



Unser Titelbild
zeigt das
TPS-Angebot

Skigymnastik

Januar
bis März

2020

**Treffpunkt
Seniorenbüro**

Das Programm für aktive,
hilfsbereite und engagierte
Menschen

Inhaltsverzeichnis

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

Angebote im Mehrgenerationenhaus:

Älter werden als Abenteuer _____	7
Computer Internet Gruppe (CIG) _____	8
„Die Übungen der Fünf Tibeter“ _____	9
Ergonomische Laufgymnastik _____	10
Fremdsprachen-Cafés _____	11
Gesprächskreis Philosophie _____	12
Handarbeiten _____	13
Klang - Körper - Freude _____	14
Kunstgespräche _____	15
Literaturkreis I _____	16
Literaturkreis II _____	17
Mit Nadel und Zwirn _____	18
Schafkopfrunde für Frauen _____	19
Skigymnastik und Skifreizeit _____	20
Tanzen 50-plus _____	21
Yoga 50-plus _____	22
NEU! Unser Sonnensystem _____	23
NEU! Was ist ein „erfolgreiches“ Foto? _____	24

Angebote unterwegs:

50-plus Freizeit-Treff _____	26
Fahrten mit dem Förderverein _____	27
Radfahren und Wandern _____	28
Stadtbummel virtuell durchs Welterbe _____	29
Wandern mit dem RVV _____	30

Angebote im Bereich Kultur -

wir kommen zu Ihnen:

Ratisbona Oldies _____	32
Seniorenorchester Regensburg _____	33
Seniorentheater _____	34

Angebote im Aktivzentrum:

Treffpunkt Seniorenbüro Aktivzentrum _____	36
Begleitung zu Kulturveranstaltungen von und für Seniorinnen und Senioren _____	37
Gesprächs- und Schreibwerkstatt _____	38
Regensburger Zeitzeugengespräche _____	39
Zeitzeugen im Erzähl-Cafe _____	40

Angebote im Projektbüro Kumpfmühl:

Rechtliche Vorsorge _____	42
Wohnen und Technik im Alter _____	43
Gesundheit, Pflege und Versorgung im häuslichen Umfeld _____	44
Selbstbestimmt im Pflegeheim _____	45
Sucht im Alter _____	45

Angebote des TPS im Bereich

„Wohnen und Leben“:

Alltagslotsen _____	47
Besuchsdienst _____	47
Kleinreparaturdienst _____	47
Papierkram na und? _____	47
Senioren@home _____	47
SeniPol _____	48
Tafeln Zuhause _____	48
Suchtprobleme im Alter _____	48
Wohnen und Technik im Alter _____	48

Angebote des TPS im Bereich

„Dialog der Generationen“:

Hausaufgabenhilfe _____	50
Lesepatent _____	50
Kinderbetreuung _____	50

Sonstige Angebote und Informationen:

Die neue Aktiv-Karte _____	52
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 350 Regensburgerinnen und Regensburger engagieren sich in 59 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

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. 350 Ehrenamtlichen, die sich in mehr als 59 Projekten engagieren.

Machen auch Sie mit!

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

- ▶ **Haufgabenhilfe**
- ▶ **Alltagslotsen**
- ▶ **Kinderbetreuung**
- ▶ **Instrumentalisten für die Ratisbona Oldies**
- ▶ **Seniorentheater**
- ▶ **Helferkreis Auszeit**
- ▶ **Regensburger Zeitzeugengespräche**

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.: 0941 28 09 40 85

Termine: Donnerstags, jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr, laufender Grundkurs:
16.01./06.02./05.03./19.03.

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: 0941 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)

14. 01. Foto-Bearbeitung mit einem Gratis-Programm
11.02. Smartphone - Grundlagen
10.03. Smartphone - WhatsApp

jeweils von 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: MGH, 1.Stock, Raum
Clermont-Ferrand-Saal

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

„Die Übungen der Fünf Tibeter“

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Seniorinnen und Senioren, die lange und gesund leben möchten, mit aufbauenden Körper- und Atemübungen.



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, Kunst-erzieherin) und Anmeldung unter
Tel.: 0941 46290692

Kontakt: Servicebüro Tel.: 0941 507-5540

Termine: 14-tägig donnerstags
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
09.01./23.01./06.02./20.02./05.03./19.03.

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 25.03.2020**

Uhrzeit: 09:30 bis 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.: 0941 507-5540

Termine:

Englisch 1: Raum Pilsen
Englisch 2: Raum Budavár
14-tägig montags,
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
20.01./03.02./17.02./02.03./16.03./30.03.

Französisch: Raum Budavár
Italienisch: Raum Pilsen
14-tägig montags,
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr
13.01./27.01./10.02./09.03./23.03.

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.: 0941 507-5540

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

07.01./21.01./04.02./18.02./03.03./17.03./31.03.

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

07.01./14.01./21.01./28.01./04.02./11.02./18.02./03.03./10.03./17.03./24.03./31.03.

Ort: Mehrgenerationenhaus, 2. Stock, Raum Budavár

Kosten: Eigene Materialkosten

Hinweis: **Bitte eigene Handarbeiten mitbringen!**

Klang - Körper - Freude

Unser Angebot richtet sich besonders an:

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



Was können wir Ihnen anbieten?

- Professionelle Klangerfahrung mit Atemübungen, Tönen, Entspannungsübungen im Liegen
- In Einklang kommen mit sich selbst

Kursleitung und Anmeldung:

Astrid Kaiser (Klangtherapeutin)

Tel.: 0941 46290692

Kontakt: Servicebüro Tel.: 0941 507-5540

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

16.01./30.01./13.02./12.03./26.03.

Ort: MGH, 2. Stock, Raum Pilsen

Bitte mitbringen: Yogamatte/Decke; Socken; lockere Kleidung; Trinken

Hinweise: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Keinerlei Haftung seitens der Kursleiterin.

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.: 0941 507-5540

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

14.01./11.02./10.03.

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.: 0941 507-5540

Termine: 14-tägig montags, jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr
13.01./27.01./10.02./09.03./23.03.

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
09.01./23.01./13.02./20.02./12.03./26.03.

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:

Berta Graßmann, Tel.: 0941 789187

Kontakt: Service-Büro-MGH
 Tel. 0941 507-5540

Termine: Mittwochs jeweils von 14:30 bis 16:30 Uhr
08.01./22.01./05.02./19.02./04.03./18.03

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 ein- und mehrtägige Fahrten

Teamleitung: Alfred Zeug

Kontakt: Servicebüro MGH
Tel.: 0941 507-5540

Termine:

Donnerstags, jeweils von 10:00 bis 11:00 Uhr
09.01./16.01./23.01./30.01.

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.: 0941 507-5540

Termine:

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

13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02.
02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.

Gruppe B mittwochs, 14:00-15:00 Uhr,

anschließend: **Gruppe A** 15:30-17:00 Uhr

08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./
19.02./04.03./11.03./18.03./25.03.

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

Kosten: € 20,- für 10 Treffen

Yoga 50-plus

Unser Angebot richtet sich besonders an:

- Alle Yogainteresierten 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

13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.

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

Teamleitung: Gabriele Haag

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

21.01./28.01./18.02./17.03./24.03.

Bitte mitbringen: Yogamatte, ggf. Decke

Kontakt: Servicebüro MGH

Tel.: 0941 507-5540

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

Kosten: Keine

Unser Sonnensystem - aufeinander aufbauende Vorträge



Unser Angebot richtet sich an:

- interessierte Seniorinnen und Senioren

Was können wir Ihnen anbieten?

- Überblick über das Sonnensystem
- Wissenswertes über die Planeten

Leitung: Günther Opolka

Anmeldung: Servicebüro MGH

Tel.: 0941 507-5540

Termine: Mittwochs, jeweils von 10:00 bis 10:45 Uhr

19.02./18.03.

Ort: Mehrgenerationenhaus, 2.Stock,
Raum Pilsen

Kosten: Keine

NEU!

Was ist ein „erfolgreiches“ Foto?

- aufgenommen mit der Kamera -



Unser Angebot richtet sich an:

- Interessierte an Fotografie,
- sowohl an der Geschichte als auch am Ausüben

Was können wir Ihnen anbieten?

- Den Blick für ein wirkungsvolles Foto schärfen
- Austausch und Reflexion von mitgebrachten, selbst fotografierten Bildern
- Wie kann man „glaubhafte“ Bilder schaffen?

Leitung: Michael Bry

Anmeldung erforderlich:

Servicebüro MGH Tel.: 0941 507-5540

Termine:

14-tätig dienstags, jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr

21.01./04.02./18.02./03.03./17.03./31.03.

Ort: Mehrgenerationenhaus

2. Stock, Raum Pilsen

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.: 0941 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

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 / Tourenorganisation:

Rotierend aus einem Team von Ehrenamtlichen

Anmeldung erforderlich

Auskunft über Touren und Anmeldung:

Servicebüro MGH Tel.: 0941 507-5540

Termine:

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

09.01./23.01./06.02./20.02./

05.03./19.03.

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, Seniorenamt,
Tel.: 0941 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.: 0941 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 Banderfahrung 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

Pfarrrei Herz Marien, Rilkestraße

Angebote im Aktivzentrum

Treffpunkt Seniorenbüro Aktivzentrum



2020 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 wurde aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

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.: 0941 507-1546

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

Kooperationspartner: Kultür

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.: 0941 507-1546

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

16.01./30.01./13.02./12.03./26.03.

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

Kosten: Keine

Hinweis: Bitte bringen Sie Papier und
Schreibwerkzeug mit!

Regensburger Zeitzeugengespräche „Zeitzeugen im Gespräch“



„Erlebte Geschichte bewahren“

Die Regensburger Zeitzeugengespräche wollen die Erlebnisse der Menschen vor dem Vergessen bewahren und den Austausch und Dialog innerhalb und zwischen den Generationen fördern.

Die Gespräche stellen Menschen in den Mittelpunkt, die mit ihrem Handeln das öffentliche Leben geprägt und mitbestimmt haben.

Das Team der Regensburger Zeitzeugengespräche sucht Verstärkung und Menschen, die als Zeitzeugen ihre Erlebnisse und Lebenserfahrung weitergeben wollen. Wir freuen wir uns über Ihr Interesse und informieren Sie gerne.

Kontakt:
Ursula Schmid, Tel.: 0941 507-1546

Regensburger Zeitzeugengespräche „Zeitzeugen im Erzähl-Café“



Die Regensburger Zeitzeugengespräche wollen erinnern und die Erlebnisse der Menschen vor dem Vergessen bewahren. Zeitzeugen sind Menschen, die aus oder über ihr Leben berichten oder Zeuge von historischen Ereignissen wurden, Zeitzeugen also.

Im Erzähl-Café berichtet eine Zeitzeugin bzw. ein Zeitzeuge von ihren/seinen Erlebnissen zu einem bestimmten Thema. Den Anwesenden wird die Möglichkeit zum anschließenden Austausch in angenehmer Atmosphäre geboten.

Wenn Sie an der Veranstaltung „Zeitzeugen im Erzähl-Café“ teilnehmen möchten, informieren wir Sie gerne über den Veranstaltungsort, die jeweiligen Termine und die geplanten Themen im Erzähl-Café.

Kontakt:
Ursula Schmid, Tel. 0941 507-1546

Angebote im Projektbüro Kumpfmühl

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.

08.01. Patientenverfügung

**05.02. Vorsorgevollmacht und
Betreuungsverfügung**

Wohnen und Technik im Alter

offene 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:

**22.01. Selbstbestimmt wohnen - für die
Zukunft planen
Wohnen für ältere Menschen in
Regensburg**

**18.03. Dem Trickbetrüger keine Chance -
Schutz und Vorbeugung**

Gesundheit, Pflege und Versorgung im häuslichen Umfeld

Vorträge im Rahmen des Vorsorgefrühstücks:

19.02. Der Hospizverein stellt sich vor - Hospizarbeit und Palliativ Care

04.03. Leistungen im Pflegefall

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
10.01./07.02./21.02./06.03./27.03.

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: Elfriede Windpassinger
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

Die neue Aktiv-Karte

01. Januar 2020 bis 31. Dezember 2022

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

Damit diese Angebote auch für Menschen in einem höheren Lebensalter oder für Menschen mit körperlichen Einschränkungen zugänglich 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 60. Lebensjahr
- Frührentner und Frühpensionäre
- Bürgerinnen und Bürger mit einem GdB von 50 Prozent und mehr

Für den Bezug der Aktiv-Karte ist der Wohnsitz in Regensburg zwingende Voraussetzung.

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 Bürger-Büros Ihrer Stadtteile.
- Bitte Ausweis mitbringen; Lichtbild nicht erforderlich!

Auskunft:

Seniorenamt Regensburg:
Claudia Groß, Tel.: 0941 507-1547 /- 1548

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

08.01./09.01./10.01./

12.02./13.02./14.02./

11.03./12.03./13.03.

IMPRESSUM

- Herausgeber:** Stadt Regensburg
Seniorenamt
Johann-Hösl-Straße 11
93053 Regensburg
- Redaktion:** Erika Höfler, Claudia Groß
- Layout:** Titel: Matthias Moder
Innenseiten: Andreas Wirth,
Claudia Groß, Matthias Moder
- Fotos:** Stadt Regensburg, Peter Ferstl, S.
Bandemehr, privat, S. 13 / 123RF.com
- Datei-Nr. : 11137553, Urheber Kristina
Bartova, S. 23 / 123RF.com – Datei-Nr.:
30153905, Urheber destinacigdem,
S. 24 Urheber: Michael Bry, S. 32 /
123RF.com - Datei-Nr.: 13026643,
Urheber Anton Starikov, S. 36 /
123RF.com / Datei-Nr.: 42314916,
Urheber Cathy Yeult, 123RF.com /
Datei-Nr.: 52534400, Urheber Olena
Yakobschub, 123RF.com / Datei-Nr.:
78947454, Urheber Burmakin Andrey,
123 RF.com, Datei-Nr.: 46149837, Ur-
heber Dimitriy Shironosov, 123 RF.com
/ Datei-Nr.: 67100885, Urheber Pavel
Biryukov, 123 RF.com, Datei-Nr.:
76387352, Urheber Píksel, S. 37 / 123RF.
com – Datei-Nr.6167869, Urheber:
kzenon, S. 38 / 123RF.com – Scott
Griessel, S. 39 und S. 40 Stadt Regens-
burg, Bilddokumentation
- 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