

Info-Newsletter 05/09



Wichtige Infos und alle Neuigkeiten rund um die Gruppen in den Bürgerhäusern „Alte Post“ und „Neuburger Kasten“



1. Info und Anmeldung Gesundheitstag
2. Vorträge für Familien
3. Qui Gong zum Kennen lernen
4. Neues aus den Selbsthilfegruppen
5. Austausch unter Bürgerhaus-Selbsthilfegruppen
6. Neue Gruppe „Seniorenspielreis“
7. Frauentreff „Kontrastprogramm“
8. Sommerakademie 2009
9. Schließzeiten im Sommer

1. Info Gesundheitstag am 04.07.2009



Das Bürgerhaus wird auch 2009 mit einem Stand am Gesundheitstag der Stadt Ingolstadt vertreten sein.

Alle Selbsthilfegruppen, die keinen eigenen Stand

organisieren möchten, können sich gerne wieder am Stand des Bürgerhauses beteiligen. Es ist möglich, Flyer und Infomaterial über die Gruppe am Stand auszulegen oder sich auch persönlich an der Standbetreuung zu beteiligen. Herr Miehl vom Bürgerhausteam kümmert sich um die Organisation und den Aufbau des Standes. **Er bittet um rege Teilnahme und freut sich über ihre Beteiligung.** Nutzen Sie diese Gelegenheit, mit geringem Aufwand eine breite Öffentlichkeit über ihre Gruppe zu informieren.

Alle Selbsthilfegruppen können sich jetzt schon im Büro oder telefonisch unter 08401/305-2803 für den Bürgerhausstand anmelden.

2. Vortragsreihe für Familien



Das Bürgerhaus bietet als Mehrgenerationenhaus zukünftig in unregelmäßigen Abständen Vorträge zu familienrelevanten Themen. Hierzu der Ausblick auf die nächsten Termine: Den Auftakt macht der **Kinderarzt Dr. Seidel** am 26.05. mit einem Vortrag zum Thema „Hausmittel bei kranken Kindern. Möglichkeiten und Grenzen.“ Am 22.06. spricht die **Dipl.- Psychologin Petra Kufner**, Beraterin bei Wirbelwind e.V, zum Thema „Kinder stark machen“ und am 14.07. gibt die **Erzieherin und systemische Beraterin Sabine Zidar** den Eltern Anregungen zum Thema „Nein, Nein, Nein - Kinder in der Trotzphase“. Die Termine finden jeweils ab 19.30 Uhr im Raum B1 in der Alten Post statt. Um telefonische Voranmeldung unter 0841/305-2803 wird gebeten.

3. Qi Gong zum Kennen lernen



Qi lässt sich mit Atem, Energie und Lebensenergie übersetzen. Gong bedeutet Pflege, Übung und Arbeit. Zusammen ist das ein psychosomatischer Übungsweg, der Körper und Seele gleichermaßen anspricht. Qigong (sprich: Tschì-Gung) ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ziel von Qigong ist es, die Lebensenergie des Einzelnen zu stärken, ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler zu machen. Qigong umfasst mit seinem ganzheitlichen Ansatz gymnastische Elemente ebenso wie meditative Übungen. Zunehmend wird Qigong auch in den westlichen Ländern eingesetzt, um Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen, etwa bei Rheuma, Nervenerkrankungen, Krebs, Tinnitus oder Asthma. Die Qi Gong Lehrerin Heike Herrle bietet Mitgliedern von Selbsthilfegruppen im Bürgerhaus hierzu eine **kostenlose „Schnupperstunde“** am Montag den 29.06. in der Zeit von 19-21 Uhr. Die Veranstaltung findet im Raum B1 in der Alten Post statt. Um Voranmeldung unter 0841/305 2803 wird gebeten.

4. Neues aus den Selbsthilfegruppen



- Seit März 2009 trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat in der „Alten Post“ die Patienten-Initiative PAIN. Die neue Gruppe will Patienten nach Fehlbehandlungen und Ärztefehlern unterstützen, möchte die Interessen falsch behandelter Patienten oder deren Hinterbliebener vertreten und mit Rat und Tat zur Seite stehen.

- Schon seit Februar 2009 finden ebenfalls in der „Alten Post“ jeden Mittwoch Treffen der Selbsthilfegruppe EKS statt. Diese Gruppe unterstützt sich in der Bewältigung von Erfahrungen als „Erwachsene Kinder von suchtkranken und emotional abwesenden Eltern“.

- Herr Schwaiger musste beruflich bedingt die Leitung der „Burnout Selbsthilfegruppe“ aufgeben, hat aber mit Fr. Zoller glücklicherweise eine Nachfolgerin gefunden.

- Leider blieb die Resonanz für die „Selbsthilfegruppe Depression“ so gering, dass sich die Initiatorin entschlossen hat, die Gruppentreffen zu beenden.

- Die „Selbsthilfegruppe Autismus Ingolstadt/Region 10 e.V.“ nutzt nach der Sommerpause unsere Räumlichkeiten für ein monatlich stattfindendes Sozialtraining.

5. Selbsthilfegruppen im Bürgerhaus: Erfahrungsaustausch der Verantwortlichen

Am 01.12.2008 fand mit 35 TeilnehmerInnen erstmals ein themenorientierter und reger Erfahrungsaustausch unter den Selbsthilfegruppen im Bürgerhaus statt.

Als Ergebnis einer Befragung unter den Teilnehmern, soll dies zukünftig regelmäßig ein bis zweimal im Jahr stattfinden. Das Bürgerhaus-Team nimmt diese Anregung gerne auf und wird im 2. Halbjahr 2009 wieder dazu einladen. Daneben wurde vereinzelt auch der Wunsch geäußert, unter den Bürgerhaus-Selbsthilfegruppen zwischendurch auch eine etwas „informelle“ und zwanglose Austauschmöglichkeit in der Art eines „**Stammtisches**“ zu schaffen. Damit diese Idee in die Tat umgesetzt werden kann, benötigt es noch ein paar „Geburtshelfer“ die sich zusammenfinden und den Startschuss für diese Anregung unterstützen wollen. Verantwortliche aus Selbsthilfegruppen, die diese Initiative unterstützen wollen, können sich dazu an das Bürgerhaus-Büro wenden.

6. Neue Gruppe „Seniorenspielkreis“

Mit der Seniorenspielkreisgruppe trifft sich im Bürgerhaus seit kurzem eine Gruppe jung gebliebene und vom Theater begeisterte Seniorinnen und Senioren, die mit Freude, Lust und Mut Theater spielen wollen. Sobald die Gruppe die ersten Pläne zu Aufführungen entwickelt hat, freut sie sich über weitere schauspielfreudige Mitspieler.

7. Frauentreff „Kontrastprogramm“

Ab 06.05. trifft sich mittwochs alle 14 Tage an ungeraden Wochen eine Gruppe engagierter und vielseitig interessierter Frauen. Sie tauschen sich als Gesprächsgruppe von 10 Uhr bis 11.30 Uhr regelmäßig über gesellschaftlich interessante The-

men aus. Dabei darf eifrig mitdiskutiert aber auch zugehört werden.

8. Sommerakademie 2009



Für alle, die ihren Urlaub zu Hause verbringen, bietet die VHS zusammen mit dem Bürgerhaus vom 01. bis 14.08. eine Sommerakademie mit vielfältigen Angeboten aus den Bereichen Bildung, Kreativität und Gesundheit. Dazu erscheint rechtzeitig ein eigenes Programm, das neben dem Bürgerhaus auch in der VHS, der Stadtbücherei und in Buchhandlungen ausliegen wird.

8. Sommerpause im Bürgerhaus



Das Bürgerhaus „Alte Post“ hat dieses Jahr die erste und letzte Sommerferienwoche geöffnet und **in der Zeit von 10.08. bis zum 06.09. geschlossen.**

Das Bürgerhaus „Neuburger Kasten“ bietet bis 14.08. ein eingeschränktes Programm und vor allem Veranstaltungen im Rahmen

der Sommerakademie. **Vom 15.08. bis 30.08. ist auch dieses Haus geschlossen.**