

Índice de Contenidos

Cultura, ocio, deporte	2
Bibliotecas	2
Más tiempo para las familias: vacaciones y ocio	4
Ofertas para mujeres	5
IN VIA - Ofertas para mujeres - La vida en Baviera	5
Ofertas para mayores	6
Intercambios y redes para todos	7
Saludable, en forma y activo en la vejez	9
Programas deportivos	9
Saludable, en forma y activo en la vejez	9
Historia y costumbres	10

Cultura, ocio, deporte

Bibliotecas

En una biblioteca o librería puedes pedir prestados libros, CD, material didáctico y ayudas al aprendizaje para llevártelos a casa. Para ello necesitas el carné de la biblioteca. Puede obtenerlo en su biblioteca local. También puedes estudiar o leer tranquilamente.
Más información en el sitio.

Biblioteca de Herzogskasten

La biblioteca se encuentra en las históricas Herzogskasten, en el centro de la ciudad. Aquí encontrará medios para todas las edades y gustos en seis plantas. En las Herzogskasten hay disponibles unos 100.000 ejemplares.

El edificio también es apto para visitantes discapacitados gracias a una rampa de acceso y un ascensor.

Biblioteca Municipal de Ingolstadt - sede principal de la Herzogskasten



[Hallstraße 2-4](#)

85049 Ingolstadt

 0841 305-3839



0841 305-3849

@s [tadtue](#) cherei@ingolstadt.de

 <https://www.ingolstadt.de/Stadtbuecherei/>

 Lun - Vie 10:00 - 18:00

Sáb. 10:00 - 15:00

La biblioteca del distrito de Südwest es una biblioteca pública orientada a las familias. También es una biblioteca escolar para las tres escuelas del centro escolar. Los alumnos del centro escolar toman libros prestados gratuitamente.

El recinto escolar está vallado. El acceso al buzón de devolución de medios de comunicación y a la biblioteca sólo es posible en días lectivos

 de lunes a jueves, de 7.00 a 17.45 horas; viernes, de 7.00 a 15.00 horas;

y durante las vacaciones escolares en el horario de apertura de la biblioteca de distrito.

Biblioteca municipal - Biblioteca del distrito suroeste



[Maximilianstraße 25](#)

85051 Ingolstadt

 0841 305-3823



0841 305-3826

@s tadttei@buecherei.sw@ingolstadt.de

 <https://www.ingolstadt.de/Stadtteilbücherei-Südwe...>

 De lunes a jueves, de 10.00 a 17.00 h. Viernes, de 10.00 a 14.00 h.

Vacaciones escolares 10 - 14 h

Vacaciones de verano

Lun + Mar 10 h - 14 h

Mier - Vie cerrado

El autobús del libro de Ingolstadt: en marcha para usted

El bibliobús es la sucursal móvil de la biblioteca municipal. Actualmente realiza 32 paradas cada dos semanas. El bibliobús es especialmente popular entre los niños y los padres, que aprecian la proximidad a sus hogares. Los carnés de lectura se expiden en el propio autobús.

Hay unos 4.000 soportes disponibles en el autobús. La gama incluye

- No ficción para ocio y educación,
- novelas,
- libros infantiles y juveniles,
- DVD, CD de música, CD infantiles,
- audiolibros,
- juegos NintendoDS
- y revistas.

Estaremos encantados de conseguirle títulos de todo el fondo de la biblioteca pública o de reservarle títulos prestados.

El bibliobús también puede utilizarse con andadores o sillas de ruedas.

Biblioteca municipal - bibliobús



[Maximilianstraße 25](#)

85051 Ingolstadt

 0841 305-3821



0841 305-3826

@b uecherb@us@ingolstadt.de

 www.ingolstadt.de/Buecherbus/

Más tiempo para las familias: vacaciones y ocio

Más tiempo para las familias: vacaciones y ocio que hacen bien

Las vacaciones en familia aportan maravillosas experiencias compartidas. Padres e hijos dejan atrás la vida cotidiana. Descubren nuevos lugares y se conocen mejor.

Todas las familias deberían poder irse de vacaciones. Los centros de vacaciones familiares sin ánimo de lucro contribuyen a ello. Llevan más de 50 años ayudando a las familias. Hay casas de vacaciones sencillas, campings, castillos y hoteles. Las familias pasan sus vacaciones junto al mar, en la montaña o en lagos.

Ocio para grandes y pequeños

Los centros de vacaciones familiares se centran en actividades conjuntas. Padres e hijos juegan juntos y exploran la naturaleza. Los niños prueban nuevas aficiones. Participan en cursos deportivos y realizan emocionantes excursiones. Los profesores imparten cursos sobre educación, salud y ejercicio. Los padres pueden relajarse y recargar las pilas durante este tiempo. Las familias monoparentales se benefician especialmente de estos programas.

Ayuda a las familias con pocos recursos

Las familias con pocos ingresos pueden encontrar ofertas de vacaciones asequibles. Muchos Estados federados ayudan a sufragar los gastos. Los portales de familia de los estados federados o www.urlaub-mit-der-familie.de ofrecen toda la información y asesoramiento sobre subvenciones.

Vacaciones en Baviera y en todo el país

Las familias reciben ayudas económicas en Baviera. Esto se aplica a las estancias en centros de vacaciones familiares sin ánimo de lucro. Encontrará más información en www.zbfs.bayern.de.

Curas para madres y padres con hijos

Los padres que se sienten agotados pueden encontrar ayuda. La Müttergenesungswerk ofrece asesoramiento en más de 1.400 centros de Alemania. Los asesores ayudan a preparar curas de salud. Estas curas fortalecen el cuerpo y el alma. Los padres adquieren nuevas fuerzas para su vida familiar cotidiana.

💡 Pueden encontrar apoyo en [Cáritas](http://Caritas.org), [Arbeiterwohlfahrt](http://Arbeiterwohlfahrt.org) o [Diakonisches Werk](http://DiakonischesWerk.org).



Ofertas para mujeres

IN VIA - Ofertas para mujeres - La vida en Baviera

IN VIA Bayern e.V.

Esta asociación apoya a niñas y mujeres mediante programas y proyectos sociales. Los actos están dirigidos a mujeres y niños de todas las nacionalidades.

IN VIA Bayern e.V.

Asociación católica para el trabajo social de niñas y mujeres

Maistraße 5 - 80337 Múnich

☎ 0 8951266 1911

🏠 0 8951266 1929

@i nfo@inv ia-bayern.de

🌐 www.invia-bayern.de

La serie de cursos es ofrecida por el Ministerio de Interior, Deporte e Integración del Estado de Baviera:

- para personas de origen inmigrante autorizadas a permanecer de forma permanente,
- solicitantes de asilo con buenas perspectivas de permanecer en Alemania
- Personas en posesión de un "Beschäftigungsduldung" según el artículo 60d de la Ley de Residencia.

Realidad de la vida en Baviera

El proyecto "Lebenswirklichkeit in Bayern" es un programa para mujeres y niños de origen inmigrante con derecho a permanecer en Baviera.

El objetivo es reforzar la confianza de las mujeres en sí mismas y sus propias capacidades.

La vida en su nuevo hogar suele ser un reto para las mujeres extranjeras. Por ello, necesitan apoyo y orientación competentes para familiarizarse con la cultura y los valores alemanes.

Las participantes en el proyecto reciben apoyo en sus esfuerzos de integración mediante actividades prácticas y cotidianas. Aprenden a organizar activamente su vida cotidiana y a participar en la vida social. Se reconocen, valoran y fomentan su cultura y sus recursos existentes.

Encontrará toda la información aquí  [IN VIA BAYERN E.V. - Lebenswirklichkeit in Bayern](#)

 [Flyer LW para marzo de 2025 Ingolstadt.pdf](#)

La vida en Baviera

El objetivo del curso es proporcionar a los participantes ayuda práctica para su vida en Baviera y familiarizarlos con nuestro modo de vida.

- ¿Cómo funciona la vida cotidiana en Baviera?
- ¿Cómo queremos convivir?
- ¿Cuáles son los valores subyacentes?
- ¿Qué es importante para nuestra convivencia pacífica?

 [Flyer LiB Ingolstadt marzo 2025.pdf](#)

Ofertas para mayores

En 2020 vivían en Alemania unos 18,3 millones de personas mayores de 65 años. Y este número crece cada año. Ahora representan más del 22 % de la población total. Las personas mayores suelen necesitar cuidados o ayuda en el hogar. Cuanto mayores son, más probabilidades tienen de necesitar ayuda. Algunas también viven solas. Esto significa a veces que sus contactos sociales se reducen. Los contactos sociales son importantes para la salud mental.

Aquí encontrará ofertas para personas mayores en su región.

Trabajo con personas mayores en Ingolstadt

En nuestra [página](#) web encontrará contactos que pueden ayudarle en caso necesario, pero también información sobre instalaciones en las que puede pasar su tiempo libre de forma agradable, así como información, ayuda y ofertas para personas mayores.

Envejecer en Ingolstadt

Ingolstadt es una ciudad joven. Aquí vive un número comparativamente elevado de niños y jóvenes. Pero la proporción de personas mayores también es alta. Y seguirá creciendo significativamente en los próximos años.

Envejecer es una oportunidad para hacer realidad sus ideas de una vida plena. Sin embargo, envejecer también es un reto.

Ingolstadt ofrece una amplia gama de servicios de apoyo. Estos son ofrecidos por una gran variedad de organizaciones.

Los contactos sociales y los encuentros entre personas mayores son importantes. Pero también con otras generaciones.

Las oportunidades son muy importantes

- para participar en actividades cívicas en la vejez
- y participar en actos culturales y educativos.

Juntos es mejor: por eso se creó la "[Red de Envejecimiento Autodeterminado](#)".

El cometido de esta red es seguir mejorando la cooperación entre todas las partes interesadas. El objetivo es satisfacer las necesidades de los ciudadanos mayores de la mejor manera posible.

Salud, educación y ocio

En nuestro [sitio](#) web encontrará

- Personas de contacto que están a su disposición para ayudarle si lo necesita,
- información sobre instalaciones en las que puede disfrutar de su tiempo libre
- así como información, ayuda y ofertas para personas mayores.

Intercambios y redes para todos

Centros de barrio en Ingolstadt

En Ingolstadt hay varios centros de barrio. Ofrecen diversos servicios, como asesoramiento, cursos y eventos. Los servicios suelen ser gratuitos o cuestan poco dinero a los vecinos del barrio.

¿Vive en el barrio de Piusviertel?

Centro de barrio Piusviertel

Dirección: [Pfitznerstraße 19a](#), 85057 Ingolstadt

Teléfono: [+49 \(0\) 84130545840](#) o [+49 \(0\) 84130545849](#)

En el Stadtteiltreff Piusviertel encontrará diversas ofertas para el barrio. Si tiene preguntas o simplemente quiere conocer a gente del barrio, aquí será bienvenido. Encontrará más información sobre los programas actuales y los horarios de apertura en la [página web](#).

¿Vive en el barrio Augustinviertel?

Centro de barrio Augustinviertel

Dirección: [Stollstraße 2](#), 85053 Ingolstadt

Teléfono: [+49 \(0\) 84130545820](#) o [+49 \(0\) 84130545829](#)

También hay un punto de encuentro vecinal en el Augustinviertel. Aquí puede participar en eventos. Puede obtener asesoramiento o simplemente encontrar un lugar donde socializar.

Encontrará más información en la [página web](#) del punto de encuentro.

¿Vive en el barrio de Konradviertel?

Punto de encuentro del barrio Konradviertel

Dirección: [Oberer Taubentalweg 65](#), 85055 Ingolstadt

Teléfono: [+49 \(0\) 84130545830](#) o [+49 \(0\) 84130545839](#)

En el barrio de Konradviertel también se celebran numerosos actos y cursos. Ya sean jóvenes o mayores, hay algo para todos. Encontrará las ofertas exactas y los horarios de apertura en la [página web](#) del centro del distrito.

Café Internacional

Dirección: Teatro Municipal de Ingolstadt - Foyer Escenario Taller, [Schlosslände 1](#), 85049 Ingolstadt

Horario de apertura: Lunes y miércoles, de 15.00 a 17.30 horas (cerrado durante las vacaciones)

Nota importante:

En verano de 2024 el Café Internacional tendrá lugar en otros lugares. Del 29.07. al 14.08. y del 02.09. al 11.09.2024 el café podrá encontrarse en la Bürgerhaus. [Flyer-Bürgerhaus Neuburger Kasten -Verano.pdf](#)

¿Qué es el Café Internacional?

El [Café Internacional](#) es un lugar de encuentro para personas de diferentes culturas. Es un lugar donde todo el mundo se siente bienvenido. Sean hombres o mujeres, hayan nacido aquí o procedan de otro país, todos son bienvenidos.

La gente se reúne aquí para

- intercambiar ideas
- pasar tiempo juntos,
- recibir asesoramiento,
- encontrar nuevos amigos.

También hay [reuniones](#) especiales en las que se organizan excursiones o proyectos especiales. Se celebran una vez al mes.

Centro comunitario - centro multigeneracional de la ciudad de Ingolstadt

- Kreuzstraße 12 (Centro comunitario Alte Post)
- Fechtgasse 6 (centro comunitario Neuburger Kasten)
Teléfono: [+49 \(0\) 8413052800](#) o [+49 \(0\) 8413052830](#)
Correo electrónico: buengerhaus@ingolstadt.de

En el centro comunitario se reúnen personas de todas las edades y culturas. Es un lugar donde todo el mundo es bienvenido. Encontrará más información en el [sitio web](#)

IN VIA Bayern e.V. - Realidad de la vida en Baviera

Esta asociación apoya a niñas y mujeres mediante [programas y proyectos sociales](#). Los actos están dirigidos a mujeres y niños de todas las nacionalidades.

Encontrará información [aquí](#).

Asociaciones y clubes culturales

En Ingolstadt hay muchas asociaciones que ofrecen proyectos culturales y sociales. El responsable de integración de la ciudad colabora estrechamente con el Consejo de Migración y otros organismos para coordinar estos programas.

Encontrará una lista de las organizaciones culturales de Ingolstadt en la [página web](#) de la ciudad.

Saludable, en forma y activo en la vejez

Programas deportivos

Deporte en Ingolstadt

El ejercicio aporta alegría. El deporte aporta aún más.

Cuando haces deporte, enseguida conoces a gente nueva. El deporte es una forma sencilla de socializar. Las reglas son las mismas en todas partes. La gente se entiende, aunque no hable el mismo idioma. El deporte conecta y abre puertas.

El [portal de deportes de Ingolstadt](#) muestra los programas deportivos disponibles. Puede ver todos los programas en un mapa. Puede saber qué clubes hay.

💡 Puede buscar en el portal de deportes. Seleccione su deporte. Seleccione el grupo destinatario y el distrito de la ciudad.

💡 También puedes visitar la página ["Deporte y ocio"](#).

Esto es lo que encontrarás allí:

- Información actual sobre deporte y ocio
- Eventos y fechas
- Instalaciones de ocio, parques infantiles y parques
- Clubes deportivos, deportes e instalaciones deportivas en Ingolstadt
- Ofertas de los clubes deportivos de Ingolstadt
- Ayuda y servicio para deportistas y clubes
- Todas las fechas del calendario de eventos

Saludable, en forma y activo en la vejez

Saludable, en forma y activo en la vejez

El ejercicio mantiene el cuerpo y la mente sanos. Ningún medicamento puede sustituirlo. Si haces ejercicio con regularidad, te mantienes en forma. El ejercicio fortalece la coordinación y mejora la calidad de vida.

La ciudad de Ingolstadt ayuda a las personas mayores a mantenerse activas. Se ofrecen muchos programas. Encontrará apoyo en los ámbitos de la salud, la educación y el ocio.

Nuestras ofertas de un vistazo:

Oficina de la Tercera Edad: Aquí encontrará respuesta a todas sus preguntas sobre la vejez. El asesoramiento es amable y competente.

Centro de contacto de autoayuda: Aquí se reúnen afectados, especialistas y grupos de autoayuda. El intercambio ayuda y fortalece.

Salud y deporte: Hay muchos cursos de salud y programas deportivos. El baile sentado es especialmente popular. Esta forma de ejercicio está pensada para personas que ya no pueden estar de pie. La música, los pasos sencillos y las pequeñas coreografías son divertidos. Fortalecen los músculos, la coordinación y la resistencia. Al mismo tiempo, entrenan la memoria.

IngolstadtPass: Con el IngolstadtPass obtendrá descuentos. El folleto "IngolstadtPass - Información para mayores" muestra todas las ventajas.

Asesoramiento psicosocial: Las personas que sufren enfermedades o adicciones pueden obtener ayuda aquí. Los familiares también pueden encontrar apoyo.

Asesoramiento para personas con discapacidad: Este asesoramiento está dirigido a personas mayores y enfermos crónicos. Facilita la vida cotidiana.

💡 El ejercicio proporciona más satisfacción.

💡 Las actividades conjuntas, como el baile sentado, no sólo favorecen la salud. También unen a las personas.



De este modo, la vida en la vejez sigue siendo activa, sana y llena de alegría.



Historia y costumbres

Ingolstadt: historia y costumbres

Historia y costumbres: le interesa su nuevo hogar. Entonces ha llegado al lugar adecuado. Aquí encontrará todo sobre

- conservación de monumentos
- Historia de la fortaleza de Ingolstadt: Las dos aplicaciones "[Map App](#)" y "[Story Map](#)" le ofrecen una visión completa de la historia y los edificios de la "Fortaleza de Ingolstadt" desde 1250 hasta 1919.

- Archivo de la ciudad
- Historia de la ciudad
- Patrimonio de la ciudad

¿Qué lugares, museos, parques y otros monumentos merecen una visita?

Aquí le revelamos lo que debería ver y experimentar en Ingolstadt:

- [erlebe.bayern/listicles/sehenswuerdigkeiten-ingol...](https://erlebe.bayern/listicles/sehenswuerdigkeiten-ingolstadt)
- [Rutas por la ciudad](#)
- [museos](#)