

Nachrichten von unten von Reinhard Kellner

Als **WEIHNACHTSZAUBER** präsentierte sich der Advent der Sozialen Initiativen heuer am Bismarckplatz: Ein Dutzend Vereine (siehe Bilder!) boten - im täglichen Wechsel - ausschließlich Selbstgefertiges aus ihren Projekten an und konnten sich über großen Zuspruch und gute Erlöse freuen. Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz Schwarzfischer eröffnete den Budenzauber mit Reinhard Kellner und Helga Graef von der Sozialen Futterstelle am 27. November. Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein verteilte zum Abschluß - wegen Corona leider eine Woche früher - Einkaufsgutscheine an den DONAUSTRUDL (Foto rechts unten). Und weil zwei Vereine wegen des Lockdowns nicht antreten konnten, spendeten alle anderen Standler 10% ihres Erlöses solidarisch an Jugendfarm und Achtsternegruppe. Und wie es aussieht, hat diese Weihnachtsbude Zukunft und wird wahrscheinlich auch 2021 in dieser Form veranstaltet, vielleicht - nach dem Virus - mit einem Glaserl Glühwein und Stehtischen dazu,





KOMPETENT MODERN INKLUSIV

GebrauchtWarenHaus

Immer ein gutes Stück

...individueller ...umweltfreundlicher ...origineller ...günstiger

...und sozialer als andere!

Auweg 22 | Tel. (09 41) 60 09 39 - 31 | Mo - Fr 9 - 17.30 Uhr, Sa 10 - 14 Uhr

ZENTRALE VERWALTUNG, HANDWERK, REINIGUNG, u.v.m.

www.werkhof-regensburg.de



"Brücken bauen" Banneraktion

Zum Tag der Menschenrechte veranstaltete der Bund für Geistesfreiheit am 10. Dezember ein „Banner Drop“ am Alan und Ghalib Kurdi Hafen vor dem Haus der Bayerischen Geschichte. Ein aus Wien stammendes 45 m großes Banner, "Baut Brücken, nicht Mauern", wurde dabei vor der temporären Michael-Buschheuer-Brücke (ehemals Eiserne Brücke) in Szene gesetzt. Dabei waren auch Vertreter*innen der Sozialen Initiativen und das Bündnis BAYERN-BLEIBT-BUNT. Das Ziel war, sich am Tag der Menschenrechte mit den Seenotrettungsorganisationen solidarisch zu erklären.

Regensburg inside ...

... ist ein Podcast, der im März von den Regensburger Brüdern Simon und Philipp Steinbauer ins Leben gerufen wurde. Die erste Staffel hatte in zehn etwa einstündigen Episoden zum Thema, wie Menschen aus unterschiedlichen Bereichen die Coronakrise meistern. Ab 1. Dezember startete dann ein "Adventskalender", wo Regensburger Persönlichkeiten aus Kultur, Sport, Politik und Soziales in 24 Kurzinterviews zu Wort kamen: Sie gaben spannende Einblicke in ihre Arbeit und welche Bedeutung die Weihnachtszeit für sie hat: Dabei waren (bzw. sind noch zu hören!) u. a. der Populärmusikbeauftragte Sam Wagner, Ben Rücklerl vom Team Bananenflanke, Sportjournalist Matthias Ondracek und Reinhard Kellner von den Sozialen Initiativen. Und hier gehts zum Podcast: <https://podcasts.apple.com/de/podcast/regensburg-inside/id1505229818>, man höre und staune!

servus@gmachtin.bayern

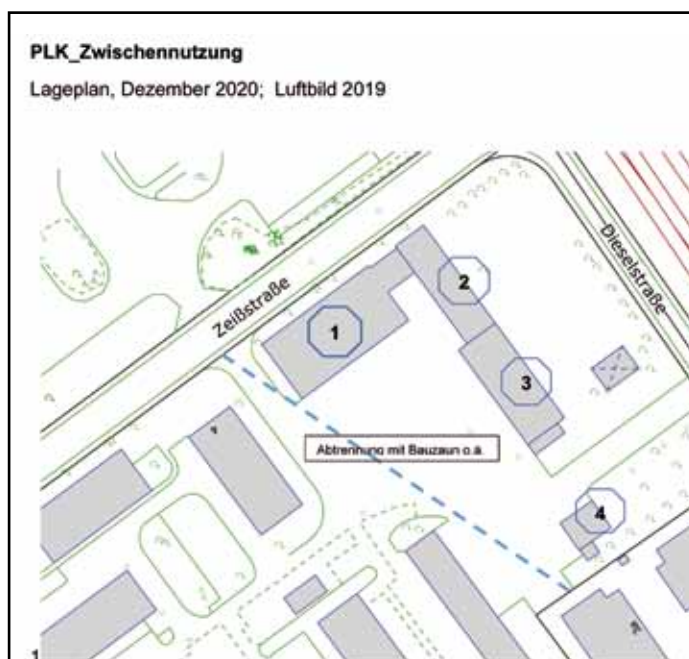
Holen Sie sich den Newsletter und damit eine bayerische Schatzkiste für Produkte und Dienstleistungen, Kulturschmankerl und soziale Themen, denn Bayern ist weltoffen und tolerant: Think global, act local, heißt die Devise von ois.gmachtin.bayern, Herausgegeben von Uli und Peter Schrettenbrunner aus dem schönen Loitzersdorf im Niederbayerischen. Ganz neu ist auch eine Reportage vom Regensburger AQfrika-Kultur-Verein Farafina, gugsdu!

www.soziale-initiativen.de

Die Sozialen Initiativen haben ihre Homepage mit einigem Aufwand "Smartfon-tauglich" gemacht: Hier gibts jetzt viel übersichtlicher u. a. aktuelle Presseberichte, Beiträge zu Bezahlbarem Wohnraum, Armutsthemen oder Ehrenamt, aber auch eine eigene Seite zu "Kein Platz für Nazis" oder zum Beispiel eine komplette Geschichte der Regensburger Bürgerfeste. Natürlich mit Verlinkungen zu allen 33 Mitgliedsvereinen des Dachverbands und Hinweisen, wie man in Regensburg sinnvoll an engagierte Bürgervereine spenden kann. Einfach mal reinschauen, es lohnt sich!

Prinz-Leopold-Kaserne

Folgende Neuigkeiten gibts inzwischen von der in Aussicht gestellten Kasernen-Zwischennutzung an der Landshuterstraße: Die Stadt Regensburg betreibt das Projekt aktiv in Federführung des Kulturamts mit Schwerpunkt auf "kultureller Nutzung" zeitlich begrenzt auf ca. zwei Jahre. "Publikumsintensive" Veranstaltungen sind dabei ausgeschlossen und es können drei bis vier Gebäudeeinheiten genutzt werden: Eine hangarähnliche eingeschossige Halle (ca. 900 qm), ein "Büro- bzw. Verwaltungsgebäude" mit zwölf unterschiedlich großen Räumen (jeweils etwa 20 qm) und eine ehemalige LKW-Halle mit sieben Toren (ca. 530 qm). Bis Anfang Januar wird der Netzwerksprecher (Joachim Buck, erreichbar unter 88078 oder 0160-4390564) ein detailliertes Exposee mit Fotos und Grundrissen erstellen, damit sich alle interessierten Vereine und Gruppierungen ein Bild machen können, welche Räume für die jeweiligen Nutzungswünsche in Frage kommen. Ziel ist, über dieses Exposee schnell verbindliche Zusagen zu bekommen, denn nur so kann das Projekt 2021 zügig anlaufen.



Quellenangabe: Stadt Regensburg_Geoportal

Regensburg hilft Rucksackspende für Obdachlose –



Gemeinsam mit dem Streetworker Ben Peter riefen das Fotoprojekt regensburg.erleben, das sozialpädagogische Fanprojekt Regensburg und die Hans Jakob Tribüne, der Standort der aktiven Fans des SSV Jahn Regensburgs, zur Rucksackspende für Obdachlose in Regensburg auf.

An drei Terminen konnten im Fanladen des Fanprojekt Regensburg in der Malergasse insgesamt 236 Rucksäcke aller Größen, Backpacks, Tragetaschen sowie Schlafsäcke, diverse Hygieneartikel, Lebensmittel, wärmende Winterkleidung und nahezu 1000 € an Geldspenden zusammengetragen werden, um sie rechtzeitig zum Wintereinbruch in der Domstadt an die Bedürftigen verteilen zu können.

Dieses Gemeinschaftsprojekt war eine rundherum gelungene Aktion und soll im Jahr 2021 in ähnlicher Umsetzung fortgeführt werden.

Einmal mehr zeigte sich, welche Kräfte mobilisiert und welch überragendes Ergebnis erzielt werden können, wenn Menschen zusammenhelfen und zusammenstehen!

Vielen lieben Dank an alle helfenden Hände, Spenderinnen und Spender!"

von Matthias Weigert

Mach mit oder komm vorbei!

Das sind die Themen im 102. (!) Transition-Newsletter: Unterstützung Crowdfunding für Transition Regensburg e.V., Spaziergangchallenge III (Auf dieser dritten Spazierroute wirst du wieder zu manchen Orten gelangen, die du vielleicht noch nicht kennst!), Interview über Müllaufkommen und Müllentsorgung in Regensburg (mit Frau Dr. Elsner vom Umweltamt Regensburg) und eine Weihnachtsgeschichte von Julia Hauser. Einfach "transition-regensburg.de" klicken und schon gibts spannende Infos und wer mehr über Transition und Nachhaltigkeit erfahren möchte, schreibt einfach an info@transition-regensburg.de oder ruft 3816 2628 an.

Regensburger Schutzhaus legt los

Seit kurzem ist Das Regensburger Schutzhaus e.V. als gemeinnütziger Verein anerkannt. Zusammen mit verschiedenen Regensburger Firmen startet nun das auf zehn Jahre ausgelegte Bauprojekt mit schwer entflammaren, vollisolierten Holzhäusern. Mit neuer, preisgünstiger Holzbau-Technologie wollen wir helfen, Wohnungsnot hier in Regensburg, in Deutschland und überall auf der Welt zu bekämpfen. Per Container können die Häuser in Kriegs- und Krisengebiete geliefert werden, wo sie innerhalb von nur vier Stunden aufgebaut werden können. Das soziale Projekt zeigt, wie man umweltfreundlich Arbeitsplätze schaffen und wirtschaften kann. Zum Bau der Häuser werden noch nutzbare Fichten-Kalamitäten verwendet und wieder aufgeforstet, wie beispielsweise die vom Borkenkäfer zerstörten Wälder im Harz. Als Johann Wolfgang von Goethe vor 250 Jahren im Harz zum Gipfel des Brocken wanderte, schrieb er oben angekommen: „Über allen Gipfeln Ist Ruh, In allen Wipfeln Spürest du Kaum einen Hauch; Die Vögelein schweigen im Walde. Warte nur, balde Ruhest du auch.“ Schau dir den Wald heute an, ich war dort. Du wirst weinen.

Der Bau des ersten fertigen Schutzhauses soll allen zeigen: Wir realisieren etwas, wir starten durch, wir stoppen nicht mehr. Und jeder kann mitmachen, wenn er den Willen hat, noch etwas auf diesem Erdenball zu verändern.

von Frank Bassen



Sozialsponsoring

Viele Betriebe unterstützen die Sozialen Initiativen (Infotelefon 72007): „ois.gmachtin.bayern“ ist ab September neuer Sozialsponsor. Schauen Sie doch mal vorbei, da gibts nur gute Nachrichten für alle!



<p>http://ois.gmachtin.bayern/</p>	<p>HISTORISCHE KAISERHERBERGE GOLDENES KREUZ</p> <p>CAFÉ ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. bis Fr. 7-19, Sa. 7.30-19 Uhr So. u. Feiertage 9-19 Uhr Telefon 09 41/ 5 72 32</p> <p>Tel. 09 41/5 58 12 info@hotel-goldeneskreuz.de www.hotel-goldeneskreuz.de</p> <p>Haidplatz 7 93047 Regensburg</p>		<p>SELBSTDENKER AG NO • VISION • TOO • FAR</p>		
<p>Garten- und Landschaftsbau B. & M. FRIMBERGER Tel. 09404/641484</p>	<p>LOHBERGER SICHERHEITSTECHNIK 93047 Regensburg • Fahrbeckgasse 9 Telefon 0941/62307 • Fax 0941/51076</p>	<p>DONAU EINKAUFS ZENTRUM REGENSBURG</p>	<p>KRAUTERER AM DOM Kramgasse 10-12 Regensburg Telefon 0941/5 73 88</p>	<p>MÖBELHOF <i>Wohnen wie für mich gemacht</i> www.moebelhof.de</p>	<p>Buchhandlung Dombrowsky Menschen treffen Bücher</p> <p>St.-Kassians-Platz 6 93047 Regensburg www.dombrolit.de Tel: 0941-560422 Fax: 0941-5041785</p>
<p>ALEX MÜLLER BUREAU 2+ NET-WORK • MARKET-ING • VERTRIEB</p> <p>Tel. 09401 - 944251 www.al-mueller.de.</p>	<p>JANDA+ROSCHER DIE WERBEBOTSCHAFTER</p> <p>Roritzerstraße 10b Tel. 0941/59 56 00 Fax 0941/59 56 010</p>	<p>Bäckerei Konditorei Teufel Ostengasse 19</p>	<p>HAVAN BISTRO <i>Asiatische Gerichte frisch vom Wok</i> Glockengasse 7</p>	<p>S-DRUCK Tel. 79 11 41</p>	<p>Wirtshaus, Festsaal & Biergarten Kneitinger Keller www.KneitingerKeller.de</p> <p>Galgenbergstraße 18 93053 Regensburg Telefon (0941) 76680 tägl. 9-24 Uhr</p>
<p>24 Autohöfe</p>	<p>OSTWIND OSTWIND-Gruppe Gesandtenstr. 3 93047 Regensburg www.ostwind.de</p>	<p>DER KOPIERER Die Experten für Digitaldruck u. Weiterverarbeitung Intercom-Larylene Car-Müller-Weg 6, 93053 Regensburg Tel.: 0941 706 19 93, Fax: 0941 708 19 96 www.dsm-neue-kopierer.de • www.printgallery.de www.schlecker-zugger-trucken.de</p>	<p>Baumpflege Lachmann www.baumpflege-lachmann.de Tel. 0941 930 81 846</p>	<p>ambulante Krankenpflege k.-d. lang Tel. 0941/4 89 80</p>	<p>Literaturcafé Spiegelgasse 8</p>
<p>BVB FANCLUB DONAU-PÖHLER Regensburg e.V.</p>	<p>ökokiste www.oekokiste-koessnach.de</p>	<p>Neumarkter Lammsbräu</p>	<p>SCHOLZ Naturstein 93197 Zeitlarn-Pentlhofstraße 18 Fon 0941-6 30 26 Fax 0941-6 87 76</p>	<p>Ihr süßer Begleiter auf allen Stadtfesten Dieter Müller Mandelbrennerei Regensburg Maidult • Herbstdult • Christkindmarkt</p>	<p>wind power GMBH</p>
<p>RECHTSANWÄLTE WETZSTEIN + RICHTER Maximilianstrasse 7 93047 Regensburg Tel. (0941) 5 38 98 oder 5 42 44 Fax (0941) 5 38 90 kanzlei@wetzstein-richter.de www.wetzstein-richter.de</p>	<p>TRANSPORTE BAGGERVERLEIH HOFBAUER 93138 Kareth • Telefon 0941/ 89 75 59 Telefax 0941/ 89 79 266</p>	<p>ZELLNER RECYCLING www.zellner-recycling.de</p>	<p>KomSem Kommunikation & Seminare info@komsem.de www.komsem.de</p>	<p>dm HIER BIN ICH MENSCH HIER KAUF ICH EIN</p>	<p>GETRÄNKE SERVICE REGENSBURG TEL. 0941 / 69 89 60 www.gs-regensburg.de</p>
<p>SCHNEIDER WEISSE Schneider & Sohn</p>	<p>bauleiten • beraten • unterstützen günther hartl schwandorfer str. 22 • 93059 regensburg fone: 0941/2984503 • mobil: 0170/8305175 e-mail: bbu-guenther.ch @ t-online.de</p>	<p>Naturkost am Rennplatz</p>	<p>MAYER Malerbetrieb Mayer Arzberger Straße 3 93057 Regensburg Tel. 0941/6 63 15</p>	<p>CommVivere Managementcoaching Personalentwicklung Tel. 09443/99 28 10 Fax 09443/99 28 11 commvivere@t-online.de www.commvivere.de</p>	<p>Auer Bräu Schwandorfer Str. 41 Tel. 0941/88597 Biergarten * Nebenraum</p>
<p>Weichselmühle 93080 Pentling Tel. 0941/978 74 www.rondolino.de</p> <p>rondo der ringkachelofen</p>	<p>BRAUEREI BERGHAMMER OBERNDORF</p>	<p>BCE Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie</p>	<p>BMW GROUP Werk Regensburg</p>	<p>KÖHLMÖBELBAU • SCHREINEREI SPANGLER Holz in Form Telefon (09 41) 8 24 98 www.schreinerei-spangler.de</p>	

DANKE

Der DONAUSTRUDL bedankt sich für die Unterstützung während eines harten Jahres.

Als erstes bei Ihnen, liebe Leser*innen, für Ihre Kaufbereitschaft.

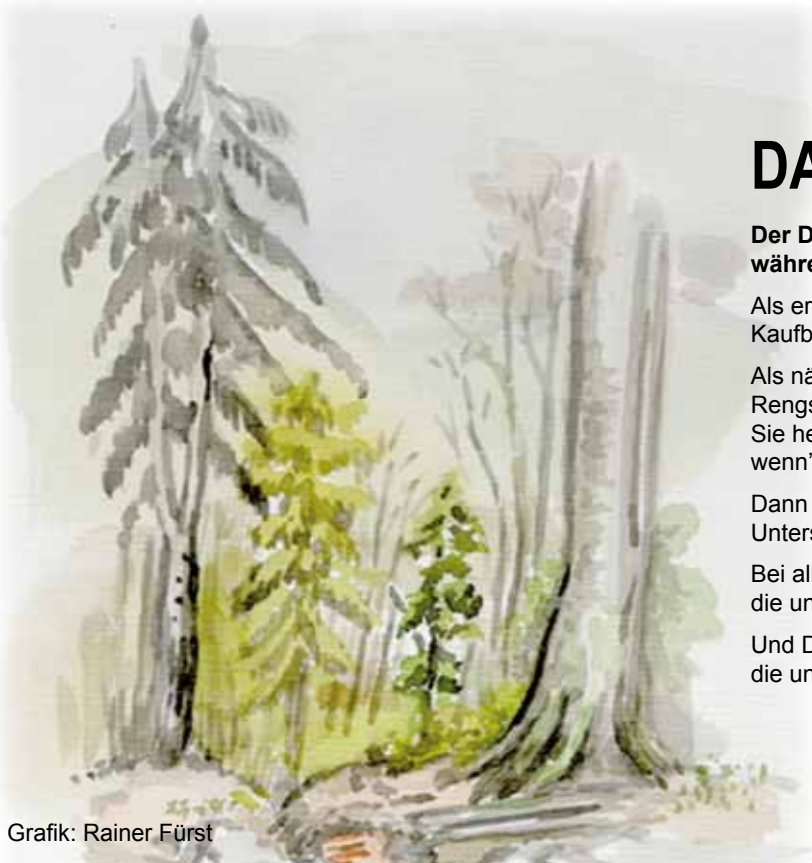
Als nächstes bei den Sozialen Initiativen und den Rengschburger Herzen:

Sie helfen uns immer, wenn es schwierig wird und sind da, wenn's brennt.

Dann bei der Stadt Regensburg für die wichtige finanzielle Unterstützung.

Bei allen Werkbund*innen und Sponsors*innen, die uns auch in schwierigen Zeiten begleitet haben.

Und DANKE an die vielen Spender*innen, die uns mit kleinen und großen Beiträgen unterstützen.



Grafik: Rainer Fürst



Jahresschau SOZIALE INITIATIVEN Selbsthilfe-Themen im Rückspiegel von Corona

Das „Haus für Engagement“ stand 2020 durchgehend auf der Agenda: Zusammen mit einem Aktionsbündnis aus EBW, KISS und vielen sozialen Gruppierungen, die dringenden Raumbedarf für Selbsthilfegruppen und Initiativen sehen. Im Herbst tun sich im Rahmen des Stadtplanungsprozesses in der Prinz-Leopold-Kaserne konkrete Räumlichkeiten für eine Zwischennutzung von zwei Jahren auf. In der Blauen-Lilien-Gasse entstand zum Jahresende ein neuer "TINY-House"-Treff: Mit der Regensburger Schwulen und Lesbeninitiative (RESI) wurde vereinbart, deren Räume zusammen mit KISS und SOFA gemeinsam nutzen: Hier können sich in Zukunft Projekte, Initiativen und Selbsthilfegruppen treffen, siehe auch Seite 26 dieser Ausgabe.

Der traditionelle Aschermittwoch im Leeren Beutel fand zum Thema "Die Kapitalisten des 21. Jahrhunderts" statt. Mit dem Kölner Publizisten und Autor Werner Rügner ging es um die Übermacht der Finanzakteure, was für ihn einen Angriff auf Humanismus, Aufklärung und Menschenrechte bedeutet.

Anlässlich der Kommunalwahlen fand eine gutbesuchte Podiumsdiskussion mit den OB-Kandidat*innen von CSU, Brücke, Freien Wählern, Grünen und SPD im Kolpinghaus statt. Getraud Maltz-Schwarzfischer (SPD) siegte in der OBStichwahl mit einem knappen 1%-Prozent-Vorsprung über die inzwischen amtierende Sozialbürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein und die Bunte wurde von einer Grauen Koalition abgelöst.

Der Frühstückstreff SOFA („Sozial & offen für alle“) feierte das Zehnjährige mit seinem Mittwochvormittag für Alleinstehende, obdachlose und kranke Menschen in der Osten-

gasse 22. In Coronazeiten wurden Essenspakete verteilt und ab 2021 geht es in der Blauen-Liliengasse weiter.

DGB-Familienfest und OstenGassenfest mussten virusbedingt ausfallen, aber als musikalischer Ersatz entstand eine Benefiz-Doppel-CD mit 31 Musikgruppen aller Stilrichtungen, die sehr gut angenommen wird. Restexemplare können noch unter 72007 geordert werden.

Stabwechsel bei KISS: Margot Murr verabschiedete sich nach 30 Jahren engagierter Tätigkeit. Sie hat die Selbsthilfebewegung Regensburgs entscheidend geprägt und durch ihr Engagement auch für eine gute finanzielle Absicherung des heutigen KISS-Teams gesorgt. Ihre Nachfolgerin ist Sarah Payer.

Eine Podiumsdiskussion „Bezahlbare Mieten“ mit Oberbürgermeisterin, Stadtbau- Geschäftsführer und Stadtratsfraktionen mußte wegen des Virus abgesagt werden. Mitveranstalter wären der Architekturkreis, das ARMUTS-FORUM und der Stadtbau-Mieterbeirat gewesen.

Als WEIHNACHTSZAUBER wurde der „Advent der Sozialen Initiativen am Bismarckplatz“ vom 27. 11. bis 15. 12. mit EINER Verkaufsbude und Selbstgebasteltem aus 13 Projekten veranstaltet und des Erfolges wegen wird das auch 2021 so sein!

Neu in den Dachverband der Sozialen Initiativen wurde das Eine-Welt-Projekt HYDRO SOLUTION aufgenommen. THRIVING GREEN und ROCK-YOUR-LIFE beantragten die Mitgliedschaft als 32. bzw. 33. Vereine.

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du wünschst!“: Wovon die Selbsthilfe-KULTUR lebt ...

Die erneuten Einschränkungen in der persönlichen Freizeit- und Lebensgestaltung durch die Pandemie bringt zahlreiche Menschen an die Grenzen ihrer psychischen Stabilität.

Was tun, wenn der Besuch kultureller Veranstaltungen, Mannschaftssport, Geselligkeit im Verein oder gemeinschaftlich ausgeführte Hobbies als Treffpunkte für Menschen nicht mehr möglich sind?

Die Aussicht auf einen doch eher ereignislosen Winter ohne prickelnde „events“, ohne Glühweinstand am Weihnachtsmarkt, vielleicht sogar alleine in der Wohnung: das erzeugt auch bei Menschen, die bisher souverän mitten im Leben stehen, so manch düstere Gedanken und die Angst vor Vereinzelung und Vereinsamung.

Im Frühjahr wurde eine gewisse Entschleunigung durchaus als Gewinn erlebt. Jetzt im Herbst wendet sich das mit dem Blätterfall und so mancher warnt vor Kulturverlust und –verarmung

Wenn Gefühle wie Zugehörigkeit und Eingebundensein sowie die Erfahrung, ein Teil von sinngebenden Gemeinschaften zu sein, zunehmend nicht mehr erlebbar und erfahrbar sind: dann sind die Türen offen für Unsicherheit, Ängste, Sorgen und depressive Stimmungen auch bei Menschen, die mitten im Leben stehen. Renommierete Psychotherapeuten warnen schon davor, dass wir auf eine „Corona-Burnout-Welle“ zusteuern.

Selbsthilfe als Medizin für das Herz und Seele!

Genau hier setzt die Selbsthilfe mit ihren solidarischen Grundprinzipien an.

Die Erfahrung, mit dem eigenen Erleben ganz und gar nicht alleine zu sein, entlastet und erleichtert:

Dafür braucht es Menschen, die offen und unversteckt einfach Mensch sind, die Fassaden fallen lassen oder den Vorhang lüften. Menschen, die zeigen, was sie persönlich beschäftigt und bewegt und wie sie täglich nach guten Lösungen suchen.

Wenn ich mich an Orten mit vertrauenswürdigen und empathischen Menschen heimisch fühlen kann, mich in Ihren Beiträgen wiederfinde und einen gewissen Gleich-Klang höre: dann kann die Fremdheit der Jetzt-Zeit kleiner werden. Es entsteht eine neue innere Freiheit, die kreative Potentiale freisetzen kann und hilft aus der Erstarrung und Enge herauszukommen.

Unterschiedliche Gruppen – unterschiedliche Kultur(en)

Dabei entwickelt jeder kleine Kreis einen ganz eigenen Charme und Charakter des Zusammenseins.

Selbsthilfe ist so bunt und vielfältig wie die Menschen, die ihr angehören.

Da gibt es besonders aktive Gruppen mit vielen unterschiedlichen Aktionen, es gibt Sportgruppen für Betroffene oder eher bildungsorientierte Kreise bis hin zum klassischen Gesprächskreis zur Alltagsbewältigung.

Da die Aufnahme von neuen Mitgliedern gerade oft wegen Platzproblemen und einer Beschränkung der Teilnehmendenzahlen derzeit oft eingeschränkt ist, hat KISS nun ein **Selbsthilfe-Kennlernangebot** geschaffen.

Vielleicht sind Sie ja neugierig geworden die Selbsthilfekultur von innen kennen zu lernen!

Gemeinsam zusammenhalten: Selbsthilfe kennenlernen in moderierten Gesprächskreisen.

Die Gesprächskreise in der Vorweihnachtszeit richten sich vor allem an Menschen, die sich in der Corona-Situation belastet und allein fühlen und gemeinsam Ressourcen und Kraftquellen teilen wollen.



Was tut mir gut? Was stärkt mich? Was macht mir Freude und was könnte ich mit einer oder mehreren anderen Menschen gemeinsam angehen? Hier entsteht ein Raum zum Ausprobieren.

Wöchentlich am Dienstag entweder um 16.30 Uhr oder um 18.30 Uhr entstehen zwei Gruppen, die sich bei KISS treffen. Eine weitere Gruppe kann mittwochs abends als Online-Gruppe entstehen für alle, die gerade sehr zurückhaltend und vorsichtig mit persönlichen Kontakten sind.

Ob sich die Gruppen nach der Lockdownzeit als Selbsthilfegruppe ohne die Moderation der KISS-Mitarbeiterinnen weiterhin treffen, entscheiden die Beteiligten selbst.

Interessierte melden sich telefonisch bei KISS (0941) 599 388 610, um Wünsche und Erwartungen im Vorfeld zu klären.

Neues aus Selbsthilfegruppen und Initiativen/ Neue Gruppen:

Eine **neue Gruppe für POST-Covid19 Erkrankte** startet am 02. Dezember zunächst mit Online-Treffen und trifft sich dann jeden ersten Mittwoch im Monat um 19 Uhr.

Sie richtet sich an bereits Erkrankte, die eine Krankenhausbehandlung hinter sich haben und sich über Ihre Symptome, über Sorgen und Nöte zu den Langzeitfolgen, über die medizinische Behandlung und über Neuerungen bei den Behandlungsmethoden austauschen wollen.

Betroffene können sich jeweils bis zu zwei Tage vor dem Treffen unter gruppe@pc-19.de anmelden und erhalten dann den Zugangslink.

Die Gruppe richtet sich NICHT an Menschen, die allgemeine Fragen zur COVID-Erkrankung haben oder sich nur über den Stand der Wissenschaft informieren wollen.

Weiterführende Infos gibt es auch bei KISS Regensburg

Die neugegründete „**Elterngruppe Seelisch belasteter Kinder**“ trifft sich erneut am 07. Dezember zu ihrem zweiten Treffen.

Hier geht es vor allem darum, einen anderen Blickwinkel zur Erkrankung zu finden, und sich gegenseitig zu entlasten, um den Alltag in der Familie besser zu meistern.

Weitergehende Infos gibt es bei KISS: Interessierte können sich aber auch direkt per mail Elterngruppe-sbl@web.de mit der Gruppe in Verbindung setzen.

Am Entstehen sind außerdem Gruppen **für Menschen mit entzündlichen Gelenkerkrankungen** sowie für **hochsensible Menschen**. – **Mehr dazu und eine Kontaktaufnahme zu den Initiator*innen gibt es bei KISS unter 0941- 599 388 610**

Auskunft über alle Selbsthilfegruppen und Initiativen solidarischen Handelns gibt es bei KISS Regensburg.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe erreichen Sie unter Telefon 0941- 599 388 610 oder unter

kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

Mehr über Selbsthilfe und KISS erfahren Sie unter

www.kiss-regensburg.de oder unter

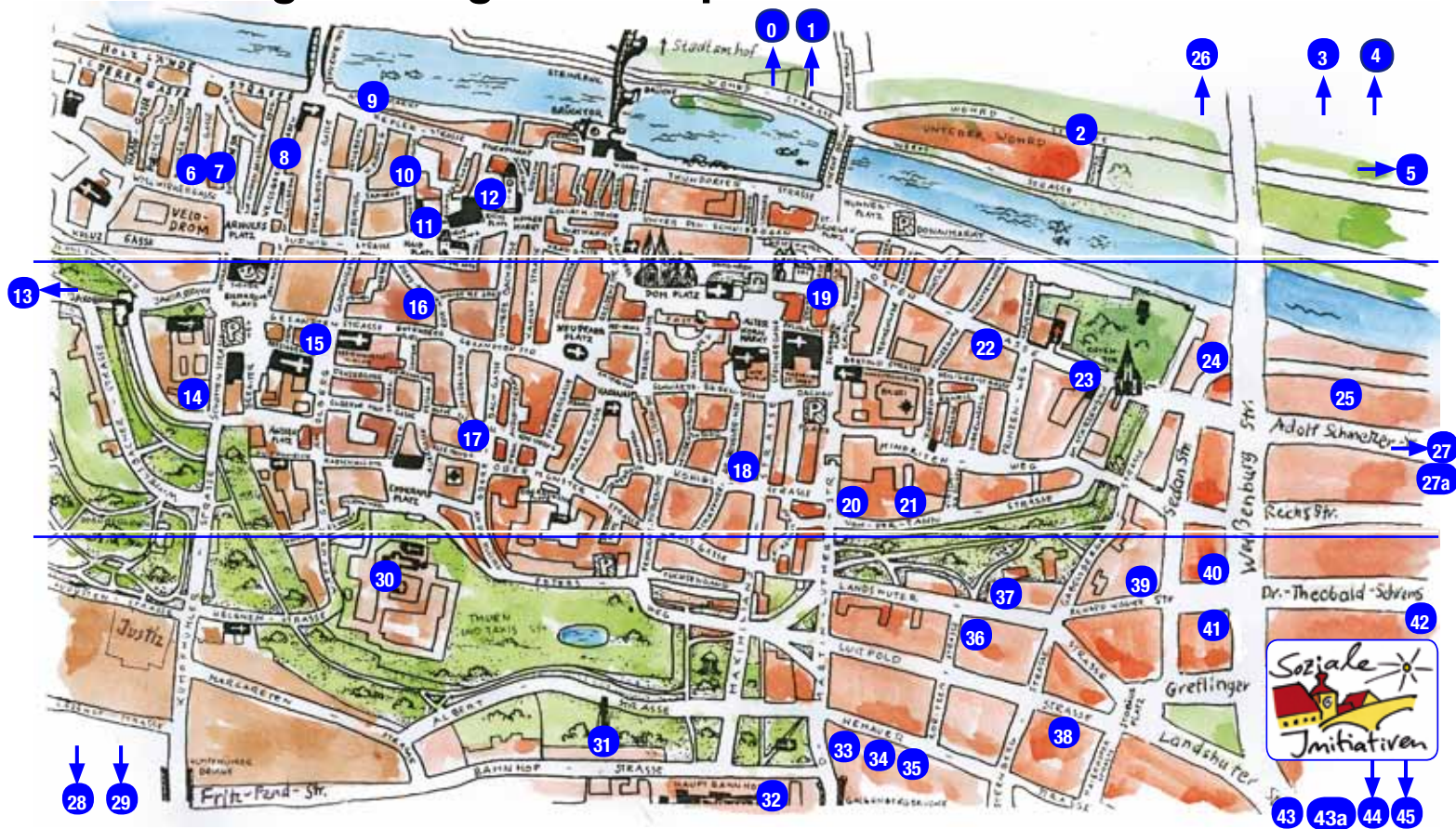
www.facebook.com/SelbsthilfeRegensburg/

„Be a Star!“ -

ein Stern am Himmel einer solidarischen Gesellschaft.

In diesem Sinne wünscht das gesamte KISS-Regensburg-Team allen Selbsthilfeaktiven und allen treuen Strudleser*innen einen lichterhellen Advent und ein erfülltes Weihnachtsfest gemeinsam mit lieben und vertrauten Menschen.

Regensburger Sozialplan für Krisensituationen



0 Caritas-Übergangwohnheim für Männer
Alte Nürnberger Str. 61 (26841)

1 Soziale Futterstelle
Drehergasse 20 (01590 - 3762562)

2 Neue Spielzeughilfe, Wöhrdstr. 57 (28004886)

3 Sozialdienst am Gesundheitsamt
Landratsamt, Altmühlstr. 3 (4009-0 oder -883)

4 Obdachlosen asyl der Stadt, Taunusstr 3

5 pro familia, An der Schergenbreite 1 (704455)

6 Irren ist menschlich (50479777)
Wollwürgergasse 4 (28097603)

7 PHÖNIX - Beratung und Hilfen für behinderte
Menschen, Rote-Löwen-Str. 10 (560938)

8 Dali Polytox
Engelburgergasse 12 (0172/2954710)

9 Strohalm-Obdachlosentreff
Keplerstr. 18 (Telefon 6980154)

10 Deutsche MS-Gesellschaft, LVB Bayern e.V.
Beratungsstelle Oberpfalz, Weingasse 2 (53877)

11 Kontaktgruppe Behinderte-Nichtbehinderte
Haidplatz 8 (560667)

12 Ausländerbeirat der Stadt
Silberne-Kranz-Gasse 8 (507 1046)

13 Psychologische Beratungsstelle
und Sozialpsychiatrischer Dienst der
Diakonie, Prüfeninger Str. 53 (2977112)

14 Gustav-Adolf-Wiener-Seniorentreff
Schottenstr. 6 (585240)

15 Arbeitslosen-Insolvenz-Schuldnerberatung
der Diakonie, Am Ölberg 2 (5852333)

16 Bayerische Gesellschaft für
psychische Gesundheit
Rote-Hahnen-Gasse 6 (59935910)

17 Frauennotruf Regensburg e.V.
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

mit sexualisierten Gewalterfahrungen
Alte Manggasse 1 (24171)

18 Donum Vitae, Maximilianstr. 13 (5956490)

19 a.a., Erhardigasse 7 (560718)

20 Büro für Chancengleichheit der Stadt Rgbg.
Gleichstellungsstelle/Antidiskriminierungsstelle
Von-der-Tann-Straße 1 (507-1142)

21 Ausländer/Obdachlosenhilfe der Caritas
Schuldnerberatung, Von-der-Tann-Str. 7 (50210)

22 Sofa-Frühstückstreff
Ostengasse 22 (72007)

23 Erziehungsberatungsstelle der KJF
(Jugendfürsorge), Ostengasse 31 (799820)

24 Aids Beratungsstelle
Bruderwöhrdstr. 10 (791388)

25 ALB, Adolf-Schmetzer-Str. 11-13 (568377)

26 Sozialberatung am Kinderzentrum
Wieshuberstraße 4 (46 502 - 33 bzw. -37)

27 Bayerisches Rotes Kreuz
Hoher-Kreuz-Weg 7 (796050)

27 a Tafel-Initiative, Liebligstr. 4b (0173 3715528)

28 Hospiz-Verein Regensburg e. V.
Hölkering 1, Pentling (99 25 22-0)

29 Epilepsie Beratung Regensburg
Konrad-Adenauer-Allee 30 (4092685)

30 Fürstliche Notstandsküche
Emmeramsplatz 7 (5021172)

31 Caritas Haus St. Rita, Bahnhofstr. 15
Einrichtung für wohnungslose Frauen (5851000)

32 Bahnhofsmmission im Hauptbahnhof (57961)

33 Kontakt e.V., Hemauerstr. 6 (51533)
Prävention, Integration, Resozialisierung

34 Krisendienst HORIZONT – Hilfe bei
Selbstmordgefahr, Hemauerstr. 8 (58181)

35 Fachambulanz für Suchtprobleme

Hemauerstraße 10c (6308270)

36 DRUG STOP AKUT (Kontaktladen)
Landshuterstr. 10 (37803750)
(Kontaktladen mit Streetwork und RAFAEL)

37 Kontakt- und Informations-Stelle
für Selbsthilfe KISS (599388610)
PARITÄTISCHER, FV der FreiwilligenAgentur,
FSJ, Krebsgesellschaft, Soziale Initiativen
Landshuter Str. 19

38 Café Insel, Luitpoldstr. 17 (5998650)

39 KinderTrauerBegleitung
Sedanstr. 16 (20052761)

40 Amt für Jugend und Familie der Stadt
mit Jugend- und Familientherapeutischer
Beratungsstelle, R.-Wagner-Str. 17 (5071512)

41 Jugendschutzstelle der Stadt
Richard-Wagner-Str. 20 (5072760)

42 DONAUSTRUDL-Büro und Antiquariat
Dr.-Theobald-Schrems-Str. 4 (563785)

43 DRUGSTOP Basis
Landshuterstr. 43 (5843032)

43a UFO Landshuterstr. 49 (5071505)

44 Amt für Soziales der Stadt /
Allgemeiner Sozialdienst /
Fachstelle zur Vermeidung
von Obdachlosigkeit (5071502)
Johann-Hösl-Str. 11

45 CAMPUS ASYL
Büro Bajuwarenstraße 1a (56803419)

ROT=Mitgliedsvereine der Sozialen Initiativen

Nur telefonisch erreichbar:

BI Asyl-Flüchtlingsarbeit (86214)
Frauen helfen Frauen e.V. (24000)
Sozialdienst Kath. Frauen:
Frauen- und Kinderschutzhaus (562400)
Telefonseelsorge (0800/1110111)
Lotsenprojekt für Suchtkranke (015237652851)