – kidnetting Digitaltreff: (AP)

Von Station zu Station Medienkompetenz fördern. Die Workshop-Reihe „TestStation“ verfolgt das Ziel, die Medienkompetenz von Kindern, Jugendlichen und Eltern spielerisch zu fördern. An jedem Termin wird sich einem neuen Themenschwerpunkt gewidmet. An den verschiedenen Stationen können Erfahrungen mit den kreativen Möglichkeiten digitaler Medien gesammelt werden. Kosten: pro Termin und Familie 10 Euro.

### „Entdecke die Natur mit Medien“:

**20.09.2024 von 15:00 bis 17:00 Uhr**

Technik und Natur müssen sich nicht gegenseitig ausschließen. Im Gegenteil: Mit verschiedenen Apps und Tools, kann die Natur erkundet werden.

### „KI-Technologien – Wie kreativ ist KI?“:

**04.10.2024 von 15:00 bis 17:00 Uhr**

Entdecke die Magie der KI! An den verschiedenen Stationen können kreative KI ausprobiert, Texte erstellt oder Bilder entworfen werden, um zu verstehen, wie KI eigentlich funktioniert.

### „Gaming – früher war zocken anders!“:

**18.10.2024 von 15:00 bis 17:00 Uhr**

Liebe Eltern, begleitet eure Kinder auf einer Reise durch die Gaming-Geschichte. Erfahrt, wie Videospiele die Kultur beeinflusst haben und habt Spaß beim gemeinsamen Spielerlebnis.

Anmeldung: Kinder zwischen 9 - 14 Jahren mit ihren Eltern unter [kidnetting.de](http://kidnetting.de)



QR-Code zum kidnetting  
Veranstaltungskalender

## Senioren ins Netz

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

### Einzelberatung: (NK)

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

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

Anmeldung: (0841) 3 05 - 28 30



### Kursprogramm im Herbst: (NK)

Im Herbst bieten die „Senioren ins Netz“ wieder diverse Fortbildungen rund um Smartphones oder Laptops. Hier ist für den Neuling bis hin zum interessierten Benutzer ein buntes Kursprogramm zusammengestellt. Die Kurse werden in der Tagespresse und über Aushänge im Bürgerhaus Neuburger Kasten ausgegeben.

Für weitere Informationen ist es auch möglich, ab September anzurufen unter: (0841) 3 05 - 28 35.

# SPÖRER

Gesund. Aktiv. Sympathisch.



**Orthopädietechnik**



**Schuhtechnik**



**Sanitätshaus**



**Rehatechnik**



**Home Care**



**Spörer Sports**

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



**Muttersprachliches Vorlesen:  
Portugiesisch**

**Sprachkurs: Katalanisch für Kinder**

**Babygruppe Centro Espanol de  
Ingolstadt e.V.**

**Deutsches Kinderhilfswerk**

**Eltern-Kind-Spielgruppen**

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

**Kindernotfalltraining**

**Italclub Ingolstadt e.V.**

**Interessengemeinschaft  
Ingolstädter Eltern e.V.**

**Knetenwelt: Kunst und Knete  
für Kids**

**Latin Jazz Dance für Kinder**

**„Lernlöwen“-Treff**

**Freundschaftsbänder knüpfen für  
Kinder**

**Musikmäuse**

**NefAS - Elterntalk**

**Offener Familien- und Schwangerentreff**

**Schanzer Puppenspieler**

# 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.

---

## **Brasilianische Gemeinschaft** **Muttersprachliches Vorlesen:** **Portugiesisch: (NK) jeden zweiten Mittwoch im Monat von 15:30 bis 16:30 Uhr**

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

Anmeldung: (0152) 27 65 17 99

## **Centro Español de Ingolstadt/ Spanisch dt. Kulturverein** **Sprachkurs: Katalanisch für Kinder: (NK)** **alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 17:30 Uhr**

Der Katalanischunterricht mit einem muttersprachlichen Lehrer für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren ist eine großartige Möglichkeit, die Sprache auf spielerische und unterhaltsame Weise zu üben und zu festigen. Egal ob die Kinder Katalanisch als Muttersprache oder Zweitsprache sprechen, der Unterricht bietet ihnen die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu vertiefen und ihre sprachlichen Fähigkeiten zu verbessern. Kosten: keine

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

## **Babygruppe Centro Espanol de Ingolstadt e.V.: (NK) jede Woche, Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr**

Die Babygruppe des Centro Espanol de Ingolstadt e.V. ist eine offene Gruppe für spanischsprechende Eltern und ihre Babys bis zu einem Alter von einem Jahr. Beim

wöchentlich dienstags für eine Stunde 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.

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

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

## Eltern-Kind-Spielgruppen

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

Kosten: 40 Euro halbjährlich/ mit Ingolstadt-Pass 30 Euro, belegt

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

Kosten: 40 Euro halbjährlich/ mit Ingolstadt-Pass 30 Euro, belegt

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

Kosten: 40 Euro halbjährlich/ mit Ingolstadt-Pass 30 Euro, belegt

Anmeldung: (0841) 3 05 - 28 03

Das Bürgerhaus vermietet sein reichhaltig ausgestattetes Spielzimmer für Kindergeburtstage im Vorschulalter. Terminabsprachen und Infos unter (0841) 3 05 - 28 00.



## 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 und Bewegungsangebote werden die kognitive, physische und soziale Entwicklung der Kinder gezielt unterstützt und gefördert.

Der strukturierte Ablauf schafft Sicherheit und Orientierung. Eltern können Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen, während die Fachkraft beratend zur Seite steht. Kosten: 85 Euro halbjährlich/60 Euro mit Ingolstadt-Pass.

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

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

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



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

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

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

Anmeldung: (0841) 3 05 - 28 03

Die neuen, angeleiteten Spielgruppen starten im Herbst 2024. Für diese nimmt das Bürgerhaus unter der Telefonnummer (0841) 3 05 - 28 03 bereits Vormerkungen und Anmeldungen entgegen.

## Eltern-Kind-Spielgruppe für Vorschulkinder zur spielerischen Sprachförderung: (AP) ab dem 04.10.2024 jede Woche, Freitag von 14:30 bis 16:00 Uhr

Die Gruppe wird von einer pädagogischen Fachkraft und Märchenpädagogin geleitet, um die Kommunikation und soziale Interaktion der Kinder spielerisch zu fördern. Durch Märchen, Geschichten, Puppenspielen, Rollenspiel und andere Aktivitäten werden Sprachanlässe geschaffen. Die Familien können Kontakte knüpfen, sich austauschen und Anregungen für die Sprachförderung zu Hause erhalten. Die Teilnehmerzahl ist auf vier Eltern-Kind-Paare begrenzt, um eine individuelle Förderung zu gewährleisten.

Kosten: 85 Euro halbjährlich/60 Euro mit Ingolstadt-Pass.

## Erste Hilfe im Bürgerhaus Kindernotfalltraining: (AP) 02.07.2024 und 11.11.2024 jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

Für alle Eltern, Großeltern, Schwangeren und Interessierten findet im Raum A5 des

Bürgerhauses „Alte Post“ in der Kreuzstraße 12 ein Kindernotfalltraining statt. Der Kurs wird von einer erfahrenen Notfallsanitäterin geleitet und behandelt die wichtigsten Notfälle im Säuglings- und Kindesalter. Nach einem Vortrag folgt ein praktischer Teil, in dem Herz-Lungen-Wiederbelebung und Erste-Hilfe-Maßnahmen geübt werden. Der Kurs umfasst Themen wie Atemnot, Fremdkörperaspiration, Vergiftungen, Wunden und präventive Maßnahmen. Kosten: 40 Euro pro Person.

Anmeldung: Bei der Kursleiterin unter (0176) 39 73 48 88 oder [notfalltraining-In@gmx.de](mailto:notfalltraining-In@gmx.de).



## Interessengemeinschaft Ingolstädter Eltern e.V.

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

Beim Spielertreff 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. Bitte beachten: 20.10.2024 und 17.11.2024: entfällt.

Anmeldung: hochbegabung@igeltern.de

gerhaus Neuburger Kasten (Fechtgasse 6) statt. Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich., Kosten: keine

Anmeldung: carlotta.barile@italclub.de  
und (0175) 2 20 70 18



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

Ehrenamtliche Lehrkräfte des Vereins Italclub Ingolstadt bieten kostenlos eine wöchentliche Unterstützung bei den Hausaufgaben für italienische Kinder an. Die Hausaufgabenbetreuung findet (außer in den Ferien) in der Cafeteria des Bür-

**Kreativ- und Kunstwerkstatt**  
**Knetenwelt: Kunst und Knete für Kids: (AP)** jede Woche, Samstag stündlich ab 09:00 bis 13:00 Uhr

Wir kleben, formen 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, Fingerfarben, Bunt- und Bleistifte kennen., Kosten: pro Stunde 5 Euro.

Anmeldung: (01575) 2 47 12 68

## Lat-IN Asociación Latinoamericana en Ingolstadt

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

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

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

## Lernspiel-Treff für Grundschul Kinder

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

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

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





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

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

Anmeldung: [mgh@ingolstadt.de](mailto:mgh@ingolstadt.de) (bis Donnerstag vor Termin)

# NefAS e.V.

## Eltern - Kind - Spielgruppen

### Wir sind...

viele Mütter und Väter Ingolstadts, die sich in Eltern-Kind-Spielgruppen treffen und engagieren.

### Wir bieten...

unterschiedlichste Spielgruppen mit und ohne pädagogische Anleitung an. Zu verschiedenen Zeiten wird montags bis freitags in einem kindgerecht eingerichteten Kinderzimmer gespielt, getanzt, gelacht und gelernt. Während Mütter und Väter Erfahrungen austauschen, können die Kleinen erste Kontakte mit Gleichaltrigen knüpfen. Dabei werden die soziale, emotionale und physische Entwicklung unterstützt und gezielt gefördert.

### Wir treffen uns...

zu unterschiedlichen Zeiten jeweils vor- und nachmittags im Bürgerhaus Alte Post. Die genauen Termine finden Sie unter [buergerhaus-ingolstadt.de](http://buergerhaus-ingolstadt.de)

### Sie erreichen uns...

Bürgerhaus Alte Post, Kreuzstraße 12, 85049 Ingolstadt, (0841) 3 05 28 00 oder [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)

## Offener Familientreff

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

Der Offene Familientreff im Bürgerhaus „Neuburger Kasten“ bietet Austausch, Spiel und Spaß für Kinder bis zum Vorschulalter und deren Eltern. Geschwisterkinder sind ebenfalls willkommen. Die neu gestaltete Spielecke bietet zahlreiche Spielmaterialien und Bilderbücher. Kinder können an gezielten Angeboten teilnehmen, während die Erwachsenen die Zeit mit Gesprächen bei Kaffee oder Kaltgetränken genießen können. Zusätzlich steht den Eltern bei Wunsch eine Ansprechpartnerin mit beruflich pädagogischem Hintergrund beratend zur Seite. Es gibt immer wieder wechselnde Angebote wie Basteln, Singen, Vorlesezeiten und sportliche Aktivitäten. Der Familientreff findet nicht in den Schulferien, an Brückentagen oder bei besonderen Veranstaltungen des Bürgerhauses statt. Keine Voranmeldung erforderlich.

20.09.2024: Anlässlich des Weltkindertages können Kinder und ihre Eltern Muscheln bunt bemalen und kleine Geschichten-Säckchen herstellen.



29.11.2024: Zum Start in die Weihnachtszeit werden bunte Fenstersterne aus Transparent- und Tonpapier gebastelt.

13.12.2024: Damit der Weihnachtsbaum zu Hause auch in diesem Jahr schön geschmückt werden kann, werden an diesem Termin lustige Rentier-Anhänger aus Pfeifenputzern gebastelt.

## Wickelgelegenheit

(zu den regulären Öffnungszeiten)

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



Mit freundlicher Unterstützung durch



## Offener Schwangerentreff

**Austausch unter Schwangeren: (AP)**

alle zwei Wochen, Dienstag von 10:00 bis 11:30 Uhr

Die Schwangerschaft ist der Beginn des Übergangs in einen neuen Lebensabschnitt. Unsere Gedanken kreisen um Themen, über die wir vorher nie nachgedacht hatten. Eine Frage wird von der nächsten abgelöst. Der Treff bietet eine Plattform, damit du dich bei einem gemütlichen Tee mit Gleichgesinnten über all das austauschen kannst. Wir sprechen über typische Schwangerschaftsbeschwerden, die anstehende Geburt, das Wochenbett und die erste Babyzeit, Stoffwindeln bzw. windelfrei, Stillen u.v.m. Für Fragen steht eine Doula zur Verfügung. Nutze die Zeit für dich und dein Baby und vernetze dich bereits jetzt mit anderen Mamas!



## Schanzer Puppenspieler

**„Findet Darko!“: (NK)**

Termine: 12.10.2024; 20.10.2024; 09.11.2024; 17.11.2024; 24.11.2024; 07.12.2024 und 15.12.2024 ab jeweils 14:00 und 16 Uhr

Im Dschungel feiern die Tiere das „Fest der besonderen Gaben“, bis der grimmige Schatten Darko auftaucht und dem Äffchen Picco seine Gabe stiehlt. Die Tiere wählen den Frosch Friederike aus, um Darko zu finden. Mit unerwarteter Hilfe von einer alten Freundin Darkos, machen sie sich auf den Weg und entdecken die Bedeutung von Freundschaft und Gemeinschaft. Wegen eventueller Änderungen bitte Termine auf der Homepage [www.schanzer-puppenspieler.de](http://www.schanzer-puppenspieler.de) überprüfen. Kosten: Erwachsene 5 Euro, Kinder (ab 4 Jahren) 3 Euro.

Anmeldung: Tickets online über [www.yesticket.org](http://www.yesticket.org)





Afrikaverein

Albanisch-Deutscher Verein

Amnesty International

Centro Español de Ingolstadt/  
Spanisch dt.Kulturverein

Debattierclub

Deutsch-Russischer  
Bildungs- und Kulturverein

English Conversation

Gemeinsam statt einsam

Gewaltfreie Kommunikation

Greenpeace

Japan Club Ingolstadt e.V.

Katalanischer Kulturverein

Kroatische  
Kulturgemeinschaft

Lat-IN

Mexikanische Folklore

NefAS

Nigerianischer-Igbo-Verein-In.

Offenes Ohr

Omas for future

Pflanzen-Tauschregal

ReparaturCafé, WechselWelten

Rumänischer Freundeskreis

Spazio Italia

Tango in Ingolstadt

TauschRausch

# Gesellschaft

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

---

## Afrikaverein

**Treffen: (AP) jeden letzten Sonntag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Der Verein zur Förderung der Integration von Afrikanern macht es sich zur Aufga-

be, Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit über Afrika zu leisten, die Integration der in Deutschland lebenden Afrikaner zu fördern, Kooperationen mit Vereinen, Organisationen und Institutionen einzugehen und den Dialog zwischen Afrikanern und Deutschen voranzutreiben. Interessierte sind herzlich willkommen.

---

## Albanisch-Deutscher Verein Tanzgruppe: (NK) jede Woche, Freitag von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ziel des Albanisch- Deutschen Vereins ist es, anhand der Tänze aus den verschiedenen Regionen Albanien und des Kosovo ein Stück albanischer Kultur zu leben und zu präsentieren.

**Treffen „Jung und Alt“: (NK) jeden zweiten Sonntag im Monat, von 11:00 bis 16:00 Uhr**

In geselliger Atmosphäre tauschen Interessierte sich über alle Themen rund um das Albanische aus. Dabei werden auch verschiedene kulturelle Aktivitäten gemeinsam geplant und veranstaltet.

## amnesty international Ortsgruppe

**Amnesty International : (AP)**

alle zwei Wochen, Dienstag von 20:00 bis 23:00 Uhr

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.

---

## Centro Español de Ingolstadt/Spanisch dt. Kulturverein

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

Zweck des Vereins, Centro Español de Ingolstadt, ist die Unterstützung spanischer Neubürger bei der sozialen Integration in

die deutsche 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:

[centroespanoldeingolstadt.de](http://centroespanoldeingolstadt.de),

Facebook und Instagram:

@centroespanoldeingolstadt

**Spielabend Sábado tarde de juegos: (NK) jeden letzten Samstag im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr**

Eine Gruppe für junge Erwachsene, die gerne kegeln, Karten spielen und Brettspiele genießen möchten.

**Leseclub/Club de lectura: (NK) Einmal monatlich freitags von 18:00 bis 21:00 Uhr**

Im Leseclub / Club de lectura empfiehlt der Verein Bücher, die von spanischen Autoren verfasst wurden. Anschließend wird bei einem Treffen über das Gelesene diskutiert und die Eindrücke ausgetauscht.

## Debattierclub

**Gesellschaftsdialog: (NK) alle zwei Wochen, Mittwoch von 18:00 bis 20:00 Uhr**

Der Debattierclub verspricht eine Plattform für lebendige Diskussionen über gesellschaftliche und soziologische Themen. Jeder Abend ist einem festen Thema gewidmet, das von Teilnehmern gemeinsam erkundet wird. Unsere Vision ist es, einen Raum zu schaffen, in dem Meinungen geteilt, Ideen ausgetauscht und neue Perspektiven geformt werden können. Die Teilnehmer erwartet nicht nur ein strukturierter Dialog zu einem bestimmten Thema, sondern auch die Möglichkeit zum freien Austausch und Smalltalk am Ende jedes Abends.

---

**Deutsch-Russischer Bildungs- und Kulturverein  
Themenorientierter Stammtisch: (NK)  
jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 21:00 Uhr**

Der Deutsch-Russische Kultur- und Bildungsverein setzt sich für die Völkerverständigung zwischen russischsprachiger und deutscher Bevölkerung in Ingolstadt

ein. Er bietet Hilfe bei der Integration Russlanddeutscher und russischsprachiger Migranten.

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

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

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

Eines der Angebote des Deutsch-Russischen Bildungs- und Kulturvereins ist das russische Samstags-Schulprojekt („russische Schule“) im Bürgerhaus Neuburger Kasten für Kinder von ca. 5 - 15 Jahren. In kleinen Gruppen werden die Schüler und Schülerinnen in russischer Sprache und Kultur unterrichtet.

## English Conversation

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

English Conversation in a relaxed atmosphere for private use.

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

---

## Gemeinsam statt einsam

**Deep-Talk: (NK) jeden zweiten Dienstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr**

Deep-talk, die Diskussionsrunde für Interessierte ab 40 Jahren. Möchten Sie neue Leute kennenlernen, oder sich zu interessanten Themen miteinander austauschen? Dann sind Sie hier richtig: Kommen Sie vorbei und treten Sie in eine offene und wertfreie Diskussion ein.

---

## Gewaltfreie Kommunikation

**Vortrag: (NK) 18.09.2024 und 06.11.2024 jeweils ab 19:00 Uhr**

„Du hörst mir nie zu, wenn ich mit Dir rede!“ Fast jeder von uns hat schon mal

diesen Satz gesagt oder gehört. Einen Weg zur Lösung bietet die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Sie hilft auch in emotional schwierigen Situationen klar zu bleiben und Konflikte wertschätzend und auf Augenhöhe zu lösen. Über die Konfliktlösung hinaus unterstützt die Gewaltfreie Kommunikation in allen Bereichen des Lebens. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung: [menschlich-miteinander.de](mailto:menschlich-miteinander.de)

---

## Greenpeace

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

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

# GREENPEACE

## Japan Club Ingolstadt e.V.

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

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

---

## Katalanischer Kulturverein „Casal Català“ e.V

**Katalanischer Stammtisch: (AP) jeden ersten und dritten Freitag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr**

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

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

## Kroatische Kulturgemeinschaft

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

Die Kroatische Kulturgemeinschaft unterstützt und fördert die Integration kroatischer Migrantinnen und Migranten und deren Familien in Ingolstadt. Im Arbeitskreis werden verschiedene soziale und kulturelle Angebote vorgestellt und geplant, die das Leben und Fördern kroatischer Kultur und Tradition zum Ziel haben. Interessierte werden herzlich willkommen geheißen.

---

## Lat-IN Asociación Latinoamericana en Ingolstadt Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA): (AP) jede Woche, Montag und Donnerstag von 09:00 bis 13:00 Uhr

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

Kindergarten, Schule und mehr. Nebenbei wird in individuellem Tempo Deutsch gelernt. Die Teilnahme am Kurs umfasst 34 Stunden, Mindestalter 16 Jahre., Kosten: Kostenlos.

Anmeldung: [info@lat-in.derapeutische](mailto:info@lat-in.derapeutische)

### **Peruanische/bolivianische Folklore: (AP)** alle zwei Wochen, Samstag von 14:30 bis 16:30 Uhr

Der peruanische/bolivianische Folklore-Kurs bietet die Möglichkeit, die traditionellen Tänze und Musikstile dieser Länder kennenzulernen und zu erlernen.

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

Stauden, Samen und mehr, die im eigenen Zuhause nicht mehr gebraucht werden, können im Pflanzen-Tauschregal des Bürgerhauses einen neuen Platz finden. Es ziert den Innenhof des Neuburger Kastens (Fechtgasse 6) und ist während der Öffnungszeiten des Bürgerhauses für alle

Interessenten zugänglich und kostenlos nutzbar (Frühjahr bis Herbstende). Mitgebrachte Gewächse werden bitte mit Beschriftung hinterlegt und können nach Bedarf gegen den vorrätigen Pflanzenbestand eingetauscht werden.

Informationen: [mgh@ingolstadt.de](mailto:mgh@ingolstadt.de) oder (0841) 3 05 - 28 05

### **Mexikanische Folklore** **Tanzgruppe „: (NK) jede Woche, Montag** von 20:30 bis 22:30 Uhr

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

#### **Anmeldungen:**

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

## NefAS

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.

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

Im Rahmen der Treffen findet sich eine vergnügliche Möglichkeit des Austauschs aller Interessierten.

## **Nigerianischer Igbo Verein** **Vereins- und Vorstandesitzung: (NK)**

**jeden letzten Sonntag im Monat von 14:30 bis 17:00 Uhr**

Der Nigerianischer Igbo Verein macht es sich zur Aufgabe, die Integration nigerianischer Migrantinnen und Migranten in Ingolstadt zu unterstützen. In der Vereins- und Vorstandesitzung werden

soziale und kulturelle Angebote besprochen und geplant. Interessierte sind herzlich willkommen!

## **Offenes Ohr**

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

Das „Offene Ohr“ ist ein Angebot mit ehrenamtlichen Seelsorgebegleitern der Malteser. Jeden Dienstag von 14 - 17 Uhr leiht ein Ehrenamtlicher sein Ohr für alle Anliegen - anonym und unvoreingenommen. Die Gespräche bleiben selbstverständlich vertraulich und es ist auch keine Anmeldung nötig. Raum 25 im Neuburger Kasten (Fechtgasse 6) im zweiten Stock.

## **Omas for future**

**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.

Informationen: [omasforfuture.de](http://omasforfuture.de),  
[ingolstadt@omasforfuture.de](mailto:ingolstadt@omasforfuture.de)

Reparaturannahme endet um 17:00 Uhr, ein Haftungsausschluss ist erforderlich. Kostenlos.

Informationen: [rc-in.hm@gmx.de](mailto:rc-in.hm@gmx.de).

## Rumänischer Freundeskreis Kindertreff: (AP) jede Woche, Sonntag 13:00 bis 17:00 Uhr

Der Rumänische Freundeskreis Ingolstadt e.V. setzt sich für die Integration von rumänischen Mitbürgern ein. An der rumänischen Kultur Interessierte sind jederzeit willkommen.

## Muttersprachlicher Unterricht (Rumänisch): (AP) jede Woche, Mittwoch von 17:00 bis 18:30 Uhr

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

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

## Reparatur-Café

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

Im Reparatur-Café wird Nachhaltigkeit großgeschrieben. An jedem ersten Samstag im Monat (außer Januar und August) treffen sich Bastler, um Kleingeräte, Fahrräder, Holzarbeiten, Textilien und Uhren zu reparieren. Besucher können ihre defekten Gegenstände mitbringen und gemeinsam mit anderen versuchen, sie wieder zum Leben zu erwecken. Das Mitbringen von Ersatzteilen ist wichtig. Die

## Spazio Italia

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

Der wöchentliche Basis-Sprachkurs richtet sich an italienischsprachige Mitbürger/-innen ohne Deutsch-Vorkenntnisse. Ziel ist es, sich in unterschiedlichen einfachen Alltagssituationen verständlich zu machen. Grammatikregeln werden auf Italienisch erklärt. Kosten: 3 Euro pro Person pro Termin.

Anmeldung:  
spazio@spazioitaliaingolstadt.de

## Italienischer Spieleabend: (AP)

**alle zwei Wochen, Donnerstag von 19:00 bis 23:00 Uhr**

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.

## 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.



## TauschRausch

**„TauschRausch“ Kleidertauschbörse: (NK) 21.09.2024 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 gespendet. Abgabe von 15:30 bis 16:30 Uhr, Tausch von 17:00 bis 18:30 Uhr. Die Wartezeit kann in der Cafeteria verbracht werden, hier finden sich zeitgleich wechselnde Angebote. Kostenlos.

Informationen: [mgh@ingolstadt.de](mailto:mgh@ingolstadt.de) oder (0841) 3 05 - 28 05



## 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 kostenlos repariert werden. Wenn möglich sollten Gerätebeschreibungen und Ersatzteile mitgebracht werden. Voraussetzung für die Reparatur ist die Unterzeichnung eines Haftungsausschlusses. Weitere Infos finden Sie unter [www.wechselwelten.org](http://www.wechselwelten.org). Kosten: keine.

Anmeldung: [info@wechselwelten.org](mailto:info@wechselwelten.org)  
oder (0841) 3 05 - 28 30



Centro Español de Ingolstadt/  
Spanisch dt. Kulturverein

Fit und Aktiv

Fitnessstanz

Kneippverein

OSHO Kundalini

Meditation und moderner  
Buddhismus

Mentale Gesundheit

Qi Gong

Volkstanz

Yoga 55plus

Yoga für Anfänger und  
Fortgeschrittene

# 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 Schulsportanlagen und Schwimmbädern. Aber nicht nur für Ältere, für alle Generationen gibt es im Bürgerhaus Angebote im Bereich Gesundheit und Fitness. Viel Spaß beim Schmökern im aktuellen Programm!

---

## **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 Email unter „centroespanolingolstadt@gmail.com“, Kosten: 40 Euro pro Person für 10 Termine

## **Fit und Aktiv**

**Gymnastik in der Ballsporthalle Oberhausenstadt: jede Woche, Freitag von 14:30 bis 15:30 Uhr**

Kosten: 50 Euro Jahresbeitrag

**Rückenschule: (NK) jede Woche, Montag von 12:15 bis 13:15 Uhr und jede Woche, Mittwoch von 12:30 bis 13:30 Uhr**

Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung erforderlich

**Seniorenfitness in der Turnhalle der Wilhelm-Ernst-Grundschule: jede Woche, Freitag von 16:30 bis 17:30 Uhr**

Kosten: 50 Euro Jahresbeitrag, Anmeldung erforderlich

**Wassergymnastik 1 GS Lessingstraße: jede Woche, Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr**

Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich

**Wassergymnastik 2 GS Lessingstraße: jede Woche, Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr**

Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich

### **Wassergymnastik 3 GS Ungernerstraße:** jede Woche, Donnerstag von 16:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich

### **Wassergymnastik 4 GS Lessingstraße:** jede Woche, Freitag von 13:15 bis 14:00 Uhr

Kosten: 40 Euro für 10 Termine, Anmeldung: erforderlich



## **Fitnessstanz**

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

sorgt für mehr Energie und Wohlbefinden. Insgesamt bewegen Sie sich in diesen Kursen gelenkschonend, stärken ihr Herz-Kreislauf-System und verbessern ihre Balance und Koordination. Und die Hauptsache: Es macht Spaß!

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

Kosten: 5 Euro pro Termin

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

Kosten: 5 Euro pro Termin.

## **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.

## OSHO Kundalini

**Meditation: (AP) jede Woche, Montag von 17:00 bis 18:00 Uhr**

Meditation in Bewegung und Stille. Meditation in vier Phasen: Wenn du in den ersten beiden Phasen völlig im Schütteln und Tanzen aufgehst, kann das zu Stein gewordene Sein "schmelzen", wo auch immer der Energiefluss blockiert und unterbrochen worden ist. Dann kann diese Energie fließen, tanzen und zu Freude und Glückseligkeit werden. In den beiden letzten Phasen kann diese ganze Energie nach oben in die Stille fließen. Es ist eine sehr effektive Art, sich am Ende des Tages zu entspannen und loszulassen. Kosten: 30 Euro für 12 Termine.

---

## Meditation und moderner Buddhismus

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

Unser Glück ist unser innerer, geistiger Frieden. Ohne inneren Frieden ist äußerer Frieden unmöglich. Der Abend besteht

aus zwei geleiteten Meditationen, einem Thema aus der tiefgründigen Weisheit Buddhas - praktisch präsentiert für moderne Menschen unserer westlichen Welt, und anschließend Zeit zum Diskutieren. Die Abende sind für alle Interessierten offen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

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

---

## Mentale Gesundheit Workshop Nachbarschaftshilfe Stress- und Burnoutprävention: (AP) 17.09.2024, 08.10.2024 jeweils ab 09:00 Uhr

Dieser Workshop ist für Ehrenamtliche der Nachbarschaftshilfen der Stadt Ingolstadt. Nur über Einladung der Nachbarschaftshilfen möglich.

---

## Qi Gong

**Pflege der Lebensenergie Montag: (NK) jede Woche, Montag 15:30 - 16:30 Uhr**  
Kosten: 40 Euro für 10 Termine.

**Pflege der Lebensenergie - Freitag: (NK)****jede Woche, Freitag 09:00 - 10:00 Uhr**

Kosten: 40 Euro für 10 Termine

**Pflege der Lebensenergie - Freitag: (NK)****jede Woche, Freitag 10:15 - 11:15 Uhr**

Kosten: 40 Euro für 10 Termine

Anmeldung: (0841) 3 05 - 28 30

**Volkstanz****Tänze aus aller Welt: (NK) jede Woche,  
Mittwoch von 09:15 bis 12:00 Uhr**

Senioren und Seniorinnen, die gerne zu mitreißender Musik tanzen, sind hier genau richtig. In netter Gesellschaft lernen Sie Folklore-Tänze aus aller Welt kennen, auch die beliebten Square- und Line-Tänze gehören mit zum Programm. Beim Tanzen in Kreis- und Reihenformen bewegen Sie sich schwungvoll und entdecken Freude an der Bewegung. Getanzt wird ab 9:15 Uhr für Anfänger und ab 10 Uhr für Fortgeschrittene. Kosten: 50 Euro Jahresgebühr

Anmeldung: (0841) 3 05 - 28 30

**Yoga 55plus****Yoga 55plus - Yoga für Frühaufsteher:****(AP) jede Woche, Montag von 08:30 bis 09:30**

Uhr. Kosten: 40 Euro für 10 Termine

**Yoga 55plus – Mit Yoga in die neue****Woche: (AP) jede Woche, Montag von 09:45 bis****10:45 Uhr. Kosten: 40 Euro für 10 Termine****Yoga 55plus – Freitag Gruppe 1: (AP)****jede Woche, Freitag von 09:00 bis 10:00 Uhr**

Kosten: 40 Euro für 10 Termine

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

Kosten: 40 Euro für 10 Termine

Anmeldung: (0841) 3 04 - 28 35

**Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene****Treff: (NK) jede Woche, Dienstag von 19:45  
bis 21:15 Uhr**

Wöchentlich treffen sich erfahrene Yogis zum gemeinsamen Üben.



Ausstellungen  
im Bürgerhaus

Aktivgruppe der FeG Ingol-  
stadt

Arbeitskreis  
„Akt und Figur“

Ausdrucksmalerei

Briefmarkenfreunde

Canasta

Deutsche Orchideengesell-  
schaft

Frauenbastelgruppe

Spur-N-Modelleisenbahn-  
gemeinschaft

Kreatives Schreiben

Schach für Alt und Jung

Schanzer Krimitheater

Schreinerei

Spazio Italia

Theatergruppe Szenenwechsel

Töpfern

Treffpunkt „Zeitgenössische  
Literatur“

WollLust

# 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.

## Ausstellungen

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

Ort ist der Ausstellungsraum in der Alten Post, in dem Gebäude, in dem die Gruppe 1990 ihren Anfang nahm. Seit mehr als 10 Jahren geleitet von Peter Harms, dem es bisher ganz gut gelang, Malern und Zeichnern der unterschiedlichsten Stilarten und Motivationen ein inspirierendes Arbeitsumfeld zu schaffen. Durch die Arbeit mit einem lebenden Aktmodell bleibt auch heute noch jede Skizze aufs neue spannend und eine Herausforderung für den Künstler. Die Ausstellung bietet einen kleinen Einblick in die unterschiedlichen

Arbeitsweisen der aktuellen Kursteilnehmer.



### **Ticho Art: (AP) Oktober**

Diese Ausstellung ist von Kolumbien und Lateinamerika inspiriert. Von Masken, Kultur und Natur, den Farben und fantastischen Welten. Es ist ein Fenster zu diesen Ländern und ihrer Geschichte mit einem aktuellen und kreativen Touch.

### **Verborgene Schönheit des Universums: (AP) August und September**

Die atemberaubenden Galaxie Bilder von Fotograf Simon Bock waren im vergangenen Jahr bereits im Neuburger Kasten zu bestaunen. Im August und September können Besucher die farbenfrohe Seite unseres Universums auch in der Alten Post auf sich wirken lassen.

## Wildes Bunt: (AP) November und Dezember

Malen aus Freude... eigentlich nur intuitiv. Dabei entsteht mal mehr und mal weniger Bunt. Für die Künstlerin Roswitha Plavustyak steht beim Malen die Konzentration auf die eigene Gefühlswelt im Vordergrund. Die kreative Arbeit schenkt ihr Entspannung und Erfüllung. Aus ihren farbenfrohen Werken spricht der Spaß, mit dem sie am Werk ist.



## Aktivgruppe der FeG Ingolstadt

**Wanderung: (NK) 08.10.2024 und 19.11.2024 jeweils ab 10:00 Uhr**

08.10.2024 von 10:00 bis 13:00 Uhr: Wanderung von Böhming über Gungolding

nach Arnsberg und zurück. Treffpunkt um 10:00 Uhr in Böhming am Parkplatz Römerkastell. Dauer ca. 2 bis 2,5 Stunden, ca. 14. km. 19.11.2024 von 10:00 bis 13:00 Uhr: Wanderung zum Jägersteig in Hexenagger. Treffpunkt um 10 Uhr beim Parkplatz in der Ortsmitte Hexenagger vor dem Hammermuseum. Dauer ca. 2 Stunden, ca. 8 km Steigungen auf der Strecke.

**Aktivität: (NK) Termin: 05.12.2024 von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Besuch des Christkindlmarktes, ggf. vorher Brauereiführung. Wir treffen uns um 14 Uhr in Abensberg und planen eine Brauereiführung. Anschließend werden wir den Christkindlmarkt in Abensberg besuchen.

Anmeldung: [aktivgruppe@ingolstadt.feg.de](mailto:aktivgruppe@ingolstadt.feg.de)

## Ali Baba Spieleclub

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

Der Ali Baba Spieleclub besteht aus Leuten jeden Alters und Geschlechts.

Unter ihnen weilen sowohl Gelegenheitsspieler als auch Spielexperten. Der Spieleclub freut sich immer, wenn sie neue Spieler/innen in ihrer Mitte begrüßen dürfen!

---

## Arbeitskreis „Akt und Figur“

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

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



## Ausdrucksmalerei

**Farbige Stunden: (AP) Infos zu anstehenden Terminen unter [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de) oder 0841 305-2802**

Begleitetes Ausdrucksmalen ist freies, spontanes, absichtsloses Malen - ohne Vorgaben, ohne erforderliche Malkenntnisse, ohne vorbestimmtes Ziel bzw. Ergebnis. Die Freude am Malen allein steht im Vordergrund. Kosten: 70 Euro für fünf Termine.

---

## Briefmarkenfrende

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

Viele Menschen sammeln etwas: Bücher, Eisenbahnmodelle, Münzen und eben Briefmarken. Diese können für jedes Interessengebiet etwas bieten, denn die Themen, die auf Briefmarken behandelt werden, sind vielfältig. Beim Treffen und beim Tauschen lernt man viele Gleichgesinnte kennen.

## Canasta

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

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



## Deutsche Orchideengesellschaft

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

Unsere Mitglieder pflegen exotische Orchideen an der Fensterbank und im Gewächshaus. Bei unseren Treffen werden Pflanzen vorgestellt und Erfahrungen über Kulturbedingungen, Pflege und Pflanzenschutz ausgetauscht. Bitte beachten: 10.08.2024: Entfällt.

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

## Frauenbastelgruppe

**Treffen: (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag  
von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Ein kreativer Treffpunkt - für alle ein Gewinn!

## Ingolstädter Spur-N-Modell-eisenbahngemeinschaft

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

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

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

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



## Schachclub

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

## Schanzer Krimi Theater

**Aufführung: (NK) 13.10.2024, 10.11.2024 und 08.12.2024 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 Lachmuskelattaken. Die Gruppe - bestehend aus Hobby-Schauspielern - hat sich im Jahr 2015 aus „Spaß an der Freud“ zusammen gefunden. Entwickelt hat sich dieses Projekt aus privaten Krimi-Rollen spielen unter Freunden, bei denen die Liebe zum „Morden nach Drehbuch“ entdeckt wurde. Kosten: 50 Euro

**Probentreffen: (NK) 14.07.2024, 21.07.2024 und 28.07.2024 jeweils von 09:00 bis 18:00 Uhr**

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

## Schreinerei

### Holzverarbeitungskurs: (AP)

Ob selbst bauen, umbauen, erneuern oder reparieren - im Holzverarbeitungskurs des Bürgerhauses kann ganz Neues entstehen und viel Geliebtem frisches Leben eingehaucht werden. Kleinmöbel, Spielzeug und vieles mehr: Mit professioneller Unterstützung und Anleitung können sich die Teilnehmer ihrem Wunschprojekt widmen. Kosten: 60 Euro für sechs Termine + Materialkosten.

Infos zu anstehenden Terminen unter [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de) oder (0841) 3 05 - 28 02



## Spazio Italia

### Italienische Weihnachtstraditionen: (NK)

15.12.2024 ab 15:00 Uhr

Der Verein Spazio Italia widmet sich seiner winterlichen Tradition und bietet ein Treffen mit Lesungen von weihnachtlichen Gedichten und Geschichten, sowie musikalischer Untermahlung.

## 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.



## Töpfern

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

Beim Töpfern ohne Anleitung ist jeder eingeladen, seiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Dazu steht unsere gut ausgestattete Werkstatt zur Verfügung. Der Werkraum ist mit großen Arbeitstischen ausgestattet und bietet bis zu zehn Personen Platz zum Arbeiten. An vier Tagen die Woche können die Besucher nach Geschick und Neigung, jedoch ohne Anleitung, Schalen, Vasen, Namensschilder, Gartenkugeln oder auch figürliche Objekte anfertigen. Die Töpferei bietet Ton in verschiedenen Farben für Aufbaukeramik. Eine große

Auswahl an Streichglasuren und die gebräuchlichsten Werkzeuge wie Drahtschlingen und Modellierhölzer sind vorhanden. Zum Brennen steht ein Brennofen mit 300 l Fassungsvermögen zur Verfügung. Kosten: 12 Euro/kg Ton inkl. 2x Brennen.

Bei erstmaliger Nutzung der Töpferei ist eine Einführung im Büro notwendig Tel.: (0841) 3 05 - 28 02

**Töpfern mit Begleitung: (AP) jede Woche, Freitag von 15:30 bis 18:30 Uhr**

Wer beim Töpfern gerne etwas Unterstützung möchte, ist bei diesem Angebot richtig. Keramikerin Sonja Moss-Dolega steht den Töpfernden mit professionellem Rat und Tat zur Seite. Das Angebot steht allen offen – ob einmal, ab und zu oder wöchentlich, das kann sich jeder Interessierte frei selbst einteilen. Es wird um Anmeldung bis zwei Werktage vor Termin gebeten., Kosten: 12 Euro/kg Ton + 3 Euro/h

Anmeldung: [begleitet\\_toepfern@buergerhaus-ingolstadt.de](mailto:begleitet_toepfern@buergerhaus-ingolstadt.de)



## **Geschirr und Gebrauchsgegenstände; Kurs: (AP)**

Kreieren Sie eigene Kunstwerke aus Ton - ob Tasse, Müslibowl, Tapas Schälchen oder Pastateller. Die Kursleiterin vermittelt die Grundtechniken, 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 + Materialkosten

Informationen zu Terminen unter [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de) oder (0841) 3 05 - 28 02

## **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;**

**Gruppe 2: (AP) alle zwei Wochen, Montag 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.



**Anonyme Alkoholiker**

**Deutsche Rheumaliga**

**Elternkreis drogengefährdeter  
und -süchtiger Kinder/Jugendlicher**

**Selbsthilfegruppen für:**

**Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom**

**Autismus**

**Borderline**

**Depression und Angstzustände**

**Diabetes II**

**Eltern-Kind-Entfremdung**

**Emotions Anonymous**

**Endometriose**

**Essstörungen**

**getrennt erziehende Eltern**

**Legasthenie und Dyskalkulie**

**Männer in Trennung**

**Mobbing**

**Polyneuropathie**

**Prämenstruelles Syndrom**

**Romeo & Julius, Schwulengruppe**

**Sarkoidose-Netzwerk**

**Schlafapnoe**

**Schwerhörige und CI-Implantierte**

**Stotterer und Angehörige**

**transidente Menschen**

**That's me**

**Zuversicht trotz Post Covid/Long  
Covid**

**Treffen für Frauen**

# 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.

## Anonyme Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker (AA) (englisch Alcoholics Anonymous) sind eine weltweit agierende Selbsthilfeorganisation zur Bekämpfung von Alkoholismus. AA sind in einer Vielzahl lokaler Gruppen organisiert, deren Mitglieder sich regelmäßig mit dem Ziel treffen, Unterstützung in der Abstinenz vom Alkoholkonsum zu erfahren.

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

Kontakttelefon-Nr.: (0841) 3 53 43

---

## Deutsche Rheumaliga

Die Deutsche Rheumaliga ist eine Hilfs- und Selbsthilfeorganisation für Rheumaerkrankte und engagierte Mitbürger. Rheuma ist eine Volkskrankheit, die Menschen jeden Alters betreffen kann. Chronisch rheumakrank werden allgemein Patienten mit chronischer Polyarthritits, mit Gicht und Arthrosen der Gelenke und mit Morbus Bechterew bezeichnet. Die Organisation informiert und berät Betroffene über gesetzliche Ansprüche auf Hilfsmittel, unterstützt bei der beruflichen und sozialen Wiedereingliederung und klärt die Bevölkerung über rheumatische Krankheiten auf. Die Hilfe der Rheumaliga steht allen Rheumakranken - auch Nichtmitgliedern - zur Verfügung.

Informationen:  
[rheuma-liga-ingolstadt@gmx.de](mailto:rheuma-liga-ingolstadt@gmx.de)

## Elternkreis drogengefährdeter und -süchtiger Kinder/ Jugendlicher

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

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

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

**STARKE  
TYPEN  
SAGEN  
NEIN**

**ELTERNKREIS INGOLSTADT**  
für Eltern drogengefährdeter und -süchtiger Kinder

Beratung 0841 - 9 31 24 76  
[www.elternkreis-ingolstadt.de](http://www.elternkreis-ingolstadt.de)



*Romeo & Julius*  
Schwulengruppe Ingolstadt e.V.

## Romeo & Julius Schwulengruppe

**Beratungstelefon (0841) 1 37 32 62:  
(AP) jede Woche, Mittwoch von 20:00  
bis 22:00 Uhr**

Romeo & Julius – Schwulengruppe Ingolstadt e.V., bietet mit dem „Rosa Telefon“ 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.

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

Informationen: [romeo-julius.de](http://romeo-julius.de)

## **Selbsthilfegruppe Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom**

### **ADS**

**Gruppentreffen: (AP) jeden dritten Donnerstag im Monat 19:30 - 22:00 Uhr**

Betroffene, Angehörige und Interessierte treffen sich zum anonymen Informationsaustausch. Regelmäßig finden Fachvorträge und Fortbildungen zum Thema statt. Literatur zum Thema ADHS/ADS kann in unserer umfangreichen Bibliothek ausgeliehen werden.

---

## **Selbsthilfegruppe Autismus Ingolstadt**

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

Da das Leben mit einem autistischen Kind, egal welchen Alters, nicht immer einfach ist und oft das Unverständnis der Gesellschaft die Eltern zusätzlich belastet, bietet die SHG Autismus die Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen

Unterstützung (Infos, Tipps zu Autismus, Diagnostik, Therapien, Hilfen/ Unterstützungen, Alltagsbewältigung). Es werden Fachvorträge und Gruppen - Workshops organisiert, eine kostenlose Bücherausleihe angeboten und Öffentlichkeitsarbeit durchgeführt. Herzlich willkommen sind natürlich auch autistische Erwachsene und deren Partner/innen, Großeltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen etc.

Anmeldung:  
[autismus.shg.ingolstadt@gmx.de](mailto:autismus.shg.ingolstadt@gmx.de)

---

## **Selbsthilfegruppe bei Eltern-Kind-Entfremdung**

**Gruppentreffen: (AP) alle vier Wochen, Samstag von 09:30 bis 11:00 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

---

## Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen

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

Chronischer Schmerz entwickelt sich zu einer eigenständigen Krankheit, bei der die Ursache oft nicht mehr feststellbar ist. Dies kann zu einem langen Leidensweg führen und das Leben stark beeinträchtigen. Die Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum für den Austausch von Erfahrungen und Informationen zum Thema „Schmerz“. Achtsam und respektvoll im Miteinander. Gemeinsame Unternehmungen sind ebenfalls möglich.

Anmeldung: (0173) 562 73 05

## Selbsthilfegruppe Depression

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

Viele Menschen sind frustriert, traurig und depressiv, haben Ängste oder fühlen sich einsam. Ein Stück weit gehört es auch dazu, „Auf“ und „Ab's“ zu haben. Doch bei einer Depression wird die Stimmung von den „Ab's“ bestimmt und nicht jeder schafft es alleine aus der Situation. Ziel der Gruppe ist es, zusammen einen Weg aus der Ausweglosigkeit zu finden. Gemeinsam geht alles leichter. Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen.

---

## Selbsthilfegruppe Depres- sion und Angstzustände

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

Die Selbsthilfegruppe für Depression und Angstzustände bietet einen Raum für den Austausch von Erfahrungen und Beratung.

Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen.

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

---

## Selbsthilfegruppe Diabetes II

**Gruppentreffen: (NK) alle zwei Wochen,  
Montag von 18:45 bis 20:15 Uhr**

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

**Tel. 112**

Die Notrufnummer von Feuerwehr  
und Rettungsdienst

## Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous

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

In gegenseitiger Wertschätzung, unter Wahrung der Anonymität und auf der Grundlage des 12-Schritte-Programms arbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe an der persönlichen Weiterentwicklung. Thema ist die Verbesserung emotionaler Gesundheit.

---

## Selbsthilfegruppe Endometriose Gruppentreffen: (AP)

Bei der chronischen Erkrankung Endometriose wächst gebärmutterhautähnliches Gewebe (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter und siedelt sich z.B. an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Das kann - auch zyklusunabhängig - sehr starke Schmerzen verursachen. Endometriose gilt außerdem als eine der wichtigsten Ursachen für weibliche

Unfruchtbarkeit. Die betroffenen Frauen treffen sich zum Informationsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung im Gespräch. Die Treffen finden nach Vereinbarung statt.

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

---

## Selbsthilfegruppe Essstörungen

**Gruppentreffen: (AP) alle zwei Wochen,  
Dienstag von 18:00 bis 20:00 Uhr**

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

## Selbsthilfegruppe für autistische Erwachsene

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

Die Selbsthilfegruppe für autistische Erwachsene wird von und für autistische Menschen durchgeführt. Die Gruppe trifft sich zu regelmäßigen Gesprächskreisen und veranstaltet Vorträge sowie Workshops zu Autismus. Eine offizielle Diagnose ist nicht erforderlich. Für Eltern oder Angehörige von autistischen Menschen gibt es eine separate Selbsthilfegruppe.

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

---

## Selbsthilfegruppe für Borderline mit DBT-Therapie Erfahrungen

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

Die Selbsthilfegruppe für Borderline-

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

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

## **Selbsthilfegruppe für getrennt erziehende Eltern** **Gruppentreffen: (AP) jeden ersten Mittwoch im Monat von 19:30 bis 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](mailto:elterntreff@igeltern.de)

## **Selbsthilfegruppe für getrennt erziehende Eltern aus Afrika „Braveheart“** **Gruppentreffen: (AP) jeden dritten Samstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr**

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

Anmeldung: [bravehearted.de@gmail.com](mailto:bravehearted.de@gmail.com)

**Brave&heart**  
Network, Support & Empowerment  
for single parents

## Selbsthilfegruppe für Männer in Trennung

**Gruppentreffen : (AP) jeden zweiten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr**

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

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

## Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und CI-Implantierte

**Gruppentreffen: (AP) 05.08.2024, 07.10.2024 und 02.12.2024 jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr**

Die Kontaktgruppe Ingolstadt für Schwerhörige und CI-Träger ist die Gruppe für Schwerhörige und CI-Träger in Ingolstadt

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

Informationen: schwerhoerige-ingolstadt.

## Selbsthilfegruppe für Stotterer und Angehörige

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

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

die in Sprachtherapien oft im Hintergrund stehen. Für einige ist das Akzeptieren des Stotterns auch der Ausweg, und befreite Kommunikation wird möglich.

Informationen: [facebook.com/shg.ingolstadt](https://facebook.com/shg.ingolstadt)

---

## Selbsthilfegruppe für transidente Menschen

**Gruppentreffen: (AP) jeden ersten Sonntag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr**

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

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

## Selbsthilfegruppe für Trans-Kinder und betroffene Eltern

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

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

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

Trans-Ident Eltern ist eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit transidentem Empfinden. Wir bieten Hilfe und Beratung in allen Fragen der Transsexualität bzw. Transidentität. Neue Besucher sind herzlich willkommen.

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

## Selbsthilfegruppe Legasthenie und Dyskalkulie

**Gruppentreffen : (AP) jeden dritten Donnerstag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr**

Legasthenie ist eine Lese-Rechtschreibstörung. Mit dem Begriff Legasthenie wird eine Störung bezeichnet, die durch ausgeprägte Schwierigkeiten beim Erlernen des Lesens und/oder des Rechtschreibens gekennzeichnet ist, ohne dass hierbei eine Form der Minderbegabung vorliegt. Dyskalkulie ist eine Rechenstörung. Sie ist eine Beeinträchtigung von Rechenfertigkeiten, die nicht durch eine Intelligenzminderung oder eine unangemessene Beschulung erklärbar ist.

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

## Selbsthilfegruppe Mobbing

**Gruppentreffen: (AP) alle zwei Wochen, Mittwoch von 19:00 bis 23:00 Uhr**

Mobbing steht im engeren Sinn für Psychoterror am Arbeitsplatz mit dem Ziel, Betroffene aus dem Betrieb hinauszukeln. Im weiteren Sinn bedeutet Mob-

bing, andere Menschen wiederholt und regelmäßig zu schikanieren und seelisch zu verletzen, beispielsweise in der Schule, am Arbeitsplatz, im Sportverein oder im Internet (Cyber-Mobbing). Typische Mobbinghandlungen sind die Verbreitung falscher Tatsachenbehauptungen, die Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, Gewaltandrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik an der Arbeit.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65



**Kinder- und Jugendtelefon**

**116111**

NummergegenKummer

freecall unterstützt durch die Deutsche Telekom



**Elterntelefon**

**0800 1110550**

NummergegenKummer

freecall unterstützt durch die Deutsche Telekom

## Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

**Gruppentreffen: (AP) jeden zweiten Montag im Monat von 15:00 bis 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.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65

## Selbsthilfegruppe Prämenstruelles Syndrom (PMS/ PMDS)

**Gruppentreffen: (AP) jeden zweiten Dienstag im Monat von 18:30 bis 20:00 Uhr und jeden zweiten Donnerstag im Monat von 09:30 bis 11:00 Uhr**

Etwa zehn bis fünfzehn Prozent aller gebärfähigen Frauen leiden an belastenden Verstimmungen im Vorfeld der Menstruation. Bei starker Ausprägung kann PMDS dazu führen, dass betroffene Frauen

ihren Alltag in der zweiten Zyklushälfte nicht mehr bewältigen können. Dabei hat PMDS verschiedene Gesichter: Rückzug, Reizbarkeit, depressive oder ängstliche Verstimmungen uvm. Wenn Sie Interesse haben, sich als Betroffene einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, melden Sie sich bitte an.

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

## Selbsthilfegruppe Sarkoidose-Netzwerk

**Gruppentreffen: (AP) 26.07.2024,  
06.09.2024, 15.11.2024 jeweils ab 17:30 Uhr**

Sarkoidose ist eine genetisch bedingte, multisystematische Reaktionserkrankung mit unbekannter Ursache. Es bilden sich in den aktiven Geweben der Körperorgane kleine knötchenartige Gewebsumsetzungen (Granulome). Das Sarkoidose-Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Betroffenen und deren Angehörigen. Die Patienten erhalten Informationen zu Krankheitsbildern, Behandlungsmöglichkeiten und zum Umgang mit der Krank-

heit. In den Regionalgruppen hat jeder die Möglichkeit, seine eigenen Erfahrungen einzubringen, sich mit anderen auszutauschen oder sich konkrete Hilfe geben zu lassen. Durch Fachvorträge, z.B. von Ärzten, wird versucht, eingehend zu informieren.

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

## Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

**Gruppentreffen: (NK) : 25.07.2024,  
19.09.2024 ab 18:30 Uhr und 21.11.2024 ab  
18:00 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: [schlafapnoe-in.de](http://schlafapnoe-in.de),  
[info@schlafapnoe-in.de](mailto:info@schlafapnoe-in.de)

## Selbsthilfegruppe That's me Gruppentreffen: (AP) alle drei Wochen, Samstag von 18:00 bis 20:00 Uhr

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

Anmeldung: [shg.thatsme@gmail.com](mailto:shg.thatsme@gmail.com)

## Selbsthilfegruppe „Zuversicht trotz Post Covid/ Long Covid“ Gruppentreffen Long Covid: (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 Verän-

derungen im Alltag. Den Fragen, wie man mit diesen Veränderungen und Belastungen umgehen kann, will die Selbsthilfegruppe nachgehen und Mut machen. Die Wahrnehmung und Unterstützung der Teilnehmenden durch gemeinsame Gruppenarbeit stehen im Vordergrund. Gespräch und Körperarbeit sind dabei wichtige methodische Ansätze.

Anmeldung: (0841) 3 05 - 14 65

---

## **Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen**

**Gruppentreffen: (AP) alle zwei Wochen, Donnerstag von 16:30 bis 18:30 Uhr**

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

## **Treff für Frauen deren Vertrauen in der Kindheit/ Jugend sexuell missbraucht wurde: (AP) jeden ersten Dienstag und jeden dritten Dienstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr**

Im geschützten Rahmen und unter absoluter Vertraulichkeit treffen sich hier Frauen jeden Alters, deren Vertrauen in der Kindheit/Jugend sexuell missbraucht wurde. Die Erkenntnis, dass vieles, was einer betroffenen Frau selbst fremd, dumm, beschämend, erschreckend oder unnatürlich, gar verrückt an ihrem Verhalten vorkommt, von anderen betroffenen Frauen ähnlich erlebt wird, hat eine heilende Wirkung! Neben dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Unterstützung werden auch gemeinsame Unternehmungen geplant. Die Gruppe ist zwar kein Ersatz für eine Therapie, sie kann aber unterstützen und helfen, die eigene Situation zu verändern und sich zu stärken.

Informationen:  
[shg.frauentreff@gmail.com](mailto:shg.frauentreff@gmail.com)



## Die Selbsthilfekontaktstelle

**... ist Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen sowie für am Thema Selbsthilfe interessierte BürgerInnen und Bürger**

### **Neuen Selbsthilfegruppen bieten wir:**

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

### **Bestehenden Selbsthilfegruppen bieten wir:**

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

### **Selbsthilfegruppen im Bürgerhaus erhalten:**

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

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



**Bastelgruppe**

**Ingolstädter Singioren**

**Kommission für Seniorenarbeit**

**Offener Seniorentreff  
Ober-/Unterhaunstadt**

**Offener Treff  
Senioren Mitte 4**

**Schach für Alt und Jung**

**Seniorenbüro**

**Spielenachmittag**

**Senioren-gemeinschaft  
Aktive 55plus**

**Senioren-gemeinschaft  
Banater Schwaben**

**Senioren-gemeinschaft  
Brunnenreuth/Spitalhof/Hunds-  
zell**

**Senioren-gemeinschaft  
Etting**

**Senioren-gemeinschaft  
Feldkirchen-Mailing**

**Senioren-gemeinschaft  
Gerolfing-Dünz-lau**

**Senioren-gemeinschaft PIM**

**Senioren-gemeinschaft Süd**

**Senioren-gemeinschaft  
Zuchering**

**Treff für „Neu“-Ruheständler**

**Weihnachtsfeier für die  
Senioren**

# 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 wird in einer gemütlichen Runde zusammen gestrickt, genäht, gehäkelt und geplaudert. Die so entstehenden Werke werden bei Basaren verkauft und der Erlös wird gespendet. Zusätzlich zu den regelmäßig stattfindenden Basaren werden auch an den wöchentlichen Treffen der Bastelgruppe schöne und dekorative selbst gemachte Bastelarbeiten für einen guten Zweck verkauft. Die Gruppe

freut sich außerdem über interessierte Mitmach-Bastlerinnen, die gerne zum „Schnuppern“ kommen dürfen.

## Bürgerhaus Neuburger Kasten

**Weihnachtsfeiern für die Senioren der Stadt Ingolstadt: 10.12.2024 ab 14:00 Uhr im Festsaal des Stadttheaters**

Karten erhalten Sie vorab im Seniorenbüro zu den Öffnungszeiten.

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

Für alle spielbegeisterten Ingolstädterinnen und Ingolstädter bietet das Seniorenbüro der Stadt Ingolstadt jeden ersten Donnerstag im Monat einen regelmäßigen Spieletreff an. Hier kann man sich bei Mensch-Ärgere-Dich-Nicht, Rommé, Rummikub, SkipBo & Co ärgern oder jubeln und nebenbei vielleicht auch noch neue Bekannte kennenlernen, die eben-

falls 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 50 Euro.



## **Kommission für Seniorenarbeit**

**Öffentliche Sitzung: (NK) 11.07.2024 und 14.11.2024 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**

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

Der offene Seniorentreff Ober-/Unterhaunstadt lädt herzlich zum Seniorennachmittag ein.

Informationen: (0841) 5 24 24  
(Christa Strecker)

## Offener Treff Senioren Mitte 4

**Seniorenachmittag: (NK) alle zwei Wochen, Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr**

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

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

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

## Schach für Alt und Jung

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

Die Schachgruppe trifft sich wöchentlich in der Cafeteria des Bürgerhauses, um das gemeinsame Schachspiel zu genießen. Weitere Hobby-Schachspieler sind gerne willkommen, auch diejenigen, die wieder

neu einsteigen möchten oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten.



## Seniorenbüro

**Tag der älteren Generation: (NK)  
01.10.2024 von 13:00 bis 16:00 Uhr**

Der „Tag der älteren Generation“ ist ein internationaler Aktionstag, der Menschen auf die Situation und die Belange der älteren Generation aufmerksam machen soll. Das Seniorenbüro lädt zum Tag der älteren Generation alle Interessierten ab 55 Jahren ein, zu feiern! Von 13:00 bis 14:00 Uhr findet ein Offenes Bingo statt, von 14:00 bis 16 Uhr legt eine DJane fetzige Schlager und Rock aus den 60ern bis 80ern auf. Die Tanzfläche darf dann gestürmt werden. Wer lieber eine ruhige Kugel schiebt, darf

sich auf der Kegelbahn des Bürgerhauses austoben und in die Vollen gehen!

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

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

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

Das Seniorenbüro lädt in die hauseigene Kegelbahn im Keller ein. Hier darf eine ruhige oder nicht so ruhige Kugel geschoben werden. Der Treff ist kostenlos und unverbindlich. Jeder darf reinschauen und ausprobieren!

---

## 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**

Wöchentlich trifft sich die Seniorengemeinschaft Aktive 55plus ungezwungen zum Stammtisch beim Hugl-Wirt in der Schutterstraße.

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

Die Seniorengemeinschaft Aktive 55plus trifft sich zum Nordic-Walking regelmäßig am Baggersee.

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

---

## Seniorengemeinschaft Banater Schwaben

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

Die Seniorengemeinschaft Banater Schwaben lädt herzlich zum Seniorennachmittag ein.

## Seniorengemeinschaft Brunnenreuth/Spitalhof/Hundszell

**Fahrt: jeweils von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

- 17.07.2024: Fahrt nach Deggendorf  
21.08.2024: Fahrt nach Beilngries / Schloß Hirschberg  
18.09.2024: Vsl. Fahrt nach Bayreuth,  
27.11.2024: Fahrt nach Abensberg zum Christkindlmarkt

**Mehrtagesfahrt: 21.10.2024 08:00 - 17:00 Uhr**  
5-Tagesfahrt nach Südtirol.

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

03.07.2024, 07.08.2024 und 04.09.2024:  
Seniorennachmittag im Dorfstadel

02.10.2024: 13.00 Uhr Messe „Marienkirche Hundszell“ und ab 14:00 Uhr Seniorennachmittag im Jugendheim

06.11.2024 und 04.12.2024 (Nikolaus):  
Seniorennachmittag im Jugendheim

18.12.2024: Weihnachtsfeier im Dorfstadel

## Seniorengemeinschaft Etting

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

10.07.2024: Grillnachmittag

09.10.2024: Jubiläum - 50 Jahre Seniorengemeinschaft Etting im Sportheim

11.12.2024: Adventsfeier

Informationen: (0841) 3 91 57 (Maria Heß)

---

## Seniorengemeinschaft Feldkirchen-Mailing

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

Die Seniorengemeinschaft Feldkirchen-Mailing lädt herzlich zum Seniorennachmittag ein.

Informationen: (0841) 3 71 74

## Senioren­gemeinschaft Gerolfing-Dünzlau

**Senioren­nachmittag im Heindlhof:**  
12.12.2024 von 13:30 bis 16:00 Uhr

Die Senioren­gemeinschaft Gerolfing-Dünzlau lädt herzlich zum Gottesdienst und anschließender Adventsfeier im Heindlhof ein.

## Senioren­gemeinschaft PIM

**Senioren­nachmittag: 14:00 bis 18:00 Uhr**

10.07.2024: im Gasthaus Wanger

11.09.2024: im Sportheim Irgertsheim

09.10.2024: 50-jähriges Jubiläum PIM im Gasthaus Wanger mit Gottesdienst und Mittagessen von 10:30 bis 17:00 Uhr

13.11.2024: im Sportheim Irgertsheim

11.12.2024: Weihnachtsfeier im Gasthaus Wanger in Pettenhofen

Informationen: (08458) 8754



# Highspeed- Internet mit Glasfaser

**Jetzt wechseln!**



mehr Infos



[www.comin-glasfaser.de](http://www.comin-glasfaser.de)

## Seniorengemeinschaft Süd

**Seniorennachmittag im DJK-Vereinsheim in der Lindberghstraße 73: alle zwei Wochen, Mittwoch von 14:00 bis 18:00 Uhr**

Die Seniorengemeinschaft Süd lädt herzlich zum Seniorennachmittag ein.

**Veranstaltung: 24.09.2024 von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Besuch des Herbstvolksfest (Herrnbräuzelt).

**Tages- und Halbtagesfahrten: 24.07.2024, 18.09.2024 und 16.10.2024, jeweils von 10:30 bis 16:00 Uhr;**

Halbtagesfahrten in Planung; 16.10.2024: Halbtagesfahrt zum Ganserl-/Entenessen in Planung

Informationen: (0841) 7 24 99 (Adolf Nebl)

---

## Seniorengemeinschaft Zuchering

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

Informationen: (08450) 242

## Treff für „Neu“- Ruheständler

**Disco „Oldies für Oldies“: (AP) jeden ersten Sonntag im Monat von 16:00 bis 19:00 Uhr**

„Oldies für Oldies“, das heißt, zu unvergessener Oldie-Musik nach Herzenslust das Tanzbein zu schwingen, ohne festen Tanzpartner und ohne feste Schrittfolge. Wer gerne zu Evergreens tanzt, kann dabei auch die Gelegenheit nutzen, Freunde zu treffen oder neue Bekanntschaften zu schließen. Aktuell sind dabei die Herren in der Minderheit! Die Disco richtet sich an alle Menschen über 55 und findet im „diagonal“, Kreuzstraße 12 Ingolstadt statt.



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

Diskussion philosophischer Grundsatzfragen anhand ausgewählter Lektüre.

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

Diskussion philosophischer Grundsatzfragen anhand ausgewählter Lektüre

**Offenes Treffen: Neue Wege im Ruhestand: (AP) jeden zweiten Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr**

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

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

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

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

Kegeln ist nicht nur eine der ältesten Sportarten, sondern auch ein Spiel, bei dem Menschen zusammenkommen, die sich gerne gemeinsam sportlich betätigen. Anmeldung beim „Offenen Treffen“ derzeit erforderlich.

---

**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



Hier über den  
QR-Code zur  
Webseite des  
Freiwilligen-  
zentrums.

# Dein ENGAGEMENT ist **IN**



Die Stadt Ingolstadt sagt **DANKE!**

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Auf der Bürgerhaus-Webseite finden Sie alle kommenden Veranstaltungen und  
Aktionen: [buergerhaus-ingolstadt.de](http://buergerhaus-ingolstadt.de)