

Infobrief Fachstelle Senioren

Aktuelles

Gut informiert älter werden im Landkreis Passau

Infobrief 9/2024

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.

- **Die Fachstelle Senioren ist ab sofort unter der Telefonnummer 0851/397-2318 zu erreichen!**



- **Fünfte Bayerische Demenzwoche vom 20. – 29. September 2024 im Landkreis Passau**

Die Fachstelle Senioren und die Gesundheitsregion^{plus} bieten im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche ein breitgefächertes Wochenprogramm in Form von Vorträgen, Workshops und Informationsveranstaltungen an.

Ob mit Hilfe von Musik, Bewegung, Kreativität oder die Begegnung mit Tieren – in dieser Woche möchten wir verschiedene Therapieansätze vorstellen. Menschen mit Demenz, pflegende Angehörige und Interessierte können hier aktiv mitmachen, zuhören und sich informieren.

Der Demenzparcour bringt uns das Krankheitsbild näher und stärkt unsere Demenzsensibilität.

Termine:

- **20.09.2024 um 10.00 Uhr: „Wie schön wars früher – so schön kanns heute sein“**
Tiergestützte Therapie bei Demenz Reiterhof Schönerting, Schönerting 4, 94474 Vilshofen
- **21.09.2024 von 10.00 bis 14.00 Uhr: Infotag „Rund um Demenz“ Caritas-Tagespflege Vilstal, Bahnhofstr.4, 94501 Aldersbach mit Impulsvortrag**
- **24.09.2024 um 13.30 Uhr: „Musik liegt in der Luft“ - Musiktherapie für Menschen mit Demenz mit Ernestine Holzner**
Seniorenwohnheim St. Josef, Kusserstr.14, 94051 Hauzenberg
- **25.09.2024 um 10.00 Uhr: Methoden der Kunsttherapie im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen mit Jürgen Griesbeck**

Mit Kreativität den Alltag von Menschen mit Demenz verwandeln
AWO Seniorenzentrum Alfons Gerstl, Vilsfeldstr.4, 94474 Vilshofen

- **26.09.2024 von 10.00 bis 15.00 Uhr: Sport trotz(t) Demenz und Demenzparcour mit Sandra Kapinsky, Stellv. Vorsitzende Alzheimer Oberpfalz e.V.**
Azurit Seniorenzentrum Abundus, Wieninger Str.4, 94081 Fürstenzell
- **28.09.2024 von 10.00 bis 14.00 Uhr: Infotag „Rund um Demenz“**
Aktivierungs- und Betreuungsgruppe Wotzdorf, Im Dorf 16, 94501 Hauzenberg mit Impulsvortrag
- **29.09.2024 um 10.30 Uhr: Demenzparcour Pocking mit Sandra Kapinskiy,**
Foyer Stadthalle Pocking, Berger –Str.11, 94060 Pocking
- **29.09.2024 um 10.30 Uhr: Wohnen und Demenz – Wohnberatungsstele**
Landkreis Passau mit Christine Mader
Foyer Stadthalle Pocking, Berger –Str.11, 94060 Pocking

Anmeldung und weitere Informationen bei der Fachstelle Senioren, Tel. 0851/397-2318 oder daniela.schalinski@landkreis-passau.de

Näheres entnehmen Sie bitte der Broschüre im Anhang!

Allgemeines

- **Übersicht über Angebote Alltagsbegleitung und hauswirtschaftliche Hilfen**
Im Anhang des Infobriefes finden Sie eine Liste über Alltagsbegleitung und hauswirtschaftliche Hilfen im Landkreis, die über die Pflegekasse ab Pflegegrad 1 abgerechnet werden können.
Die Auflistung ist nicht abschließend.



- Online-Workshop „Gesundheit im Alter: Erfolgreiche Strategien und Strukturen im Fokus“ am 24. Oktober von 10.00 – 13.00 Uhr
Dieser Workshop richtet sich bundesweit an Interessierte aus der Gesundheits- und Bildungsarbeit mit älteren Menschen sowie der Politik und bietet einen Überblick sowie praktische Handlungsansätze für die gesundheitliche Bildungsarbeit mit und für die Zielgruppe älterer Menschen. Der Workshop findet digital statt und kann kostenfrei besucht werden.

Online-Workshop „Gesundheit im Alter: Erfolgreiche Strategien und Strukturen im Fokus“ der Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“ | 24. Oktober 10-13 Uhr

Die Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“ lädt Interessierte aus der Gesundheits- und Bildungsarbeit mit älteren Menschen zum Online-Workshop „Gesundheit im Alter: Erfolgreiche Strategien und Strukturen im Fokus“ am 24. Oktober von 10-13 Uhr ein.

Der Workshop startet mit einem **Einblick in die Gesundheitsbildung für ältere Menschen**, geleitet von Thomas Altgeld Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.. Der Fokus liegt auf Themen wie Bewegung, Ernährung, geistige Gesundheit und soziale Teilhabe im Alter.

Im Anschluss werden **verschiedene Organisationen und Projekte** aus dem Bereich der Gesundheitsbildung im Alter ihre **erfolgreiche Arbeit vorstellen**. Zu guter Letzt haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in **einen Dialog über Herausforderungen, Bedürfnisse, Empfehlungen und Erfahrungen** im Bereich der Gesundheitsbildung einzutreten.

Von Ihrer Arbeit berichten werden:

- Lukas Schega für das Projekt [„gesund und digital @LändlicherRaum“](#)
- Anna Kabacinska für das Projekt [„Zusammen i\(s\)st man weniger allein“](#)
- Ansgar Thiel für das Projekt [„BaSAlt – Verhältnisorientierte Bewegungsförderung und individuelle Bewegungsberatung im Setting "Altenwohnheim“](#)
- Eike Selonke für die [Vernetzungsstelle Seniorenernährung der VSE Schleswig-Holstein](#)
- Birgit Backes für das Projekt [Demenzzentrum Trier e.V.](#)
- Tobias Müller für das Projekt [„BÄM: Boxen für ältere Männer“](#)

Die Teilnahme ist kostenfrei und die Anmeldung ist ab jetzt auf der Website [wissensdurstig.de](https://www.wissensdurstig.de) oder auch telefonisch unter: 0228 / 24 99 93 34 möglich.

- **Online-Veranstaltung „Ideenschmiede gegen Einsamkeit“ des Caritas Forum Demenz am 25.09.2024 von 10.00 – 13.00 Uhr**
Im Rahmen der Online-Veranstaltung "Ideenschmiede gegen Einsamkeit" des Caritas Forums Demenz werden Projekte präsentiert, die zum Thema Einsamkeit arbeiten. Das Kompetenznetz Einsamkeit beteiligt sich mit einem Vortrag zum Thema Einsamkeit und Gesundheit am Programm. Teil der Veranstaltung ist auch eine gemeinsame Ideensammlung zu möglichen Maßnahmen des Caritas Forums Demenz gegen Einsamkeit im Alltag älterer Menschen. In Gruppen können kreative, lokal umsetzbare Ideen entwickelt werden, um Einsamkeit entgegenwirken. Die Teilnahme ist kostenfrei und unter dem folgenden Link ist bis zum 18.09.2024 eine Anmeldung ist unter diesem Link möglich
<https://caritasforumdemenz.de/ideenschmiede-gegen-einsamkeit/>
- **Mittagessen im Caritas Wohnheim St. Josef Hauzenberg**
Im Seniorenheim haben ältere Menschen und alleinstehende Menschen die Möglichkeit nach telefonischer Vorbestellung ein günstiges Mittagessen ein- oder mitzunehmen. Eine Portion kostet 6,50 €. Die Bestellung sollte bitte min. 2 Tage vorher, besser noch frühzeitiger, unter Telefonnummer 08586/605-164 oder per Mail kueche-hauzenberg@caritas-passau.de aufgegeben werden. Den Speiseplan kann man auf der Homepage einsehen oder sich per Mail zusenden lassen.

Kusserstr.14, 94051 Hauzenberg

- **Secondhand-Laden im Caritas Wohnheim St. Josef Hauzenberg**
Der Laden hat jeden Dienstag von 09.00 – 12.00 Uhr für jedermann geöffnet.
Kusserstr.14, 94051 Hauzenberg
 - **Gedächtnistraining im Seniorentreff der Malteser in Passau**
Unter der Leitung von Elvira Viemann und in Zusammenarbeit mit der KEB gibt es wieder Gedächtnistraining im Malteser Seniorentreff am Zwinger. Für Neueinsteiger wird ein gesonderter Kurs angeboten. Zwölf verschiedene Trainingsziele bringen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern verschiedenste Anregungen und Tipps, wie sie ihre grauen Zellen in Schwung bringen können. Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Angebot. Nach der Sommerpause startet der nächste Kurs, jeweils donnerstags: 05.09., 12.09., 26.09., 10.10. und 24.10. Der letzte Kurs für 2024 findet ebenfalls donnerstags wie folgt statt: 31.10., 07.11., 14.11., 28.11. und 05.12. Die Zeiten sind jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr, der Anfängerkurs dauert von 10.45 bis 11.45 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 20 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss für Kurs 1 ist Montag, 2. September. Anmeldungen und Vormerkungen für Kurs 2 sind ab sofort möglich: Telefon 0851/9520210, Handy 0160/96282088 E-Mail elvira.viemann@t-online.de
 - **Vortragsreihe im Das Pockinger, Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking**
Am 17.10.2024 um 18.00 Uhr: Malteser- Mahlzeitenpatenschaften, Frau Stefanie Weber
Nähere Informationen bei Frau Gerlinde Kaupa, Seniorenbeauftragte, Tel. 0160/8330822 oder kaupa@t-online.de
 - **SENIORENKINO:**
Pleinting, Alte Kirche, Hauptstr. 34 - am 28. Oktober, Filmstart um 14.30 Uhr / ab 13.30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen
Vilshofen, Veranstaltungsraum, Bürg 35-37 - am 29. Oktober, Filmstart um 14.00 Uhr (ohne Bewirtung)
Nach der Sommerpause werden sich zum 30. Mal die Türen ins "Cinema Alte Kirche" in Pleinting öffnen.... In Zusammenarbeit mit der Pfarr-Caritas und der Stadt Vilshofen wird ein s/w-Film aus dem Jahr 1950 nach dem Roman von Erich Kästner gezeigt, in dem die beiden Schwestern Luise und Lotte nach der Scheidung ihrer Eltern als Kleinkinder getrennt und in verschiedenen Städten aufwuchsen, somit nie voneinander erfahren haben... Die zeitlose Kinderkomödie hat drei deutsche Filmpreise 1951 erhalten. Der Autor selbst spricht den Off-Kommentar. Eintritt ist frei - für Kinder-, Eltern und Großeltern geeignet!
Einen Tag später wird die Literaturverfilmung im Veranstaltungsraum Bürg 35-37 aufgeführt. Hier ist ebenfalls barrierefreier Zugang möglich, allerdings keine Bewirtung. Hinweis: Wie immer darf der Titel nicht genannt werden.
- Flyer im Anhang
- **Engagementpreis 80plus: Jetzt Kandidatinnen und Kandidaten vorschlagen**
Bürgerschaftliches Engagement ist keine Frage des Alters. Eine große Zahl der insgesamt sechs Millionen über 80-jährigen Frauen und Männer engagiert sich mit hohem Einsatz und großer Kompetenz in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen. Die Stiftung ProAlter würdigt deshalb zum zweiten Mal mit ihrem „Engagementpreis 80plus“ Menschen, die sich im hohen Alter engagieren. Bis 30. September 2024 können Einzelpersonen, Vereine, Verbände und Initiativen

engagierte Menschen 80plus vorschlagen. Eine Jury wählt die Gewinnerinnen und Gewinner aus. Das Preisgeld beträgt insgesamt 10.000 Euro.

[Engagierte gewinnen - Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt \(deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de\)](https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de)

- **Workshop-Reihe: Gelassen und sicher durch die digitale Informationsflut | 24. und 26. September 2024, jeweils 16 bis 18 Uhr, online**

Die BAGSO-Initiative DigitalPakt Alter bietet im September weitere kostenfreie Online-Workshops für mehr Sicherheit im Bereich der digitalen Informationen und Daten an. Im Workshop „Gelassen durch die digitale Informationsflut – Fake-News sicher erkennen“ am 24. September geht es darum, wie sich Fakten von Meinungen und Falschmeldungen unterscheiden lassen, sowohl analog als auch online. Anhand von Praxisbeispielen erarbeiten die Teilnehmenden mit einem Medienprofi Methoden für ihren persönlichen Faktencheck.

Der Workshop „Sicher durch die digitale Informationsflut – den Datendieben einen Schritt voraus“ am 26. September gibt Tipps, wie die Teilnehmenden ihre privaten Daten sinnvoll schützen. Ein Datenschützer erläutert unter anderem, wie sich erkennen lässt, ob jemand zu Recht Daten haben möchte, warum Unternehmen sich für diese Daten interessieren und was dann mit den Daten passiert. Außerdem geht es um die Tricks der Datendiebe – per Mail, per Telefon oder direkt an der Haustür. Anmeldung und weitere Informationen unter:

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

Information Pflege und pflegende Angehörige

- **Gesprächskreis für den Alltag mit Demenz**

Termine der Treffen 2024. Der Gesprächskreis trifft sich am Montag 14:00 - 16:15 Uhr:

14.10.24 11.11.24 02.12.24

Veranstaltungsort: Caritas-Fachstelle für pflegende Angehörige Vilshofen. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich, um Anmeldung wird gebeten.

Ihre Ansprechpartnerin:

Annemarie Ritzinger Fachstelle für pflegende Angehörige

Maximilianstr. 1a, 94474 Vilshofen

Tel.: 08541 9199721 ab.vilshofen@caritas-pa-la.de



- **Grundkurs für pflegende Angehörige vom 24.09. bis 27.09. 2024 im ebiz, Lindau 28, 94034 Passau**

In diesem kostenfreien Pflegekurs für pflegende Angehörige werden die wichtigsten Themen der häuslichen Pflege und Tipps für den Pflegealltag aufgezeigt.

Die Unterrichtszeit ist vom 24.09. – 26.09. von 09.00 bis 15.15 Uhr und am 27.09. von 09.00 bis 13.00 Uhr.

Die Referentin Frau Bianca Fuchs führt Sie durch den Kurs. Eine Anmeldung ist unter Tel. 0851/851706-102 oder bfuchs@ebiz-gmbh.de erforderlich.

Weitere Informationen zum Kursinhalt sowie die Anfahrt finden Sie im Flyer.

- **Selbsthilfegruppe „Du bist nicht allein“ Ein Angebot für Angehörige von Demenz-Patienten**

Termine:

17.09.2024 Gesprächsrunde/Austausch

15.10.2024 Umgang mit Demenzpatienten aus ärztlicher Sicht

19.11.2024 Gesprächsrunde/Austausch

17.12.2024 Mensch werden – Mensch bleiben

14.01.2025 Gesprächsrunde/Austausch

11.02.2025 Orte meines Lebens: Biografiearbeit mit Demenzpatienten

Die Selbsthilfegruppe trifft sich von 18.00 bis 19.30 im Pfarrheim Salzweg (Georg-Knon-Str.). Kontakt Herr Paul Ilg: Tel. 0851/41120, keine Anmeldung erforderlich.

- **Wanderausstellung "Was geht. Was bleibt. Leben mit Demenz"**

Die Wanderausstellung „Was geht. Was bleibt. Leben mit Demenz“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention wurde neu gestaltet und kann wieder kostenfrei ausgeliehen werden.

Die Wanderausstellung soll die Öffentlichkeit für das Thema sensibilisieren und weist auf vorhandene

Informations- und Hilfsangebote für Betroffene und pflegende Angehörige hin. Pflegende Angehörige sollen darin unterstützt werden, Informations- und Hilfsangebote möglichst frühzeitig in Anspruch zu nehmen.



Informationen zur kostenfreien Ausleihe der Wanderausstellung finden Sie unter:

<https://www.stmgp.bayern.de/ministerium/oeffentlichkeitsarbeit/#Leben-mit-Demenz>

Tipps für aktive Seniorinnen und Senioren

- Im Seniorentreff der Malteser Passau sind auch Besucherinnen und Besucher aus dem Landkreis Passau herzlich willkommen.
Ort: Zwinger 1, 94032 Passau, Öffnungszeiten Montag bis Freitag 12.00 bis 17.00 Uhr
Das Programm September bis Dezember 2024 finden Sie im Anhang des Infobriefes.
- **Vilshofener Familienfest**
Ein kunterbuntes, generationenübergreifendes Programm erwartet die Besucher beim „Vilshofener Familienfest“ am Sonntag, 22. September im Ginkgo-Park in Vilshofen. Von 14 bis 17 Uhr heißt es „Spiel & Spaß für die ganze Familie“ und auch der Aspekt „Gesundheit“ kommt beim Familienfest der „Gesunden Stadt Vilshofen“ nicht zu kurz. Die Bewegung an der frischen Luft und die gesunde Ernährung von Jung und Alt stehen bei den verschiedensten Stationen und Aktionen der beteiligten Vereine und Kooperationspartner im Vordergrund. Sowohl Seniorinnen und Senioren, als auch Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern kommen bei dem vielfältigen Programm bei freiem Eintritt auf ihre Kosten.
Für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt. Besucher können Speisen und Getränke auch von zuhause mitbringen und es sich bei einem Picknick im Ginkgo-Park gemütlich machen. Das Familienfest findet nur bei guter Witterung statt.

- **vhs Seniorenprogramm Oktober 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 Oktober 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.

Ab sofort haben wir für Sie einen WhatsApp-Kanal ins Leben gerufen. Damit werden sie automatisch über unsere Veranstaltungen und Neuigkeiten informiert. Einfach über diesen Link:

<https://whatsapp.com/channel/0029Vaihylz9WtC5zLOVIZ2K> gehen und nichts mehr verpassen.

<https://diegutestunde.org/>



- Bei Anruf Kultur September 2024
Aktuelles Programm September 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.

Wir möchten Sie bitten, sich für alle kommenden Terminbuchungen nur noch über **www.beianrufkultur.de** anzumelden. Sollte Sie bereits per E-Mail zu anstehenden Telefonführungen angemeldet sein, müssen Sie sich nicht erneut über die Webseite anmelden.

Wie die Anmeldung über die Webseite funktioniert, erklären wir Ihnen gern:

1. Rufen Sie die Internetseite auf **www.beianrufkultur.de**
2. Klicken Sie im Programm auf den Titel des Termins, der Sie anspricht.
3. Wählen Sie im Termin das Feld „Kostenlos anmelden“ und klicken dieses an.
4. Füllen Sie das Anmeldeformular aus und senden es mit „Jetzt anmelden“ ab.
5. Im Anschluss erhalten Sie direkt die Bestätigungsmail mit der Festnetznummer für die Einwahl.

Bitte kontrollieren Sie auch Ihren Spam-Ordner.

Personen, die keine E-Mail-Adresse nutzen, können sich weiterhin telefonisch zu den Telefonführungen anmelden unter 040 209 404 36.

Programm im Anhang des Infobriefes

Termine

02.10.2024 14.00 – 15.00 Uhr Jeden Mittwoch	Seniorengymnastik  Aldersbach Die Gymnastikstunden finden jeden Mittwoch aufgeteilt in 2 Gruppen statt. Für nähere Informationen zur Seniorengymnastik können Sie gerne die Seniorenbeauftragten von Aldersbach, Heidi und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder rabsocio@t-online.de kontaktieren.	Kultur- und Begegnungszentrum Aldersbach, Freiherr-von-Aretin- Platz 4, 94501 Aldersbach
02.10.2024 Ab 10.00 Uhr Jeden Mittwoch	Offener generationsübergreifender 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	Klosterbäckerei Karlstetter Pocking Klosterstr.9, 94060 Pocking
05.10.2024 19.10.2024 14.00 – 17.00 Uhr	Reparatur-Cafe Aidenbach  Nähere Informationen zum Reparatur-Cafe erhalten Sie bei den Seniorenbeauftragten Heidi und Dieter Rabs, Gemeinde Aldersbach, Tel. 08543/624245	Reparatur-Cafe Aidenbach, Ludwigstr.6, 94501 Aidenbach

Das Reparatur-Cafe ist immer am 1. und 3. Samstag eines Monats geöffnet.

08.10.2024
16.00 Uhr

Geführter Spaziergang in
Aldersbach

Orangerie



Aldersbach,
Klosterplatz 1, 94501 Aldersbach

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

10.10.2024
09.00 – 10.00 Uhr
Jeden
Donnerstag

Nordic Walking Aldersbach für
SeniorInnen

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.

10.10.2024
Jeden
Donnerstag 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

10.10.2024
16.00- 18.00 Uhr
Jeden
Donnerstag

Digitreff Pocking

Das Pockinger,



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

10.10.2024 Mach mit – bleib fit Das Pockinger,
10.00 – 11.00 Uhr Bewegung mit Musik Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking
Infos dazu gibt's von Gerlinde Kaupa Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de

10.10.2024 Fröhliche Runde Das Pockinger,
14.00 – 15.30 Uhr Im lockeren Rahmen die Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking
 Freizeit verbringen
Infos dazu gibt's von Gerlinde Kaupa Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de

Kontakt

Landratsamt Passau – Fachstelle Senioren

Daniela Schalinski

Domplatz 11, 94032 Passau

**Wichtig: Neue Telefonnummer der
Fachstelle Senioren: 0851/397-
2318!**

Tel. 0851/397-2318

daniela.schalinski@landkreis-passau.de

www.landkreis-passau.de



**LANDKREIS
PASSAU
FACHSTELLE SENIOREN**