

Mit dem Infobrief der Fachstelle Senioren möchten wir Sie über Termine und Wissenswerten auf dem Laufenden halten.

Dringendes und Wichtiges erfahren Sie auch weiterhin, ohne auf diesen Infobrief warten zu müssen.

- **Neu: Digitale Gesundheitsimpulse - Online Vortragsreihe 2025**

Gut informiert älter werden im Landkreis Passau

Eine Initiative der Projektkoordination Gesunde Gemeinden Landkreis Passau und der Fachstelle Senioren Landkreis Passau

Einmal monatlich bieten wir älteren Menschen, aber auch allen Interessierten, Impulsvorträge zu den Themen Gesundheit, Prävention, Stärkung der Gesundheitskompetenz oder digitales Gesundheitswesen an.

Die Vorträge sind kostenfrei, Dauer eine Stunde.

Im Anschluss des Vortrages können Fragen gestellt werden.

Dienstag, 11. März 14 Uhr

Gesund und Aktiv – Bewegung im Alter leicht gemacht

Eva-Maria und Eugen Hohenwarter - Bewegungsexperten

Dienstag, 15. April 9.30 Uhr

Gesund im Alltag - gesund essen, besser leben

Angelika Schopf - Ernährungsberaterin

Dienstag, 13. Mai 14.30 Uhr

ePA kompakt: Ihre Gesundheitsdaten – sicher, vernetzt, unter Kontrolle

René Kurtz - Gesundheitsexperte

Montag, 23. Juni 15 Uhr

Cool bleiben bei Hitze: Gesundheit schützen und Wohlbefinden bewahren

René Kurtz - Gesundheitsexperte

Dienstag, 02. Dezember 14 Uhr

Alkoholkonsum – in jedem Alter riskant?!

Martina Matheisl-Schmid - Leiterin der Psychosozialen Beratung und Behandlung

Zugangslink lautet: <https://landkreis-passau.elearning-info.de/rooms/0ao-bvx-62z-63u/join>

Teilnehmende benötigen ein Medium mit Internetanschluss.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Fachstelle Senioren, Tel. 0851/397-2318

oder daniela.schalinski@landkreis-passau.de

- **vhs Seniorenfahrt des Landkreises Passau „Granit und Kultur“ ins Granitzentrum Hauzenberg am 28. Mai 2025 von 10.00 – 16.00 Uhr**



Das erwartet Sie:

- Führung durch das Granitzentrum und Granitmuseum
- Lesung mit Dr. Hans Göttler „Geschichten und Gedichte aus der Region“
- Musikalische Umrahmung durch Anna und Franz, bekannt aus den Brettlsplitzn
- Mittagessen, Kaffee und Kuchen auf eigene Kosten im Granitzentrum

Gebühr: 30 € inkl. Busfahrt/ 15 € bei eigener Anreise

Infos und Anmeldung bei Zweckverband Volkshochschule für Stadt und Landkreis Passau, Tel. 0851/95980-0 oder info@vhs-passau.de

Weitere Informationen finden Sie auf dem Flyer im Anhang

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

Allgemeines

- **Neue Schulungsplattform für ehrenamtlich tätige Einzelpersonen nach § 82 Abs. 4 Satz 2 Nr. 1 AVSG**



Für potentielle ehrenamtlich tätige Einzelpersonen wurde zum 01.01.2025 eine neue Schulungsplattform eingerichtet. Auf dieser können sich ehrenamtlich tätige Einzelpersonen über die verschiedenen Kursformate (Online-Live-Schulung, Präsenz-Schulung oder Selbststudium inklusive Online-Live-Austauschtreffen) informieren und anmelden.

Seit dem 01.01.2025 haben potentielle ehrenamtlich tätige Einzelpersonen auch die Möglichkeit, die Schulung im Selbststudium zu durchlaufen. Für eine erfolgreiche Absolvierung des Selbststudiums ist die Teilnahme an einem Online-Live-Austauschtreffen erforderlich, welches von den regionalen Fachstellen für Demenz und Pflege in Bayern durchgeführt wird.

Sie gelangen über die Homepage der ehrenamtlich tätigen Einzelperson

<https://www.einzelperson-bayern-schulung.de/> oder <https://www.einzelperson-bayern-schulung.de/courses> zur neuen Schulungsplattform.

- **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

- **Sozialverband VdK Bayern: Online-Vortragsreihe**

Mit einer bayernweiten, digitalen Vortragsreihe referiert der VdK zu verschiedenen Themen wie Pflege, Rente und Schwerbehinderung.

Hier finden Sie die Termine für die kostenlosen Vorträge 2025 und die Möglichkeit der Anmeldung: <https://www.vdk-bayern-seminare.de/programm/online-vortragsreihe/>

- **Digitale Wohnberatung in Bayern**

Barrierefreies Wohnen bedeutet Lebensqualität für jedes Lebensalter

Möchten Sie erfahren, wie Sie selbstständig und sicher zuhause wohnen können?

Auf dieser Website finden Sie viele Informationen zur Wohnungsanpassung. Sie können hier recherchieren, wo Sie die nächste Wohnberatung finden. Dies hilft Ihnen, möglichst lange selbstständig in Ihrer Wohnung bleiben zu können, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Die Webseite gibt einen Überblick über die Wohnberatungsstellen in Bayern. Sie haben die Möglichkeit, über eine Postleitzahlensuche unkompliziert Wohnberatungsstellen in Ihrer Nähe zu finden. Über die Webseite können Sie direkt Kontakt aufnehmen.

Die Wohnberatungsstelle für den Landkreis Passau ist angesiedelt beim Sozialverband VdK Bayern, Kreisgeschäftsstelle Passau, Nibelungenplatz 2, 94032 Passau , Ansprechpartnerin: Frau Christine Mader, tel. 0851/95528-19 oder wohnberatung.passau@vdk.de

Alle Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Passau erhalten hier eine kompetente und kostenlose Wohnberatung, unabhängig von einer VdK-Mitgliedschaft.

➤ Darüber hinaus finden Sie Hinweise zu Förderungen und Finanzierungsmöglichkeiten.

➤ In einem virtuellen Wohnungsrundgang wird der Einsatz von Hilfsmitteln, Assistenzsystemen und Produkten in der Wohnung anschaulich gezeigt

➤ **Neu! Neu! Neu!**

Jetzt finden Sie auch Informationen zu einer Vielzahl von nützlichen Produkten und Hilfsmitteln zur Wohnungsanpassung. Alle gezeigten Produkte können Sie in bayerischen Musterwohnungen anschauen und praktisch testen.

<https://digitale-wohnberatung.bayern/>

Das digitale Beratungsangebot zur Wohnungsanpassung www.digitale-wohnberatung.bayern wird gefördert durch das Bayerische Ministerium für Familie, Arbeit und Soziales.

Information Pflege und pflegende Angehörige

- **Online-Training „Gefühls-Werkstatt“, ein neues Angebot zur Unterstützung für pflegende Zu- und Angehörige, das in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim in der ersten Jahreshälfte angeboten wird.**

Die Besonderheit: Pflegende Zu- und Angehörige aus ganz Bayern können kostenlos teilnehmen!

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz stellt viele pflegende Angehörige vor immense Herausforderungen. In der „Gefühls-Werkstatt“ lernen pflegende Zu- und Angehörige, gelassener mit ihren belastenden Emotionen, insbesondere Wut und Ärger, umzugehen. Ziel ist es, die Pflegesituation langfristig zu bewältigen und dabei selbst gesund zu bleiben. Das Angebot wird online als Einzel-Training durchgeführt und umfasst 1-2 Termine von jeweils 45-60 Minuten. So können die Teilnehmenden flexibel und bequem von zu Hause aus an dem Angebot teilnehmen.

Interessierte pflegende Angehörige aus ganz Bayern sind herzlich eingeladen, sich für das Online-Training anzumelden (Anmeldung und individuelle Terminvergabe unter gerrit.idsardi@alzheimer-kelheim.de oder 0175 6674574).

Weitere Infos siehe Flyer im Anhang

- **Pflegefinder – Die Pflegebörse für Bayern**

Ob Sie auf der Suche nach einem Pflegeplatz sind, Unterstützung bei der Pflege zu Hause brauchen oder eine fachliche Beratung wünschen: Als Betroffene oder Angehörige benötigen Sie schnelle Hilfe. Daher hat das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention den "Pflegefinder – Die Pflegebörse für Bayern" ins Leben gerufen, bei dem Bürgerinnen und Bürger passende und freie Angebote verschiedener Pflegeformen in ganz Bayern einfach und kostenlos finden können.

<https://www.stmgp.bayern.de/pflege/pflegefinder/>

- **NEU: Gesprächskreis für pflegende Angehörige an Demenz erkrankter Personen**

Herzliche Einladung zum Angehörigentreffen Im POCKINGER HOF,
Klosterstraße 13, 94060 Pocking

Termin nach Abspache

Beginn: 18.30 Uhr in der Vinothek

Um Anmeldung wird gebeten:

Brigitte Steidele bj.steidele@freenet.de oder 0170/4163967

Wenn ein Mensch an Alzheimer oder eine andere Form der Demenz erkrankt, betrifft das ganz besonders die Familie. Pflegende Angehörige kümmern sich liebevoll um die betroffene Person und geben oft mehr Kraft und Zeit, als sie eigentlich haben. Dabei kann es hilfreich sein sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen, Erfahrungen und Erlebnisse des Pflegealltags miteinander zu teilen, sich gegenseitig Hilfe, Rat und Denkanstöße mitzugeben.

Die Angehörigengruppe soll auch die Möglichkeit bieten, neue Kontakte zu schließen und soziale Beziehungen zu pflegen. Und ja, meist verstehen nur die Betroffenen selbst, was es bedeutet diese anspruchsvolle Lebenssituation zu meistern.

- **Neuer Kurs für das Ehrenamt „dahoam“ startet –Dasein, vorlesen, betreuen.**

Der kostenlose, zertifizierte Helferkurs lädt alle Menschen ein, die sich im Bereich der häuslichen Pflege für Andere engagieren wollen. In nur 31 Unterrichtseinheiten erlernen Teilnehmende Grundlagen der häuslichen Betreuung und erhalten für Ihre Tätigkeit an einem wohnortnahen Einsatzort eine finanzielle Entschädigung und Versicherung. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, pflegende Familien zu unterstützen. Unsere Teams der Fachstelle für pflegende Angehörige im nördlichen und südlichen Landkreis (Raum Pocking und Bad Griesbach) sowie in der Stadt Passau begleiten Sie dabei.

Der neue Helferkurs – alle Infos

Veranstaltungszeitraum: 07.03 -16.04.2025

Uhrzeit: 13.00 bis 18.00 Uhr

Veranstaltungsort: Haus der Generationen, Heiliggeistgasse 3, 94032 Passau

Melden Sie sich bei Interesse bitte bis zum 28.02.2025 (bei einer der Kursleiterinnen)

Fr. Ritzinger (Raum Vilshofen) 08541/91 99 721 oder ab.vilshofen@caritas-pa-la.de

Fr. Steinleitner (südl. Landkreis + Passau) 0851 5018-760 oder ab.griesbach@caritas-pa-la.de

Fr. Schrottenbaum (nördl. Landkreis) 08586 / 97 60 33 35
ab.hauzenberg@caritas-pa-la.de

Caritasverband für Stadt und Landkreis Passau e.V. www.caritas-pa-la.de

- **Fachstellen pflegende Angehörige – Pflegeberatung im Landkreis Passau**

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

Dazu gehören ehrenamtliche Helferkreise zur stundenweise Entlastung, Betreuungsgruppen, Informationsveranstaltungen, Informationen zum Thema Demenz sowie Gesprächskreise für pflegende Angehörige

Die Anlaufstellen beraten neutral, unabhängig, kostenlos und unverbindlich.

Adressen und Ansprechpersonen der Fachstellen im Landkreis Passau:

- **BRK Fachstelle für pflegende Angehörige zuständig für den südlichen Landkreis**
Heidrun Putz, Tel. 08533/9612-13, putz@ahrotthalmuenster.brk.de
- **BRK Fachstelle – Angehörigenberatung Stadt und Landkreis Passau**
Frau Normann, Tel. 0851/95989-99, normann@kvpasau.brk.de
- **Caritas-Fachstelle für pflegende Angehörige zuständig für den südlichen Landkreis**
Birgit Steinleitner, Tel. 0851/5018-760, ab.griesbach@caritas-pa-la.de

Griesbach für Montag in der Zeit von 10:00-12:00 Uhr oder nach Vereinbarung

Pocking für Mittwoch in der Zeit von 10:00-12:00 Uhr oder nach Vereinbarung

Fürstzell für in der Zeit von 10:00-12:00 Uhr oder nach Vereinbarung

- **Caritas-Fachstelle für pflegende Angehörige zuständig für den nördlichen und östlichen Landkreis**
Daniela Schrottenbaum, Tel. 08586/976033-35, ab.hauzenberg@caritas-pa-la.de
- **Caritas-Fachstelle für pflegende Angehörige zuständig für den westlichen Landkreis**
Annemarie Ritzinger, Tel. 08541/9199721, ab.vilshofen@caritas-pa-la.de

- **BAGSO: Ein Ratgeber für pflegende Angehörige: Entlastung für die Seele**

Der Ratgeber beschreibt typische Herausforderungen, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können, und zeigt Wege auf, wie ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen kann. Er ermutigt dazu, rechtzeitig Entlastung und Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen und gibt eine Übersicht über konkrete Unterstützungsangebote. Die Publikation wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung erstellt und im Rahmen der Neuauflage vollständig überarbeitet.



Der Ratgeber kann hier bestellt oder heruntergeladen werden:

<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele/>

- **DAIzG: Aktualisiertes Informationsblatt 8: Die Pflegeversicherung**
Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz e. V. hat ihr Informationsblatt Nummer 8 mit Inhalten zur Pflegeversicherung auf den aktuellen Stand gebracht. Darin sind die Erhöhungen, die seit dem 01.01.2025 gelten, enthalten. Das Informationsblatt finden Sie hier zum Runterladen: https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/Infoblatt8_pflegeversicherung.pdf oder im Anhang des Infobriefes.

Tipps für Seniorinnen und Senioren

- **Faschingskonzert mit Christiane Öttl in der Aula der Schule Hutthurm am 27.02.2025**
Einlass: 15.30 Uhr, Beginn 16.00 Uhr, Kosten 5,00 € pro Person
Infos Bei Eva Plöching, Seniorenbeauftragte Hutthurm, Tel. 08505/2083 oder e.giermindl@t-online.de

- **Smartphone Sprechstunde beim BayernLab Vilshofen**

Jeden Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr bietet das BayernLab Vilshofen eine Smartphone-Sprechstunde an. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Hilfe bei Fragen rund um Smartphone und Tablet

BayernLab Vilshofen, Kapuzinerstr.11, 94474 Vilshofen an der Donau, Tel. 08541/58497-00, vilshofen@bayernlab.bayern.de



- 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



- **Einladung zum Spielenachmittag Pleinting am 29. März 2025**

Das Bücherei-Team Pleinting wird einen Spielenachmittag für Senioren (und gerne auch für Kinder und Jugendliche) 1x im Monat während der Herbst- und Winterzeit im Pfarrzentrum abhalten und zwar am letzten Samstag eines Monats immer von 14.00 bis 17.00 Uhr.

Im Angebot sind Karten-, Brett und Gesellschaftsspiele. Anschließend ist dann die Bücherei noch bis 19.00 Uhr geöffnet und es können noch Bücher, Journale etc. ausgeliehen werden. Neben Unterhaltung und Spaß für unsere Gäste versprechen wir uns dadurch auch eine "Belebung" unserer Bücherei als einen Ort der Begegnung. Wer etwas Neues ausprobieren wollte, dem werden die Regeln von erfahrenen Spielerinnen und Spielern gezeigt. Der nächste Termin ist **29. März 2025**.

Nähere Informationen bei Silvia Ragaller vom Bücherei-Team Pleinting Tel.: 08549 1386

- **Seniorenkino der Stadt Vilshofen an der Donau und Pfarr-Caritas Vilshofen**
in der Alten Kirche Pleinting, Hauptstr. 34, am Montag, den 10. März um 14:30 Uhr
u n d

im Veranstaltungsraum, Bürg 35, am Dienstag, den 11. März 2025 um 14:00 Uhr
eine kurzweilige dänische Beziehungskomödie aus dem Jahr 2018, ein liebevoller
und amüsanter Film – einfach sehenswert! – Filmlänge 96 min.

Bewirtung mit Kaffee und Kuchen ist ab 13:30 Uhr in der Alten Kirche möglich; in
Vilshofen keine Bewirtung. Tel. Anmeldung unter 08541 – 208105 erbeten / Zugänge
jeweils barrierefrei bzw. behindertengerecht.
Freier Eintritt!

- **Neu: Seniorenstammtisch Aldersbach**

Jeden dritten Donnerstag im Monat findet der Seniorenstammtisch ab 15.00 Uhr im
Bräustüberl Aldersbach, Freiherr-von-Aretin Platz 1, 94501 Aldersbach
Einfach ratschen und gemütlich Beisammensein

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

- **vhs Seniorenprogramm März 2025**

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 März 2025
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/0029VaihyIz9WtC5zLOVIZ2K> gehen und nichts mehr verpassen.

<https://diegutestunde.org/>



- Bei Anruf Kultur Februar 2025
Aktuelles Programm Februar 2025 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

01.03.2025 15.03.2025 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.

05.03.2025 14.00 – 15.00 Uhr Jeden Mittwoch	Seniorengymnastik	Kultur- und Begegnungszentrum Aldersbach, Freiherr-von-Aretin- Platz 4, 94501 Aldersbach
---	-------------------	--



Aldersbach

Die Gymnastikstunden finden jeden Mittwoch statt.
Für nähere Informationen zur Seniorengymnastik können Sie gerne die Seniorenbeauftragten von Aldersbach, Heidi und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder rabsohio@t-online.de kontaktieren.

05.03.2025 Ab 10.00 Uhr Jeden Mittwoch	Offener generationsübergreifender Mittwoch's Treff	Klosterbäckerei Karlstetter Pocking Klosterstr.9, 94060 Pocking
--	--	--

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

06.03.2025 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.

06.03.2025 Tanz mit, bleib fit –
Jeden Donnerstag Tanzvergnügen 60plus
15.00 – 16.30 Uhr

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

06.03.2025 Digitreff Pocking
16.00- 18.00 Uhr
Jeden Donnerstag

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

06.03.2025 Fit werden, fit bleiben!
10.00 – 11.00 Uhr Bewegung mit Musik

Das Pockinger,
Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking

Gemeinsam aktiv sein, Gesundheit fördern und fit bleiben, jeden Donnerstag
Infos dazu gibt's von Gerlinde Kaupa Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de

06.03.2025 Fröhliche Runde
14.00 – 15.30 Uhr Im lockeren Rahmen die
Freizeit verbringen

Das Pockinger,
Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking

Im lockeren Rahmen die Freizeit verbringen, Kontakte knüpfen, Ideen für Betätigungen sammeln und Tipps erhalten, jeden Donnerstag.

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

11.03.2025
15.00 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.

12.03.2025
14.30 – 16.15 Uhr

Kleine Hilfsmittel, Wann erhalte
ich was?
Reha team Mais

Mensa Schule Hutthurm
Schulstr.7, 94116 Hutthurm

Es sind auch Gäste aus den Nachbargemeinden herzlich willkommen!

Infos Bei Eva Plöchinger, Seniorenbeauftragte Hutthurm, Tel. 08505/2083 oder e.giermindl@t-online.de

19.03.2025
14.00 – 16.00 Uhr

Ü 60 Treff:
Kreuzweg mit Stadtpfarrer Lothar
Zerer und Gemeindereferentin
Sabine Greineder

Pfarrsaal Vilshofen
Donaugasse 2, 94474 Vilshofen

Der Ü 60 Treff findet einmal monatlich mittwochs von 14.00 – 16.00 Uhr bei Kaffee und Kuchen statt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Infos dazu gibt es bei Maria Rauch, Seniorbeauftragte Stadt Vilshofen, Maria Rauch mrauchvof@gmail.com

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**