

Mit dem Infobrief der Fachstelle Senioren möchten wir Sie über Termine und Wissenswertem auf dem Laufenden halten. Dringendes und Wichtiges erfahren Sie auch weiterhin, ohne auf diesen Infobrief warten zu müssen.

- **„Zu Hause daheim“:
Aktionstag im Passauer Land
Veranstaltung im Kultur- und
Begegnungszentrum Aldersbach am
5. Mai 2024**



Im Rahmen der fünften Bayerischen Aktionswoche „Zu Hause daheim“ findet am 5. Mai in Aldersbach ein Aktionstag statt. Dabei wird das Thema Wohnen im Alter aus verschiedensten Blickrichtungen beleuchtet. Veranstalter sind der Landkreis Passau mit seiner Fachstelle Senioren und die Gemeinde Aldersbach mit ihren Seniorenbeauftragten Heidi und Dieter Raps. Schirmherr ist Landrat Raimund Kneidinger.

Der Aktionstag im Kultur- und Begegnungszentrum Aldersbach bzw. in der Orangerie, im Freigelände und im Musiksaal „asam“ beginnt um 10 Uhr mit Infoständen rund um das Thema „wie wollen Sie im Alter leben? Begleitend dazu gibt es ein Vortragsprogramm über die vielfältigen Beratungs- und Unterstützungsangebote rund um „selbstbestimmtes Wohnen“. Informieren wird unter anderem die Wohnberatungsstelle des Landkreises, Gesundheitsregion^{plus}, Caritas-Fachstelle pflegende Angehörige Vilshofen, Betreuungsstelle am Landratsamt, pme Familienservice und BayernLab Vilshofen. Infostände werden unter anderem die Technische Hochschule Deggendorf mit „Dein Haus 4.0“, BRK, Malteser, AOK, Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle, Verkehrswacht und verschiedene Fachfirmen aufbauen.

Zum Workshop „Älter werden als Heldenreise – es gibt viele Gründe, sich aufs Alter zu freuen“ von 11 bis 13 Uhr im Musiksaal „asam“ ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich unter Mail daniela.schalinski@landkreis-passau.de oder unter Tel. 0851/397-3318.

Für Informationen zur Aktionswoche und Anmeldung stehen auch die die Seniorenbeauftragten der Gemeinde Aldersbach Heidi und Dieter Raps, Tel. 08543/624245, zur Verfügung.

Flyer im Anhang

- **Pflegeberatung im Landkreis Passau**

Die Fachstellen für pflegende Angehörige sind unabhängige und kostenfreie Anlaufstellen. Arbeitsschwerpunkte sind neben der Beratung unter anderem Angebote zur Unterstützung und Entlastung der pflegenden Angehörigen.

Die Anlaufstellen beraten neutral und unabhängig von ihrem jeweiligen Träger. Im Flyer im Anhang finden Sie die Adressen und jeweilige Ansprechpersonen der Fachstellen im Landkreis Passau.

- **Online-Veranstaltung: Elektronische Patientenakte und E-Rezept am 3. Juni 2024 von 14.30 – 16.00 Uhr**

Die elektronische Patientenakte (ePA) und das eRezept sind zwei wichtige Neuerungen im Gesundheitswesen, die viele Vorteile mit sich bringen. Auch Seniorinnen und Senioren können von den Vorteilen der ePA und des E-Rezeptes profitieren. Doch wie funktionieren diese Anwendungen und welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um sie nutzen zu können? Und wie sieht es mit dem Thema Datenschutz und -sicherheit aus? In dieser Veranstaltung geben wir Ihnen Antworten auf diese Fragen.

Eine Anmeldung für die Veranstaltung ist nicht erforderlich. Sie können über folgende Zugangsdaten teilnehmen:

<https://eu02web.zoom-x.de/j/3387023588?omn=67963586921>

Meeting-ID: 338 702 3588

- **Bedenken im Umgang mit digitalen Medien überwinden
04. Juni 2024, 10-12 Uhr | Online | kostenfrei**

Von Skepsis zu Selbstvertrauen: Strategien zur Überwindung von Bedenken im Umgang mit digitalen Medien

„Dafür bin ich schon zu alt“, „das ist mir zu unübersichtlich“, „das ist zu gefährlich“. Das sind typische Bedenken im Umgang mit digitalen Medien. Wie lassen sie sich überwinden? In diesem Workshop möchten wir uns über bewährte Methoden austauschen, und die besten Ansätze identifizieren, um Skepsis in Selbstvertrauen umzuwandeln und Ängste abzubauen. Das Ziel ist es, den ersten Kontakt zu digitalen Medien für ältere Menschen zu erleichtern. Den Workshop bietet die Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“ gemeinsam mit dem DigitalPakt Alter an.

Weitere Informationen und Anmeldung unter folgendem Link:

<https://www.digitalpakt-alter.de/digitalpakt-alter/unsere-workshops/>

- **Austausch und Begegnung als Schlüssel für erfolgreiches Lernen
12. Juni 2024, 10-12 Uhr | Online | kostenfrei**

Gemeinsam Neues entdecken: Austausch und persönlicher Kontakt als Schlüssel für erfolgreiches Lernen

Besonders ältere Menschen fühlen sich durch den Kontakt zu anderen motiviert, an Veranstaltungen und Angeboten teilzunehmen. Der persönliche Austausch kann daher auch ein Motor sein, um regelmäßig und dauerhaft Technik-Bildungsangebote aufzusuchen. Dazu kommt, dass die Teilnehmenden auch von den Erfahrungen, Tipps und Tricks der anderen profitieren. Daher lohnt es sich, persönliche Kontakte und das Lernen voneinander gezielt zu fördern. Wir möchten Ihnen in diesem Workshop verschiedene Formate vorstellen, mit denen man den Austausch untereinander anregen kann, damit aus einer reinen Wissensvermittlung ein dynamischer Prozess des gemeinsamen Entdeckens und Lernens wird. Den Workshop bietet die Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“ gemeinsam mit dem DigitalPakt Alter an.

Weitere Informationen und Anmeldung unter folgenden Link:

<https://www.digitalpakt-alter.de/digitalpakt-alter/unsere-workshops/>

Tipps für aktive Seniorinnen und Senioren

- **Neu: „Fröhliche Runde“ im Das Pockinger, Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking**
Jeden Donnerstag von 13.00 bis 15.30 Uhr gemeinsam Zeit verbringen, raus aus dem Alltag, Kontakte knüpfen, Informationen erhalten, einfach ratschen und kommen und gehen ohne Terminzwang, das ist die Idee der Fröhlichen Runde. Es erfolgt keine Bewirtung.
Nähere Informationen erteilt Ihnen gerne Frau Gerlinde Kaupa, Seniorenbeauftragte Landkreis Passau, Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de

- **vhs Seniorenprogramm Mai 2024**

Ein vielfältiges und breitgefächertes Programm bietet die vhs für Seniorinnen und Senioren an. Von gesundheitlicher Prävention, Kultur, Sport, Sprachen bis zu speziellen Computerkursen reicht das Angebot.

Eine Auflistung der Kurse und Vorträge für den Monat Mai 2024 finden Sie im Anhang des Infobriefes.

Information und Anmeldung: vhs für Stadt und Landkreis Passau, Nikolastr.18, 94032 Passau, Tel. 0851/95980-0, email: info@vhs-passau.de



- Die Gute Stunde bietet vier unterschiedliche Online Kultur-Formate an: Salon, Kulturcafé, Werkstatt und Raum – alle live und interaktiv. Alle unsere Veranstaltungen sind für Einzelpersonen kostenfrei.

„Die Gute Stunde“ bietet auch interaktive Online-Kulturveranstaltungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an. Neben den regulären digitalen Kulturveranstaltungen wird auch die kulturelle Teilhabe von Menschen mit Demenz gestärkt. Dafür wurden gemeinsam mit Kulturschaffenden erste Formate im Bereich Poesie und Kunst entwickelt. Behutsam sollen gemeinsam mit den Gästen online Begegnungen entstehen, die Freude machen und eine Abwechslung im Alltag bieten. Um an der Veranstaltung teilzunehmen, schreiben Sie uns entweder eine E-Mail an gutestunde@humaq.org. Dann erhalten Sie den Einwahl-Link von uns. Alternativ können Sie sich bei der Guten Stunde [registrieren](#) und dann nach Login an der Veranstaltung teilnehmen.

<https://diegutestunde.org/>



- Bei Anruf Kultur April 2024
Aktuelles Programm April 2024 für Telefonführungen
„Bei Anruf Kultur“ lädt Sie ein, unterwegs oder zuhause am Festnetz- oder Mobiltelefon Ausstellungen zu erleben – einfach, kostenlos und unterhaltsam. Ein professioneller Guide führt Sie für eine Stunde durch eine Ausstellung. Im Programm sind Museen, Gedenkstätten, Sammlungen etc. aus dem gesamten Bundesgebiet. Sie können den spannenden Vorträgen zuhören, zwischendurch Fragen stellen und sich in kleinem Kreis austauschen, wenn Sie möchten.

Das Programm ist unter [Tel. \(040\) 209 404 66](tel:04020940466) telefonisch abrufbar oder unter www.beianrufkultur.de

Eine Anmeldung ist bis einen Tag vor der Führung erforderlich, per E-Mail an buchung@beianrufkultur.de oder [Telefon \(040\) 209 404 29](tel:04020940429).

Programm im Anhang des Infobriefes

Termine

| | | |
|---|--|---|
| 02.05.2024 10.00 – 11.00 Uhr Jeden Donnerstag | Nordic Walking Aldersbach für Seniorinnen und Senioren | Orangerie Aldersbach, Klosterplatz 1, 94501 Aldersbach |
|---|--|---|



Nordic Walking findet jeden Donnerstag statt.

Für nähere Informationen können Sie gerne die Seniorenbeauftragten Heidi und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder Email: rabsohio@t-online.de kontaktieren.

| | | |
|--|---|---|
| 02.05.2024 Jeden Donnerstag von 15.00 – 16.30 Uhr | Tanz mit, bleib fit – Tanzvergnügen 60plus | Salzweg, Vereinsheim d. Trachtenvereins, Passauer Str. 13a |
|--|---|---|

Tanzen hält den Körper fit, stärkt die Seele und steigert die Lebensqualität. Gemeinsam in der Gruppe werden verschiedene, abwechslungsreiche Tanzformen und Musikstile getanzt. Die koordinierten, angesagten Bewegungsabläufe stärken und trainieren das Gedächtnis und die Konzentration. Durch das regelmäßige Tanzen auf der Fläche oder manchmal auch im Sitzen wird die geistige Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Kondition und Reaktion gefördert.



Frauen und Männer, die Freude an Bewegung und Lust haben, Neues zu lernen sind herzlich willkommen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist auch als Einzelperson möglich (keine klassischen Paartänze).

Mitzubringen sind Getränke und bequeme Schuhe.

Referentin Ulrike König Kosten 5 Euro pro Termin Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich unter [08501/914422](tel:08501914422) oder koenig-ulrike@gmx.de

02.05.2024
16.00- 18.00 Uhr
Jeden Donnerstag



DigiTreff Pocking

Das Pockinger,
Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking

Online sein ermöglicht mehr gesellschaftliche Teilnahme und Unabhängigkeit, deshalb ist digitale Teilhabe in vielen Bereichen für Bürger und Bürgerinnen jeden Alters eine Bereicherung.

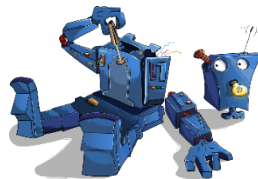
Unterhaltung im Netz, Bankgeschäfte online und mobil, Gesundheit im Netz, bestellen und bezahlen, Fahrkarten buchen und vieles mehr, bis hin zur Sicherheit im Netz, ist viel möglich und hilfreich.

Ob Fragen zu Handy, Tablet oder Computer, es stehen erfahrene Damen und Herren zur Verfügung die Antworten geben können.

Anmeldung notwendig Kaupa Tel. 0160 8330822 oder Mail kaupa@t-online.de

04.05.2024
18.05.2024
14.00 – 17.00 Uhr

Reparatur-Cafe



Aidenbach

Reparatur-Cafe Aidenbach,
Ludwigstr.6, 94501 Aidenbach

Nähere Informationen zum Reparatur-Cafe erhalten Sie bei den Seniorenbeauftragten Heidi und Dieter Rabs, Gemeinde Aldersbach, Tel. 08543/624245
Das Reparatur-Cafe ist immer am 1. und 3. Samstag eines Monats geöffnet.

08.05.2024
13.45 – 14.30 Uhr
14.45 – 15.30 Uhr
Jeden Mittwoch

Seniorengymnastik



Aldersbach

Kultur- und Begegnungszentrum
Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 4,
94501 Aldersbach

Die Gymnastikstunden finden jeden Mittwoch aufgeteilt in 2 Gruppen statt.

Für nähere Informationen zur Seniorengymnastik können Sie gerne die Seniorenbeauftragten von Aldersbach, Heidy und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder rabsohio@t-online.de kontaktieren.

| | | |
|----------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 08.05.2024 | Offener | Klosterbäckerei Karlstetter Pocking |
| Ab 10.00 Uhr | generationsübergreifender | Klosterstr.9, 94060 Pocking |
| Jeden Mittwoch | Mittwoch's Treff | |

Einladung zum Offenen generationsübergreifenden Mittwochstreff

Jeden Mittwoch treffen wir uns in der Klosterbäckerei Karlstetter zum geselligen Austausch, zum Spaß, um das Miteinander zu stärken, Ideen aufzugreifen und in die Tat umzusetzen.

Es sind ALLE jeden Alters herzlich willkommen, bei uns treffen sich Jung, Junggebliebene und Ältere, Alleinstehende, Familien, Hiesige und Zugezogene, unser Treff ist GRENZENLOS.

Infos dazu gibt's von Gerlinde Kaupa Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de

| | | |
|-------------------|--------------------------|--|
| 14.05.2024 | Geführter Spaziergang in | Orangerie |
| 15.00 Uhr | Aldersbach | Aldersbach, Klosterplatz 94501 Aldersbach |



1,

Für nähere Informationen zum geführten Spaziergang für Senioren in Aldersbach können Sie gerne die Seniorenbeauftragten Heidy und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder Email: rabsohio@t-online.de kontaktieren.

Kontakt

Landratsamt Passau – Fachstelle Senioren

Daniela Schalinski

Domplatz 11, 94032 Passau

Tel. 0851/397-3318

daniela.schalinski@landkreis-passau.de

www.landkreis-passau.de



**LANDKREIS
PASSAU
FACHSTELLE SENIOREN**