

Spis treści

Kultura, rozrywka, sport	2
Biblioteki	2
Więcej czasu dla rodzin - wakacje i wypoczynek	4
Oferty dla kobiet	5
IN VIA - Oferty dla kobiet - Życie w Bawarii	5
Oferty dla seniorów	6
Wymiana i nawiązywanie kontaktów dla wszystkich	7
Zdrowie, sprawność i aktywność w starszym wieku	9
Programy sportowe	9
Zdrowie, sprawność i aktywność w starszym wieku	9
Historia i zwyczaje	10

Kultura, rozrywka, sport

Biblioteki

W bibliotece lub księgarni można wypożyczyć książki, płyty CD, materiały edukacyjne i pomoce naukowe do domu. W tym celu potrzebna jest karta biblioteczna. Można ją uzyskać w lokalnej bibliotece. Można tam również uczyć się lub czytać w ciszy i spokoju.

Więcej informacji na stronie.

Biblioteka w Herzogskasten

Biblioteka znajduje się w historycznym budynku Herzogskasten w centrum miasta. Na sześciu piętrach znajdują się multimedia dla wszystkich grup wiekowych i gustów. W Herzogskasten dostępnych jest około 100 000 pozycji.

Budynek jest również przystosowany dla osób niepełnosprawnych dzięki podjazdowi i windzie.

Biblioteka Miejska w Ingolstadt - oddział główny w Herzogskasten



[Hallstraße 2-4](#)

85049 Ingolstadt

 0841 305-3839



0841 305-3849

@s tadt@buecherei@ingolstadt.de

 [https://www.ingolstadt.de/Stadtbücherei/](https://www.ingolstadt.de/Stadtbuecherei/)

 Poniedziałek - Piątek 10:00 - 18:00

Sob. 10:00 - 15:00

Biblioteka dzielnicowa Südwest jest rodzinną biblioteką publiczną. Jest to również biblioteka szkolna dla trzech szkół w centrum szkolnym. Uczniowie z centrum szkolnego wypożyczają książki bezpłatnie.

Teren szkoły jest ogrodzony. Dostęp do punktu zwrotu mediów i biblioteki jest możliwy tylko w dni nauki szkolnej

 poniedziałek-czwartek 7.00-17.45; piątek 7.00-15.00;

oraz podczas wakacji szkolnych w godzinach otwarcia biblioteki dzielnicowej.

Biblioteka miejska - południowo-zachodnia biblioteka dzielnicowa



[Maximilianstraße 25](#)

85051 Ingolstadt

 0841 305-3823



0841 305-3826

@s tadttei@lbuecherei.sw@ingolstadt.de

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

 Poniedziałek - czwartek 10-17 Piątek 10-14

Wakacje szkolne 10-14

Wakacje letnie

Poniedziałek + wtorek 10 rano - 2 po południu.

środa - piątek nieczynne

Autobus książkowy Ingolstadt - w drodze dla Ciebie

Autobus z książkami to mobilny oddział biblioteki miejskiej. Obecnie zatrzymuje się na 32 przystankach co dwa tygodnie. Autobus z książkami jest szczególnie popularny wśród dzieci i rodziców, którzy doceniają bliskość swoich domów. Karnety czytelnicze można wydawać w samym autobusie.

W autobusie dostępnych jest około 4000 pozycji multimedialnych. Asortyment obejmuje

- Literatura faktu dla rozrywki i edukacji,
- powieści,
- książki dla dzieci i młodzieży,
- DVD, płyty CD z muzyką, płyty CD dla dzieci,
- książki audio,
- Gry NintendoDS
- i czasopisma.

Z przyjemnością pobierzemy dla Ciebie tytuły z całego zasobu biblioteki publicznej lub zarezerwujemy dla Ciebie wypożyczone tytuły.

Z książkobusu można również korzystać przy pomocy urządzeń wspomagających chodzenie lub wózków inwalidzkich.

Biblioteka miejska - autobus z książkami



[Maximilianstraße 25](#)

85051 Ingolstadt

 0841 305-3821



0841 305-3826

@b uecherb.us@ingolstadt.de

 www.ingolstadt.de/Buecherbus/

Więcej czasu dla rodzin - wakacje i wypoczynek

Więcej czasu dla rodziny - wakacje i wypoczynek, które czynią dobro

Rodzinne wakacje przynoszą wspaniałe wspólne doświadczenia. Rodzice i dzieci zostawiają za sobą codzienność. Odkrywają nowe miejsca i lepiej się poznają.

Każda rodzina powinna mieć możliwość wyjazdu na wakacje. Pomagają w tym rodzinne ośrodki wypoczynkowe non-profit. Wspierają one rodziny od ponad 50 lat. Istnieją proste domy wakacyjne, kempingi, zamki i hotele. Rodziny spędzają wakacje nad morzem, w górach lub nad jeziorami.

Wypoczynek dla młodszych i starszych

Rodzinne ośrodki wypoczynkowe koncentrują się na wspólnych zajęciach. Rodzice i dzieci bawią się razem i odkrywają przyrodę. Dzieci wypróbują nowe hobby. Biorą udział w kursach sportowych i wyjeżdżają na ekscytujące wycieczki. Nauczyciele prowadzą kursy edukacyjne, zdrowotne i ruchowe. W tym czasie rodzice mogą się zrelaksować i naładować baterie. Programy te są szczególnie korzystne dla rodziców samotnie wychowujących dzieci.

Pomoc dla rodzin o niskich dochodach

Rodziny o niskich dochodach mogą znaleźć niedrogie oferty wakacyjne. Wiele krajów związkowych pomaga w pokryciu kosztów. Portale rodzinne krajów związkowych lub www.urlaub-mit-der-familie.de zawierają wszystkie informacje i porady dotyczące dotacji.

Rekreacja w Bawarii i w całym kraju

Rodziny otrzymują wsparcie finansowe w Bawarii. Dotyczy to pobytów w rodzinnych ośrodkach wypoczynkowych non-profit. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.zbfs.bayern.de.

Lekarstwa dla mam i ojców z dziećmi

Rodzice, którzy czują się wyczerpani, mogą znaleźć pomoc. Müttergenesungswerk oferuje doradztwo w ponad 1400 ośrodkach w Niemczech. Doradcy pomagają w przygotowaniu kuracji zdrowotnych. Kuracje te wzmacniają ciało i duszę. Rodzice zyskują nową siłę do codziennego życia rodzinnego.

 Mogą znaleźć wsparcie w [Caritas](#), [Arbeiterwohlfahrt](#) lub [Diakonisches Werk](#).



Oferty dla kobiet

IN VIA - Oferty dla kobiet - Życie w Bawarii

IN VIA Bayern e.V.

Stowarzyszenie to wspiera dziewczęta i kobiety poprzez programy i projekty społeczne. Wydarzenia skierowane są do kobiet i dzieci wszystkich narodowości.

IN VIA Bayern e.V.

Katolickie stowarzyszenie na rzecz pracy socjalnej dziewcząt i kobiet

Maistraße 5 - 80337 Monachium

☎ 0 8951266 1911

🏠 0 8951266 1929

@i nfo@inv ia-bayern.de

🌐 www.invia-bayern.de

Seria kursów jest oferowana przez Bawarskie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, Sportu i Integracji:

- dla osób ze środowisk migracyjnych, które mają zezwolenie na pobyt stały,
- osób ubiegających się o azyl z dobrymi perspektywami pozostania w Niemczech
- osób posiadających "Beschäftigungsduldung" zgodnie z § 60d ustawy o pobycie.

Realia życia w Bawarii

Projekt "Lebenswirklichkeit in Bayern" to program dla kobiet i dzieci ze środowisk migracyjnych, które są uprawnione do pobytu w Bawarii.

Celem jest wzmocnienie pewności siebie kobiet i ich własnych umiejętności.

Życie w nowym domu jest często wyzwaniem dla cudzoziemek. Dlatego potrzebują one kompetentnego wsparcia i wskazówek, aby zapoznać się z niemiecką kulturą i wartościami.

Uczestniczki projektu są wspierane w swoich wysiłkach integracyjnych poprzez praktyczne, codzienne działania. Uczą się, jak aktywnie organizować swoje codzienne życie i uczestniczyć w życiu społecznym. Ich kultura i istniejące zasoby są uznawane, cenione i wspierane.

Wszystkie informacje można znaleźć tutaj  [IN VIA BAYERN E.V. - Lebenswirklichkeit in Bayern](#)

 [Ulotka LW na marzec 2025 Ingolstadt.pdf](#)

Życie w Bawarii

Celem kursu jest zapewnienie uczestnikom praktycznej pomocy w życiu w Bawarii i zapoznanie ich z naszym stylem życia.

- Jak wygląda codzienne życie w Bawarii?
- Jak chcemy żyć razem?
- Jakie są podstawowe wartości?
- Co jest ważne dla naszego pokojowego współistnienia?

 [Ulotka LiB Ingolstadt marzec 2025.pdf](#)

Oferty dla seniorów

W 2020 roku w Niemczech żyło około 18,3 miliona osób w wieku powyżej 65 lat. Liczba ta rośnie z każdym rokiem. Obecnie stanowią oni ponad 22% całej populacji. Osoby starsze często potrzebują opieki lub pomocy w domu. Im starsi ludzie, tym większe prawdopodobieństwo, że będą potrzebować pomocy. Niektórzy mieszkają również samotnie. Czasami oznacza to, że ich kontakty społeczne stają się rzadsze. Kontakty społeczne są ważne dla zdrowia psychicznego.

Tutaj możesz znaleźć oferty dla seniorów w swoim regionie.

Praca z seniorami w Ingolstadt

Na naszej [stronie](#) internetowej znajdziesz kontakty, które mogą Ci pomóc w razie potrzeby, ale także informacje o placówkach, w których możesz spędzić wolny czas w przyjemny sposób, a także informacje, pomoc i oferty dla seniorów.

Starzenie się w Ingolstadt

Ingolstadt jest młodym miastem. Mieszka tu stosunkowo duża liczba dzieci i młodych ludzi. Jednak odsetek osób starszych jest również wysoki. I będzie on nadal znacząco wzrastał w nadchodzących latach.

Starzenie się jest szansą na realizację wyobrażeń o spełnionym życiu. Starzenie się jest jednak

również wyzwaniem.

Ingolstadt oferuje szeroki zakres usług wsparcia. Są one oferowane przez wiele różnych organizacji.

Kontakty społeczne i spotkania między osobami starszymi są ważne. Ale także z innymi pokoleniami.

Możliwości są bardzo ważne,

- angażowania się w działania obywatelskie w starszym wieku
- oraz do udziału w wydarzeniach kulturalnych i edukacyjnych

Razem jest lepiej - dlatego powstała "[Sieć Samostanowienia o Starzeniu się](#)".

Zadaniem tej sieci jest dalsza poprawa współpracy między wszystkimi zainteresowanymi stronami. Celem jest zaspokojenie potrzeb starszych obywateli w najlepszy możliwy sposób.

Zdrowie, edukacja i czas wolny

Na naszej [stronie](#) internetowej można znaleźć

- Osoby kontaktowe, które w razie potrzeby służą pomocą,
- informacje na temat obiektów, w których można spędzać wolny czas
- a także informacje, pomoc i oferty dla seniorów.

Wymiana i nawiązywanie kontaktów dla wszystkich

Centra sąsiedzkie w Ingolstadt

W Ingolstadt znajduje się kilka centrów sąsiedzkich. Oferują one różne usługi, takie jak doradztwo, kursy i wydarzenia. Usługi są zazwyczaj bezpłatne lub kosztują niewiele pieniędzy dla mieszkańców dzielnicy.

Czy mieszkasz w dzielnicy Piusviertel?

Centrum dzielnicy Piusviertel

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

Telefon: [+49 \(0\) 84130545840](#) lub [+49 \(0\) 84130545849](#)

W Stadtteiltreff Piusviertel dostępne są różne oferty dla mieszkańców dzielnicy. Niezależnie od tego, czy masz pytania, czy po prostu chcesz poznać ludzi z sąsiedztwa - jesteś tu mile widziany. Więcej informacji na temat aktualnych programów i godzin otwarcia można znaleźć na [stronie internetowej](#).

Czy mieszkasz w Augustinviertel?

Centrum sąsiedzkie Augustinviertel

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

Telefon: [+49 \(0\) 84130545820](#) lub [+49 \(0\) 84130545829](#)

W Augustinviertel znajduje się również punkt spotkań sąsiedzkich. Można tu wziąć udział w wydarzeniach. Można tu uzyskać poradę lub po prostu znaleźć miejsce do spotkań

towarzyskich. Więcej informacji można znaleźć na [stronie internetowej](#) punktu spotkań.

Czy mieszkasz w Konradviertel?

Punkt spotkań dzielnicy Konradviertel

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

Telefon: [+49 \(0\) 84130545830](#) lub [+49 \(0\) 84130545839](#)

Wiele wydarzeń i kursów odbywa się również w dzielnicy Konradviertel. Każdy znajdzie tu coś dla siebie, niezależnie od wieku. Dokładne oferty i godziny otwarcia można znaleźć na [stronie internetowej](#) centrum dzielnicy.

Café International

Adres: Ingolstadt City Theatre - Foyer Workshop Stage, [Schlosslände 1](#), 85049 Ingolstadt

Godziny otwarcia: Poniedziałek i środa, 15:00-17:30 (nieczynne w święta)

Ważna informacja:

Latem 2024 r. Café International odbędzie się w innych lokalizacjach. Od 29.07. do 14.08. i od 02.09. do 11.09.2024 kawiarnię można znaleźć w Bürgerhaus. [Ulotka-Bürgerhaus Neuburger Kasten -Lato.pdf](#)

Czym jest Café International?

[Café](#) International to miejsce spotkań ludzi z różnych kultur. To miejsce, w którym każdy czuje się mile widziany. Niezależnie od tego, czy są to mężczyźni, czy kobiety, czy ktoś urodził się tutaj, czy pochodzi z innego kraju - każdy jest mile widziany.

Ludzie spotykają się tutaj, aby

- wymieniać się pomysłami,
- spędzić razem czas,
- uzyskać poradę,
- znaleźć nowych przyjaciół.

Organizowane są również [specjalne spotkania](#), podczas których organizowane są specjalne wycieczki lub projekty. Odbywają się one raz w miesiącu.

Dom kultury - wielopokoleniowe centrum miasta Ingolstadt

- Kreuzstraße 12 (dom kultury Alte Post)
 - Fechtgasse 6 (dom kultury Neuburger Kasten)
- Telefon: [+49 \(0\) 8413052800](#) lub [+49 \(0\) 8413052830](#)
E-mail: buergerhaus@ingolstadt.de

W domu kultury spotykają się ludzie w każdym wieku i z różnych kultur. Jest to miejsce, w którym każdy jest mile widziany. Więcej informacji można znaleźć na [stronie internetowej](#).

IN VIA Bayern e.V. - Rzeczywistość życia w Bawarii

Stowarzyszenie to wspiera dziewczęta i kobiety poprzez [programy i projekty społeczne](#). Wydarzenia skierowane są do kobiet i dzieci wszystkich narodowości.

Informacje można znaleźć [tutaj](#).

Kluby i stowarzyszenia kulturalne

W Ingolstadt działa wiele stowarzyszeń oferujących projekty kulturalne i społeczne. Miejski urzędnik ds. integracji ściśle współpracuje z Radą Migracji i innymi organami w celu koordynacji tych programów.

Listę organizacji kulturalnych w Ingolstadt można znaleźć na [stronie internetowej](#) miasta.

Zdrowie, sprawność i aktywność w starszym wieku

Programy sportowe

Sport w Ingolstadt

Ćwiczenia przynoszą radość. Sport przynosi jeszcze więcej.

Kiedy uprawiasz sport, szybko poznajesz nowych ludzi. Sport to nieskomplikowany sposób na kontakty towarzyskie. Zasady są wszędzie takie same. Ludzie rozumieją się nawzajem, nawet jeśli nie mówią tym samym językiem. Sport łączy i otwiera drzwi.

[Portal sportowy Ingolstadt](#) pokazuje, które programy sportowe są dostępne. Możesz zobaczyć wszystkie oferty na mapie. Można dowiedzieć się, jakie kluby są dostępne.

💡 Możesz przeszukiwać portal sportowy. Wybierz dyscyplinę sportową. Wybierz grupę docelową i dzielnicę miasta.

💡 Możesz również odwiedzić stronę ["Sport i rekreacja"](#).

Znajdziesz tam następujące informacje:

- Aktualne informacje na temat sportu i rekreacji
- Wydarzenia i terminy
- Obiekty rekreacyjne, place zabaw i parki
- Kluby sportowe, sport i obiekty sportowe w Ingolstadt
- Oferty klubów sportowych w Ingolstadt
- Pomoc i serwis dla sportowców i klubów
- Wszystkie daty w kalendarzu wydarzeń

Zdrowie, sprawność i aktywność w starszym wieku

Zdrowy, sprawny i aktywny w starszym wieku

Ćwiczenia utrzymują ciało i umysł w zdrowiu. Żadne leki nie są w stanie tego zastąpić. Jeśli ćwiczysz regularnie, zachowujesz sprawność fizyczną. Ćwiczenia wzmacniają koordynację i poprawiają jakość życia.

Miasto Ingolstadt pomaga seniorom pozostać aktywnymi. W ofercie znajduje się wiele programów. Znajdziesz wsparcie w obszarach zdrowia, edukacji i wypoczynku.

Nasze oferty w skrócie:

Biuro dla seniorów: Tutaj można uzyskać odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące starzenia się. Doradztwo jest przyjazne i kompetentne.

Centrum kontaktowe samopomocy: Tutaj spotykają się osoby dotknięte chorobą, specjaliści i grupy samopomocy. Wymiana pomaga i wzmacnia.

Zdrowie i sport: Istnieje wiele kursów zdrowotnych i programów sportowych. Szczególnie popularny jest taniec na siedząco. Ta forma ćwiczeń jest przeznaczona dla osób, które nie mogą już stać. Muzyka, proste kroki i małe choreografie są świetną zabawą. Wzmacniają mięśnie, koordynację i wytrzymałość. Jednocześnie ćwiczą pamięć.

IngolstadtPass: Z IngolstadtPass otrzymujesz zniżki. Ulotka "IngolstadtPass - informacje dla seniorów" przedstawia wszystkie korzyści.

Poradnictwo psychospołeczne: Osoby cierpiące na choroby lub uzależnienia mogą tu uzyskać pomoc. Krewni również mogą znaleźć wsparcie.

Poradnictwo dla osób niepełnosprawnych: Poradnictwo to skierowane jest do osób starszych i przewlekle chorych. Ułatwia codzienne życie.

💡 Ćwiczenia zapewniają więcej satysfakcji.

💡 Wspólne działania, takie jak taniec na siedząco, nie tylko promują zdrowie. Łączą one ludzi.



W ten sposób życie w starszym wieku pozostaje aktywne, zdrowe i pełne radości.



Historia i zwyczaje

Ingolstadt - historia i zwyczaje

Historia i zwyczaje: Jesteś zainteresowany swoim nowym domem. W takim razie trafiłeś we właściwe miejsce. Tutaj znajdziesz wszystko na temat

- konserwacji zabytków
- Historia twierdzy Ingolstadt: Dwie aplikacje "[Map App](#)" i "[Story Map](#)" zapewniają kompleksowy przegląd historii i budynków "Twierdzy Ingolstadt" od 1250 do 1919 roku.
- Archiwum miasta
- Historia miasta
- Dziedzictwo miasta

Które miejsca, muzea, parki i inne zabytki są warte odwiedzenia?

Tutaj zdradzamy, co warto zobaczyć i czego doświadczyć w Ingolstadt:

- erlebe.bayern/listicles/sehenswuerdigkeiten-ingol...
- [Wycieczki po mieście](#)
- [muzea](#)