

Spis treści

Rodzina, kobiety, dzieci i seniorzy	2
Aplikacja rodzinna "We R Family"	2
Oferty dla rodzin	2
Pomoc finansowa dla rodzin	3
Opieka nad dziećmi w wieku 0-6 lat	5
Zajęcia wakacyjne i rekreacyjne dla dzieci i młodzieży	6
Oferty dla kobiet	11
Oferty dla seniorów	12

Rodzina, kobiety, dzieci i seniorzy

Aplikacja rodzinna "We R Family"

Aplikacja Regensburg Family App została zaprojektowana specjalnie dla rodzin i przyszłych rodziców. Została opracowana przez Urząd ds. Młodzieży i Rodziny. Jest wielojęzyczna!

W aplikacji można znaleźć

- kalendarz wydarzeń, kursów i ofert dla dzieci, młodzieży i rodziców.
- Numery telefonów alarmowych i ważne adresy.
- wiele ważnych **informacji** dla rodzin.

Aplikację można dostosować do własnych potrzeb.

Listy dla rodziców z Bawarskiego Urzędu ds. Młodzieży i Bawarski przewodnik dla rodziców są również połączone w aplikacji.

[Bezpośredni link do aplikacji.](#)

Oferty dla rodzin

Centra rodzinne

Co to jest centrum rodzinne?

Można tu przyjść z dziećmi. Są tam również inni rodzice i dzieci.

W centrum rodzinnym dostępne są różne oferty dla Ciebie i Twojego dziecka. Na przykład kursy, wydarzenia i zajęcia.

Czy masz problemy? Czy Twoje dzieci mają problem? Centrum rodzinne ci pomoże. Na miejscu dostępna jest pomoc i doradztwo.

Więcej informacji i kontakty można znaleźć tutaj:

[Stadt Regensburg - Dezentrale Soziale Dienste - Familienstützpunkte](#)

Projekty sąsiedzkie

Co to jest projekt sąsiedzki?

Projekt sąsiedzki organizuje różne działania, projekty i wydarzenia. Czy masz problemy? Twoja rodzina ma problem? Projekt sąsiedzki może ci pomóc. Oferuje pomoc dla młodych ludzi, usługi opieki nad dziećmi, doradztwo dla rodziców i wiele więcej.

Więcej informacji i kontakty można znaleźć tutaj:

[Stadt Regensburg - Dezentrale Soziale Dienste - Stadtteilprojekte](#)

Centrum wielopokoleniowe

Centrum wielopokoleniowe jest dla KAŻDEGO. Każdy jest mile widziany: Dzieci, młodzież, rodziny, rodzice, osoby starsze.

Więcej informacji i kontakty można znaleźć tutaj:

[Stadt Regensburg - MGH](#)

Słowa kluczowe: doradztwo, pomoc, edukacja, wymiana, kursy, oferty, zabawa, miejsce spotkań, rodzina, dzielnica

Pomoc finansowa dla rodzin

Rodziny w Niemczech cieszą się szczególną ochroną.

Ochrona ta obejmuje zapewnienie rodzinom pomocy finansowej i wsparcia.

W Bawarii istnieją specjalne świadczenia rodzinne dla młodych rodzin.

W Regensburgu istnieją również różne rodzaje pomocy finansowej (=pieniądze).

Informacje można znaleźć pod poniższym linkiem:

[Stadt Regensburg - Rat und Hilfe - Finanzielle Hilfen](#)

Aby rodziny były odciążone. I miały więcej czasu dla swoich dzieci.

Zasiłek rodzinny

Zasiłek rodzinny przysługuje na prawie każde dziecko w Niemczech. Otrzymujesz zasiłek rodzinny, jeśli Twoje miejsce zamieszkania i zwykłe miejsce pobytu znajduje się w Niemczech. Twoje dzieci również muszą tu mieszkać.

Uwaga dla osób ubiegających się o azyl: Nie można otrzymać zasiłku rodzinnego podczas procedury azylowej. Jest to możliwe dopiero po otrzymaniu **pozytywnej** decyzji od BAMF. Od tego momentu można ubiegać się o zasiłek rodzinny.

Informacje na temat zasiłku rodzinnego można znaleźć tutaj:

- [Federalne Ministerstwo ds. Rodziny, Seniorów, Kobiet i Młodzieży](#)
- [Bawarskie Ministerstwo Rodziny, Pracy i Spraw Socjalnych](#)
- [Federalna Agencja Pracy](#)

Wniosek o zasiłek rodzinny można znaleźć tutaj:

[Die wichtigsten Merkblätter, Formulare und Anträge der Familienkasse zum Download | Bundesagentur für Arbeit](#)

Zasiłek rodzicielski

Wielu rodziców chce opiekować się dzieckiem po jego urodzeniu. W tym celu nie pracują przez określony czas.

Lub pracują tylko w niepełnym wymiarze godzin. Praca w niepełnym wymiarze godzin oznacza, że pracuje się mniej niż 30 godzin tygodniowo.

Otrzymasz co najmniej 300 euro miesięcznie. Ale może to być również więcej.

Istnieją różnice. Ci, którzy dużo zarabiali przed narodzinami dziecka: Otrzymują więcej zasiłku rodzicielskiego.

Osoby, które nie zarabiały tak dużo: Otrzymują mniejszy zasiłek rodzicielski.

Zasiłek rodzicielski jest zwykle wypłacany przez 12 miesięcy.

Otrzymasz zasiłek rodzicielski, jeśli jesteś rezydentem i mieszkasz w Niemczech. Potrzebujesz pozwolenia na pobyt. Musisz mieszkać razem z dzieckiem.

Uwaga dla osób ubiegających się o azyl: Nie można otrzymać zasiłku rodzicielskiego podczas procedury azylowej. Jest to możliwe dopiero po otrzymaniu **pozytywnej** decyzji od BAMF.

Informacje na temat zasiłku rodzicielskiego można znaleźć tutaj:

[Leichte Sprache - Familienleistungen | ZBFS - Zentrum Bayern Familie und Soziales](#)

[Elterngeld - BMFSFJ](#)

Wniosek o zasiłek rodzicielski można złożyć online tutaj:

[Herzlich willkommen - Elterngeld Onlineantrag](#)

Zasiłek rodzinny

W Bawarii istnieje zasiłek rodzinny dla rodziców rocznych i dwuletnich dzieci. Rodzice otrzymują wsparcie w wysokości 250 euro miesięcznie na dziecko. Od trzeciego dziecka jest to 300 euro miesięcznie. Zasiłek rodzinny wypłacany jest niezależnie od dochodu.

Jeśli Twoje dziecko urodziło się 1 października 2015 r. lub później, otrzymasz zasiłek rodzinny.

Otrzymasz zasiłek rodzinny, jeśli masz miejsce zwykłego pobytu w Bawarii i tutaj mieszkasz. Musisz mieszkać z dzieckiem. Musisz sam wychowywać swoje dziecko.

Informacje na temat zasiłku rodzinnego można znaleźć tutaj:

[Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales](#)

[Zentrum Bayern Familie und Soziales \(ZBFS\)](#)

Wniosek o zasiłek rodzicielski w Bawarii liczy się również jako wniosek o zasiłek rodzinny, jeśli przyznano Ci zasiłek rodzicielski.

Jeśli otrzymałeś już zasiłek rodzicielski, nie musisz składać wniosku.

Jeśli nie otrzymałeś zasiłku rodzicielskiego, musisz złożyć wniosek. Formularz wniosku można znaleźć tutaj.

[familiengeldantrag.pdf](#)

Słowa kluczowe: świadczenia finansowe, zasiłek na dziecko, pomoc dla rodzin, zasiłek rodzicielski

Opieka nad dziećmi w wieku 0-6 lat

Opieka nad dziećmi w wieku 0-6 lat

Co robisz?

Przyprowadzasz dziecko do domu, w którym jest dużo dzieci i dorosłych (= opiekunów).
Dziecko zostaje tam bez rodziców.
Opiekunowie zajmują się dzieckiem.

Dziecko może się bawić, robić robótki ręczne, uczyć się i nie tylko!

Odbierasz dziecko później.

Kiedy?

Od **poniedziałku do piątku**. Rano lub rano i po południu.
W soboty i niedziele nie.

Ile kosztuje opieka nad dzieckiem?

To się bardzo różni. Zapytaj w ośrodku.

⇒ Więcej informacji można znaleźć tutaj: [Opieka nad dziećmi w Ratyzbonie](#)

Rodzaje opieki nad dziećmi

1. żłobek lub pokój malucha

Co: Grupa dzieci (12 lub mniej).
Dla kogo? Niemowlęta i dzieci do 3 roku życia.
Kto się opiekuje? Kilka osób dorosłych.
Gdzie? Listę można znaleźć tutaj: [Ośrodki opieki dziennej w Regensburgu](#)

2. opieka dzienna nad dziećmi:

Dzienna mama:

Co: Mała grupa.
Dla kogo? Dla dzieci w wieku 0-6 lat.
Kto się opiekuje? Osoba dorosła.
LUB

Gniazda opieki dziennej dla dzieci:

Około 10 dzieci w grupie.
Dla kogo? Dzieci w wieku od 1 do 3 lat.
Kto się opiekuje? 1 -3 osoby dorosłe.

Zapytaj tutaj:

[Biuro opieki dziennej dla dzieci](#)
[Opieka dzienna dla dzieci](#)

[Plac Katedralny 3](#)

93047 Regensburg

Pod tym linkiem znajdują się również numery telefonów i adresy e-mail.

3. przedszkole

Przedszkole. Kilka grup w jednym budynku. Czasami dziecko może tam przebywać przez cały dzień (= opieka całodzienna).

Dla kogo? Dzieci w wieku od 3 do 6 lat.

Kto się nimi opiekuje? Kilka osób dorosłych.

Gdzie? Listę można znaleźć tutaj: [Przedszkola w Regensburgu](#).

Wskazówka: Jak mogę znaleźć centrum opieki nad dziećmi

- żłobek/pokój dla maluchów?
- ośrodek opieki dziennej?
- przedszkole?

⇒ Wyszukaj za pomocą [wyszukiwarki przedszkoli w Regensburgu](#)!

Słowa kluczowe: opieka nad dziećmi, żłobek, przedszkole, przedszkole, żłobek, opiekunka do dziecka, edukacja, rozwój dziecka, wsparcie, wsparcie językowe, pracujący rodzice

Zajęcia wakacyjne i rekreacyjne dla dzieci i młodzieży

Centrum Młodzieżowe (JuZ)

Chcesz grać, muzykować, wspinać się lub jeździć na deskorolce po szkole? W pobliżu Twojego domu z pewnością znajduje się centrum młodzieżowe. Możesz tam spotkać inne dzieci i młodzież:

[Stadt Regensburg - Jugend - Jugendzentren](#)

Lokalizacje

JuZ Fantasy

[Taunusstraße 5](#)

93051 Regensburg

[Telefon](#)

[E-Mail](#)

Strona internetowa: [Stadt Regensburg - JUZ Fantasy](#)

JuZ Arena

[Unterislinger Weg 2](#)

93053 Regensburg

[Telefon](#)

[E-Mail](#)

Strona internetowa: [Stadt Regensburg - JUZ Arena](#)

JuZ Utopia

[Kirchfeldallee 2](#)

93055 Regensburg

[Telefon](#)

[E-Mail](#)

Strona internetowa: [Stadt Regensburg - JUZ Utopia](#)

JuZ Königswiesen

[Dr.Gessler-Str. 22](#)

93051 Regensburg

[Telefon](#)

[E-Mail](#)

[Stadt Regensburg - JUZ Königswiesen](#)

Jugendzentrum Kontrast

[Vilshofer Str. 14](#)

93055 Regensburg

[Telefon](#)

[E-Mail](#)

[Startseite - Jugend- und Familienzentrum Kontrast](#)

Zentrum für junge Kultur W1

[Weingasse 1](#)

93047 Regensburg

[Telefon](#)

[E-Mail](#)

Strona internetowa: [Stadt Regensburg - W1 - Das W1](#)

Jugendtreff Don Bosco

[Hans-Sachs-Str. 4](#)

93049 Regensburg

[Telefon](#)

[E-Mail](#)

Strona internetowa: [Don Bosco Regensburg - Don Bosco](#)

EJSA Jugend-Cafe

[Hemauerstr. 20a](#)

93047 Regensburg

Telefon [0941 58612155](#)

Email: juca@ejsa-regensburg.de

Telefon: [0941 58612140](#)

Email: schueca@ejsa-regensburg.de

Strona internetowa: [Jugendcafé: EJSA Regensburg](#)

Katholische Jugend-Stelle Regensburg Stadt

Diözesanzentrum St. Emmeram

[Emmeramsplatz 10](#)

93047 Regensburg

1 piętro, pokój 135

Telefon: Telefon [0941 597-2339](tel:0941 597-2339)

Email: regensburg-stadt@jugendstelle.de

Strona internetowa: [Katholische Jugendstelle Regensburg-Stadt](#)

2. autobus do zabawy

Masz od **6 do 14 lat** i chcesz pobawić się po południu?

Możesz przyjść od maja do października do **Spiel-Bus** przyjechać.

Autobus do zabawy to ciężarówka z zabawkami do wielu gier.

Autobus jest wyposażony w miłych dorosłych, którzy prowadzą zajęcia z dziećmi.

Strona internetowa:

[Stadt Regensburg - Zentrum Guericke](#)

Zapytaj:

[Spielbus](#)

[Ostengasse 29](#)

93047 Regensburg

Telefon [0941 507-5553](tel:0941 507-5553)

Email:

spielbus@Regensburg.de

3. zajęcia wakacyjne i spotkania międzynarodowe

Masz od **6 do 16 lat** i chcesz się dobrze bawić podczas wakacji?

Podczas wakacji możesz doświadczyć wielu zabawnych rzeczy.

Musisz się zarejestrować.

Zajęcia są płatne.

Więcej informacji w Internecie.

[Stadt Regensburg - Jugend - Ferien und Freizeit](#)

Skontaktuj się z nami:

[Amt für kommunale Jugendarbeit](#)

Margit Lungauer

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Pokój 232

Telefon: [0941 507-1552](tel:0941 507-1552)

Email: Lungauer.Margit@Regensburg.de

4. karnet wakacyjny

Masz od **6 do 15 lat** i przebywasz w Ratyzbonie podczas wakacji?

Kup karnet [Ferien-Pass](#) za 1 euro.

Karnet wakacyjny nie jest karnetem.

Otrzymujesz bezpłatny lub ulgowy wstęp i możesz kupić bilet na kąpiel lub bilet autobusowy.

Zapytaj:

[Miejskie biuro pracy z młodzieżą](#)

Doris Stecher

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507-1554](#)

Email: Stecher.Doris@Regensburg.de

5. dom wielopokoleniowy

Miejsce spotkań dla wszystkich:

Dzieci, młodzież, rodziny, mamy, seniorzy

Co to jest.

- Zabawa w teatr
- Oferty pomocy
- Wsparcie w codziennym życiu
- Wzajemna pomoc
- edukacja
- Wynajem pomieszczeń dla grup
- Kawiarnia z korzystnymi cenami i bez obowiązku jedzenia = nie musisz nic kupować.

Zapytaj:

Mehr-Generationen-Haus

[Ostengasse 29](#)

93047 Regensburg

Strona internetowa: [Stadt Regensburg - MGH](#)

6th Mini-Regensburg

Masz **od 8 do 14 lat**?

Mieszkasz w mieście lub dzielnicy Regensburg?

W takim razie spędź lato w miasteczku zabaw dla dzieci Mini-Regensburg:

[Mini-Regensburg 2025 - Mini Regensburg 2025](#)

Znajduje się tam wiele stanowisk do zabawy, np:

- kino
- warsztat stolarski
- muzeum

- uniwersytet
- Dom zakupów
- Warsztat szycia
- Radio Mini-Regensburg

Zapytaj:

Amt für kommunale Jugend-Arbeit

Rosemarie Wöhr

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507-1551](tel:09415071551)

Email: Woehrl.Rosemarie@Regensburg.de

Strona internetowa: [Stadt Regensburg - Direktorium 2 - Kommunale Jugendarbeit](#)

7. plac zabaw

Place zabaw są przeznaczone dla dzieci i młodzieży **w wieku** od **6** lat.

Na placu zabaw można grać w siatkówkę, koszykówkę lub piłkę nożną.

Dla najmłodszych przygotowano piaskownice, zabawy z wodą ...

Można bawić się od 9.00 rano do zmroku, najpóźniej do 20.00 wieczorem.

Wyszukaj plac zabaw w Internecie:

[Stadt Regensburg - Sportstätten und Freizeitanlagen - Regensburger Spielplätze](#)

8. młodzieżowe centra rozrywki

W Regensburgu znajdują się **dwa** młodzieżowe ośrodki wypoczynkowe.

Można tam spędzić noc z grupą, samemu gotować i pływać.

Głównie dla organizacji pomocy młodzieży, pracy z młodzieżą i edukacji młodzieży, ale także prywatnie.

⇒ [Jugend-Frei-Zeit-Stätte Haslbach](#)

⇒ [Jugend-Frei-Zeit-Stätte Schwalbennest](#)

Zapytaj:

[Amt für kommunale Jugend-Arbeit](#)

Margit Lungauer

[Domplatz 3](#)

93047 Regensburg

Telefon: [0941 507-1552](tel:09415071552)

Email: Lungauer.Margit@Regensburg.de

⇒ **Tutaj znajdziesz więcej organizatorów zajęć wakacyjnych!**

[Stadt Regensburg - Ferien und Freizeit - Weitere Veranstalter von Ferienaktionen](#)

Słowa kluczowe: centrum młodzieżowe, wypoczynek, zajęcia rekreacyjne, zajęcia wakacyjne, gry, sport, rozrywka

Oferty dla kobiet

Integracja kobiet poprzez sport i zabawę

Jako kobieta możesz natychmiast wziąć udział w projekcie FIT Regensburg.
Są to niedrogie programy sportowe (dla kobiet z doświadczeniem migracyjnym i bez niego):

[Stadt Regensburg - Sport- und Freizeitangebote - Sport für Frauen](#)

Zumba, fitness dla kobiet, modelowanie sylwetki lub progresywna relaksacja mięśni.
Możesz jeździć na rowerze za darmo.

Czasami programy obejmują opiekę nad dziećmi.
Czasami jest też kącik zabaw dla dzieci.

Więcej informacji można znaleźć tutaj:

Landrats-Amt – Gesundheits-Amt

Gerlinde Axmann

Telefon: [0941 4009761](tel:0941_4009761)

E-mail: sozialdienst@lra-regensburg.de

Oferty dla kobiet w CampusAsyl e.V.

Uchodźczynie mogą brać udział w wielu różnych projektach w CampusAsyl.

Istnieją również projekty przeznaczone wyłącznie dla kobiet.

Wszystkie projekty CampusAsyl są bezpłatne.

Na przykład: kursy językowe z opieką nad dziećmi, kursy rowerowe, kursy sportowe, kursy komputerowe, MotherSchools lub spotkania dla kobiet "Let's talk!".

Projekty można znaleźć tutaj:

[Frauenförderung | CampusAsyl e.V.](#)

Chcesz wziąć udział?

Możesz napisać e-mail na adres : info@campus-asyl.de

Lub możesz wysłać wiadomość WhatsApp do: [017695286077](tel:017695286077)

Oferta dla kobiet i dziewcząt ze środowisk migracyjnych od IN VIA Regensburg e.V.

W IN VIA możesz spotykać się z innymi kobietami, wymieniać się pomysłami i wspólnie wyjeżdżać na wycieczki.

Możesz także wziąć udział w projekcie integracyjnym "Życie w Bawarii" i dowiedzieć się więcej o Bawarii.

Program można znaleźć tutaj:

[Mädchen und Frauen - IN VIA Regensburg e.V.](#)

Centrum Zdrowia Kobiet

Centrum Zdrowia Kobiet oferuje dwa razy w roku program poświęcony zdrowiu psychicznemu i fizycznemu kobiet i dziewcząt. Organizowane są kursy, wykłady i wiele więcej. Program można znaleźć tutaj

[Start | FrauenGesundheitsZentrum e.V.](#)

⇒ Tutaj można znaleźć wiele innych ofert i poradni dla kobiet w Ratyzbonie!

[Stadt Regensburg - Frauen u. Männer - Aktuelles aus dem Büro für Chancengleichheit](#)

Słowa kluczowe: kobiety, doradztwo, pomoc, wymiana, kursy, oferty, miejsce spotkań, sport

Oferty dla seniorów

W Ratyzbonie jest wiele ofert dla seniorów. Porady, pomoc i wsparcie można uzyskać tutaj.

[Stadt Regensburg - Leben - Senioren](#)

Kontakt:

[Seniorenamt](#)

[Johann-Hösl-Straße 11](#)

93053 Regensburg

Telefon: [0941 507-1542](#)

Sport i rekreacja

Istnieje wiele zajęć sportowych i rekreacyjnych dla seniorów. Można chodzić na piesze wycieczki, uprawiać jogę, tańczyć i wiele więcej!

Kliknij tutaj, aby uzyskać więcej informacji:

[Stadt Regensburg - Aktiv im Alter - Freizeit und Bewegung](#)

Kultura

Można również uprawiać teatr (doświadczenie nie jest konieczne). Lub tworzyć muzykę. I wiele więcej. Kliknij tutaj, aby uzyskać więcej informacji.

[Stadt Regensburg - Aktiv im Alter - Kultur](#)

Edukacja

Znasz kilka języków? Spotkaj się z innymi i mów w tych językach! Możesz również wziąć udział w kursie komputerowym. Interesujesz się filozofią, literaturą lub sztuką? Kliknij tutaj, aby uzyskać więcej informacji:

[Stadt Regensburg - Aktiv im Alter - Bildung](#)

Niektóre programy są bezpłatne. Niektóre są płatne. Sprawdź wcześniej w biurze dla seniorów.

Słowa kluczowe: seniorzy, wiek, komputer, czas wolny, sport, pomoc, kursy, wydarzenia