

Eine Einrichtung der Stadt Ingolstadt

**Bürgerhaus**



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Neuigkeiten aus dem Bürgerhaus

Liebe Besucherinnen und Besucher des Bürgerhauses,  
die Weihnachtszeit steht uns bevor und wie schon im vergangenen Jahr können wir diese leider nicht unbeschwert im Kreise all unserer Lieben begehen. Die Inzidenzen sind unglaublich hoch und die Krankenhäuser arbeiten längst am Limit.

Die Situation verbessern können wir im Moment nur durch zwei Dinge: Kontakte reduzieren und Boostern. Um Ihnen diese Zeit zu erleichtern, haben wir uns entschlossen, unseren Newsletter wieder aufleben zu lassen und sie monatlich mit den neuesten Informationen aus dem Bürgerhaus und etwas Unterhaltung zu versorgen.

Gerne nehmen wir auch Ihre Anregungen mit auf. Schreiben Sie uns gerne eine email unter [seniorenbuero@ingolstadt.de](mailto:seniorenbuero@ingolstadt.de)

In einem Englischen Weihnachtslied heißt es: *“Have yourself a merry little Christmas“*  
Frei übersetzt: *„Mach Dir selbst eine schöne Weihnachtszeit“*. Genau darauf kommt es jetzt an. Wir sollten uns um uns selbst kümmern und schauen, dass wir uns ganz viel Gutes tun. Ob das nun der Waldspaziergang, ein heißes Bad oder die Lieblingsmusik ist. Nehmen Sie sich bewusst die Zeit, sich selbst zu verwöhnen, aufzutanken und mit neuem Mut an die Dinge heranzugehen.

Ein Zitat von Immanuel Kant beschreibt dies ebenfalls sehr gut:

*„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen:*

*Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“ Immanuel Kant*

In diesem Sinne: Bewahren Sie sich das Lachen und schlafen Sie gut und trotz allem eine wunderschöne und besinnliche Weihnachtszeit!

## Gruß der Bürgerhausleitung

Liebe Senioren,

wie sehr haben wir uns gefreut, als nach so langer Zeit Sie mit Ihren Gruppen wieder zurück ins Bürgerhaus kommen durften. Endlich wieder Lachen, Gesang, Tanz, Sport und viele gute Gespräche. Umso schwerer fällt es uns, jetzt mit folgender Bitte an Sie heranzutreten: machen Sie mit bei unserem neuen Projekt "Dahoam bleim"!

Wie Sie sicherlich den Medien entnommen haben, sind die aktuellen Zahlen besorgniserregend. Die Inzidenzen und die Krankenhauszahlen sind so hoch wie nie. Das Krankenhauspersonal ist am Limit. Wir – das Bürgerhaus – möchten so gern das Krankenhauspersonal unterstützen und das können wir nur, wenn wir auf das verzichten, was ein Großteil unserer Arbeit ausmacht: Kontakte und Gesellschaft. Bitte helfen Sie uns und verzichten Sie, soweit möglich, auf Ihre Gruppentreffen und Veranstaltungen! Mit diesem Verzicht wollen wir uns solidarisch mit den Menschen zeigen, die im Moment an ihre körperlichen und psychischen Grenzen für uns gehen. Machen Sie mit und bleiben Sie daheim!

In den letzten zwei Jahren haben wir viele neue Möglichkeiten kennengelernt mit anderen in Kontakt zu bleiben. Gerne unterstützen wir Sie beispielsweise beim Umgang mit Videokonferenzprogrammen.

Auch wir wollen den Kontakt zu Ihnen nicht verlieren und Ihnen die Zeit daheim ein bisschen versüßen. Wir werden auf unserer Webseite eine Kategorie "Dahoam bleim" einrichten. Hier finden Sie im Lauf der nächsten Woche verschiedene Angebote wie Bastelanleitungen, Rezepte, Rätsel und vieles mehr. Vielleicht haben Sie ja auch Lust ein bisschen Weihnachtsschmuck für das Krankenhauspersonal zu basteln? Oder wie wär es mit Socken stricken? Sie haben sicherlich noch viele gute Ideen, wie wir gemeinsam den Helden der Coronakrise eine kleine Freude machen können. Für alle die kein Internet haben: das Seniorenbüro bietet selbstverständlich wieder einen Infobrief ganz analog an.

Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie auf Ihre Veranstaltungen verzichten können. Wenn Sie bei unserer "Freude für Corona-Helden" Aktion mitmachen wollen stehen wir Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung und freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Silvia Leithner und Wiltrud Nosse



Ingolstadt macht mit!

**Ihre Meinung ist gefragt! Ingolstadt ruft in Umfragen dazu auf,  
in der Stadt etwas zu verändern**

Derzeit laufen einige Umfragen, die das Ziel haben, das soziale Leben und die strukturellen Bedingungen in Ingolstadt für alle Bürgerinnen und Bürger zu verbessern. Machen Sie doch bei den Umfragen mit und helfen Sie dadurch die Stadt zu verändern.

- ✓ **Mobilität in der Fußgängerzone:**  
Hier wird gefragt, inwieweit die derzeitigen Regelungen betreffend Radfahrer oder E-Scootern in der Fußgängerzone noch ausreichend ist, oder ob sich da etwas verändern sollte.  
Wichtig ist auch, ob sich alle Bürgerinnen und Bürger in der Innenstadt noch sicher oder bereits gefährdet fühlen.
- ✓ **Nachhaltigkeit in Ingolstadt:**  
Wie soll Ingolstadt in 20 oder 50 Jahren aussehen? Welche Themen sind bis dahin relevant oder richtungsweisend? Hier können Bürgerinnen und Bürger Ihre Schwerpunktsetzung weitergeben, in welche Richtung sich Ingolstadt weiter engagieren sollte.
- ✓ **Leben mit einer Behinderung in der Stadt Ingolstadt**  
Ingolstadt hat zum Ziel, dass jeder Bürger/jede Bürgerin die gleichen Möglichkeiten zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben haben. Es wird abgefragt, wo noch Handlungsbedarf vorliegt.

Die Umfragen finden Sie online unter: [www.ingolstadt-macht-mit.de](http://www.ingolstadt-macht-mit.de) . Für Senioren, die zuhause keinen Internetzugang haben, oder sich unsicher sind, gibt es im bürgerhaus Neuburger Kasten die Möglichkeit, sich ein Tablet auszuleihen und die Umfrage mit Unterstützung durchzuführen. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter: 0841/305-2830

Bitte beachten Sie die Schließzeiten in der Weihnachtszeit!

## **Nachbarschaftshilfen in Ingolstadt**

Sicherlich hat schon jeder den Begriff Nachbarschaftshilfe gehört. **Was aber steckt dahinter und was machen diese eigentlich?**

Nachbarschaftshilfen gibt es eigentlich in fast jedem Stadtteil und werden dort auch lokal von einem Verantwortlichem betreut. Häufig sind diese an die Pfarreien angeschlossen oder an die Stadtteiltreffs.

Durch die Nachbarschaftshilfen soll sichergestellt werden, dass Menschen, die sich in einer – **zeitlich absehbaren** – Notsituation befinden und kein Netzwerk an Familie oder Freunden haben, Hilfe bekommen. Diese Hilfe kann sein:

- Einkaufen
- Begleitung zu Terminen
- Spaziergänge
- Gassigehen
- Putzdienst im Rahmen der Kehrwoche
- Schneeräumen
- Kinderbetreuung



**UNTERSTÜTZUNG  
IM EIGENEN VIERTEL**

Wichtig ist hierbei, dass die Hilfen nicht langfristig angelegt sind, sondern lediglich im Rahmen einer Erkrankung, der Pandemie oder ähnliches **vorübergehend** abgedeckt werden müssen. Langfristige Hilfen können im Rahmen der Nachbarschaftshilfe selten geleistet werden.

Zudem hat jede Nachbarschaftshilfe sein eigenes Netzwerk an Freiwilligen, die selbst entscheiden, welche Dienste sie übernehmen können oder wollen.

Sollten Sie Nachbarschaftshilfe benötigen, nehmen Sie gern Kontakt mit Ihrer Pfarrei auf oder melden Sie sich im Bürgerhaus unter: 0841/305-2830.

Viele Nachbarschaftshilfen suchen derzeit auch freiwillige Helfer. Im Zuge der Corona-Pandemie sind viele ehrenamtliche Helfer weggebrochen und gleichzeitig hat sich häufig der Bedarf erhöht.

Haben Sie Lust, ehrenamtlich mitzuwirken? Sie entscheiden, welche Hilfe Sie leisten wollen und in welchem zeitlichen Rahmen. Melden Sie sich bei uns im Bürgerhaus: 0841/305-2830 oder in der Nachbarschaftshilfe in Ihrem Viertel.

### Apfelpunsch Selbstgemacht

**Was wäre ein kuscheliger Winterabend ohne ein passendes Heißgetränk?**

**Wie wäre es mal mit einem heißen Apfelpunsch?**

 Für ein Glas Apfelpunschgewürz benötigen Sie:

120 Gramm Rohrzucker

(als Alternative zum Rohrzucker eignet sich auch Dattelsüße in Streuform oder Kokosblütenzucker. Die Süßkraft ist dann ein bisschen weniger stark.)

1 TL gemahlener Zimt

¼ TL gemahlene Nelken

1 TL Lebkuchengewürz

2 Messerspitzen geriebener Muskat

Alles zusammen verrühren und in ein Schraubglas füllen.

 Die Zubereitung des Punsches:

1 Liter Apfelsaft oder wahlweise 250 ml Apfelsaft + 750 ml Früchtetee mit 1 EL Apfelpunschgewürz erhitzen aber nicht kochen.

Warm genießen!



## Mandarinenkerze

**Es wird benötigt:** Mandarine, Messer, Kugelschreiber, Olivenöl, Streichholz

**So geht es:**

1. Mit dem Stift die Mitte der Mandarine markieren.  
Die Mandarine entlang dieser Markierung vorsichtig rundherum längs einschneiden.
2. Entlang der Naht die Mandarine schälen, gegebenenfalls mit einem Löffel helfen.  
Das Fruchtfleisch der Mandarine entfernen und es sich schmecken lassen.  
Dabei darauf achten, dass der „weiße Zipfel“ an der Unterseite bleibt.  
Die untere Hälfte mit etwas Olivenöl füllen. Der kleine weiße Zipfel in der Mitte darf dabei ruhig etwas Öl abbekommen.
3. In die obere Hälfte der Schale einen kleinen Stern für die Luftzufuhr schneiden. Außerdem sieht es so am Ende noch schöner aus.

Jetzt kommt der große Moment: Zünde die Mandarinenkerze am weißen Zipfel an

Schon ist die süße Lampe fertig.



Wenn das nicht mal ein Grund ist, mehr Obst zu essen! Und obendrein verströmt die Kerze einen herrlich zarten Zitrusduft. Einfach mal ausprobieren!

Sport zu Hause:



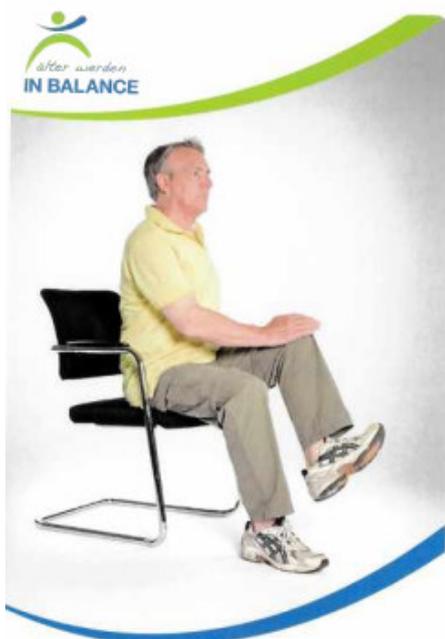
**Rücken und Bauch (1)**



**Mobilisierung  
des Beckens  
(Beckenkreisen):**

- Hände seitlich an das Becken stützen
- gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- Richtungswechsel

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)



**Beine und Füße (2)**



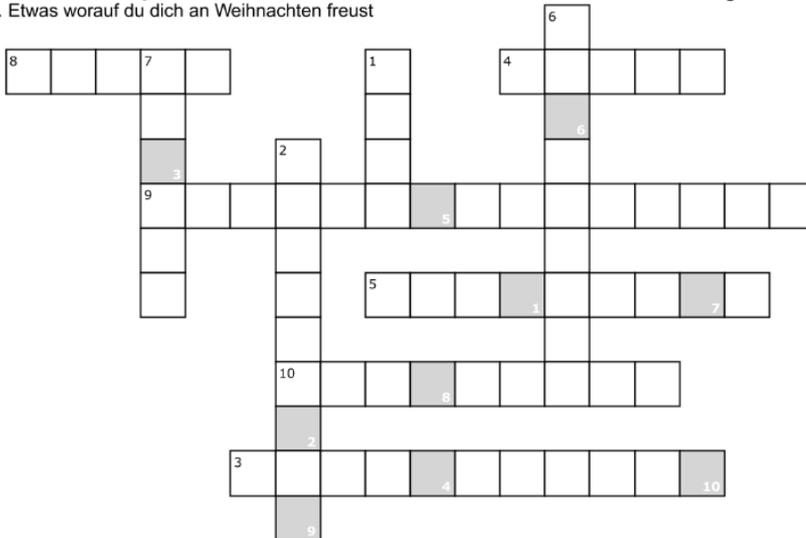
**Kräftigung der  
Oberschenkelmuskulatur:**

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Kniegelenke rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten
- abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen

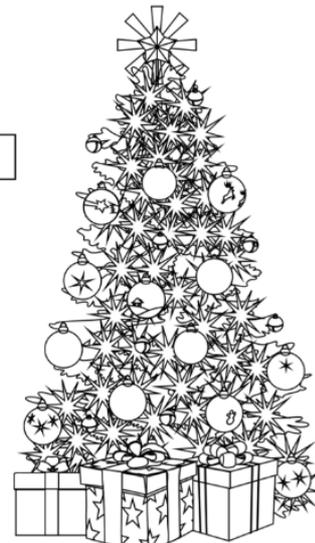
[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

## Kreuzworträtsel Weihnachten

1. Ein weihnächtliches Gewürz
2. Ein weihnächtliches Gebäck
3. Den Abend des 24. Dezembers nennt man
4. So viele Tage dauert das Jahr nach dem
  1. Weihnachtstag am 25. Dezember noch
5. Etwas worauf du dich an Weihnachten freust
6. In welchem Ort wurde Jesus Christus geboren
7. In welchem Land liegt dieser Ort heute
8. Wie hiess die Mutter von Jesus
9. Am 1. Dezember kannst du das 1. Türchen öffnen
10. Das englische Wort für Weihnachten



Lösungswort:



© www.kinder-malvorlagen.com

**Kleine Nussknacker  
knacken knackig.  
Große Nussknacker  
knacken knackiger.**

**Sieben Schneeschipper  
schippen sieben Schippen Schnee.  
Sieben Schippen Schnee  
Schippen sieben Schneeschipper.**

*Jesus: "Wisst ihr was total nervt? Wenn man an Weihnachten Geburtstag hat." Weihnachtswann: "Du musst wenigstens an Heiligabend nicht arbeiten." Darauf die Gans: "EURE PROBLEME MÖCHTE ICH HABEN!"*



Herausgeber:  
Bürgerhaus  
Fechtgasse 6  
85049 Ingolstadt



Meine Frau sagte: „Hier hast Du 40€ für den Kauf einer Krippe. Von dem Rest kannst Du Bier kaufen!“