



InfoEck

InfoEck der Generationen
Infobroschüre für SeniorInnen

Freizeitangebote

www.infoeck.at

Inhaltsverzeichnis

1.	Computerias in Tirol	3
2.	Freiwilliges Engagement	4
3.	Einrichtungen und Angebote	5
4.	Kulturpass Tirol	7

Impressum

InfoEck der Generationen
Abteilung Gesellschaft und Arbeit
Amt der Tiroler Landesregierung
Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck
Web: www.infoeck.at
E-Mail: info@infoeck.at
Info-Hotline: 0800 800 508

Hinweis: Die Auflistung der Angebote erfolgt in alphabetischer Reihenfolge, ohne Wertung oder Empfehlung und ihr Zweck ist rein informativ. Trotz sorgfältiger Recherche der MitarbeiterInnen des InfoEck der Generationen besteht kein Anspruch auf Richtigkeit, Vollständigkeit oder Verfügbarkeit.

Stand: Oktober 2024

1. Computerias in Tirol

Was sind Computerias?

Computerias sind Lernorte, in denen ältere Menschen ermutigt werden, sich mit Hilfe von ehrenamtlichen AnleiterInnen mit Computer, Smartphone, Tablet, digitalen Medien und den neuen Technologien auseinanderzusetzen. Doch nicht nur das lebenslange Lernen soll im Vordergrund stehen. Wie der Name schon sagt, wird durch Computerias, einer Wortkreuzung aus „Computer“ und „Cafeteria“, auch ein Begegnungsort für das gemeinschaftliche Miteinander geschaffen. In entspannter Atmosphäre und im eigenen Tempo lernen die BesucherInnen voneinander. Das Angebot ist größtenteils kostenlos und erfordert meist keine Anmeldung.

Wer kann daran teilnehmen? Welche Computeria ist in meiner Nähe? Ich habe allgemeine Fragen zum Netzwerk Computerias Tirol?

Informationen zum Netzwerk und zu den verschiedenen Standorten:

InfoEck der Generationen

Abteilung Gesellschaft und Arbeit, Amt der Tiroler Landesregierung
Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck

- Mo-Do: 8:00-13:00 Uhr, Di & Do: 14:00-16:00 Uhr, Fr: 8:00-12:00 Uhr
- E-Mail: info@infoeck.at
- Web: www.infoeck.at/computerias-tirol
- Kostenlose Info-Hotline: 0800 800 508 (zu den Öffnungszeiten)

2. Freiwilliges Engagement

Freiwilliges Engagement tut gut und stärkt die Lebensqualität. Menschen fühlen sich wirksam und gebraucht, wenn sie sich für andere Menschen engagieren. In Tirol sind viele Menschen ehrenamtlich aktiv und finden Zeit, sich neben Familie und Alltag für andere zu engagieren. Je mehr Menschen aufeinander schauen und sich gegenseitig unterstützen, umso stärker wächst die Gesellschaft zusammen.

Freiwilligenzentren in Tirol

Die Tiroler Freiwilligenzentren beraten, unterstützen und vernetzen, initiieren und begleiten Projekte und organisieren Veranstaltungen.

<p>Freiwilligenpartnerschaft Tirol Amt der Tiroler Landesregierung Abteilung Landesentwicklung Heiliggeiststraße 7, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 508 3601 E-Mail: freiwilligenpartnerschaft@tirol.gv.at Web: www.freiwilligenzentren-tirol.at</p> <p>Kontaktdaten der jeweiligen Freiwilligenzentren sind der Website zu entnehmen.</p>	<p>11 regionale Freiwilligenzentren stehen Interessierten und Aktiven mit Rat und Tat zur Seite. Sie sind Anlaufstelle für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.</p> <p>Gleichzeitig unterstützen sie Einrichtungen und Vereine, die ehrenamtliche HelferInnen brauchen.</p>
<p>Freiwilligenzentrum Tirol Mitte Caritas Zentrale Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck Tel: 0512 / 72 70 – 6610 oder -6615 E-Mail: freiwilligenzentrum@caritas.tirol oder freiwilligenzentrum@dibk.at Web: www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/freiwilligenzentrum-tirol-mitte</p>	<p>Das Freiwilligenzentrum Tirol Mitte bietet Information, Beratung, Vermittlung von Freiwilligen und Einrichtungen. Es werden regionale Netzwerke betreut und Weiterbildungen für die professionelle Freiwilligenarbeit angeboten sowie Volunteer-Projekte abgewickelt.</p>

3. Einrichtungen und Angebote

<p>ASKÖ-Landesverband Tirol Langer Weg 15/3.Stock, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 91 12 E-Mail: office@askoe-tirol.at Web: www.askoe-tirol.at → Fit → ASKÖ Fit Kurse</p>	<p>„Xund im Alter“ Kurse unterstützen Menschen ab der zweiten Lebenshälfte sowie deren familiäres und soziales Umfeld durch verschiedene Aktivitäten wie Bewegung, Sport, Vorträge oder Ausflüge.</p>
<p>Katholisches Bildungswerk Tirol Riedgasse 9, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 22 30 48 01 E-Mail: kbw@bildung-tirol.at Web: www.bildung-tirol.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ SelbA: Handy und Tablet Kruse für SeniorInnen, Gedächtnistrainings wie z.B. online-Übungen, Bewegungsübungen, Gesprächsimpulse □ Vorträge und Seminare wie z.B. Informationen zur Patientenverfügung, Persönlichkeitsbildung □ Generationen und Projekte: Biografiearbeit, diverse Lehrgangs Module
<p>Stadtteiltreffs Innsbrucker Soziale Dienste GmbH Innrain 24, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 53 31-80 E-Mail: info@isd.or.at Web: www.isd.or.at</p> <p>Kontaktdaten der jeweiligen Stadtteiltreffs sind der Website zu entnehmen.</p>	<p>Leben im Alter</p> <p>Einige Stadtteiltreffs bieten unter dem Titel „Leben im Alter“ ergänzend gezielte Informationen und Angebote für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Für diesen Zweck gibt es zusätzlich in einigen Nachbarschaften eigene Anlaufstellen, die Kontaktbüros Leben im Alter.</p>
<p>Tanzschule Polai Innrain 7 / Ursulinensäule, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 61 03 E-Mail: tanzschule@polai.at Web: www.polai.at/seniorenkurse</p>	<p>Tanzkaffee für SeniorInnen – bei Musik Körper und Seele baumeln lassen, fit und gesund bleiben mit Tanzen.</p>
<p>Tiroler Bildungsforum Verein für Kultur und Bildung Sillgasse 8/2, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 14 65 E-Mail: tiroler.bildungsforum@tsn.at Web: www.tiroler-bildungsforum.at</p> <p>Erwachsenenschulen in allen Bezirken</p>	<p>Erwachsenenschulen in Tirol - 72 Zweigstellen betreuen 162 Gemeinden: Die Veranstaltungs- und Kursprogramme orientieren sich an den Bedürfnissen vor Ort und umfassen ein breites Spektrum. So gibt es Kurse in den Bereichen Sprache, Sport und Bewegung, Musik, EDV, Kreatives und vieles mehr. Besondere Angebote sind Bildungsreisen und Kulturveranstaltungen sowie Konzerte, Ausstellungen oder Theaterbesuche.</p>

<p>Tiroler Pensionistenverband Salurnerstraße 2, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 91 13 E-Mail: tirol@pvoe.at Web: pvoe.at/tirol</p>	<p>Veranstaltungen, Reisen und Bildungsprogramm für SeniorInnen.</p>
<p>Tiroler Seniorenbund Adamgasse 9, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 01 68 E-Mail: office@tiroler-seniorenbund.at Web: www.tiroler-seniorenbund.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tagesausflüge, Reisen und Urlaube <input type="checkbox"/> Computer-, Tablet-, Handy-, Sprach- und Malkurse <input type="checkbox"/> Auf Anfrage: Fotokurse und Schulungen für die sozialen Medien <input type="checkbox"/> Sportliche Aktivitäten: Radfahr-, Wander-, Turn-, Schwimm- und Gymnastik-Gruppen
<p>Treffpunkt: Tanz Tanzen ab der Lebensmitte Salurner Straße 2a, 6020 Innsbruck Tel.: 0680 / 14 01 621 E-Mail: tirol@seniorentanz.at Web: www.seniorentanz.at</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tanzen ab der Lebensmitte <input type="checkbox"/> Seniorentanz plus ist ein ganzheitliches Aktivierungskonzept vorwiegend in betreuten Einrichtungen. Das plus steht für Gymnastik im Sitzen und einfache Tänze, gezielte Gedächtnisübungen, Singen, Begleitung mit ORFF-Instrumenten, Spielen und Anregungen zur Kommunikation.
<p>Volkshilfe Tirol Südtiroler Platz 10-12, 6020 Innsbruck Tel: 050 / 89 01 000 E-Mail: kontakt@volkshilfe.net Web: www.volkshilfe.tirol</p> <p>Club Innsbruck & Sozialtreffpunkt Pradl: kontakt@volkshilfe.net Club Kufstein: giovanni@kufnet.at Treffpunkt Kufstein: Hotel Andreas-Hofer</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 60Plus Spielnachmittage, Informationsveranstaltungen, Tagesausflüge sowie Seniorenclubs, eingerichtet als Treffpunkte und Orte der Begegnung für die älteren MitbürgerInnen.
<p>Volkshochschule Tirol Marktgraben 10, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 58 88 82 0 E-Mail: innsbruck@vhs-tirol.at Web: www.vhs-tirol.at → Suchbegriff: Senioren</p> <p>Zweigstellen in vielen Orten Tirols</p>	<p>Kurse für SeniorInnen: Yoga, Gymnastik, Bewegungstraining, Gedächtnisaktivierung, Kreatives Gestalten, Computereinstiegskurse, Sprachkurse uvm.</p>

4. Kulturpass Tirol

Menschen mit finanziellen Engpässen haben auch ein Recht auf Kunst & Kultur. Der Kulturpass macht es möglich. Dieser Ausweis erlaubt den freien Eintritt in zahlreiche kulturelle Einrichtungen, die sich der Aktion als Partner angeschlossen haben.



- Der Kulturpass gilt für 1 Erwachsenen.
- Er gilt 1 Jahr ab Ausstellungsdatum; kann bei Bedarf wieder beantragt werden.
- Er ist nicht übertragbar und nur in Verbindung mit einem Lichtbildausweis gültig.
- Bei Vorstellungen/Veranstaltungen für Kinder unter 10 Jahren ist der Kulturpass in der Regel für 1 Erwachsenen und 1 Kind gültig.

Der Kulturpass ist u.a. im InfoEck der Generationen Innsbruck erhältlich und kann dort direkt beantragt werden. Mitzubringen sind ein Nachweis des Jahreseinkommens, ein Ausweis sowie eine aktuelle Meldebestätigung. Alle weiteren Ausgabestellen in Tirol sind unter www.unicummensch.org zu finden.

InfoEck der Generationen

Abteilung Gesellschaft und Arbeit, Amt der Tiroler Landesregierung
Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck

- Mo-Do: 8:00-13:00 Uhr, Di & Do: 14:00-16:00 Uhr, Fr: 8:00-12:00 Uhr
- E-Mail: info@infoeck.at
- Web: www.infoeck.at
- Kostenlose Info-Hotline: 0800 800 508 (zu den Öffnungszeiten)