



# InfoEck

**InfoEck der Generationen**  
Infobroschüre für SeniorInnen

## **Freizeitangebote**

[www.infoeck.at](http://www.infoeck.at)

# Vorwort und Impressum

Diese Infobroschüre stellt Möglichkeiten der Freizeitgestaltung für SeniorInnen vor und listet Organisationen auf, welche konkrete Freizeitangebote bieten. Die freie Zeit nimmt mit zunehmendem Alter einen größeren Teil im Alltag ein. Eine abwechslungsreiche Freizeit hilft Menschen körperlich aktiv und geistig fit zu bleiben, hält soziale Kontakte aufrecht und trägt maßgeblich zum Wohlbefinden bei.

## Inhaltsverzeichnis

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

InfoEck der Generationen

*betrieben durch den Verein Generationen und Gesellschaft*

Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck.

Web: [www.infoeck.at](http://www.infoeck.at), E-Mail: [info@infoeck.at](mailto:info@infoeck.at)

Info-Hotline: 0800 800 508

Die Auflistungen der Angebote erfolgen alphabetisch und haben trotz sorgfältiger Recherche der InfoEck MitarbeiterInnen keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Verfügbarkeit.

Stand: Juli 2023 (nr)

---

*FördergeberIn und KooperationspartnerIn des InfoEck der Generationen:*

**INNS'  
BRUCK**



## 1. Computerias in Tirol

Computerias sind Lern- und Begegnungsorte, an denen sich SeniorInnen mit Hilfe von ehrenamtlichen AnleiterInnen mit Computer, Smartphone, Tablet und der digitalen Welt auseinandersetzen können. In entspannter Atmosphäre und im eigenen Tempo lernen die BesucherInnen voneinander. Jugendliche und Studierende helfen an vielen Standorten beim Umgang mit den neuen Technologien mit. Das Angebot ist kostenlos.

Was ist eine Computeria? Wer kann daran teilnehmen? Welche Computeria ist in meiner Nähe?

### Informationen zu den verschiedenen Standorten

InfoEck der Generationen Innsbruck

Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck

Mo – Fr: 09:00-14:00 Uhr, sowie Di und Do: 15:00-17:00 Uhr

Web: [www.infoeck.at/computerias-tirol](http://www.infoeck.at/computerias-tirol)

Info-Hotline: 0800 800 508 (zu den Öffnungszeiten)

Sie, Ihr Verein, Ihre Gemeinde etc. möchten selbst eine Computeria gründen? Sie haben allgemeine Fragen zum Netzwerk Computerias Tirol?

### Informationen zum Netzwerk Computerias Tirol

E-Mail: [computerias@infoeck.at](mailto:computerias@infoeck.at)

Tel.: 0699 1508 35 15

Die Computerias sind durch das landesweite Netzwerk Computerias Tirol zusammengeschlossen. Die Koordination des Netzwerks liegt beim Verein Generationen und Gesellschaft. Computerias werden von der Abteilung Gesellschaft und Arbeit – SeniorInnen des Landes Tirol gefördert.

## 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.

<b>Freiwilligenpartnerschaft Tirol</b>	9 regionale Freiwilligenzentren stehen Interessierten und Aktiven mit Rat und Tat zur Seite. Sie sind Anlaufstelle für Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.
--	---

Amt der Tiroler Landesregierung  
Abt.: Landesentwicklung und Zukunftsstrategie  
Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512 / 72 70-501

E-Mail: [freiwilligenzentrum@dibk.at](mailto:freiwilligenzentrum@dibk.at)

Web: [www.freiwilligenzentren-tirol.at/](http://www.freiwilligenzentren-tirol.at/)

<p><b>Freiwilligenzentren:</b> Imst, Kufstein und Umgebung, Landeck, Osttirol, Pillerseetal /Leukental, Schwaz, Tirol Mitte, Tiroler Unterland, Wipptal</p>	<p>Gleichzeitig unterstützen sie Einrichtungen und Vereine, die ehrenamtliche HelferInnen brauchen.</p>
<p><b>Freiwilligenzentrum Tirol Mitte</b>  Caritas Zentrale  Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck  Tel: 0512 / 72 70-0  E-Mail: <a href="mailto:caritas.ibk@dibk.at">caritas.ibk@dibk.at</a>  Web: <a href="http://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/freiwilligenzentrum-tirol-mitte">www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/freiwilligenzentrum-tirol-mitte</a></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><b>ASKÖ-Landesverband Tirol</b>  Langer Weg 15/3, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 91 12  E-Mail: <a href="mailto:office@askoe-tirol.at">office@askoe-tirol.at</a>  Web: <a href="http://www.askoe-tirol.at">www.askoe-tirol.at</a></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><b>Katholisches Bildungswerk Tirol</b>  Riedgasse 9, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 22 30 48 01  E-Mail: <a href="mailto:kbw@bildung-tirol.at">kbw@bildung-tirol.at</a>  Web: <a href="http://www.bildung-tirol.at">www.bildung-tirol.at</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ SelbA: Handy und Tablet Kruse für SeniorInnen, Gedächtnistrainings wie z.B. online-Übungen, Bewegungsübungen, Gesprächsimpulse</li> <li>□ Vorträge und Seminare wie z.B. Informationen zur Patientenverfügung, Persönlichkeitsbildung</li> <li>□ Generationen und Projekte: Biografiepass, GANZ OHR - Lehrgang für Vorlesepatinnen, Treffpunkt Generationen</li> </ul>
<p><b>Stadtteiltreffs</b>  Innsbrucker Soziale Dienste GmbH  Innrain 24, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 53 31-80  E-Mail: <a href="mailto:info@isd.or.at">info@isd.or.at</a>  Web: <a href="http://www.isd.or.at">www.isd.or.at</a></p> <p><b>Stadtteiltreffs:</b> Bienerstraße, Dreiheiligen, Mühlau, O-Dorf, Hötting, Höttinger Au, Hötting West, Reichenau und Amras, Pradl, Saggen, Wilten</p>	<p>Leben im Alter  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>Das Angebot Leben im Alter kann derzeit in den mehreren Stadtteiltreffs in unterschiedlichem Ausmaß genutzt werden.</p>

<p><b>Tanzschule Polai</b>  Innrain 7 / Ursulinensäule, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 61 03  E-Mail: <a href="mailto:tanzschule@polai.at">tanzschule@polai.at</a>  Web: <a href="http://www.polai.at/seniorenkurse">www.polai.at/seniorenkurse</a></p>	<p>Tanzkaffee für SeniorInnen – bei Musik Körper und Seele baumeln lassen, fit und gesund bleiben mit Tanzen.</p>
<p><b>Tiroler Bildungsforum</b>  Verein für Kultur und Bildung  Sillgasse 8/2, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 14 65  E-Mail: <a href="mailto:tiroler.bildungsforum@tsn.at">tiroler.bildungsforum@tsn.at</a>  Web: <a href="http://www.tiroler-bildungsforum.at">www.tiroler-bildungsforum.at</a></p> <p>Erwachsenenschulen in allen Bezirken</p>	<p>Erwachsenenschulen in Tirol - 98 Zweigstellen betreuen 173 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><b>Tiroler Pensionistenverband</b>  Salurnerstraße 2, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 91 13  E-Mail: <a href="mailto:tirol@pvoe.at">tirol@pvoe.at</a>  Web: <a href="http://pvoe.at/tirol/">pvoe.at/tirol/</a></p>	<p>Veranstaltungen, Reisen und Bildungsprogramm für SeniorInnen.</p>
<p><b>Tiroler Seniorenbund</b>  Adamgasse 9, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 01 68  E-Mail: <a href="mailto:office@tiroler-seniorenbund.at">office@tiroler-seniorenbund.at</a>  Web: <a href="http://www.tiroler-seniorenbund.at">www.tiroler-seniorenbund.at</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Tagesausflüge, Reisen und Urlaube</li> <li>□ Computer-, Tablet-, Handy-, Sprach- und Malkurse</li> <li>□ Auf Anfrage: Fotokurse und Schulungen für die sozialen Medien</li> <li>□ Sportliche Aktivitäten: Radfahr-, Wander-, Turn-, Schwimm- und Gymnastik-Gruppen</li> </ul>
<p><b>Treffpunkt: Tanz</b>  Tanzen ab der Lebensmitte  Salurner Straße 2a, 6020 Innsbruck  Tel.: 0680 / 14 01 621  E-Mail: <a href="mailto:tanzenabderlebensmitte_tirol@gmx.at">tanzenabderlebensmitte_tirol@gmx.at</a>  Web: <a href="http://www.seniorentanz.at">www.seniorentanz.at</a></p>	<p>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>
<p><b>Volkshilfe Tirol</b>  Südtiroler Platz 10-12, 6020 Innsbruck  Tel: 050 / 89 01 000  E-Mail: <a href="mailto:kontakt@volkshilfe.net">kontakt@volkshilfe.net</a>  Web: <a href="http://www.volkshilfe.tirol">www.volkshilfe.tirol</a></p> <p>Club Innsbruck &amp; Sozialtreffpunkt Pradl: <a href="mailto:kontakt@volkshilfe.net">kontakt@volkshilfe.net</a>  Club Kufstein: <a href="mailto:giovanni@kufnet.at">giovanni@kufnet.at</a>  Treffpunkt Kufstein: Hotel Andreas-Hofer</p>	<p>Spielnachmittage, Informationsveranstaltungen, Tagesausflüge sowie Seniorenclubs, eingerichtet als Treffpunkte und Orte der Begegnung für die älteren MitgliederInnen.</p>

<p><b>Volkshochschule Tirol</b>  Marktgraben 10, 6020 Innsbruck  Tel.: 0512 / 58 88 82 0  E-Mail: <a href="mailto:innsbruck@vhs-tirol.at">innsbruck@vhs-tirol.at</a>  Web: <a href="http://www.vhs-tirol.at">www.vhs-tirol.at</a>  → Suchbegriff: Senioren</p> <p>Zweigstellen in vielen Orten Tirols</p>	<p>Kurse für SeniorInnen: Angebote sind beispielsweise Tanz mit, bleib fit, Fit in den Herbst 60plus, Yoga plus 55, Zumba für Junggebliebene, Gesundheitsturnen Fit mach mit – Bewegung und Tanz im Sitzen, ganzheitliches Gedächtnistraining.</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 und 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.

Aktuell gibt es diese Initiative in 7 Bundesländern - Wien, Steiermark, Burgenland, Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Vorarlberg - sowie in Tulln, Mödling und dem westlichen Niederösterreich.

### Einen KULTURPASS beantragen

Der Kulturpass ist u.a. im InfoEck der Generationen Innsbruck und Imst erhältlich und kann dort direkt beantragt werden. Alle weiteren Ausgabestellen in Tirol sind auf [www.unicummensch.org](http://www.unicummensch.org) zu finden.

*InfoEck der Generationen*  
Bozner Platz 5, 6020 Innsbruck  
Mo - Fr: 09:00-14:00 Uhr, Di und Do: 15:00-17:00 Uhr  
Web: [www.infoeck.at](http://www.infoeck.at), E-Mail: [info@infoeck.at](mailto:info@infoeck.at)  
Info-Hotline: 0800 800 508 (zu den Öffnungszeiten)



**Hunger  
auf  
Kunst  
&  
Kultur**