



Treffpunkt Seniorenbüro

Der Treff für aktive und engagierte Bürgerinnen und Bürger

3.
Auflage

Inhalt

| | | | |
|---|----------------|--|----------------|
| Grußwort | 3 | Königswiesener Gesangsgruppe | 42 |
| Treffpunkt Seniorenbüro mit Leitbild | 4 - 5 | Mit Nadel und Zwirn | 43 |
| Ein soziales Netzwerk, aber analog | 6 | Seniorenwerkstatt | 44 |
| Ein Ehrenamt – auch für Sie? | 7 | Schafkopfrunde für Frauen | 45 |
| Treffpunkt Seniorenbüro (TPS) – Aktivzentrum | 8 - 9 | Tango Café | 46 |
| Treffpunkt Seniorenbüro (TPS) – Mehrgenerationenhaus .. | 10 - 11 | Werkstunde | 47 |
| Anruf genügt Servicebüro | 12 | Vom „Großelterndienst“ zum Generationendialog 48 - 49 | |
| Bildung und Kultur zum Mitmachen und Genießen . | 13 - 14 | Die Lesepaten | 50 |
| Aquarell Malerei nach Losert | 15 | Hausaufgabenhilfe | 51 |
| Begleitung zur Kulturveranstaltungen | 16 | Kinderbetreuung | 52 |
| Fremdsprachen-Cafés | 17 | Daheim alt werden | 53 - 54 |
| Gesprächs- und Schreibwerkstatt | 18 | Die Stadtteilkümmerner | 55 |
| Kunstgespräche | 19 | Alltagslotsen | 56 |
| Literaturkreis | 20 | Besuchsdienst | 57 |
| Philosophie | 21 | Computer-Internet-Gruppe | 58 |
| Ratisbona Oldies | 22 | Helferkreis Auszeit | 59 |
| Regensburg 1945 – 1965 | 23 | Informationen zu Vorsorgevollmacht, | |
| Seniorenorchester | 24 | Patienten-und Betreuungsverfügung | 60 |
| Seniorentheater | 25 | Kleinreparaturdienst | 61 |
| Virtueller Stadtbummel | 26 | Öffentlichkeitsarbeit soll „Appetit“ machen | 62 |
| Zeitzeugenarbeit im Treffpunkt Seniorenbüro | 27 | Papierkram na und? | 63 |
| Quartalsflyer und Auslagestellen | 28 | Pflegebegleitung im Candis-Viertel | 64 |
| Bewegung für Körper und Geist | 29 – 30 | Rechtliche Betreuung im Ehrenamt | 65 |
| Keep On! und „walking seniors“ | 31 | SeniPol | 66 |
| Klang-Körper-Freude mit Übungen der 5 Tibeter | 32 | Senioren@home | 67 |
| Radfahren und Wandern | 33 | Suchtprobleme im Alter | 68 |
| Tanzen 60plus | 34 | Tafeln Zuhause | 69 |
| Zusammen etwas zu unternehmen macht Spaß | 35 | Wohnen und Technik | 70 |
| Aktiv dabei | 36 | Allgemeine Informationen | |
| Café Theo | 37 | Notfalldose | 71 |
| Der 50plus-Freizeitreff | 38 | Die Aktiv-Karte | 72 |
| Die Kunst des Schnitzens | 39 | Eignungstest | 73 |
| Gemeinsam Malen und Zeichnen | 40 | Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro Regensburg e.V. | 74 |
| Handarbeiten | 41 | | |

Liebe Regensburgerinnen, liebe Regensburger,

erinnern Sie sich an die Zeit, als ein kleines Virus das gesellschaftliche Leben fast völlig lahmlegte? Corona zeigte uns, wie wichtig Gemeinschaft ist. „Allein ist's im Himmel nicht schön“, lautet die schriftdeutsche Übersetzung eines alten bayerischen Sprichwortes, besonders für die Seniorinnen und Senioren dieser Stadt. Deshalb freue ich mich als Bürgermeisterin für Soziales, Senioren, Jugend und Sport, dass der „Treffpunkt Seniorenbüro“ (TPS) unseren älteren Mitmenschen wieder eine riesige Vielfalt an Angeboten bereitstellen kann.



Seit über 30 Jahren gibt es nun den TPS, er ist so aktuell und wichtig wie am ersten Tag. Das Angebot hat sich seit der Gründung 1992 sicherlich verändert und ist vor allem vielfältiger geworden. Inzwischen sind es 56 Projekte, die knapp 350 Ehrenamtliche mit Leben erfüllen. Die Broschüre, die Sie in den Händen halten (inzwischen ist es die dritte Auflage), soll Ihnen einen Überblick über das gesamte Angebot des „Treffpunkt Seniorenbüro“ verschaffen. Ob Sie sich sachkundig zu Fragen rund um die Anwendung von digitalen Medien in den „Digital-Cafés“ beraten lassen, sich über Kunst und Literatur unterhalten oder etwas für Ihre Fitness tun wollen - beim TPS finden Sie bestimmt das Richtige.

Die Broschüre sollte aber nicht nur ein Wegweiser durch die vielen Angebote des „Treffpunkt Seniorenbüro“ sein. Sie soll auch als Anregung dienen, selbst ein Mitglied der großen ehrenamtlichen TPS – Familie zu werden. Bringen Sie sich und Ihre Talente ein oder entwickeln Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten ganz neue Themen und Angebote. Ihrer Initiative sind keine Grenzen gesetzt. Melden Sie sich, die entsprechenden Adressen finden Sie in dieser Broschüre. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie in diesem Heft das Richtige finden und dass Sie viel Spaß im Treffpunkt Seniorenbüro haben. Lassen Sie uns gemeinsam viel Positives bewegen!

Ihre Bürgermeisterin

Dr. Astrid Freudenstein

Treffpunkt Seniorenbüro

...das Wichtigste aus unserem Leitbild

Aufgabe des „Treffpunkt Seniorenbüro“ ist es, aktiven und engagierten älteren Menschen freiwillige Tätigkeiten zu ermöglichen, in denen sie ihre Lebenserfahrungen und Kenntnisse für sich und andere einsetzen können. Der „Treffpunkt Seniorenbüro“ will zu einer Kultur der Mitmenschlichkeit beitragen.

Wir betrachten unseren freiwilligen und ehrenamtlichen Einsatz im **„Treffpunkt Seniorenbüro“** als staatsbürgerliche Aufgabe. Der Leitsatz „Der Mensch steht im Mittelpunkt“ ist Orientierung für unser Handeln. Unser Einsatz gilt allen Generationen, denen wir unsere Berufs- und Lebenserfahrungen gerne weitergeben. Dabei gewinnen wir neue Erkenntnisse und erfahren selbst Freude und Anerkennung.

Wir wollen Rahmenbedingungen für eine positive Seniorenarbeit mitgestalten. Wir arbeiten zukunftsbezogen und generationsübergreifend. Die aktive Beteiligung an der Entwicklung und Verwirklichung neuer Ziele und Aufgaben des **„Treffpunkt Seniorenbüro“** ist uns ein wichtiges Anliegen. Dies erreichen wir durch die Vernetzung aber auch Kooperation mit anderen Diensten und Einrichtungen.

Wir bestimmen unser Betätigungsfeld und unsere Zeit, die wir investieren, selbst. Unsere eingegangenen Verpflichtungen erfüllen wir verbindlich im Rahmen der Leitlinien.

Wir leisten unsere ehrenamtliche Arbeit unentgeltlich. Anfallende Kosten wollen wir erstattet bekommen. Wir erwarten, dass der Wert unserer Tätigkeit anerkannt und gewürdigt wird.

Wir leisten einen Beitrag zur Kultur der Mitmenschlichkeit und zum bürgerschaftlichen Engagement. Dabei vertreten wir nicht nur das Einzel- oder Teaminteresse, sondern richten den Blick auf das gemeinsame Ganze.



Ein soziales Netzwerk, aber analog

Es vergeht kein Tag, an dem der Begriff „soziale Netzwerke“ nicht zu hören und zu lesen ist. Gemeint sind natürlich Facebook, Twitter und andere Angebote im Internet, die eine digitale Unterhaltung mit aller Welt ermöglichen und die den Nutzern Dutzende wenn nicht Hunderte von „Freunden“ bescheren.

Der „Treffpunkt Seniorenbüro“ (TPS) ist auch ein soziales Netzwerk - allerdings ein analoges.

Dass der TPS „sozial“ ist, wird niemand bestreiten. Jährlich leisteten die ca. 350 ehrenamtlich Engagierten durchschnittlich 30000 Stunden unentgeltliche Arbeitsstunden, um anderen zu helfen, sie zu unterstützen oder ihnen auch nur ein paar schöne Stunden zu bereiten.

Dass der TPS ein Netzwerk ist, lässt sich ebenfalls nicht leugnen. Schließlich sind ca. 350 Ehrenamtliche in mehr als 56 Teams organisiert, die zwar eigenständig sind, dort, wo es notwendig und sinnvoll ist, aber zusammenarbeiten.

Und das Angebot dieser Teams ist so vielfältig wie das Leben selbst. Es reicht von der Nachbarschaftshilfe über Freizeitgestaltung und Bildungsmöglichkeiten bis hin zur Unterstützung für nachfolgende Generationen. Die nächsten Seiten geben Ihnen einen Überblick über diese Angebote. Hier finden Sie bestimmt eine Möglichkeit, die Sie nutzen können.

Schön wäre es auch, wenn diese Broschüre für Sie der Anlass wäre, selbst im TPS aktiv zu werden. Bringen Sie sich und Ihre Talente ein. Oder entwickeln Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten ganz neue Themen und Angebote. Ihrer Initiative sind keine Grenzen gesetzt. Erzählen Sie uns von Ihren Ideen und Talenten, wir helfen Ihnen bei der Verwirklichung.

Ein Ehrenamt – auch für Sie?

Rund 350 Freiwillige engagieren sich im TPS – steigen auch Sie ein!

Fast jeder freut sich am Ende eines langen Arbeitslebens auf den verdienten Ruhestand. Nach ein paar Wochen aber wird das Leben zu ruhig, eine neue Aufgabe wäre nicht schlecht. Was spricht dagegen, sich ehrenamtlich zu engagieren? - Nichts! Was spricht dafür? - Eine ganze Menge. Man muss sich nur die Aussagen der ehrenamtlich Engagierten des „Treffpunkt Seniorenbüro“ (TPS) anschauen: „Mir geht es gut, daher will ich Menschen, die weniger Glück haben, etwas davon abgeben!“ ist eine davon. „Ich wollte einfach aktiv bleiben und im Alter nicht einrosten“ eine andere. „Ich wollte meinem Leben einen neuen Sinn geben“ eine weitere. Das sind nur drei Gründe von vielen. Und so vielfältig wie die Gründe für das Engagement ist auch das Programm des TPS. Nur drei Beispiele:

- Alt unterstützt Jung: Seniorinnen und Senioren bringen den Kindern in den Schulen und Kindergärten beim gemeinsamen Lesen die Begeisterung für Bücher näher.
- Aktive Rentnerinnen und Rentner mit Fachkompetenzen halten Vorträge vor ihrer Altersgruppe, entdecken mit ihnen die Welt der Computer und des Internets oder schützen sie vor den Machenschaften der Trickbetrüger.
- Organisationstalentierte Seniorinnen und Senioren helfen dabei, Informationen über Kursangebote und Hilfen vom TPS zu bündeln und zu bearbeiten und den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Regensburg zugänglich zu machen.

In dieser Broschüre finden Sie alle Angebote des TPS. Suchen Sie sich eines aus, das zu Ihnen passt und machen Sie mit. Oder entwickeln Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten ganz neue Themen und Angebote. Ihrer Initiative sind keine Grenzen gesetzt, erzählen Sie uns von Ihren Ideen und Talenten.

Interesse geweckt? – Informieren Sie sich über unsere Angebote!

Herzlich Willkommen im „Treffpunkt Seniorenbüro (TPS) – Aktivzentrum“

Der „Treffpunkt Seniorenbüro (TPS) – Aktivzentrum“ ist ein Ort der Begegnung für ältere Bürgerinnen und Bürger mit einer breiten Palette verschiedenster Freizeit- und Unterstützungsangebote. Von der Nähgruppe über Küchenangebote bis hin zur Schreinerwerkstatt - das Angebot ist vielseitig. Mit der Lage in Königswiesen, nahe am Hegenauerpark, bietet das Aktivzentrum besonders den Anwohnerinnen und Anwohnern aus Königswiesen einen Treffpunkt der Geselligkeit und Beratung.



Herzlich Willkommen im „Treffpunkt Seniorenbüro (TPS) – Mehrgenerationenhaus (MGH)“

Mehrgenerationenhäuser (MGH) sind Orte der Begegnung für Menschen jeden Alters und jeder Herkunft. Dabei treffen die Generationen bei einem bunten Kurs- und Veranstaltungsangebot aufeinander. Ein Mehrgenerationenhaus lädt ein zum Verweilen, Mitmachen und Mitgestalten.

Im MGH spielt der Treffpunkt Seniorenbüro (TPS) eine bedeutende Rolle. Er konzentriert sich auf die Bedürfnisse der älteren Menschen in Regensburg und bietet eine breite Palette an Aktivitäten an. Dazu gehören beispielsweise Bildungsangebote wie die Fremdsprachencafés, Bewegungsangebote wie Tanzen 60 Plus und regelmäßige Treffpunkte zum gemeinsamen Handarbeiten oder Kartenspielen, wie die Schafkopfrunde für Frauen. Darüber hinaus bietet die Computer-Internet-Gruppe im TPS Beratung und monatliche Vorträge zu digitalen Themen an. Das Angebot ist also sehr vielfältig und deckt verschiedene Interessen und Bedürfnisse ab.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



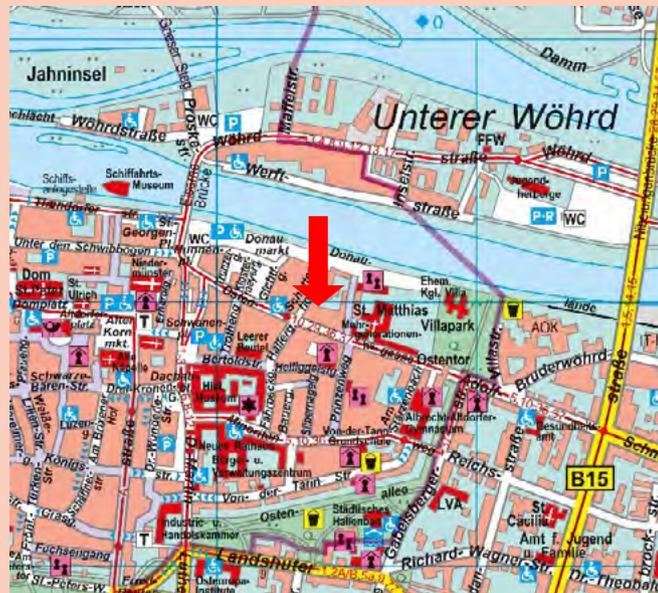
Für Fragen zu Koordination, Organisation und Beratung erreichen Sie uns im TPS – Mehrgenerationenhaus unter:

Treffpunkt Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus:
(0941) 507-1547
gross.claudia@regensburg.de

Hier finden Sie uns:
Ostengasse 29
Eingang Kapuzinergasse
Zimmer 221
93047 Regensburg
Aufzug vorhanden

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag
von 9 bis 12 Uhr
Freitag von 9 bis 11 Uhr

Für die Teilnahme am
Veranstaltungsprogramm
ist keine Mitgliedschaft
notwendig.
Sie sind jederzeit
herzlich willkommen.



Anruf genügt

Die Arbeit im TPS Servicebüro:

Schreibtische, Computer, Telefone und jede Menge Informationen für die Regensburger Seniorinnen und Senioren - so präsentieren sich das TPS Servicebüro im Mehrgenerationenhaus in der Ostengasse, das ReNeNa – Servicebüro in der Johann-Hösl-Straße und das Servicebüro im Aktivzentrum.

Haben Sie Fragen zu einem Angebot, möchten sich zu einem Kurs anmelden oder benötigen Sie Unterstützung - rufen Sie uns an!

Das TPS – Servicebüro im Aktivzentrum erreichen Sie unter:

Kontakt:

Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg
(0941) 507-5594

Bürozeiten:

Montag von 9 bis 12 Uhr
Für Anmeldungen und Fragen außerhalb der üblichen Bürozeiten steht Ihnen ein Anrufbeantworter zur Verfügung.

Das ReNeNa – Servicebüro erreichen Sie unter:

Kontakt:

Johann-Hösl-Str. 11
93053 Regensburg
(0941) 507-5599

Bürozeiten:

Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr

Das TPS – Servicebüro im Mehrgenerationenhaus erreichen Sie unter:

Kontakt:

Ostengasse 29
2.Stock, Zimmer 212
93047 Regensburg
(0941) 507-5540

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag
von 9 bis 12 Uhr
Freitag von 9 bis 11 Uhr



Bildung und Kultur zum Mitmachen und genießen

Wer hat sich nicht während der langen Jahre des Berufslebens immer wieder vorgenommen: „Wenn ich im Ruhestand bin, dann kommen meine kulturellen Interessen endlich einmal zu ihrem Recht.“ Beim Treffpunkt Seniorenbüro (TPS) gibt es eine ganze Reihe von Menschen, die diesen Vorsatz bereits in die Tat umsetzen und sich und anderen Freude bereiten. Für eine Welterbe-Stadt wie Regensburg ist ein Angebot an Kultur und Bildung von zentraler Bedeutung. Ein sich ständig am Stadtleben angepasstes Bildungs- und Kulturangebot verbessert:

- die sozialen Kontakte
- stärkt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit
- und sorgt für eine Teilhabe im politischen und gesellschaftlichen Leben

Ob es darum geht, seine Heimat aus einem ganz anderen Blickwinkel zu sehen, sein musikalisches Talent auszuleben oder seine komödiantische Begabung zu beweisen, im TPS gibt es die Möglichkeit.

Es gibt aber auch die Möglichkeit, andere kulturelle Interessen mit seinen Mitmenschen zu teilen. Sie müssen sich nur einen Ruck geben und uns Ihre Vorschläge mitteilen. Wir unterstützen Sie gerne.

Gemeinsam malen, individuell wachsen

Aquarell Malerei nach Losert

Unsere Aquarellmalgruppe bietet die Möglichkeit, in einer entspannten und unterstützenden Umgebung kreativ zu sein. In einer Gemeinschaft von Aquarellbegeisterten wird gemeinsam die faszinierende Welt der Aquarellmalerei nach den Lehren von Heribert Losert unter der fachkundigen Anleitung von Frau Karla Volpert erkundet.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren,
- die Interesse daran haben, die Aquarellmalerei nach den Lehren von Heribert Losert zu erlernen
 - die gerne in einer Gruppe künstlerisch aktiv werden wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Eine fachkundige Einführung in Loserts Lehren
- Infomaterialien zu den Aquarelltechniken nach Losert
- Einen Rahmen, in dem gemeinschaftlich auch nach Erlernen der Technik weiter gemalt werden kann

Verantwortlich für das Angebot:

Karla Volpert

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

TPS – Aktivzentrum
(0941) 507-5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kultur zusammen genießen

Begleitung zu Kulturveranstaltungen

Interessieren Sie sich für Kunst und Kultur?
Sind Sie Theaterliebhaberin/Theaterliebhaber und besuchen gerne Konzerte und Ausstellungen?

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An alle Seniorinnen und Senioren,
- die gerne eine kulturelle Veranstaltung besuchen, jedoch nicht alleine daran teilnehmen möchten
 - die trotz altersbedingter Einschränkungen nicht auf Kunst und Kultur verzichten möchten und deshalb eine unterstützende Begleitung wünschen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Gemeinsame Besuche von Veranstaltungen in kleinen Gruppen
- Vermittlung einer Einzelbegleitung
- Beratung und Information zu den Spielstätten und Veranstaltungen in Regensburg

Verantwortlich für das Angebot:

Elisabeth Altbauer-Versteegh

Kontakt:

TPS – Aktivzentrum

(0941) 507-5594

tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de

Kosten:

Entstehen für die eigene Karte und die eigene Fahrt zum Veranstaltungsort

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Fremdsprachen-Café

Gemütliche Gesprächsrunde in Englisch, Französisch oder Italienisch

Damit der Ruhestand nicht zum Stillstand führt, sollte man sich im Alter mit Hobbys beschäftigen, die Spaß machen und den Geist in Schwung halten. Sprachen bieten hier ein ideales Betätigungsfeld. In den Fremdsprachen-Cafés treffen sich ältere Menschen, die ihre Fremdsprachenkenntnisse auffrischen und erhalten wollen. In zwanglosen und gemütlichen Runden unterhalten sie sich in IHRER Fremdsprache.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren mit guten Sprachkenntnissen in Englisch, Französisch oder Italienisch
- An ältere Menschen, die ihre Sprachkenntnisse erweitern und bewahren wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Konversation in der jeweiligen Fremdsprache über aktuelle Themen aus den unterschiedlichsten Bereichen

- Teilweise auch Lektüre fremdsprachlicher Texte, aber keine schriftlichen Übersetzungen

Verantwortlich für das jeweilige Angebot:

Hildegard Hahn Englisch 1
Werner Beck Englisch 2
Eva Riederer Französisch
Inge Krüger, Christl Löffler Italienisch

Ort:

TPS – Mehrgenerationenhaus
Ostengasse 29
93047 Regensburg

Kontakt:

Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

„Das Gestern für morgen erhalten“ Gesprächs- und Schreibwerkstatt

Die Gesprächs- und Schreibwerkstatt bietet eine Möglichkeit, zusammen zu kommen und sich auszutauschen. In diesem Rahmen werden Tipps und Anregungen gegeben, Erlebnisse schriftlich festzuhalten, damit Angehörige daran teilhaben können.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren, die ein Interesse daran haben, der nachkommenden Generation persönliche Erinnerungen auch schriftlich zu hinterlassen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Ein Zeitfenster, in dem Sie sich in netter Runde austauschen können
- Hilfestellung bei der Niederschrift Ihrer persönlichen Erinnerungen

Verantwortlich für das Angebot:

Jürgen Schwalm

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

TPS – Aktivzentrum
(0941) 507-5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte bringen Sie Papier und Schreibwerkzeug mit.

Alles über Epochen, Stile und die Sprache der Bilder

Kunstgespräche

Den Zugang zur Kunst zu vermitteln – das ist das Motiv des Angebots „Kunstgespräche“. Kunstfreunde und -interessierte treffen sich hier regelmäßig und diskutieren unter fachkundiger Moderation über Stile, Epochen und Werke.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Kunstinteressierte aller Generationen
- An Menschen, die Kunst nicht nur sehen sondern auch verstehen wollen
- An Besucher von Ausstellungen, die das Gesehene mit Gleichgesinnten diskutieren möchten
- An alle, die bis dato noch nie die Zeit und Gelegenheit hatten, sich intensiver mit Kunst zu befassen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Die Teilnehmer werden bekannt und vertraut gemacht mit Kunstwerken verschiedener Epochen

- In Gesprächskreisen entwickeln die Interessenten ein Gespür für Kunst und Kunstwerke
- Dabei werden bewusst die Fachtermini der Kunstexperten vermieden, um Kunst auch inhaltlich verständlich und greifbar zu machen

Verantwortlich für das Angebot:

Dr. Hubert Cersovsky

Ort:

TPS – Mehrgenerationenhaus
Ostengasse 29
93047 Regensburg

Kontakt:

Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Kommen Sie mit in die „Welt“ der Bücher

Literaturkreis

Im Literaturkreis treffen sich literaturinteressierte ältere Menschen zum gemeinsamen Lesen und Diskutieren. Dabei teilen sie die Freude an der Literatur und halten sich mit der anspruchsvollen geistigen Beschäftigung mental fit.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An literaturinteressierte Seniorinnen und Senioren, die sich mit Gleichgesinnten über Literatur austauschen möchten und gemeinsam neue Buchtitel entdecken
- An ehrenamtlich Aktive, die für sich selbst etwas tun möchten

Was können wir Ihnen anbieten?

- Literarische Themen werden im Teilnehmerkreis ausgewählt
- Bei den zweiwöchigen Treffen tragen die Teilnehmer Gedichte und Auszüge aus Romanen und Dokumentationen vor
- Diese werden dann in der Gruppe diskutiert

Verantwortlich für das Angebot:

Evelin Rebentrost

Ort:

TPS – Mehrgenerationenhaus
Ostengasse 29
93047 Regensburg

Kontakt:

Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Bewusste Lebensgestaltung und Orientierung Philosophie - auch für den Alltag

In den letzten Jahren wurde das Philosophieren als Form der Auseinandersetzung mit Lebensfragen neu entdeckt. Der „Gesprächskreis Philosophie“ greift diesen Ansatz auf und widmet sich unter philosophischen Gesichtspunkten aktuellen Themen aus Politik, Wissenschaft, Gesellschaft und Religion.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Philosophieinteressierte aller Generationen
- An Menschen, die jenseits der ausgetretenen Denkpfade offen für neue Sichtweisen und Ansätze sind

Was können wir Ihnen anbieten?

- Hilfe zur Lebensorientierung in gemeinsamen Gesprächen
- Neue Denkansätze zu unterschiedlichsten Themen
- Gedankenaustausch über Themen der Zeit

Verantwortlich für das Angebot:

Gerd Schmücker

Ort:

TPS – Mehrgenerationenhaus
Ostengasse 29
93047 Regensburg

Kontakt:

Gerd Schmücker
0151 15349250

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

„Wir machen Musik“ Ratisbona Oldies

Unterhaltungsmusik, Schlager und volkstümliche Musik umfasst das Repertoire der „Ratisbona Oldies“. Es ist der Musikgeschmack der 1960er- und -70er Jahre, eben genau die Musik, mit der die Mitglieder und ihr Publikum in ihrer Jugend lebten. Musik ist auch ein Schlüssel, der bei Senioren Erinnerungen weckt, ein Stück Lebensqualität vermittelt. Dazu wollen die Ratisbona Oldies mit ihrer Musik beitragen.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Regensburger Musikfreunde im Seniorenalter, Wiedereinsteiger und Anfänger
- An Seniorinnen und Senioren, die Spaß haben, auch vor Publikum zu musizieren
- An Vereine, die gerne für ihre Feiern die Ratisbona Oldies engagieren möchten

Was können wir Ihnen anbieten?

- Musikfreunde im Seniorenalter musizieren gemeinsam für Jung und Alt
- Der Spaß am Musizieren steht im Vordergrund!

- Musikalische Darbietungen für Einrichtungen mit Seniorenschwerpunkt sowie Senioren- und Vereinsfeiern. Musik zum Erinnern, Plaudern, Tanzen und Mitsingen – von und für Seniorinnen und Senioren

Verantwortlich für das Angebot:

Dagmar Hobmeier

Probetermine und Ort:

Freitags von 14.30 bis 16.30 Uhr
Seniorenamt
3. Stock, Zimmer 302
Johann-Hösl-Str. 11
93053 Regensburg

Kontakt:

Dagmar Hobmeier
(0941) 57798
hobda@gmx.de

Kosten:

Die Musiker spielen ohne Gage.
Spenden an den Förderverein Treffpunkt
Seniorenbüro sind erwünscht.

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Eine Reise in die junge Stadtgeschichte

Regensburg 1945 – 1965

Es ist keine Reise zurück in die „gute alte Zeit“. Es ist eine Reise zurück in Regensburgs jüngste Vergangenheit. „Schwarz auf weiß“ werden historisch schon wertvolle Fotos der Nachkriegszeit von 1945 bis ins Jahr 1965 präsentiert.

Bombenruinen im Westen und im Osten, hohe Arbeitslosigkeit und Flüchtlingselend prägten 1945 das Leben in der Domstadt, bis das neue Geld kam, die D-Mark. Der Aufbau begann. Die ersten Geschäfte eröffneten in der Altstadt. Erste Firmen produzierten ihre Waren und die Straßenbahn ratterte wieder durch die Altstadt. Und aus dem Westen strahlte schon ein bisschen heile Welt in die Altstadt. Auf dem fürstlichen Rennplatz fanden die ersten Pferderennen statt.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren und Altenclubs
- Einrichtungen der Altenhilfe
- Und alle weiteren Seniorengemeinschaften

Was können wir Ihnen anbieten?

- Einen Diavortrag mit Austausch

Verantwortlich für das Angebot:

Ursula Templin und Annette Manz

Ort und Zeitpunkt:

Individuell nach Vereinbarung

Kontakt:

Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Kosten:

Keine. Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

„gute Noten für gute Noten“ Seniorenorchester Regensburg

„Senioren spielen für Senioren“, das ist das Motto des Regensburger Seniorenorchesters – einer Gruppe von schwungvollen und erfahrenen Musikerinnen und Musikern im Rentenalter. Diese vereint die Freude an der Musik und am Musizieren, die sie gerne mit dem Publikum teilt. Das umfangreiche Repertoire umfasst an die 200 Ohrwürmer aus fast 100 Jahren Unterhaltungsmusik und bietet eine wunderbare Mischung aus Walzern, Tangos, Foxtrotts und Swing bis hin zum melodischen Jazz und zur schwungvollen Schrammelmusik.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Senioreneinrichtungen und Vereine
- An Organisatoren von Tanzveranstaltungen und Veranstaltungen auch zum Mitsingen
- An Musikinteressierte Seniorinnen und Senioren mit Erfahrung und Können

Was können wir Ihnen anbieten?

- Musik zum Erinnern, Plaudern, Tanzen und Mitsingen: von Senioren für Senioren
- Für Musikerinnen und Musiker die Möglichkeit, ihr Können im Kreise Gleichsinniger einzubringen

Ort und Zeitpunkt:

Individuell nach Vereinbarung

Kontakt:

Seniorenamt
(0941) 507-1547,-1548

Kosten:

Die Musiker spielen ohne Gage. Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro sind erwünscht.

„Spielwut“, die von Herzen kommt

Vorhang auf für´s Regensburger Seniorentheater

Das Seniorentheater „Kulissenzauber“ ist ein kleiner Kreis von begeisterten Laiendarstellern, die viel Freude am Schauspielen haben und diese gerne an die Zuschauer weitergeben.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An alle, die (Laien-)Theater und gute Unterhaltung lieben
- An alle Altersklassen, die Freude am Mitmachen, Darstellen und Spielen haben – ohne Perfektionsanspruch
- An Menschen, die auch hinter der Bühne Aufgaben übernehmen wollen
- An Senioreneinrichtungen und –gruppen jeder Art, Kirchengemeinden und Vereine

Was können wir Ihnen anbieten?

- Das Seniorentheater verfügt über ein Repertoire von über 30 Sketchen und Kurzstücken von 5 bis 15 Minuten Dauer
- Die Aufführungen sind für unterschiedlichste Anlässe geeignet, z.B. Feiern sämtlicher Art.

- Das Ensemble spielt für Seniorengruppen und –einrichtungen
- Interessierte rund um die Bühne dürfen gerne mitmachen
- Zwischen den Sketchen gibt es musikalische Einlagen“

Verantwortlich für das Angebot:

Marianne Melzl

Ort und Zeitpunkt:

Individuell nach Vereinbarung
Eine Bühne oder Spielfläche sollte vor Ort vorhanden sein

Kontakt:

Marianne Melzl
0163 5383906
marianne@melzl-gmbh.de

Kosten:

Die Theatergruppe spielt ohne Gage.
Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro sind erwünscht.

Altes sehen - Neues entdecken! Virtueller Stadtbummel

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Regensburgerinnen und Regensburger jeden Alters, die ihre Stadt genauer kennenlernen wollen
- An Behindertengruppen, Seniorenheime, Seniorengruppen der Pfarreien

Was können wir Ihnen anbieten?

- Einen virtuellen Rundgang zu den Bereichen: Regensburger Bauwerke und Straßen, Kirchen und Klöster, Alleen und Museen, historische Personen und Familien
- Der Vortrag wird durch eine Bildpräsentation ergänzt
- Aus 15 Themen kann ausgewählt werden.

Verantwortlich für das Angebot:

Brigitte Feiner

Ort und Zeit:

Individuell nach Vereinbarung

Kontakt:

Brigitte Feiner
(0941) 3810691

Seniorenamt
(0941) 507-1547, -1548

Kosten:

Keine. Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

„Menschen erzählen, damit Geschichte lebendig wird!“

Zeitzeugenarbeit im Treffpunkt Seniorenbüro

Zeitzeugen sind Menschen, die aus oder über ihr Leben berichten oder Zeuge von historischen Ereignissen wurden. Im Treffpunkt Seniorenbüro wird die Arbeit mit Zeitzeugen und die damit zusammenhängende Vergangenheit auf viele verschiedene Weisen umgesetzt – Von einer Schreibwerkstatt bis hin zu dem Backen der Rezepte von früher mit anschließender Gesprächsrunde.

Unserer Ziele:

- Persönliche Erzählungen einfangen und bewahren.
- Den Blick auf vergangene Erlebnisse lenken und Geschichte lebendig machen.
- Die Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart schlagen.
- Echte Erfahrungen teilen, um ein tieferes Verständnis für vergangene Zeiten zu schaffen.
- Die wertvollen Geschichten von Menschen bewahren, um ihre Erinnerungen zu ehren.

Wenn Sie selbst anderen Menschen Ihre Erlebnisse und Lebenserfahrung weitergeben wollen, freuen wir uns auf ein Gespräch mit Ihnen. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

Seniorenamt
(0941) 507-5592

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

„Immer gut informiert“

Die Quartalsflyer des Treffpunkt Seniorenbüro - Aktivzentrum und Mehrgenerationenhaus

Die Quartalsflyer erscheinen in einem vierteljährlichen Rhythmus immer

Anfang Januar, April, Juli und Oktober.

Hier finden Sie eine Übersicht über die Angebote und Veranstaltungen
sortiert nach Wochentagen.



Sie finden den Quartalsflyer sowie
weitere Flyer, Broschüren:

- im TPS – Mehrgenerationenhaus,
Ostengasse 29, 2. Stock
- im Beratungsbüro,
Kumpfmühler Str. 52
- im Seniorenamt, Johann-Hösl-Str. 11
- im Aktivzentrum,
Theodor-Heuss-Platz 4
- in allen Bürgerbüros
- den Stadtbüchereien
- und auf unserer Homepage:
<https://www.regensburg.de/leben/senioren>



Bewegung für Körper und Geist: Unsere Angebote für ein aktives Alter

Gesundheit im Alter fördern? Ein bewegter Lebensstil bringt nicht nur körperliche Vorteile, sondern wirkt sich auch positiv auf das geistige Wohlbefinden aus. Durch regelmäßige körperliche Aktivität werden nicht nur Muskeln gestärkt, sondern auch das Gehirn aktiviert, was die kognitive Leistungsfähigkeit fördert. Sich in verschiedenen Bewegungsformen zu engagieren, sei es durch sanfte Gymnastik oder inspirierende Tanzkurse, bietet nicht nur körperliche Herausforderungen, sondern auch eine Gelegenheit zur sozialen Interaktion und zum Erfahrungsaustausch.

Die Bedeutung von körperlicher Aktivität zeigt sich nicht nur im Alter, sondern auch bereits in jungen Jahren. Wer frühzeitig den Wert einer aktiven Lebensweise erkennt, legt den Grundstein für ein erfülltes und gesundes Älterwerden. Im Alter bleibt Bewegung wichtig zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit, aber auch als Schlüssel zu einem aktiven sozialen Leben.

Unsere Idee einer „Senioren-Bewegung“ geht über das Sportliche hinaus. Der Treffpunkt Seniorenbüro bietet bereits eine Vielfalt an Angeboten für engagierte Menschen, wie Sie sie im Folgenden entdecken können. Doch darüber hinaus ermutigen wir Sie, Ihre eigenen Interessen und Talente zu entdecken. Schaffen Sie eine lebendige Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, die nicht nur durch Sport, sondern auch durch gemeinsame kulturelle Erlebnisse und kreativen Austausch geprägt ist. Denn ein erfülltes Altern bedeutet nicht nur körperliche Gesundheit, sondern auch ein reiches soziales Leben.

Nordic Walking in Königswiesen und Burgweinting „KEEP ON!“ und „walking seniors“

Unter dem Motto „Walken Sie mit und bleiben Sie gesund“ wird Neu- und Wiedereinsteigern gerne die Technik vermittelt und gemeinsam in der Gruppe auf geeigneten Strecken in der näheren Umgebung des Hegenauer Parks sowie rund um Burgweinting gewalkt.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren,
- die sich gerne in der frischen Luft bewegen und miteinander ins Gespräch kommen wollen
 - die ihre Freizeit aktiv gestalten und ihre Vorsätze nach mehr Bewegung umsetzen wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Tipps zur richtigen Nordic-Walking-Technik und Ausrüstung
- Vor jedem Start werden einige Übungen zum Aufwärmen durchgeführt
- Abwechslungsreiche Strecken, die in ca. 60 Minuten zu schaffen sind

Verantwortlich für das Angebot:

KEEP ON!: Wolfgang Müller
walking seniors: Josef Baumstark

Ort:
KEEP ON!:
vor dem TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

walking seniors:
Sophie-Scholl-Straße am Kreisverkehr
93055 Regensburg-Burgweinting

Kontakt:
TPS – Aktivzentrum
(0941) 507-5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de

Kosten:
Keine, Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Hinweis:
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Durch Klang entspannen und fit durchs Alter

Klang Körper Freude mit Übungen der 5 Tibeter

Klangschalen-Erfahrung mit Übungen der 5 Tibeter regen den Fluss der Lebensenergien an. Die „Klangerfahrung“ ist eine tief wirksame Entspannungsmethode. Durch die Übungen kann der Altersprozess als „Reifung“ erfahren werden, um den Herausforderungen des Alterns positiv zu begegnen. Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- Aktive Seniorinnen und Senioren (ohne große körperliche Einschränkungen), die die besondere Wirkung von Klang erleben und die Übungen der 5 Tibeter praktizieren wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Professionelle Klangerfahrung mit Atemübungen, Tönen, Entspannungsübungen im Liegen auf einer Bodenmatte
- Klangwellen mit ausgesuchten tibetischen Klangschalen

- Stille- und Atemübungen mit kurzer Meditation
- Übungen der 5 Tibeter

Verantwortlich für das Angebot:

Astrid Kaiser

Ort:

TPS – Mehrgenerationenhaus
Ostengasse 29
93047 Regensburg

Kontakt:

Astrid Kaiser
(0941) 46290692
Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Freude an Bewegung in der Natur

Radfahren und Wandern

Im Frühjahr, Sommer und Herbst radeln aktive Seniorinnen und Senioren gemeinsam mit ihrem E-Bike (Pedelec). Die Entfernungen der Touren liegen zwischen 30 und 50 Kilometer ab Treffpunkt. Treffpunkt und Ziel werden vorher festgelegt und mitgeteilt. In den Wintermonaten finden Wanderungen statt.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An aktive Seniorinnen und Senioren, die Freude an der Bewegung in Gemeinschaft haben.

Was können wir Ihnen anbieten?

- Radtouren mit Einkehr (Distanzen von 30 bis 50 km)
- Im Winter und bei Regen: Wanderungen mit Einkehr, halbtägig

**Verantwortlich für das Angebot:
ein rotierendes Team von ehrenamtlich
Engagierten**

Auskunft über die Touren:
Servicebüro Mehrgenerationenhaus

Kontakt:
TPS – Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Kosten:
Keine, außer die Selbstkosten für die Einkehr. Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Ein Treffpunkt für beschwingte Menschen

Tanzen 60plus

„Tanzen 60plus“ ist ein Angebot für Menschen über 60, die gerne mit Gleichgesinnten in der Gruppe bzw. in der Formation tanzen. Das Angebot ist kein Paartanz. Interessierte können gerne reinschnuppern.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Tanzfreundinnen und Tanzfreunde über 60

Was können wir Ihnen anbieten?

- Volkstänze aus aller Welt
- Gesellschaftstänze in Gruppenformationen
- Square/Round-Dance
- Historische Tänze
- Besinnlich meditative Tänze

Verantwortlich für das Angebot:

Anna Schaal

Ort:

TPS – Mehrgenerationenhaus
Ostengasse 29
93047 Regensburg

Kontakt:

Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Kosten:

Pro Termin 2 Euro
Aufwandsentschädigung.

Zusammen etwas zu unternehmen macht Spaß



Auf den nächsten Seiten finden Sie noch weitere Freizeitangebote

Mit Gleichgesinnten gemeinsame Zeit aktiv verbringen

Aktiv dabei

Eine Gruppe ehrenamtlicher Frauen und Männer 60 Plus / Minus verbringen gemeinsam Zeit in unterschiedlichsten Aktivitäten mit Gleichgesinnten. Mit Freude und Spaß geben sie Impulse und teilen miteinander Erlebnisse. Haben Sie Interesse, gemeinsam Städte in Bayern zu entdecken oder wohlschmeckende Gerichte zu kochen oder angeregt zu spielen? Wir freuen uns auf Sie!

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- Frauen und Männer 60 Plus/ Minus,
- die sich gerne treffen und an unseren Aktivitäten teilnehmen
 - die Anschluss suchen (nach Umzug, Verlust des Partners, Ruhestand)
 - die sich nach ihren Interessen beteiligen und Ideen einbringen
 - die sich auch ehrenamtlich in unserer Gruppe engagieren wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Gemeinsame Kochabende
- Kino- oder Theaterbesuche
- Nordic Walking-Gruppe
- Offener Stammtisch
- Spieleabende
- Städtetrips

Ort und Zeitpunkt:

Variieren je nach Veranstaltung

Kontakt:

Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Unser Programm finden Sie unter:

www.regensburg.de/senioren-aktiv-dabei

Kosten:

Je nach Veranstaltung können sich Kosten für die Eintrittskarte, das Fahrticket oder den Restaurantbesuch ergeben, die von den Teilnehmern zu tragen sind.

In Gesellschaft schmeckt es einfach besser!

Café Theo

Gemeinsam genießen und in Kontakt kommen – unter diesem Motto finden im Aktivzentrum regelmäßig Küchenangebote im Café Theo statt. Neben dem Genuss stehen hier das Kennenlernen und der Austausch im Vordergrund. Bei den vielen verschiedenen Angeboten werden nicht nur gesunde und regionale Speisen zubereitet und gereicht, zugleich haben Sie die Möglichkeit, neue Leute kennen zu lernen und mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren,
- die gerne zusammen mit anderen kochen, backen und die selbst hergestellten Speisen anschließend auch gemeinsam in guter Gesellschaft genießen möchten
 - die keine oder wenig Kocherfahrung haben und gut und gerne gesund kochen würden.

Unsere Angebote:

- Frühstücksgruppe
- Stadtteilbrunch „Königswiesen“
- Mittagstisch - gemeinsames Kochen
- Offener Café-Treff

Verantwortlich für das Angebot:

Claudia Auburger

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

(0941) 507-5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@
regensburg.de

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Hier hat Langweile keinen Platz

Der „50plus-Freizeittreff“

Am Ende des Berufslebens steht nicht immer ein „Lebensabend“. Für aktive Seniorinnen und Senioren beginnt viel mehr ein neuer Lebensabschnitt. Und dann tauchen Fragen auf: Etwa nach einer sinnvollen Beschäftigung, habe ich Hobbys oder wie soll ich meine jetzt gewonnene Freizeit gestalten? Darauf gibt es im Treffpunkt Seniorenbüro nur eine Antwort: Sie heißt „50plus-Freizeittreff“.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- „50plus-Freizeittreff“ wendet sich nicht nur an Menschen, die das Arbeitsleben hinter sich haben. Wie der Name schon sagt, willkommen sind alle über 50 Jahre, die sich neu orientieren oder/ und sich aktiv beteiligen und neue Menschen kennenlernen wollen.

Was können wir Ihnen anbieten?

- Das Angebot des „Treffs“ geht vor allem über gemeinsames Beisammensein – nach dem Motto: Keiner ist gern allein! – bei Theatermatinee, Ausstellungen, Ratsch-Treffs und alles, was Sie einbringen wollen.

Verantwortlich für das Angebot:

Vera Melzl

Ort und Zeit:

Programme liegen bei den genannten Auslagestellen (siehe Seite 28) aus.

Kontakt:

Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Kosten:

Richten sich nach den Aktivitäten, wobei das Ziel ist, den Kostenaufwand für alle Teilnehmer so gering wie möglich zu halten.

Meisterwerke aus Holz

Die Kunst des Schnitzens

Entdecken Sie die Welt des Holzschnitzens! Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen des Holzschnitzens zu erlernen und Ihr eigenes Kunstwerk aus Holz zu schaffen. Egal, ob Sie Anfänger oder erfahrener Schnitzer sind, bei uns sind Sie herzlich willkommen. Von Weihnachtsdekorationen bis hin zu Valentinstagsblumen - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren,
- die die Handwerkskunst des Schnitzens erlernen möchten
 - die gerne in geselliger Runde kreativ mit Holz arbeiten möchten

Was können wir Ihnen anbieten?

- Eine fachkundige Anleitung und Einweisung in das Handwerk des Schnitzens
- Eine voll ausgestattete Holzwerkstatt
- Gute Gesellschaft und die Möglichkeit zum Austausch

Verantwortlich für das Angebot:

Alois Weigl

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

TPS – Aktivzentrum
(0941) 507-5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de

Kosten:

Materialkosten müssen eigenständig getragen werden, das Angebot an sich ist kostenlos.

Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegen-
genommen.

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kreativ sein in Gesellschaft

Gemeinsam malen und zeichnen

Ob mit Aquarellfarben oder doch lieber mit dem Bleistift: Egal wie Sie am liebsten Ihre Malleidenschaft ausleben, bei uns sind Sie am richtigen Ort!

Hier haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Gleichgesinnten zu treffen, sich über Kunst auszutauschen und gemeinsam zu malen und zu zeichnen.

Was gibt es denn Schöneres, als ein Hobby miteinander zu teilen?

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren,
- die ihre Freude am Malen und Zeichnen mit Gleichgesinnten teilen wollen
 - die schöne gesellige Stunden im Kreis von anderen Kunstbegeisterten verbringen möchten
 - die sich über Kunst und Kultur austauschen wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern
- Gespräche mit netten Menschen

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

TPS – Aktivzentrum
(0941) 507-5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.

„zwei links, zwei rechts...“

Handarbeiten - ein beliebtes Hobby

Die Handarbeiten sind wieder in der Gesellschaft angekommen, stellten die Medien vor nicht allzu langer Zeit fest. Fachleute erklären sich den Trend damit, dass sich viele Menschen danach sehnen, „wieder etwas selbst herstellen zu wollen“. Diese Möglichkeit bietet jetzt auch der Treffpunkt Seniorenbüro (TPS) an.

Das Angebot an Handarbeiten umfasst nicht nur „zwei links, zwei rechts“, also Stricken. Auch wer Sticken oder Häkeln will, ist am richtigen Ort.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren, die Freude am Stricken und ähnlichen Handarbeiten haben
- An alle Menschen, die gemeinsam kreativ sein wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Hilfestellung bei allen Handarbeiten

Verantwortlich für das Angebot:

Gabriele Wollny

Ort:

TPS – Mehrgenerationenhaus
Ostengasse 29
93047 Regensburg

Kontakt:

Gabriele Wollny
0174 3999305
Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Singen verbindet

Königswiesener Gesangsgruppe

In unserer Königswiesener Singgruppe wird nach Herzenslust gemeinsam gesungen - von altbekannten Schlagern bis hin zu rockigen Ohrwürmern - für jeden ist etwas dabei. Es spielt keine Rolle, ob bereits Erfahrung im Singen besteht. Jeder ist willkommen!

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren,
- die gerne altbekannte Lieder gemeinsam mit Gleichgesinnten singen möchten
 - die neue Lieder kennen lernen möchten

Was können wir Ihnen anbieten?

- Einen Ort an dem musikalische Vorerfahrung nicht notwendig ist – wichtig ist der Spaß an der Musik
- Noten und Liedtexte von bekannten Musikstücken
- Musikalische Begleitung durch unsere Gruppenleitung

Verantwortlich für das Angebot:

Christine Höinig

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

TPS – Aktivzentrum
(0941) 507-5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nähgruppe aktuell

Mit Nadel und Zwirn

Nähen macht Spaß – und Sinn. Wer nähen kann, kann Kleidung ändern, reparieren, verschönern – und mit etwas Zeit und Anleitung sogar selbst anfertigen. Nähen, das macht nicht nur Freude und spart eine Menge Geld – es ist auch eine gute Übung für die Finger und den Geist.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren,
- die Interesse und Freude am Nähen haben
 - die gerne in Gemeinschaft kreativ werden wollen
 - die Textilien reparieren und anpassen möchten
 - Laien und Fortgeschrittene gleichermaßen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Hilfestellung und Anleitung beim Ändern, Verschönern, Modernisieren und Anfertigen von Kleidung und Accessoires

- Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern
- Gespräche mit netten Menschen

Verantwortlich für das Angebot:

Adrita Ludwig

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540
tps.servicebuero-aktivzentrum@
regensburg.de

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Hinweise:

Nähmaschinen sind vorhanden.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Hilfe zur Selbsthilfe

Seniorenwerkstatt

Die „Seniorenwerkstatt“ ist ein Treffpunkt, in der gemeinsam gebaut, gebastelt und repariert wird. Man lernt voneinander, hat gemeinsam Spaß und hält nach getaner Arbeit sein Ergebnis stolz in den Händen.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

An Seniorinnen und Senioren,

- die gerne mit Holz arbeiten und ihre Erfahrungen an andere weitergeben möchten
- die Hilfestellungen bei kleinen Reparaturen von Holzgegenständen benötigen
- die gerne eigene kleine Projekte aus Holz gemeinsam mit den Ehrenamtlichen der Seniorenwerkstatt realisieren wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Bereitstellung einer Werkstatt mit Werkzeugen
- Unterstützung bei der Fertigstellung von Werkstücken
- Hilfestellung bei Reparaturen
- Anleitung im Umgang mit den verschiedenen Werkzeugen

Verantwortlich für das Angebot:

Manfred Wier

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

TPS – Aktivzentrum
(0941) 507 – 5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@
regensburg.de

Kosten:

Werkstattbenutzung ab 50 ct/Stunde,
Maschinenbenutzung ab 1,50 €
Preise für Kurse richten sich nach Art und
Umfang. Die Mindestgebühr je
Teilnehmer und Tag beträgt 5 €.

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mit Eichel Ober und Schelln Sau Schafkopfrunde für Frauen

Schafkopfen ist schon lange keine Domäne für die Herren mehr. Deshalb trifft sich eine Damenrunde im Mehrgenerationenhaus, die sich mit dem „Alten“ (für nicht Eingeweihte: Eichel Ober) und seinen „Kollegen“ vergnügt.

Damen im Seniorenalter, die gerne dem urbayrischen Kartenspiel frönen wollen, aber wegen fehlender Schafkopfrunden keine Gelegenheit dazu haben, können hier wieder einmal einen zünftigen Schafkopf klopfen. Da kann man nur „Gut Blatt“ wünschen.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen, die bereits Schafkopferfahrung haben
- An Seniorinnen, die zum Kartenspielen nicht unbedingt ins Wirtshaus gehen wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Gemeinsames Spielen
- Unterhaltung mit anderen Seniorinnen in gemütlicher Runde

Verantwortlich für das Angebot:

Berta Graßmann

Ort:

TPS – Mehrgenerationenhaus
Ostengasse 29
93047 Regensburg

Kontakt:

Berta Graßmann
(0941) 789187
Servicebüro Mehrgenerationenhaus
(0941) 507-5540

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Rhythmus und Bewegung

Tango Café

Herzlich willkommen im Tango Café, Ihrer Anlaufstelle für unvergessliche Tango-Erlebnisse! Wir laden Sie ein, in eine Welt einzutauchen, in der Leidenschaft, Musik und Gesellschaft auf einzigartige Weise miteinander verbunden werden. Das Tango Café ist nicht nur ein Ort, um den Tango zu tanzen, sondern auch, um die Seele baumeln zu lassen, sich von mitreißender Musik verzaubern zu lassen und sich mit gleichgesinnten Tanzliebhabern auszutauschen.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren,
- die gerne den Tango in guter Gesellschaft tanzen möchten
 - die gerne neue Leute kennen lernen möchten
 - die ihre bereits bestehenden Tango-Fähigkeiten ausbauen wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Eine Gruppe tangobegeisterter Gleichgesinnter

- Die Möglichkeit sich im Café - Treff auszutauschen
- Eine angenehme und beschwingte Atmosphäre

Verantwortlich für das Angebot:

Remigius Schüling

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

TPS – Aktivzentrum
(0941) 507-5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Holz, Herz und Handwerk

Werkstunde

Die Werkstunde ist ein Angebot für Menschen mit Demenz. In einer lockeren Runde wird gewerkelt, gebaut und sich mit den unterschiedlichsten Themen beschäftigt. Wir wollen gemeinsam kleine Reparaturen durchführen, verschiedene Dinge bauen und erinnern „wie es früher war“. Fertigkeiten aus der Vergangenheit sollen wiederentdeckt und verschüttete Talente wiederbelebt werden.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz, ab 65 Jahren, die gerne eigene kleine Projekte aus Holz gemeinsam und unter fachkundiger Anleitung realisieren wollen
- An Zu- und Angehörige die ihre Lieben zu diesem Angebot begleiten möchten

Was können wir Ihnen anbieten?

- Bereitstellung einer Werkstatt mit Werkzeugen
- Fachkundige Unterstützung bei der Fertigstellung von Werkstücken

- Eine ruhige und produktive Arbeitsatmosphäre
- Individuelle, angepasste und fachliche Unterstützung

Verantwortlich für das Angebot:

Michael Kammermeier

Ort:

TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

TPS – Aktivzentrum
(0941) 507-5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de

Kosten:

Das Angebot ist kostenlos.

Hinweis:

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Vom „Großelterndienst“ zum Generationendialog Die pädagogischen Angebote des TPS

Die demographische Entwicklung in der Bundesrepublik wirft immer neue Fragen auf. Die wichtigste, die es derzeit zu lösen gilt, ist die Frage, wie die Beziehungen zwischen den Generationen künftig zu gestalten sind. Entscheidend werde dabei sein, so schreiben die Sozialwissenschaftler Volker Amrhein und Bernd Schüler in ihrem Generationenreport, ob sich Alt und Jung mit Respekt begegnen, sich als Last oder als Bereicherung definieren. In der generativen Begegnung können die Älteren ihre vielfältigen Lebenserfahrungen und beruflichen Kompetenzen einbringen, während die Jungen dadurch Unterstützung und Impulse erfahren. Dies schafft ein positives Altersbild für jede Generation.

Das Rentenalter, so die beiden Wissenschaftler, soll und könne nicht länger nur in Freizeit münden. Ihre Forderung aufgrund dieser Entwicklung: Aufgaben, die Jung und Alt gemeinsam angehen können, gibt es genug: Betreuung und Begleitung leisten, Bildung unterstützen, wertvolles Erfahrungswissen weitergeben und nutzen etc. Doch gerade in diesem Punkt leistet der Treffpunkt Seniorenbüro bereits seit Jahren Pionierarbeit mit seinen pädagogisch orientierten Angeboten.

„Erst das ABC und dann gemeinsam neue Welten entdecken“

Die Lesepaten

Die Lesepaten sind Bürgerinnen und Bürger, die Freude am Lesen und Vorlesen haben. Sie gehen in Schulen, Horte und Kindergärten, lesen mit den Kindern und wecken so die Begeisterung an Büchern und den Geschichten darin. Die Eltern haben heutzutage oft wenig Zeit gemeinsam mit ihren Kindern ein Buch zu lesen. Deshalb ist die Arbeit der Lesepaten besonders wichtig. In einer positiven und entspannten Atmosphäre wird die Lesefreude der Kinder geweckt und gefördert.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

An literaturinteressierte und lesefreudige Seniorinnen und Senioren,

- die Freude an der Arbeit mit Kindern haben
- die Erfahrungen weitergeben können und wollen
- die ihre Freizeit sinnvoll gestalten wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Lesepaten gehen in Kindergärten, Schulen und Horte und lesen gemeinsam mit den Kindern spannende Geschichten
- Leseschwache Kinder bekommen eine sanfte Lernunterstützung
- Die Generationenbarriere wird spielerisch überwunden bzw. abgebaut
- Das Seniorenbild der Kinder bekommt eine positive Prägung

Verantwortlich für das Angebot:

Ursula Templin

Ort und Zeit:

Nach Bedarf und Vereinbarung lesen Lesepaten in Kindergärten, Schulen und Horten

Kontakt:

Seniorenamt
(0941) 507-1548

Kosten:

Keine.

„Drei mal drei macht neun“ Hausaufgabenhilfe

Seniorinnen und Senioren helfen Kindern in Kinderhorten bei den Hausaufgaben und üben und lernen gemeinsam mit ihnen. Dadurch werden die Kinder motivierter und leistungsfähiger, was sich durchaus auch in den Noten spiegelt.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren, die Freude am Umgang mit Kindern haben und sie gerne im schulischen Bereich unterstützen möchten. Pädagogische Vorbildung ist nicht erforderlich
- Vorwiegend an Grundschülerinnen und Grundschüler in mehreren Regensburger Horten

Was können wir Ihnen anbieten?

- Betreuung und Hilfe bei den Hausaufgaben
- Betreuung und Hilfe beim Lesen, Schreiben und Rechnen

Ort:

Jeweilige Kinderhorte auf Anfrage und nach Möglichkeit

Zeitpunkt:

Nachmittags, an Werktagen, je nach Kinderhort individuell

Kontakt:

Seniorenamt
(0941) 507-1548

Kosten:

Keine, Spenden an den Förderverein Treffpunkt Seniorenbüro werden gerne entgegengenommen.

„Gemeinsam Zeit verbringen“ Kinderbetreuung

Um Väter und Mütter zu entlasten, kümmern sich Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich zu festgelegten Zeiten um deren Kinder. Sie gehen mit ihnen spazieren, spielen gemeinsam, lesen ihnen vor oder erzählen Geschichten.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren, die gerne als „Leihoma“ oder „Leihopa“ Zeit mit Kindern verbringen möchten
- An Mütter und Väter mit Kindern bis 10 Jahren (einzeln oder mit Geschwistern)

Ort:
nach Bedarf und Vereinbarung

Zeitpunkt:
Die Zeiten werden individuell
abgesprochen

Kontakt:
Seniorenamt
(0941) 507-1548

Kosten:
Keine.



Daheim alt werden

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht“

Wohnen ist ein Grundbedürfnis der Menschen. Wohnen heißt, ein Zuhause zu haben und einen Raum für gelebte Beziehungen mit Angehörigen, Freundinnen und Freunden oder Menschen aus der Nachbarschaft. Die meisten Menschen wollen in ihrer Wohnumgebung bleiben auch im Falle einer Veränderung der Hilfs- und/oder Pflegestrukturen. Die Wohnung und das Wohnumfeld sind vertraut und bekannt, auch wenn über die Jahre Veränderungen stattgefunden haben. Es besteht eine Verknüpfung der Menschen mit ihrer Wohnung, dem Wohnumfeld und dem Wohnquartier. Dabei hat die Wohnqualität einen entscheidenden Einfluss auf die Lebensfreude, die Sozialkontakte und das allgemeine Wohlbefinden. Mit einem Umbau, der an die unterschiedlichen Bedürfnisse im Alter angepasst ist, mit Nachbarschaftshilfe und anderen sozialen Dienstleistungen ist es möglich, auch mit Unterstützungsbedarf in der vertrauten Wohnung und Lebenswelt zu bleiben. Auf den folgenden Seiten finden sie dazu viele Informations-, Hilfs- und Unterstützungsangebote.

Scheuen Sie sich nicht, diese zu nutzen. Rufen Sie uns an. Wir freuen uns.



ReNeNa

Regensburgs Nette Nachbarn

Nette Nachbarn sind immer dann zur Stelle, wenn Menschen Hilfe brauchen. Das ist bei „Regensburgs Netten Nachbarn“ (ReNeNa) nicht anders, nur dass diese nicht in der unmittelbaren Nachbarschaft wohnen. Sie sind über die ganze Stadt verteilt und gehören doch zusammen. Sie engagieren sich bei mittlerweile 36 Kooperationspartnern in den verschiedenen Pfarreien, Vereinen und Verbänden u.a. auch beim Treffpunkt Seniorenbüro der Stadt Regensburg.

Ziel von ReNeNa ist es, älteren Menschen zu ermöglichen, möglichst lange selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden zu wohnen.

Einmalig in diesem Netzwerk: Die Stadtteilkümmerner

Sie sind die Knotenpunkte in diesem Netzwerk. Die Stadtteilkümmerner sind Frauen und Männer, die in ihrem Stadtteil einen gewissen Bekanntheitsgrad haben und bei der Bevölkerung für Zuverlässigkeit und Nachhaltigkeit der Unterstützung stehen.

Die Stadtteilkümmerner lotzen, vermitteln und helfen bei Fragen, Anliegen und Problemen rund um das Leben und Wohnen im eigenen Stadtteil und in den eigenen vier Wänden. Sie stellen den Kontakt zu Fach- und Beratungsstellen, zu ehrenamtlichen Hilfsdiensten und zu sozialen oder gewerblichen Dienstleistern her. Sie haben stets ein offenes Ohr für Ihr Anliegen und helfen Ihnen gerne weiter.

Kontakt:
Seniorenamt
(0941) 507-7543

Machen das Leben leichter

Alltagslotsen

Manchen älteren Menschen fällt es zunehmend schwer, alltägliche Aufgaben zu bewältigen oder sie fühlen sich einsam, weil der Kontakt zu anderen Menschen fehlt.

Alltagslotsen unterstützen Seniorinnen und Senioren auf Wunsch in vielen Dingen und Angelegenheiten des Alltags. Sie helfen in alltagspraktischen Angelegenheiten und schenken Zeit und Aufmerksamkeit.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An alle älteren Menschen in Regensburg, die Kontakt und Unterstützung wünschen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Wir besuchen Sie gerne und verbringen Zeit mit Ihnen
- Wir kaufen für Sie ein oder holen Medikamente
- Wir begleiten Sie bei Spaziergängen
- Pflegerische oder hauswirtschaftliche Aufgaben sowie Fahrdienste können **nicht** übernommen werden.

Ort und Zeit:

Individuell nach Vereinbarung

Kontakt:

Seniorenamt
(0941) 507-3541

Kosten:

5 Euro Aufwandsentschädigung für Fahrtkosten pro Besuch.

Begegnungen von Mensch zu Mensch

Besuchsdienst

Den Wunsch, im Alter möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können, teilen die meisten Seniorinnen und Senioren. Aber viele von ihnen, die alleine leben, fühlen sich einsam. Hier zu helfen ist das Ziel unseres Besuchsdienstes. Ehrenamtliche besuchen alleinstehende Seniorinnen und Senioren zu Hause, man lernt sich kennen, verbringt Zeit zusammen, führt Gespräche.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An ältere Menschen
- An allein lebende Menschen mit wenig sozialen und familiären Kontakten
- An Menschen, die ohne kleine Hilfestellungen schwer alleine zurechtkommen würden

Was können wir Ihnen anbieten?

- Besuche, gemeinsame Gespräche und Unternehmungen
- Kleine Besorgungen
- Gemeinsame Spaziergänge

- Besuche zu Arztterminen (zu Fuß oder mit dem Bus)
- Pflegerische oder hauswirtschaftliche Aufgaben können **nicht** übernommen werden.

Ort und Zeit:

Individuell nach Vereinbarung

Kontakt:

Seniorenamt
(0941) 507-4952

Kosten:

5 Euro Aufwandsentschädigung (Fahrt-kosten) pro Besuch, unabhängig von der Dauer des Besuches.

Aktive Senioren nutzen das Internet

Computer Internet Gruppe (CIG)

Auch für ältere Menschen wird der Umgang mit dem Computer immer wichtiger. Im Internet kann man nicht nur „googeln“ und sich informieren – man kann dort auch mit Jung und Alt kommunizieren, sich präsentieren und soziale Netzwerke aufbauen. Dazu wollen ehrenamtlich tätige Bürgerinnen und Bürger ihr Wissen an interessierte Seniorinnen und Senioren weitergeben.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren,
 - die PC bzw. Smartphone bisher gar nicht oder wenig nutzen
 - die bestimmte Programme oder Apps lernen wollen
 - die individuelle Probleme beim Umgang mit dem PC oder Smartphone haben

Was können wir Ihnen anbieten?

- Sprechstunden bzw. 1:1 Schulungen in den Digital Cafés. Anliegen können sein: Vermittlung von Grundkenntnissen, wie Texte schreiben, speichern und ausdrucken oder Hilfe bei Problemen mit dem PC, Smartphone oder Tablet

- Einzelberatung nach Absprache in den Sprechstunden (individuelle Folgetermine) Vorträge. Allgemeine Informationen zum Thema: PC, Smartphone, Internet oder Betriebssysteme und Themengebiete wie Online-Banking, Digitales Erbe, Surfen im Internet, Apps usw.

Verantwortlich für das Angebot:

Lutz Arendt

Ort:

Café Klara: TPS – Mehrgenerationenhaus
Ostengasse 29
93047 Regensburg

Café Theo: TPS – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg

Kontakt:

Servicebüro ReNeNa
(0941) 507-5599
Servicebüro Aktivzentrum
(0941) 507-5594

Kosten:

Spenden bei den Veranstaltungen.

Aktuelles und Termine:

<https://cig-regensburg.de>

Wir entlasten pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Helferkreis Auszeit

Die Betreuung von Menschen mit Demenz kann Sie oft an persönliche Grenzen bringen. Oft ist es nicht möglich, den erkrankten Angehörigen auch nur kurze Zeit „guten Gewissens“ alleine zu lassen. Die geschulten Helferinnen von Auszeit übernehmen die Betreuung, während SIE persönliche Termine wahrnehmen können.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An alle Angehörigen, Bekannten und Freunde, die einen Betroffenen mit Demenz zuhause betreuen (ab Pflegegrad 1)

Was können wir Ihnen anbieten?

- Wir sorgen dafür, dass Sie sich einmal eine „Auszeit“ von der Pflege Ihrer Angehörigen nehmen können
- Wir bieten stundenweise Entlastung durch Betreuung Ihrer Angehörigen in gewohnter Umgebung

- Mit Gesprächen, Vorlesen, Anregen der Sinne und Förderung des Wohlbefindens durch Musik und Spaziergänge sorgen wir für eine angenehme Zeit Ihrer pflegebedürftigen Angehörigen

Verantwortlich für das Angebot:

Agnes Königsberger

Ort und Zeitpunkt:

Individuell nach Vereinbarung

Kontakt:

Seniorenamt
(0941) 507-1549

Kosten:

Die Kosten von 10 Euro pro Betreuungsstunde können bei der Pflegekasse über den Entlastungsbetrag § 45 b SGB XI abgerechnet werden.

Gut beraten und vorgesorgt

Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Unfall, Krankheit und Alter können dazu führen, dass wichtige Angelegenheiten nicht mehr selbstverantwortlich geregelt werden können – deshalb ist eine frühzeitige Vorsorge wichtig.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An alle Bürgerinnen und Bürger

Was können wir Ihnen anbieten?

- Information und Unterstützung bei der Gestaltung und Formulierung einer Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Betreuungsverfügung
- Hilfe bei Frage zum Betreuungsrecht
- Vorträge zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Verantwortlich für das Angebot:

**Frau Rill
Herr von Jaduczynski
Frau Röslmeier** (nur telefonische Beratung)

Ort:
Beratungsbüro SelbstBestimmt im Alter
Kumpfmühler Str. 52
93051 Regensburg

Kontakt:
Seniorenamt
(0941) 507-2543

Hinweis:
Terminvereinbarung erforderlich.

Kosten:
Keine.

Senioren helfen Senioren

Kleinreparaturdienst

Der „Kleinreparaturdienst“ will mit kleinen handwerklichen Hilfen älteren Bürgerinnen und Bürger ermöglichen, so lange wie möglich unabhängig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Dabei will er keine Konkurrenz zu Dienstleistern und Handwerksbetrieben sein - er arbeitet ehrenamtlich und unter Ausschluss jeglicher Gewährleistung.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An ältere und hilfsbedürftige Menschen
- An rüstige Seniorinnen und Senioren mit Heimwerkertalent und Bereitschaft zur Mithilfe

Was können wir Ihnen anbieten?

- Aufhängen von Bildern und Regalen
- Abnehmen und Aufhängen von Gardinen
- Kleinstreparaturen im häuslichen Bereich
- Einstellen von Fernseh- oder Videogeräten und Telefon
- Kleinere Sanitärarbeiten wie z.B. Siphon/tropfende Wasserhähne richten
- Einstellen und Ölen von Scharnieren

Welche Arbeiten können **nicht** übernommen werden?

- Umzüge und Entsorgungen
- Professionelle Arbeiten an Elektro-, Sanitär- und Heizungsanlagen
- Maler- und Anstreicherarbeiten
- Gartenpflege

Verantwortlich für das Angebot:

Norbert Talbot

Ort und Zeit:
nach Vereinbarung

Zeitpunkt:
Nachmittags, an Werktagen

Kontakt:
Servicebüro ReNeNa
(0941) 507-5599

Kosten:
6 Euro Aufwandsentschädigung pro Einsatz.

Das TPS-Angebot größer und bekannter machen

Die Öffentlichkeitsarbeit

Ein bisschen Werbung darf schon sein. Denn wir wollen ja, dass Sie uns kennenlernen. Uns, das sind die Ehrenamtlichen vom Treffpunkt Seniorenbüro, kurz TPS genannt. Die TPS-Familie ist in den letzten Jahren ganz schön gewachsen: sie zählt inzwischen knapp 350 Mitglieder, die in über 56 Projekten aktiv sind und die tausenden älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern in Regensburg das Leben lebenswerter machen oder schon gemacht haben.

Dieser ehrenamtliche Einsatz für ältere Menschen ist es in erster Linie, den wir der Öffentlichkeit näher bringen wollen, über die Tageszeitung, in Prospekten und Broschüren wie jene, die sie gerade in der Hand halten. Hier setzt unsere Arbeit an und die soll keine „Einbahnstraße“ sein. Natürlich ist es in erster Linie unsere Aufgabe, Sie über unsere Angebote zu informieren. Wir wollen aber auch, dass Sie sich für unsere Arbeit interessieren und vielleicht sogar Lust verspüren, sich selbst im „Treffpunkt Seniorenbüro“ zu engagieren.

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit soll die Arbeit des TPS nach außen bekannter und profilierter gemacht werden und gleichzeitig zum Engagement motivieren.

Verantwortlich für das Angebot:

Manfred Rohm Presse

Ulrich Böken Presse

Kontakt:

Servicebüro ReNeNa

(0941) 507-5599

Hilfe bei der Bürokratie im Alltag

Papierkram na und?

„Papierkram - na und?“ ist ein Team von ehrenamtlich Engagierten, die Erfahrung in sozialen, wirtschaftlichen und behördlichen Angelegenheiten haben.

Sie unterstützen ältere Menschen, in dem sie mit den Betroffenen deren Angelegenheiten besprechen, den Handlungsbedarf klären und ihnen helfen, den offiziellen Schriftverkehr zu bewältigen.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- Insbesondere an ältere Menschen ab 65 Jahren, die Rat und Unterstützung bei Anträgen oder anderen Fragen zur Korrespondenz mit Behörden, Dienstleistern etc. haben.

Was können wir Ihnen anbieten?

- Gemeinsames Besprechen offizieller Schreiben und Bescheide
- Hilfe bei der Formulierung und Verfolgung von Anträgen
- Hilfe bei der Prüfung von Unterlagen und Abrechnungen (z.B. Mietnebenkosten, Handwerkerrechnungen etc)

- Hilfe bei der Beschaffung von Unterlagen für Behörden, Versicherungen usw.
- Klärung, wann offizielle Instanzen und professionelle Berater (wie Rechtsanwälte, Steuerberater, Gutachter etc.) eingeschaltet werden sollten.
- Sortieren und Ordnen der Unterlagen
- **Es wird keine Rechtsberatung angeboten.**

Verantwortlich für das Angebot:

Clemens Beykirch

Ort und Zeit:

Individuell nach Vereinbarung

Kontakt:

Servicebüro ReNeNa
(0941) 507-5599

Kosten:

6 Euro Aufwandsentschädigung pro Einsatz.

Gertrud Edel

Pflegebegleiterin für das Candis-Viertel

Pflegebedürftigkeit tritt manchmal akut, manchmal schleichend ein. Dabei entstehen viele Fragen, wie der Alltag und die Pflege organisiert werden können. Pflegebegleiter sind mit den Beratungs- sowie Unterstützungsstrukturen vor Ort vertraut und stärken vor allem durch ihr Gesprächsangebot pflegende Angehörige.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An alle Angehörige, Bekannte, Freunde, die eine pflegebedürftige Person zu Hause im Candis-Viertel versorgen
- An ältere Menschen mit Pflegebedarf

Was können wir Ihnen anbieten?

- Gespräche (telefonisch oder bei Ihnen zu Hause), bei denen die Sorgen und Nöte angesprochen werden können
- Unterstützung beim Finden von Problemlösungen in der pflegerischen Versorgung

- Pflegerische oder hauswirtschaftliche Aufgaben können **nicht** übernommen werden.

Verantwortlich für das Angebot:

Gertrud Edel

Ort und Zeit:

Individuell nach Vereinbarung

Kontakt:

Servicebüro ReNeNa
(0941) 507-5599

Kosten:

5 Euro Aufwandsentschädigung (Fahrtkosten) pro Besuch, unabhängig von der Dauer des Besuches.

Betreuungsbedürftige Menschen stärken

Rechtliche Betreuung im Ehrenamt

Wer auf Grund einer körperlichen und geistigen Behinderung oder einer psychischen Erkrankung nicht mehr in der Lage ist, sich alleine um seine Angelegenheiten zu kümmern, erhält Unterstützung und Hilfe durch einen gerichtlich bestellten Betreuer. Kompetente Bürgerinnen und Bürger übernehmen im Rahmen ihres ehrenamtlichen Engagements diese verantwortungsvolle Aufgabe. Sie übernehmen als gesetzlicher Vertreter in gerichtlich geregelten Bereichen Aufgaben für den Betreuten.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An alle Menschen ab 18 Jahren, die auf Grund einer körperlichen, geistigen oder seelischen Einschränkung wichtige rechtliche Entscheidungen oder Rechtsgeschäfte nicht mehr alleine tätigen können (gemäß § 1814 f. BGB)

Tätigkeiten rechtlicher Betreuer können sein:

- Antragstellung bei Behörden und Institutionen
- Verwalten von Spar- und Girokonten
- Organisation von Wohnungs- oder Heimangelegenheiten
- Zustimmung zu medizinischen Heilbehandlungen

Kontakt:
Seniorenamt
Betreuungsstelle
(0941) 507-2543

Den Trickbetrüchern keine Chance SeniPol

„Senipol“ steht für die Zusammenarbeit von Senioren und Polizei zum Schutz von älteren Menschen. Kriminalpolizeilich geschulte ehrenamtlich Engagierte informieren und sensibilisieren ihre Altersgenossen mit Vorträgen und Gesprächen hinsichtlich potenzieller Gefahren (z. B. durch Schockanrufe, durch Trickbetrüger am Telefon/ im Alltag/an der Haustür, Einbrecher, im Straßenverkehr oder im Internet).

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An alle Seniorinnen und Senioren
- An Seniorengruppen und -initiativen
- An Vereine und Einrichtungen
- An die Angehörigen älterer Menschen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Durch Aufklärung und Sensibilisierung soll vermieden werden, dass ältere Menschen zu Opfern von Straftaten werden
- Durch Erfahrungsaustausch sollen neue Methoden der Trickbetrüger möglichst schnell publik gemacht werden

- Gefahren im Straßenverkehr, im Internet und im allgemeinen Lebensumfeld sollen transparent gemacht und gebannt werden
- Konkrete Handlungsempfehlungen werden hierzu ausgesprochen

Verantwortlich für das Angebot:

Hans-Joachim Klotz

Ort und Zeitpunkt:

Individuell nach Vereinbarung (nicht an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen)

Kontakt:

Hans-Joachim Klotz

(09401) 911366

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle

(0941) 506-2775

Kosten:

Die Vorträge sind kostenlos, lediglich die Fahrtkosten der Referenten sollten übernommen werden. Spenden an den Förderverein des Treffpunkt Senioren-büro werden gerne entgegengenommen.

Wir bringen die Computerwelt ins Haus

Senioren@home

Die Computertechnologie und das Internet bieten älteren Menschen viele Hilfen und Vorteile im Alltag. „Senioren@home“ ist ein Team von Seniorinnen und Senioren, die mit der Computerwelt sehr gut vertraut sind. Sie beraten ältere Menschen zu Hause bei der Anschaffung und Einrichtung der Technik und zeigen ihnen, was sie mit Computer, Tablet und Smartphone alles tun können.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An ältere Bürgerinnen und Bürger,
- die noch keinen Computer haben und sich einen anschaffen möchten
 - die zuhause Probleme mit der Technik oder konkrete Fragen dazu haben
 - die Informationen zu Datenschutz und Sicherheit im Internet benötigen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Beratung und Unterstützung beim Kauf von Computern, Tablet und Smartphones sowie bei der Auswahl des Internetanbieters
- Internetanschluss herstellen, Technik aufbauen und einrichten

- Konkrete Hilfe bei der Lösung von individuellen Problemen rund um die Technik
- Grundlagenschulung im Bereich Windows, Textverarbeitung, E-Mail, Internetnutzung und Bildbearbeitung
- Beratung, Einrichtung und Grundlagenschulung für Android Tablets und Smartphones
- Neben Hausbesuchen kann auch telefonische und/oder Hilfe per Fernsteuerung am PC, Tablet oder Smartphone angeboten werden

Verantwortlich für das Angebot:

Bodo Schmitz

Ort und Zeit:
nach Vereinbarung

Kontakt:
Bodo Schmitz
(0941) 46716174
Servicebüro ReNeNa
(0941) 507-5599

Kosten:
7 Euro Aufwandsentschädigung pro Einsatz.

Wir bieten jederzeit Hilfe an Suchtprobleme im Alter

Suchtprobleme bleiben oft lange Zeit unerkannt und ungelöst. Das wollen wir ändern. Wir kennen die Problematik aus eigener Erfahrung und das ist für uns Motivation, ihnen zu helfen. Dabei arbeiten wir eng mit der Fachambulanz für Suchtprobleme der Caritas zusammen.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An ältere Menschen mit Problemen im Umgang mit Suchtmitteln und deren Angehörige
- An Menschen, die beruflich mit Betroffenen zu tun haben

Was können wir Ihnen anbieten?

- Einzelgespräche für Betroffene und Angehörige
- Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige
- Vorträge und Informationen rund um das Thema Sucht

Verantwortlich für das Angebot:

Roswitha Metzger

Ort und Zeitpunkt:

Individuell nach Vereinbarung

Kontakt:

Fachstelle für pflegende Angehörige
(0941) 507-4952

Kosten:

Die Einzelgespräche sind kostenlos.

Hilfe die ankommt! tafeln Zuhause

Sind Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt und können die Regensburger Tafel daher nicht mehr persönlich aufsuchen? Wir unterstützen Sie und bringen die Lebensmittel der Tafel zu Ihnen nach Hause.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren,
- die einen Tafelberechtigungsschein der Tafel Regensburg e.V. erhalten haben
 - und die in ihrer Mobilität aus verschiedensten Gründen eingeschränkt sind und daher keine Möglichkeit haben, die Tafel Regensburg selbst aufzusuchen.

Was können wir Ihnen anbieten?

- Lieferung einer Tasche voll mit gut erhaltenen Lebensmitteln der Regensburger Tafel 1 x wöchentlich nach Hause

Verfahren:

- Vorlage des Tafelberechtigungsscheins. Diesen erhalten Sie nach Nachweis der Bedürftigkeit bei der Tafel Regensburg e.V.
 - Folgende Unterlagen dienen IN KOPIE als Nachweis
 - Personalausweise
 - Einkommensnachweise
 - Mietvertrag / Meldebestätigung
- Festlegung des wöchentlichen Liefertages (Dienstag oder Mittwoch).
- Die Lieferzeiten liegen zwischen 13 und 15.45 Uhr und können je nach Verkehrsaufkommen abweichen.

Kontakt:

TPS – Aktivzentrum
(0941) 507-5594
tps.servicebuero-aktivzentrum@regensburg.de

Kosten:

Für Lieferung und Lebensmittel 4 Euro (nur Barzahlung möglich).

Selbstständig leben – auch im Alter

Team Wohnen und Technik - WoTec

Mit dem Älterwerden steigen auch die technischen und bautechnischen Anforderungen an unsere Wohnung und zwar in dem Maße, wie wir von körperlichen Einschränkungen betroffen sind. Eine Anpassung der Wohnung kann hier helfen. Welche Möglichkeiten es gibt, wie sie zu realisieren sind und wie dabei Kosten gespart werden können – darüber informiert das Team Wohnen und Technik.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger, deren Wohnung angepasst werden sollte
- An ältere Menschen mit technischen Fragen
- An deren Angehörige

Was können wir Ihnen anbieten?

- Wir informieren zu technischen und nichttechnischen Hilfen im Alltag wie Badewannen- und Treppenlifter, Haltegriffe, sensorgesteuerte Beleuchtung, Gehhilfen und Notrufsysteme
- Wir informieren Sie über die Kostenübernahme

- Wir informieren über kleine Hilfsmittel für den Alltag im Rahmen unserer Musterausstellung im Aktivzentrum des Treffpunkt Seniorenbüro
- Beratung und Information rund um das Thema „Wohnungsanpassung“
- Wir planen gemeinsam mit Ihnen eine eventuelle Umgestaltung der häuslichen Umgebung
- Wir bieten parallel zum Digital Café Theo eine Sprechstunde an

Verantwortlich für das Angebot:

Ort:
individuell nach Vereinbarung

Kontakt:
Seniorenamt
(0941) 507-5598

Kosten:
6 Euro Aufwandsentschädigung
pro Einsatz.

Eine kleine Dose die Leben retten kann

Notfalldose

Die Notfalldose dient dem gezielten und schnellen Handeln von Ärzten und Rettungskräften in einer häuslichen Notfallsituation. Lebensrettende und zur Weiterbehandlung relevante Informationen werden auf einem Notfallinfoblatt im zylindrischen Behälter im Kühlschrank aufbewahrt und sind somit für alle Beteiligten schnell auffindbar.

Aufkleber auf der Innenseite der Wohnungstür und am Kühlschrank weisen auf die Existenz der Notfalldose im Kühlschrank hin. So werden die Einsatzkräfte des Rettungsdienstes sofort auf die Notfalldose aufmerksam und können auf wichtige und notfallrelevante Informationen zugreifen.

An wen richtet sich unser Angebot besonders?

- An Seniorinnen und Senioren
- An Menschen mit Behinderung
- An Menschen mit chronischen Erkrankungen
- An pflegende Angehörige
- An ambulant versorgte Menschen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Ausführliche Informationen zur Handhabung der Notfalldose

Was können wir Ihnen anbieten?

- Seniorenamt
Johann-Hösl-Str. 11
93053 Regensburg



Kontakt:
Seniorenamt
(0941) 507-7543

Kosten:
Die Notfalldosen sind kostenlos.

Dabei sein für Jedermann!

Die Aktiv-Karte

Die Stadt Regensburg bietet ihren Bürgerinnen und Bürgern eine Vielzahl an Angeboten aus den Bereichen Kunst, Kultur, Sport, Wissenschaft und Gesundheit.

Damit diese Angebote auch für Menschen in einem höheren Lebensalter oder für Menschen mit körperlichen Einschränkungen zugänglich und attraktiv bleiben, bietet die Stadt Regensburg seit vielen Jahren die Aktiv-Karte für Seniorinnen und Senioren an.

Mit dieser Karte wird die Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben gefördert und Anreize geschaffen, das Leben aktiv und eigenständig zu gestalten.

Wer bekommt die Aktiv-Karte?

- Bürgerinnen und Bürger ab dem vollendeten 65. Lebensjahr
- Frührentner und Frühpensionäre
- Bürgerinnen und Bürger mit einem GdB von 50 Prozent und mehr

Was kostet die Aktiv-Karte?

- Die Aktiv-Karte wird für eine Schutzgebühr von 5 Euro abgegeben

Wo gibt es die Aktiv-Karte?

- Sie erhalten die Aktiv-Karte in den Bürgerbüros
- Bitte Ausweis mitbringen; Lichtbild nicht erforderlich!

Auskunft:

Kontakt:

Seniorenamt
(0941) 507-1547, -1548

Interessieren auch Sie sich für ein Ehrenamt? „Eignungstest“:

- Ich suche eine Arbeit, die mich ausfüllt.
- Ich möchte Menschen helfen, denen es nicht so gut geht wie mir.
- Ich möchte meine Kenntnisse und Fähigkeiten weitergeben.
- Ich möchte neue Kompetenzen erwerben.
- Ich möchte gesellschaftliche Verantwortung übernehmen.
- Ich helfe gerne.
- Ich möchte gebraucht werden und nützlich sein.
- Ich möchte neue Menschen kennenlernen.

Sollten Sie sich auch nur mit einem dieser Sätze identifizieren können, dann sind auch Sie richtig im Ehrenamt.

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!

Seniorenamt
(0941) 507-1548

Förderverein
TREFFPUNKT SENIORENBÜRO
Regensburg e.V.



Wir unterstützen...

- Angebote, die Senioren das Leben verschönern
- Angebote, die Senioren das Leben erleichtern
- Angebote, die Senioren weiterbilden
- Angebote, die Senioren zu Lehrern machen

Mit einem Wort:

- Wir unterstützen den Treffpunkt Seniorenbüro

Bankverbindung: Sparkasse Regensburg
IBAN: DE34 7505 0000 0001 0059 58
BIC: BYLADEM1RBG

Förderverein TREFFPUNKT SENIORENBÜRO Regensburg e.V.
Ostengasse 29
93047 Regensburg
(0941) 507-5540

Beitrittserklärungen erhalten Sie gerne auf Anfrage

Senioren



Das Seniorenportal richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger über 50 – und deren Angehörige

LEBEN

Bildung u. Wissenschaft

Ehrenamt

Familien

Frauen u. Männer

Gesundheit

Inklusion

Jugend

Senioren

Aktuelles für Senioren

<https://www.regensburg.de/leben/senioren>

Impressum

Herausgeber:

Stadt Regensburg, Seniorenamt
Johann-Hösl-Str.11, 93053 Regensburg

Redaktion:

Seniorenamt Regensburg

Fotos:

Bilddokumentation Stadt Regensburg;
Amt für Stadtentwicklung S. 9 und S. 11; 123 rf.com, S. 9, greenoptix,
S. 29 links unten, piksel, S. 48 links unten, Viacheslav Jakobschuk;
Stadt Regensburg, Paul Strasser S. 10 rechts, S. 29 rechts unten
und S. 35 rechts unten; Privat S. 29 oben links

Druck & Produktion:

Hofmann Druck & Verlag,
Werner-von-Siemens-Str. 1, 93128 Regenstauf

Stand:

12/2023



Seniorenamt

Johann-Hösl-Str. 11

93053 Regensburg

Telefon (0941) 507-1542