



Unser Titelbild
zeigt das
TPS-Angebot

**Älterwerden
als Abenteuer**



Juli bis
September

2019

**Treffpunkt
Seniorenbüro**

Das Programm für aktive,
hilfsbereite und engagierte
Menschen

Inhaltsverzeichnis

Mehrgenerationenhaus	Grußwort Bürgermeisterin _____	2
	Servicebüro _____	3
	Machen auch Sie mit! _____	4
	Kompetenzzentrum _____	5

Angebote im Mehrgenerationenhaus:

Unterwegs	Älter werden als Abenteuer _____	7
	Computer Internet Gruppe (CIG) _____	8
	„Die Übungen der Fünf Tibeter“ _____	9
Kultur	Ergonomische Laufgymnastik _____	10
	Fremdsprachen-Cafés _____	11
	Gesprächskreis Philosophie _____	12
	Handarbeiten _____	13
	Klang - Körper - Freude _____	14
Aktivzentrum	Kunstgespräche _____	15
	Literaturkreis I _____	16
	Literaturkreis II _____	17
	Mit Nadel und Zwirn _____	18
Kumpfmühl	Schafkopfrunde für Frauen _____	19
	Skigymnastik und Skifreizeit _____	20
	Tanzen 50-plus _____	21
	Yoga 50-plus _____	22

Angebote unterwegs:

Wohnen und Leben	50-plus Freizeit-Treff _____	24
	Fahrten mit dem Förderverein _____	25
	Führung durch sanierte Innenhöfe - Vom Brückturm zur Fidelgasse _____	26
	Radfahren und Wandern _____	27
Dialog	Stadtbummel virtuell durchs Welterbe _____	28
	Wandern mit dem RVV _____	29

Angebote im Bereich Kultur - wir kommen zu Ihnen:

Sonstiges	Ratisbona Oldies _____	31
	Seniorenorchester Regensburg _____	32
	Seniorentheater _____	33

Angebote im Aktivzentrum:

Treffpunkt Seniorenbüro Aktivzentrum	35
Begleitung zu Kulturveranstaltungen von und für Seniorinnen und Senioren	37
Bewegen und Mitgehen	
„3000 Schritte im Hegenauer Park“	38
Gesprächs- und Schreibwerkstatt	39
Kneippen im Hegenauer Park	40
Zeitzeugenbörse	41

Angebote im Projektbüro Kumpfmühl:

Rechtliche Vorsorge	43
Wohnen und Technik im Alter	44
Gesundheit, Pflege und Versorgung im häuslichen Umfeld	45
Selbstbestimmt im Pflegeheim	46
Sucht im Alter	46

Angebote des TPS im Bereich

„Wohnen und Leben“:

Alltagslotsen	48
Besuchsdienst	48
Kleinreparaturdienst	48
Papierkram na und?	48
Senioren@home	48
SeniPol	49
Tafeln Zuhause	49
Suchtprobleme im Alter	49
Wohnen und Technik im Alter	49

Angebote des TPS im Bereich

„Dialog der Generationen“:

Hausaufgabenhilfe	51
Lesepaten	51
Kinderbetreuung	51

Sonstige Angebote und Informationen:

Förderverein TPS e. V.	53
Seniorenkino	53

Liebe Regensburgerinnen, liebe Regensburger,

Unsere Stadt hat viele liebenswerte Eigenschaften. Eine besonders liebenswerte ist das vielfältige ehrenamtliche Engagement ihrer Bürgerinnen und Bürger. Ein Beispiel dafür ist der Treffpunkt Seniorenbüro. Mehr als 330 Regensburgerinnen und Regensburger engagieren sich in 58 Projekten. Diese Angebote für ältere Menschen sind so vielfältig wie das Leben selbst. Ob Sie nun unter sachkundiger Führung einen virtuellen Stadtbummel durch das Weltkulturerbe unternehmen, sich über Kunst unterhalten oder etwas für Ihre Fitness tun wollen, in dieser Broschüre finden Sie bestimmt das Richtige.



Wollen Sie selbst ehrenamtlich aktiv werden und Ihre wertvollen Lebenserfahrungen und Kenntnisse zum Wohl der Allgemeinheit einbringen, dann ist im TPS mit Sicherheit Platz für Sie und Ihre Ideen.

Lassen Sie sich von dieser Broschüre inspirieren und werden Sie Teil einer aktiven Gemeinschaft.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in diesem Heft das Richtige finden und dass Sie viel Spaß mit dem Treffpunkt Seniorenbüro haben.

Herzlichst
Ihre

A handwritten signature in blue ink, reading "G. Maltz-Schwarzfischer".

Gertrud Maltz-Schwarzfischer
Bürgermeisterin

Das Servicebüro des „Treffpunkt Seniorenbüro“ (TPS) befindet sich im

**Mehrgenerationenhaus
Ostengasse 29
93047 Regensburg**



Mehr
Generationen
Haus

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr, während der Ferien ist das Büro geschlossen.

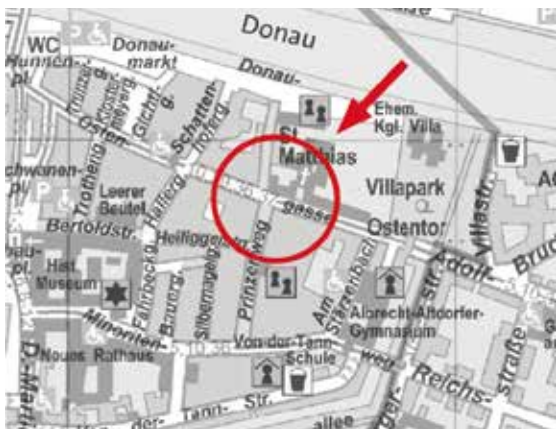
Der „Treffpunkt Seniorenbüro“ ist eine offene Einrichtung des Seniorenamtes der Stadt Regensburg.

Für die Teilnahme am Veranstaltungsprogramm ist keinerlei Mitgliedschaft notwendig.

Telefon Service-Büro:
0941 507-5540

Telefon Hauptamtlichenbüro:
0941 507-1547

Hier finden Sie uns:



Allein ist es auch im Himmel nicht schön...

Wir sind eine Gemeinschaft von ca. 330 Ehrenamtlichen, die sich in mehr als 50 Projekten engagieren.

Machen auch Sie mit!

In folgenden Projekten suchen wir **momentan verstärkt** ehrenamtliche Mitarbeiter:

- ▶ **Hausaufgabenhelfer**
- ▶ **Alltagslotsen**
- ▶ **Kinderbetreuung**
- ▶ **Instrumentalisten für die Ratisbona Oldies**
- ▶ **Tafeln Zuhause**
- ▶ **Zeitzeugenbörse**

Oder haben Sie **eigene Ideen** für ein Engagement? Sprechen Sie mit uns. Wir helfen Ihnen, Ihre Ideen umzusetzen!

Treffpunkt Seniorenbüro
Kontakt:
Telefon: 0941 507-1547

Kompetenzzentrum „Älterwerden in Regensburg“



Das Thema „Älterwerden“ betrifft irgendwann jeden. Um gut darauf vorbereitet zu sein, bietet das Kompetenzzentrum „Älterwerden in Regensburg“ des Seniorenamtes viele hilfreiche Informationen.

Wo finde ich Unterstützung und Hilfe, wenn im Alter das Wohnumfeld nicht mehr seniorengerecht ist?

Wie kann man gesundheitliche und finanzielle Angelegenheiten für sich und seine Angehörigen regeln?

Wie ist Pflege zuhause möglich und wo bekommen Betroffene und Angehörige Hilfe und Unterstützung?

Ehrenamt schenkt Freude - wie kann ich mich ehrenamtlich engagieren?

Wo und wie finde ich Nachbarschaftshilfe?

Kontakt:

Anlaufstelle für ältere Menschen

Tel.: 0941 507-3541

Angebote im
Mehrgenerationen-
haus

Älter werden als Abenteuer

Eine spannende Entdeckungsreise zu sich selbst und zu anderen mit einer Seniorin für Seniorinnen und Senioren

z.B. mit folgenden Themen:

- Wie schöpferisch bin ich? Wie steht es um mein Selbstbewusstsein? Wer bin ich noch?
- Spielerisch machen wir neue Erfahrungen und heben verborgene Schätze (Talente)
- Beim kreativen Wahrnehmungstraining öffnen wir unsere Sinne unter Einbeziehung von Bild, Klang, Duft und verschiedenen anderen Elementen

Ziel:

- Entwicklung eines intensiveren Lebensgefühls mit positiver Zukunftsorientierung
- Interessante Gespräche können sich daraus entwickeln
- Wir theoretisieren nicht - wir wollen erleben!

Leitung und Anmeldung:

Ingeborg Tolle (Dipl. Psychologin, Dipl. Sozialpädagogin), Tel.: 0160 5452184

Termine: Mittwochs, jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr

17.07. (Aufbaukurs)

Ort: Mehrgenerationenhaus,
2. Stock, Raum Budavár

Kosten: Anteilige Materialkosten

Computer Internet Gruppe (CIG)

Was können wir Ihnen anbieten?

Individuelle Vermittlung von Grundkenntnissen (1:1 - Unterweisung)
Allgemeine Informationen zum Thema Computer und Internet in Vorträgen
Hilfe bei Problemen mit PC, Betriebssystem und Software-Anwendungen
Spezielles Angebot für Sehbehinderte

1. Unterweisung (nur nach Anmeldung)

Anmeldung: ReNeNa-Servicebüro,
Telefon: 507-5599

Termine: Donnerstags, jeweils von 13:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus,
2. Stock, Zimmer 210

Kosten: 6 Euro für max. 90 Min.
(PC- und Internetnutzung)

2. Vorträge (Kostenlos, ohne Anmeldung)

09.07. Smartphone- und Tablet-Grundlagen (Android-Geräte)

17.09. Sicheres Bezahlen im Internet
jeweils von 14:30 bis 16:00 Uhr

Ort: MGH, 1. Stock, Veranstaltungsraum
Clermont-Ferrand-Saal

jeweils anschließend Sprechstunde von
16:00 bis 18:00 Uhr

„Die Übungen der Fünf Tibeter“

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Jeden und Jede, der/die lange und gesund leben möchte, mit sich aufbauenden Körperübungen



Was können wir Ihnen anbieten?

- Die "Übungen der Fünf Tibeter" werden kombiniert mit Achtsamkeitsübungen und dynamischem Tanzen
- Sie fördern das "Geheimnis des Jungbrunnens" und führen zu innerem und äußeren Wohlbefinden

Kursleitung: Astrid Kaiser (Klangtherapeutin, Kunsterzieherin) **und Anmeldung unter Tel. und Fax: 0941 46290692**

Kontakt: Servicebüro Tel.: 507-5540

Termine: 14-tägig donnerstags jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
11.07./25.07./19.09.

Ort: MGH, 2. Stock, Raum Pilsen

Hinweise:

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Nackenkissen, Socken, Getränk

Vortrag über Ergonomische Laufgymnastik

Was können wir Ihnen anbieten?

Einen 90-minütigen Vortrag zur Einführung in das Thema „Ergonomische Laufgymnastik“ mit Demonstration.

Durch die „**Ergonomischen Laufgymnastik**“ kann man sowohl mit Übergewicht als auch bei Rücken,- Knie- und Hüftproblemen im Alltag locker und evtl. schmerzfrei gehen, wandern, Treppen steigen, eine Last heben usw. Üblicherweise laufen wir vorlastig instabil im Ungleichgewicht, wodurch Wirbelsäule und Gelenke stark belastet sind.

Ergonomisch im sicheren Stand, laufen Sie locker und mühelos ohne weiteren Gelenkverschleiß im absoluten Gleichgewicht mit einer Bewegung, die dem Skilanglauf ähnlich ist. Dazu gibt es Tipps zum ergonomisch kraftsparenden Radfahren und Wissenswertes zum Pedelec/e-bike.

Leitung: Hans Zirngibl

Termin: **Mittwoch, den 18.09.2019**

Uhrzeit: 10:00-11.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, 2. Stock,
Raum Pilsen

Kosten: Keine

Fremdsprachen-Cafés

Unser Angebot richtet sich besonders an:

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

Was können wir Ihnen anbieten?

- Konversation in der jeweiligen Fremdsprache

Kontakt: Servicebüro MGH
Tel.: 507-5540

Termine:

Englisch 1: Raum Pilsen

Englisch 2: Raum Budavár

14-tägig montags,

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr

08.07./22.07./16.09./30.09.

Französisch: Raum Budavár

Italienisch: Raum Pilsen

14-tägig montags,

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr

01.07./15.07./09.09./23.09.

Ort: Mehrgenerationenhaus,
2. Stock

Kosten: Keine

Gesprächskreis Philosophie



Unser Angebot richtet sich besonders an:

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

Was können wir Ihnen anbieten?

- Hilfe zur Lebensorientierung in gemeinsamen Gesprächen
- Gedankenaustausch über Themen der Zeit

Leitung: Dr. H. Cersovsky

Kontakt: Servicebüro MGH Tel.: 507-5540

Termine: 14-tägig dienstags jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr

09.07./23.07./17.09. (Raum Pilsen)

20.08. (Johann-Hösl-Str. 11, 3. Stock, Raum 302)

Ort: Mehrgenerationenhaus,
2. Stock, Raum Pilsen

Kosten: Keine

Handarbeiten



Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Seniorinnen und Senioren, die Freude am Stricken, Häkeln etc. haben
- Menschen, die gemeinsam kreativ sein wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Gemeinsames Handarbeiten
- Austausch von Tipps und Tricks

Teamleitung und Kontakt:

Gabriele Wollny, Tel.: 0174 3999305

Termine:

Dienstags von 14:00 bis 16:00 Uhr

02.07./09.07./16.07./23.07./

10.09./17.09./24.09.

Ort: Mehrgenerationenhaus,
2. Stock, Raum Budavár

Kosten: Eigene Materialkosten

Hinweis: **Bitte eigene Handarbeiten mitbringen!**

Klang - Körper - Freude

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Aktive, neugierige Seniorinnen und Senioren, die mit Gleichgesinnten (ohne große körperliche Einschränkungen) die besondere Wirkung von Klang erleben wollen.



Was können wir Ihnen anbieten?

- Professionelle Klangerfahrung mit Atemübungen, Tönen, Entspannungsübungen im Liegen
- Den eigenen Körper, Geist und Seele durch Klang harmonisieren
- In Einklang kommen mit sich selbst

Kursleitung:

Astrid Kaiser (Klangtherapeutin) und
Anmeldung - Tel.: 0941 46290692

Kontakt: Servicebüro Tel.: 507-5540

Termine: 14-tägig donnerstags jeweils
von 10:00 bis 12:00 Uhr

18.07./12.09./26.09.

Ort: MGH, 2. Stock, Raum Pilsen

Bitte mitbringen: Yogamatte/Decke;
lockere Kleidung; Trinken

Hinweise: Handy ausschalten. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Keinerlei Haftung seitens der Kursleiterin. Klang-Erfahrung beruht auf langjährigem praktischem Wissen und Erfahrung, ersetzt jedoch nicht den Arzt.

Kunstgespräche

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Menschen, die Kunst nicht nur sehen sondern auch verstehen wollen
- Besucher von Ausstellungen, die das Gesehene mit Gleichgesinnten diskutieren möchten
- 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

Leitung: Dr. H. Cersovsky

Kontakt: Servicebüro MGH Tel.: 507-5540

Termine: Dienstags jeweils von
10:00 bis 11:30 Uhr

02.07./24.09.

Ort: Mehrgenerationenhaus, 2. Stock,
Raum Pilsen

Kosten: Keine

Literaturkreis I

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Literaturinteressierte Seniorinnen und Senioren
- Seniorinnen und Senioren, die sich mit Gleichgesinnten über Literatur austauschen möchten
- Seniorinnen und Senioren, die gemeinsam neue Bücher entdecken wollen
- Ehrenamtlich Aktive, die auch einmal etwas für sich selbst tun wollen
- Menschen, die uns kennenlernen wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Literarische Themen werden im Teilnehmerkreis ausgewählt
- Die Teilnehmer tragen Gedichte und Auszüge aus Romanen und Dokumentationen vor
- Diese werden dann in der Gruppe diskutiert

Teamleitung: Gertraud Gril

Kontakt: Servicebüro MGH Tel.: 507-5540

Termine: 14-tägig montags, jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr

01.07./15.07./09.09./23.09.

Ort: Mehrgenerationenhaus, 2. Stock, Raum Pilsen

Kosten: Keine

Literaturkreis II



Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Lesefreudige Seniorinnen und Senioren
- Seniorinnen und Senioren, die gerne über das Gelesene sprechen wollen

Was können wir Ihnen anbieten?

- Buchempfehlungen
- Hintergrundinformationen zur ausgewählten Literatur

Leitung und Kontakt:

Winfried Scholten, Tel.: 0941 4610126

Termine: Bitte bei Kursleitung erfragen

Ort: Mehrgenerationenhaus, 2. Stock,
Raum Budavár

Kosten: Keine

Mit Nadel und Zwirn

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Menschen jeden Alters, die Interesse und Freude am Nähen haben
- Anfänger und Könner gleichermaßen, denn gemeinsam macht alles mehr Spaß und jeder profitiert davon



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

Teamleitung: Adrita Ludwig

Keine Anmeldung erforderlich

Termine: Donnerstags, jeweils von
09:00 bis 12:00 Uhr
04.07./18.07./12.09.

Ort: Mehrgenerationenhaus,
2. Stock, Raum Budavár

Kosten: Keine

Hinweis: Nähmaschinen vorhanden

Schafkopfrunde für Frauen



Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Seniorinnen, die bereits Schafkopferfahrung haben

Was können wir Ihnen anbieten?

- Gemeinsames Spielen
- Unterhaltung mit anderen Seniorinnen in gemütlicher Runde

Teamleitung:

Helga Eberlein, Tel.: 0941 45151

Kontakt: Service-Büro-MGH

Tel. 507-5540

Termine: Mittwochs jeweils von
14:30 bis 16:30 Uhr

10.07./24.07./18.09.

Ort: Mehrgenerationenhaus,
2. Stock, Raum Budavár

Kosten: Keine

Skigymnastik und Skifreizeit



Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Aktive, skibegeisterte Seniorinnen und Senioren

Was können wir Ihnen anbieten?

- Skigymnastik unter Anleitung eines DSV-Skilehrers
- Gemeinsame Skiausfahrten

Teamleitung: Alfred Zeug

Kontakt: Servicebüro MGH
Tel.: 507-5540

Termine:

**findet wieder ab November 2019
bis Januar 2020 statt**

Ort: Mehrgenerationenhaus,
1. Stock, Clermont-Ferrand-Saal

Kosten: Keine

Tanzen 50-plus



Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Tanzfreunde über 50 Jahren

Was können wir Ihnen anbieten?

- Volkstänze aus aller Welt
- Gesellschaftstänze in Gruppenformationen, Square Dance, Round Dance
- Amerikanischer Volkstanz
- Historische Tänze, besinnlich meditative Tänze

Teamleitung: Maria Kaupper

Anmeldung:

Servicebüro MGH Tel.: 507-5540

Termine:

Gruppe C montags, 14:00-15:00 Uhr

**01.07./08.07./15.07./22.07./09.09./
16.09./23.09./30.09.**

Gruppe B mittwochs, 14:00-15:00 Uhr,
anschließend: **Gruppe A** 15:30-17:00 Uhr

**03.07./10.07./17.07./24.07./
11.09./18.09./25.09.**

Ort: Mehrgenerationenhaus,
1. Stock, Clermont-Ferrand-Saal

Kosten: € 20,- für 10 Treffen

Yoga 50-plus

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Alle Yogainteressierten über 50 ohne größere körperliche Einschränkungen
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Was können wir Ihnen anbieten?

- Yogastunden mit speziellen Körper- und Atemübungen
- Verschiedene Entspannungstechniken
- Übungen und Techniken, um Körper, Geist, Seele und Atmung in Einklang und Harmonie zu bringen

➤ **Yoga Gruppe 1:**

Teamleitung: Eva Pesl

Termine: Montags, jeweils von 11:00 bis 12:30 Uhr

**01.07./08.07./15.07./22.07./
09.09./16.09./23.09./30.09.**

➤ **Yoga Gruppe 2 mit Elementen aus dem Pilates:**

Teamleitung: Gabriele Haag

Termine: Dienstags, jeweils von 14:00 bis 15:30 Uhr

17.09./24.09.

Kontakt: Servicebüro MGH

Tel.: 507-5540

Ort: Mehrgenerationenhaus, 1. Stock
Clermont-Ferrand-Saal

Kosten: Keine

Angebote
Unterwegs

50-plus Freizeit-Treff

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Alle Seniorinnen und Senioren, die in ihrer Freizeit etwas Besonderes erleben wollen
- Seniorinnen und Senioren, die ihre Freizeit mit anderen verbringen wollen
- Seniorinnen und Senioren, die nicht alleine aktiv sein wollen



Was können wir Ihnen anbieten?

- Gemeinsame Besuche von Festen, Tanzveranstaltungen, Konzerten und Theateraufführungen
- Gespräche über Erwartungen, Wünsche und Interessen

Teamleitung: Vera Melzl
Kontakt: Servicebüro MGH
 Tel.: 507-5540

Die Programme finden Sie in den Regensburger Bürgerbüros, im Mehrgenerationenhaus, im Seniorenamt und im Internet unter <https://www.regensburg.de/leben/senioren/aktiv-im-alter/freizeit-und-bewegung/50plus-freizeittreff>

Fahrten mit dem Förderverein

Was können wir Ihnen anbieten?

- Spannende Tagesfahrten
- Besuch von Ausstellungen in verschiedenen Städten
- Wanderungen in schöner Umgebung

Anmeldung und Info:

Servicebüro im MGH,
Montag bis Donnerstag
von 09:00 bis 12:00 Uhr,
Ostengasse 29,
Tel.: 0941 507-5540

Termine:

Aktuelle Angebote entnehmen Sie bitte unseren Informationsblättern.

Diese liegen aus:

Bürgerbüro Nord,
Bürgerbüro Mitte,
Bürgerbüro Burgweinting,
Touristinfo am Alten Rathaus,
Seniorenamt, Johann-Hösl-Str. 11,
Mehrgenerationenhaus Ostengasse 29 /
2. Stock,

und im Internet: www.setre.de

Führung durch sanierte Innenhöfe - Vom Brückturm zur Fidelgasse



Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Seniorinnen und Senioren, die die Stadt noch aus früheren Tagen kennen
- Verbände, Vereine, Reisegruppen und Freunde

Was können wir Ihnen anbieten?

- Sachkundige Führungen mit baugeschichtlichem Hintergrund, Dauer ca. 2 Stunden

Leitung und Anmeldung:

Max Seitz, Telefon: 0941 97117

Termine: Nur nach Anmeldung

Ort: Treffpunkt: Brückturm

Kosten: Eintritt Brückturm 1,50 Euro

Radfahren und Wandern



Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Aktive Seniorinnen und Senioren
- Menschen mit Freude an der Bewegung in Gemeinschaft

Was können wir Ihnen anbieten?

- Radtouren mit Einkehr von 50 bis 80 km
- Wanderungen mit Einkehr im Winter und bei Regen

Teamleitung:

Rotierend aus einem Team von Ehrenamtlichen

Kontakt und Auskunft über Touren:

Servicebüro MGH Tel.: 507-5540

Termine:

14-tägig donnerstags ab
10:00 oder 10:30 Uhr

**Radfahren: 11.07./25.07./08.08./22.08./
05.09./19.09.**

Kosten: Keine

Stadtbummel

virtuell durchs Welterbe

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Regensburgerinnen und Regensburger, die ihre Welterbe-Stadt ohne Mühe genauer kennenlernen wollen

Was können wir Ihnen anbieten:

- Themen, die wir mehrere Jahre als reale Rundgänge gestaltet haben, nun als Vortragsreihe „Virtuell durchs Welterbe“, das heißt, dem Vortrag im Sitzen zuhören und die Stationen mittels Lichtbildpräsentation betrachten.

Leitung, Themen- und Terminvereinbarungen:

Brigitte Feiner, Tel.: 0941 3810691

Kontakt:

Silvia Berthold, Sen. Amt, Tel.: 507-5598

Termine und Themen:

auf Anfrage

Kosten: Keine

Wandern mit dem RVV

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- **Dienstags:**
Seniorinnen und Senioren mit guter Wanderkondition
- **Donnerstags:**
Alle Wanderfreunde



Was können wir Ihnen anbieten?

- **Jeden Dienstag** ganzjährig Wanderungen mit drei bis vier Stunden Gehzeit, je nach Jahreszeit
Wegstrecke: 12 bis 15 km
- **14-tägig donnerstags** eine Kleinwandergruppe mit kürzerer Wegstrecke

Termine und Anmeldung:

Dieter Kühberger, Tel.: 0941 96276

Kontakt: Servicebüro MGH

Tel.: 507-5540

Kosten: Busfahrkarte und Einkehrkosten

Hinweise: Die Programme liegen aus in den Regensburger Bürgerbüros, im Mehrgenerationenhaus, im Seniorenamt

Internet unter: www.regensburg.de/leben/senioren/aktiv-im-alter/freizeit-und-bewegung/wandern-mit-dem-rvv

Angebote im Bereich

**Kultur –
wir kommen zu Ihnen**

Ratisbona Oldies

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Musikfreunde im Seniorenalter, Wiedereinsteiger und Anfänger (weder Perfektion noch Bänderfahrung werden erwartet).



Was können wir Ihnen anbieten?

- Musik zum Erinnern, Plaudern, Tanzen und Mitsingen – von und für Seniorinnen und Senioren
- Musikfreunde im Seniorenalter musizieren gemeinsam für Jung und Alt
- Musikalische Darbietungen für Einrichtungen mit Seniorenschwerpunkt sowie Senioren- und Vereinsfeiern
Der Spaß am Musizieren steht im Vordergrund!

Leitung und Kontakt: Dagmar Hobmeier
Tel.: 0941 57798, E-Mail: hobda@gmx.de

Probentermine:

Freitags von 14:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Seniorenamt, Johann-Hösl-Str. 11,
93053 Regensburg
3. Stock, kleiner Veranstaltungsraum

Kosten: Keine
Auftritte auf Anfrage

Seniorenorchester Regensburg



Unser Angebot richtet sich besonders an:

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

Was können wir Ihnen anbieten?

- Musik zum Erinnern, Plaudern, Tanzen und Mitsingen – von und für Seniorinnen und Senioren

Kontakt:

Maria Masanow, Telefon: 0941 993822
oder 0157 2063964

Probentermine:

Montags ab 16:00 Uhr

Ort: Seniorenamt

Johann-Hösl-Str. 11, 93053 Regensburg,
3. Stock

Seniorentheater

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Alle, die gute Unterhaltung und vergnügliches Theater lieben
- Jung gebliebene Leute, die Freude am Spielen und Darstellen oder einfach am geselligen Beisammensein haben
- Alle, die auch hinter der Bühne Aufgaben übernehmen wollen
- Gruppen jeder Art, Gemeinden, Vereine, kirchl. u. priv. Institutionen und dergl.

Was tun wir für Sie?

- Das Seniorentheater Kulissenzauber verfügt über ein Repertoire von ca. 30 Sketchen und Kurzstücken von fünf bis 20 Minuten Dauer
- Unser Ensemble kommt mit Kulissen und allem was dazu gehört zu Ihnen, um zum Gelingen Ihrer Veranstaltung beizutragen
- Jeder, der unser Team verstärken will, ist herzlich zum Mitmachen eingeladen, Talent ist nicht erforderlich, der Spaß steht an erster Stelle

Kontakt:

Seniorenamt 0941 507-1548

Probentermine:

Mittwochs, jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Theatersaal der

Pfarrei Herz Marien, Rilkestraße

Angebote im
Aktivzentrum

Treffpunkt Seniorenbüro Aktivzentrum



2019 wird im „Treffpunkt Seniorenbüro - Aktivzentrum“ am Theodor-Heuss-Platz 4 nicht nur die **Seniorenwerkstatt** wieder eine neue Heimat finden, dort soll auch zusammen repariert, getüftelt, gebastelt und gezeichnet werden. Der dortige Veranstaltungsraum ist groß genug für Vorträge und Bewegungsangebote - und unsere Küche lädt zum gemeinsamen Kochen und anschließendem Verweilen ein. Natürlich können Sie dort auch ein Frühstück oder nachmittags ein Treffen mit Kaffee und Kuchen organisieren. Haben Sie eine Idee für ein neues Angebot - oder möchten Sie die neuen Angebote nutzen?

Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch und Ihre Mitwirkung.

Kontakt:

Ursula Schmid, Tel.: 0941 507-1546

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Hier finden Sie uns:

Treffpunkt Seniorenbüro – Aktivzentrum
Theodor-Heuss-Platz 4
93051 Regensburg
Bus: RVV Linie 7

Veranstaltungshinweis:**10. Regensburger „DEMWALK“**

Veranstalter: Stiftung Alzheimer

Demenz: Pflege + Forschung

Wann: Samstag, 21. September 2019,
10 Uhr, Weltalzheimerstag

Wo: TPS – Aktivzentrum, Theodor-
Heuss-Platz 4, 93051 Regensburg

Wie: „Warm up“ mit dem Sportpädago-
gen Franz Skupin.

11 Uhr Start zum gemeinsamen Walken
(ca. 5,5 km). Ende gegen 12 Uhr.

Kosten: keine

Nähere Informationen und Anmeldung:

Dr. Klaus Gürtler,

E-Mail: kl.guertler@t-online.de

Diese Veranstaltung findet in
Kooperation mit dem Treffpunkt
Seniorenbüro statt.

Begleitung zu Kulturveranstaltungen von und für Seniorinnen und Senioren



Unser Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren:

- Die gerne kulturelle Veranstaltungen besuchen, jedoch nicht alleine daran teilnehmen möchten.
- Die trotz altersbedingter Einschränkungen nicht auf Kunst und Kultur verzichten möchten und sich deshalb eine unterstützende Begleitung wünschen.

Was können wir Ihnen anbieten?

- Melden Sie sich unverbindlich bei uns, wir suchen gerne nach einer passenden Begleitung

Kontakt: Ursula Schmid, Tel.: 507-1546

Kosten: entstehen für die eigene Karte und die eigene Fahrt zum Veranstaltungsort

Kooperationspartner: Kultür

Bewegen und Mitgehen „3000 Schritte im Hegenauer Park“

Unser Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren:

- Die, auch mit krankheitsbedingten Einschränkungen, Freude an Spaziergängen haben.



Was können wir Ihnen anbieten?

- Spaziergänge von ca. 60 Minuten Dauer rund um den Hegenauer Park und die angrenzende Umgebung
- Möglichkeit zur Nutzung der dortigen leichten Übungsgeräte
- Danach Einkehr möglich

Treffpunkt: Aktivzentrum, Theodor-Heuss-Platz 4, (RVV-Linie 7).

Termine: 4.07./11.07./18.07./25.07./12.09./19.09./26.09.2019 um 14 Uhr

Leitung: Rotierend aus einem Team von Ehrenamtlichen des Kneipp-Vereins

Kontakt Treffpunkt Seniorenbüro:

Ursula Schmid, Tel.: 507-1546

Kontakt Kneipp-Verein:

Tel.: 52117, Büro jeweils mittwochs von 10 Uhr bis 13 Uhr besetzt

Kosten & Anmeldung: keine

Dieses Angebot findet im Rahmen einer Kooperation zwischen dem Kneipp-Verein und dem Treffpunkt Seniorenbüro statt.

Gesprächs- und Schreibwerkstatt

Unser Angebot richtet sich 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

Teamleitung: Jürgen Schwalm

Kontakt: Ursula Schmid, Tel.: 507-1546

Termine: Beginnend ab dem **11. Juli 2019** immer 14-tägig, donnerstags von 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Seniorenamt, Johann-Hösl-Straße 11, 3. Stock, Zimmer 304

Kosten: Keine

Hinweis: Bitte bringen Sie Papier und Schreibwerkzeug mit!

Kneippen im Hegenauer Park

Unser Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren:

- Die körperlich und geistig fit bleiben wollen.



Was können wir Ihnen anbieten?

- Körperliche und geistige Fitness mit den 5 Elementen von Sebastian Kneipp (Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung)

Treffpunkt: Aktivzentrum, Theodor-Heuss-Platz 4, (RVV-Linie 7).

Termine:

02.07./09.07./16.07./23.07.2019 von 17 Uhr bis ca. 17.30 Uhr, letzter Termin am 23.07.2019

Es finden immer Wasseranwendungen statt und zusätzlich ein Themenschwerpunkt aus der Kneipp-Gesundheitslehre.

Kontakt Treffpunkt Seniorenbüro:

Ursula Schmid, Tel.: 507-1546

Kontakt Kneipp-Verein:

Tel.: 52117, Büro jeweils mittwochs von 10 Uhr bis 13 Uhr besetzt

Kosten & Anmeldung: keine

Dieses Angebot findet im Rahmen einer Kooperation zwischen dem Kneipp-Verein und dem Treffpunkt Seniorenbüro statt.

Zeitzeugenbörse



„Erlebte Geschichte bewahren“

Der Treffpunkt Seniorenbüro erweitert seine Angebotspalette und baut eine Zeitzeugenbörse auf, in der ältere Menschen als Zeitzeugen Seniorentreffpunkten und/oder Bildungseinrichtungen zur Verfügung stehen, um im Kontext der Zeitgeschichte von ihren Erlebnissen zu berichten.

Der direkte Kontakt mit Zeitzeugen und die Auseinandersetzung mit Zeitzeugenberichten machen Geschichte oft fassbarer und begreifbarer und sind von unschätzbarem Wert für das kulturelle Gedächtnis unserer Gesellschaft.

Für diese verantwortungsvolle nachberufliche Tätigkeit suchen wir Freiwillige, die beim Aufbau unseres Projekts „Zeitzeugenbörse“ mitwirken und/oder sich vorstellen können, als Zeitzeugen ihr Wissen weiterzugeben.

Kontakt:

Ursula Schmid, Tel.: 0941 507-1546

Angebote im
**Projektbüro
Kumpfmühl**



Projektbüro Beratung und Sorge
Kumpfmühler Straße 52 (Ladenzeile)
93051 Regensburg
Telefon: 0941 507-7547

Rechtliche Vorsorge

Informationsangebot zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Wöchentlich, Terminvereinbarung erforderlich, Kontakt siehe Seite 45

Vorsorge Frühstück

Bei einem kleinen Frühstück erhalten Sie Informationen zum Thema Vorsorge und können allgemeine Fragen andiskutieren.

**Uhrzeit von 10:00 bis 12:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!
Kontakt siehe Seite 45**

Das Vorsorgefrühstück ist kostenlos.

10.07. Thema Patientenverfügung

18.09. Thema Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung

25.09. Regensburgs Nette Nachbarn (ReNeNa): Vorstellung der Unterstützungsangebote

Wohnen und Technik im Alter

Sprechstunden im Projektbüro

Termine:

immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat,
jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr

Themen:

- Erläuterungen zum Zugang zu Informationen im Internet
- Hilfe zur Anwendung von Kommunikationsmitteln (Smartphone, Laptop, Tablet etc.)
- Netzwerke nutzen (WhatsApp, Skype, Twitter)

Vorträge im Rahmen des Vorsorgefrühstücks:

25.09. Regensburgs Nette Nachbarn (ReNeNa): Vorstellung der Unterstützungsangebote

Kontakt für Beratungstermine, Vorträge
siehe Seite 45

Vortrag im Projektbüro:

Donnerstag 08.08. um 15 Uhr:

Dem Trickbetrug keine Chance! Diese Vorsichtsmaßnahmen schützen vor Trickbetrug an der Haustür, am Telefon und auf der Straße

Referent:

Hans-Joachim Klotz von SeniPol

Anmeldung erwünscht!

Kontakt für Beratungstermine,
Vorträge **siehe Seite 45**

Gesundheit, Pflege und Versorgung im häuslichen Umfeld

Vorträge im Rahmen des Vorsorgefrühstücks:

Findet wieder im Oktober 2019 statt.

Kontakt:

Susanne Woodard-Knight

Telefon: 0941 507-2543

E-Mail:

woodard-knight.susanne@regensburg.de

Anmeldung zu Beratungsterminen und Vorträgen, Gesprächskreise:
Montag bis Donnerstag von
08:00-16:00 Uhr

Selbstbestimmt im Pflegeheim

Olaf Paulus, Vertreter der Heimbeiräte im
Seniorenbeirat

Sprechstunden im Projektbüro:

Termine:

Freitags, jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
05.07./19.07./26.07./06.09./20.09./27.09.

Themen:

- Anlaufstelle für Heimbeiräte, Bewohner/-innen, Angehörige
- Moderation betreuungsrechtlicher/betreuungsvermeidender Themen

Sucht im Alter

Gerd Schmücker,
Lebensqualität im Alter:
Caritas-Projekt/Treffpunkt Seniorenbüro

Sprechstunden im Projektbüro:

Termine:

jeden 2. Freitag im Monat, jeweils von 10:00
bis 12:00 Uhr

Themen:

- Suchtprobleme im Alter/Suchtprävention
- Medikamenteneinnahme im Alter
- Betreuungsrechtliche Relevanz von Suchterkrankungen

Angebote des TPS im Bereich
„Wohnen und Leben“

Alltagslotsen

Kontakt: Seniorenamt
Johann-Hösl-Str. 11
93053 Regensburg
Telefon: 0941 507-3541

Besuchsdienst

Kontakt: ReNeNa-Servicebüro
Telefon: 0941 507-5599
Montag bis Freitag 09:00 bis 12:00 Uhr

Kleinreparaturdienst

Kontakt: ReNeNa-Servicebüro
Telefon: 0941 507-5599
Montag bis Freitag 09:00 bis 12:00 Uhr

Papierkram na und?

Kontakt: ReNeNa-Servicebüro
Telefon: 0941 507-5599
Montag bis Freitag 09:00 bis 12:00 Uhr

Senioren@home

Kontakt: ReNeNa-Servicebüro
Telefon: 0941 507-5599
Montag bis Freitag 09:00 bis 12:00 Uhr

SeniPol

Ihre Ansprechpartner: Hans-Joachim Klotz (Teamverantwortlicher)
Telefon: 09401 911366

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle
Telefon: 0941 506-2775

Tafeln Zuhause

Kontakt: Evelyne Wild
Telefon: 0941 507-7543

Suchtprobleme im Alter

Ihr Ansprechpartner: Gerd Schmücker
Ehrenamtlicher Berater
Telefon: 0941 46181783

Wohnen und Technik im Alter

Kontakt: Seniorenamt
Johann-Hösl-Str. 11
93053 Regensburg
Telefon: 0941 507-5598 oder 507-5545

Angebote des TPS im Bereich

**„Dialog der
Generationen“**

Hausaufgabenhilfe

Ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren helfen Kindern bei den Hausaufgaben.

Möchten auch Sie Kinder unterstützen?
Rufen Sie uns an!

Kontakt: Tel.: 0941 507-1547

Lesepaten

Lesepaten gehen in Schulen, Horte und Kindergärten und lesen gemeinsam mit den Kindern spannende Geschichten.

Möchten auch Sie Ihre Lesebegeisterung an Kinder weitergeben?

Rufen Sie uns an!

Kontakt: Tel.: 0941 507-1547

Kinderbetreuung

Ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren übernehmen stundenweise die Betreuung von Kindern.

Möchten auch Sie Teil des Teams werden?

Rufen Sie uns an!

Kontakt: Tel.: 0941 507-1547

Sonstige Angebote und Informationen

Ohne den Förderverein wäre die Arbeit des „Treffpunkt Seniorenbüro“ so nicht möglich!

Förderverein TREFFPUNKT SENIORENBÜRO Regensburg e. V.



Ehrenamtliches Engagement ist unbezahlbar, doch die Förderung und Begleitung dieses Engagements müssen finanziert werden. Werden daher auch Sie Mitglied im

Förderverein TREFFPUNKT SENIORENBÜRO Regensburg e. V.

Bitte rufen Sie uns an:

Christa Meier, 1. Vorsitzende

Erika Höfler, 2. Vorsitzende

Telefon: 0941 96888

Auch Einzelspenden sind herzlich willkommen.

Bankverbindung: Sparkasse Regensburg

IBAN: DE34 7505 0000 0001 0059 58

BIC: BYLADEM1RBG

Sonstige Termine:

Seniorenkino

Ort: Regina-Kino, Holzgartenstr. 22

Angebot: Film plus Kaffee, Tee oder ein Glas Sekt, dazu eine Breze, Butterbreze oder süßes Gebäck,

Vorstellung jeweils 11:00 Uhr - Kosten: 8€

Anmeldung und Termine:

Tel.: 0941 41625

10.07./11.07./14.08./16.08./11.09./12.09.

IMPRESSUM

- Herausgeber: Stadt Regensburg
Seniorenamt
Johann-Hösl-Straße 11
93053 Regensburg
- Redaktion: Erika Höfler, Claudia Groß
- Layout: Titel: Matthias Moder
Innenseiten: Andreas Wirth,
Manuela Bernreiter, Claudia
Groß, Matthias Moder
- Fotos: Stadt Regensburg, Peter Ferstl,
S. Bandemehr, privat,
S. 37 / 123RF.com - Datei-Nr.:
43007849, Urheber: Dmitriy
Shironosov, S. 38 / 123RF.com
- Datei-Nr.:6167869; Urheber:
kzenon
S. 39 / 123RF.com – Scott Griessel
- Herstellung: manao GmbH & Co. KG
Pielmühler Str. 5
93138 Lappersdorf

Wir übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit der Termine. Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.regensburg.de/leben/senioren.

**Für Fragen stehen wir Ihnen
gerne zur Verfügung:**

Seniorenamt
Johann-Hösl-Str. 11
93053 Regensburg
Telefon: 0941 507-5540 oder 0941 507-1547