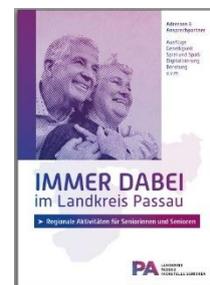


Mit dem Infobrief der Fachstelle Senioren möchten wir Sie über Termine und Wissenswertem auf dem Laufenden halten.

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

- **Immer Dabei im Landkreis Passau vom 23.05. – 01.06.2025**
Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm wird im Rahmen der 3. Aktionswoche Gemeinsam aus der Einsamkeit vom 23.05. – 01.06.2025 im Landkreis Passau angeboten
Sei Immer Dabei im Landkreis Passau



Freitag, 23. Mai 2025

Hutthurm

Kunst und Kaffee im Prager Kunsthaus

Führung mit Frau Claudia Unterleitner durch das Kunsthaus + Humoristische Lesung mit Frau Gabriele Heinrich

Beginn um 15.00 Uhr in der Passauer Str.2, 94116 Hutthurm

Anmeldungen erforderlich bei Eva Plöchingner, Seniorenbeauftragte Hutthurm, bis 23.05.2025: Telefon Nr. 08505 2083 oder per Mail: e.giermindl@t-online.de

Montag, 26. Mai 2025

Vilshofen

Lach-Yoga mit Ulrich J. Sticht im Veranstaltungsraum, Bürg 35, Vilshofen

Beginn 14.00 Uhr

Anmeldung bei Silvia Ragaller, Seniorenbeirätin oder bei Eva Aschenbrenner, Stadt Vilshofen, 08541/208-108 oder eva.aschenbrenner@vilshofen.de

Dienstag, 27. Mai 2025

Beutelsbach

Kaffeeklatsch und Auftritt der Kindertanzgruppe des Heimat- und Trachtenvereins Unteriglbach

Senioren Beutelsbach und Senioren Aldersbach

Hierzu sind alle recht herzlich eingeladen

Veranstaltungsort:

Landgasthof Simandl, Griesbacher Str.2, 94501 Beutelsbach

Beginn um 14.30 Uhr

Anmeldung bei Petra Bichlmeier, Seniorenbeauftragte Beutelsbach, Tel. 08543/1803 oder
Fachstelle Senioren Landkreis Passau, Tel. 0851/397-2318 oder

daniela.schalinski@landkreis-passau.de



Dienstag, 27. Mai 2025

Vilshofen

Maiandacht im AWO Seniorenzentrum Vilshofen

Beginn 14.30 Uhr

Serenade „Sing ma miteinander“ mit Gabi und Marianne, Generationentreff im AWO
Seniorenzentrum Alfons Gerstl Vilshofen, Vilsfeldstr.4, 94474 Vilshofen

Beginn: 15.15 Uhr

Christine Stöckl, Tel. 08541/965923 oder E-Mail: christine.stoeckl@awo-ndb-opf.de

Wegscheid

Wanderung um den Kasberg

Mit anschließender Maiandacht in der Dorfkapelle.

Abschließend Einkehr im Feuerwehrhaus bei Kaffee und Kuchen

Beginn: 13.30 Uhr

Treffpunkt: Feuerwehrhaus Kasberg

Gisela Fischer, Tel. 08592/1479 oder email: getraenkefischer@t-online.de

Mittwoch, 28. Mai 2025

Hauzenberg

Seniorenfahrt des Landkreises Passau ins Granitzentrum Bayerischer Wald

Das erwartet Sie:

- Führung durch das Granitzentrum und Granitmuseum
- „Geschichten und Gedichte aus der Region“, Lesung mit Herrn Dr Göttler
- Musikalische Umrahmung durch Anna und Franzi
- Gebühr: 30 € inkl. Busfahrt, 15 € bei eigener Anreise
- Mittagessen/Kaffee & Kuchen auf eigene Kosten

Zustiegsmöglichkeiten:

08.30 Uhr Ruderting, Buchbauer – Bushaltestelle

08.50 Uhr Passau, Parkplatz Güterbahnhof

09.15 Uhr Oberzell, Marktplatz - Bushaltestelle

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

Mittwoch, 28. Mai 2025

Vilshofen

Vorlesen im Park - AWO-Seniorenzentrum Alfons Gerstl, Vilsfeldstr, 4, 94474 Vilshofen

Mit Silvia Ragaller, Seniorenbeirätin und Christine Stöckl vom Sozialdienst

Beginn: 14.30 Uhr

Anmeldung und Information bei Christine Stöckl, Tel. 08541 - 9659923 oder per Mail

christine.stoeckl@awo-ndb-opf.de

Samstag, 31. Mai 2025

Hauzenberg

Generationencafe für Jung und Alt im Seniorenwohnheim St. Josef Hauzenberg,

Kusserstr.14, 94051 Hauzenberg

Beginn: 13.30 Uhr mit der Kindertanzgruppe des TRV Wotzdorf

Franz Sicklinger, Tel. 08586/605-0 oder E-Mail: info@seniorenheim-hauzenberg.de

Programmübersicht im Anhang

- **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, 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, 21. Oktober 18.30 Uhr

Atem und innere Ruhe: Wie Dir Dein Atem hilft zu entspannen

Jasmin Gassler - Yogalehrerin

Dienstag, 4. November um 10.00 Uhr

Sicher auf den Beinen – Sturzprävention im Alltag

Kristina Hatzinger, Sturzpräventionstrainerin

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

Flyer im Anhang

- **Dialogbus Demenz und Pflege Niederbayern kommt am 15. Mai 2025 nach Hauzenberg und Vilshofen**

Die Fachstelle für Demenz und Pflege Niederbayern macht sich am 15. Mai 2025 mit dem Dialogbus auf den Weg, um mit pflegenden An- und Zugehörigen in Niederbayern vor Ort ins Gespräch zu kommen. In diesem Jahr macht der Bus in Hauzenberg und Vilshofen Halt.

„Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern vor Ort wollen wir darüber informieren, welche Beratungs-, Hilfs- und Unterstützungsangebote bereits für pflegebedürftige Menschen mit und ohne Demenz und ihre An- und Zugehörigen vorhanden sind und in Anspruch genommen werden können. Wir haben ein offenes Ohr für all Ihre Fragen und Anliegen zu Demenz und Pflege,“ skizziert Susanne Kurka von der Fachstelle für Demenz und Pflege Niederbayern das Angebot.

In Hauzenberg begrüßt Landrat Raimund Kneidinger und 1. Bürgermeisterin Gudrun Donaubauer ab 09:30 Uhr Interessierte am Parkplatz Kaufland (Florianstr. 1). In Vilshofen wird 1. Bürgermeister Florian Gams die Besucher um 14:00 Uhr am Stadtplatz 27 (vor dem Rathaus) willkommen heißen. Die Organisatoren, die Fachstellen des Caritasverbands für Stadt und Landkreis Passau e.V., die Fachstelle Senioren Landkreis Passau und die Gesundheitsregion^{plus} Passauer Land freuen sich auf die Gelegenheit, die wichtigen Unterstützungsangebote für Pflege dahoam noch bekannter zu machen.

Flyer im Anhang

- **Neu ab Juni 2025 im Landkreis Passau Resilienz – Training für pflegende Angehörige im Landkreis Passau**

Fühlen Sie sich oft überfordert und erschöpft?

Die Pflege eines geliebten Menschen ist anspruchsvoll - körperlich und emotional. Unser Training hilft Ihnen, den Alltag besser zu bewältigen, ohne Ihre Gesundheit zu vernachlässigen.

Das lernen Sie:

- ✓ Gelassener mit Stress umgehen
- ✓ eigene Grenzen zu erkennen und zu wahren
- ✓ Neue Kraft schöpfen, auch in schwierigen Momenten

Es gibt keine schnellen Lösungen – aber Strategien für langfristige Entlastung.

Gönnen Sie sich diese Auszeit!
Melden Sie sich jetzt für dieses kostenfreie Angebot an!

Wo und Wann:

- **AWO Seniorenzentrum Ortenburg, immer am ersten Dienstag im Monat**
16.00 – 18.00 Uhr
- **Das Pockinger Pocking, immer am zweiten Dienstag im Monat**
16.00 – 18.00 Uhr
- **Kaiserareal Rathaus Hauzenberg, immer am dritten Dienstag im Monat**
16.00 – 18.00 Uhr
- **Rathaus Tiefenbach, immer am vierten Dienstag im Monat**
16.00 – 18.00 Uhr

Anmeldung bei Fachstelle Senioren Landkreis Passau, Tel. 0851/397-2318 oder daniela.schalinski@landkreis-passau.de oder Elisabeth Graml, Tel. 0170/906004 oder info@insila-akademie.de

Flyer im Anhang des Infobriefes

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

Allgemeines

- **Verkehrswacht Passau Stadt und Landkreis Passau e.V: Fahrfertigkeitstraining „Fit im Auto“ speziell für Seniorinnen und Senioren**
Das Training "FIT IM AUTO" wurde schon vor mehreren Jahren durch die Deutsche Verkehrswacht ins Leben gerufen. Auf der Website www.verkehrswacht-passau.de finden Sie mehr Informationen dazu. Auch die Anmeldung zu den vorgegebenen Terminen, die immer wieder ergänzt werden, erfolgt über die Website. Gerne können Gruppen eigene Termine mit der Verkehrswacht vereinbaren.
www.verkehrswacht-passau.de oder Tel. 0851-73513
- **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
- **Vortragsreihe: Gesunde Ernährung & Psyche**
Die Seniorenbeauftragte Gerlinde Kaupa initiiert eine spannende Vortragsreihe zum Thema "Gesunde Ernährung & Psyche", die von Monika Resch, Psychologin mit Hintergrund in der Diätassistenten, gehalten wird. Diese vier Vorträge bieten wertvolle Einblicke in die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und deren Einfluss auf das Wohlbefinden.
Vortragstermine und Themen:
 - 15.05.2025: *Essen im Seniorenalter - Nährstoffreich trotz kleiner Portionen*
 - 12.06.2025: *Genuss und Psyche - Warum Essen mehr als Ernährung ist*

- 03.07.2025: *Die richtige Ernährung für Knochen und Muskeln*
- 17.07.2025: *Fit im Kopf - Wie Ernährung das Gedächtnis stärkt*

Die Vorträge finden jeweils ab 18:00 Uhr im „Das Pockinger“ statt und dauern etwa eine Stunde. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Teilnehmenden dürfen sich auf praxisnahe Tipps und wertvolle Informationen freuen, um ihre Ernährung nachhaltig und gesundheitsförderlich zu gestalten.

- **Gemeinsamer Mittagstisch "Aufischt wird"**

Organisiert von Gerlinde Kaupa mit Franziska Feilhuber jeden letzten Donnerstag im Monat von 11:30 Uhr bis 13:30 Uhr das gemeinschaftliche Essen und auch Kochen "Aufischt wird".

Dieses Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren und Alleinstehende.

Ein gemeinsamer Mittagstisch bietet zahlreiche Vorteile:

- Gesunde Ernährung fördern: Die Speisen sind frisch und gesund
- Soziale Teilhabe stärken: Gemeinsames Essen schafft Begegnung
- Alltagsstruktur: Ein regelmäßiger fester Termin gibt Orientierung

Eine Anmeldung für "Aufischt wird" ist erforderlich bei Gerlinde Kaupa unter

Tel.: 0160 8330822 oder per E-Mail an kaupa@t-online.de.

Die Veranstaltungen finden im "Das Pockinger", Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking statt.

- **BaS-Broschüre „Demenz und Ehrenamt in der Arbeit mit älteren Menschen**

Der Leitfaden kann bei ersten Schritten in der Arbeit mit Menschen mit Demenz unterstützen und Anregungen zur Gestaltung ehrenamtlicher Angebote geben.

https://seniorenbueros.org/wp-content/uploads/2025/01/241219-Broschuere_Demenz-und-Ehrenamt-in-der-Arbeit-mit-aelteren-Menschen.pdf

- **Ausbildung im ehrenamtlichen Besuchsdienst am 26. April 2026 bei Malteser Hilfsdienst e.V.**

Uhrzeit von 09.00 – 16.00 Uhr

Ort: Diözesangeschäftsstelle der Malteser in Passau-Hacklberg, Vilshofener Str. 50

Information und Anmeldung bei Rosmarie Friedsam, 0851 95666-45 oder

Rosmarie.Friedsam@malteser.org

Weitere Informationen finden Sie im Flyer im Anhang

Information Pflege und pflegende Angehörige

- **Angebots-Landkarte Fachstelle Pflege und Demenz Bayern**

Auf der Angebots-Landkarte finden Sie derzeit alle anerkannten Träger von Angeboten zur Unterstützung im Alltag wie z.B. Alltagsbegleiter und haushaltsnahe Dienstleistungen, Fachstellen für pflegende Angehörige und Pflegestützpunkte in Bayern. Darüber hinaus auch die Kontaktdaten der regionalen Fachstellen für Demenz und Pflege, Gedächtnissprechstunden und Alzheimergesellschaften in Bayern.

Ambulante Pflegedienste können unter Umständen auch Anbieter von Angeboten zur Unterstützung im Alltag sein

Die Angebots-Landkarte dient der Orientierung. Sie können per Umkreissuche über Ihre Postleitzahl und dem Entfernungswert in Kilometer die Angebote in Ihrer Umgebung

anzeigen lassen. Möchten Sie die Darstellung auf ein bestimmtes Angebotsformat beschränken, dann wählen Sie bitte links das einzelne Angebotsformat durch Anklicken aus.

Sie haben die Möglichkeit in die jeweilige Region mit Ihrer Maus zu "zoomen", durch Anklicken des jeweiligen Icons (farbige Markierung in der Karte) öffnet sich ein Feld mit weiteren Informationen zum jeweiligen Angebot.

https://www.demenz-pflege-bayern.de/angebots-landkarte/?no_cache=1

- **Pflegefinder Bayern**

Ob Pflegeplatz, Unterstützung zu Hause oder Beratung: Betroffene und Angehörige brauchen schnelle Hilfe. Dafür gibt es den Pflegefinder Bayern, initiiert vom Bayerischen Pflegeministerium. Hier finden Sie schnell und kostenlos Unterstützungsangebote in ganz Bayern.

Die Vorteile des Pflegefinders

- ✓ Einfache Handhabung und Sprache
- ✓ Der Pflegefinder ist für Sie kostenlos
- ✓ Ein Ampelsystem zeigt die Verfügbarkeit
- ✓ Übersichtliche Anzeige Ihrer Anfragen
- ✓ Zahlreiche Filter- und Suchfunktionen
- ✓ Chat mit Ende-zu-Ende-Verschlüsselung

[Pflegefinder.bayern.de](https://www.pflegefinder.bayern.de)

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

- **Online lernen, wie man pflegt**

50 % der täglichen Pflegeleistungen werden von Angehörigen, im häuslichen Umfeld erbracht. Plötzlich ist man Pflegekraft und sollte wissen, wie z. B. an Demenz erkrankte Familienmitglieder oder beeinträchtigte Menschen zu Hause gepflegt und fachgerecht versorgt werden. Für direkte Hilfe sind die Fachstellen für pflegende Angehörige bereits jahrelang mit Rat und Tat zur Stelle, um beim Pflegen „dahoam“ zu unterstützen. Ergänzt wird diese Beratung nun um ein neues, kostenloses online Angebot.

Seit 2025 werden diese Leistungen um kostenlose Online-Pflegekurse ergänzt. Vollkommen zeitlich unabhängig können pflegende Angehörige bedarfsorientiert und im eigenen Tempo Pflegewissen dann abholen, sobald man es braucht. Diese Kurse sind eine hervorragende Ergänzung zu den bestehenden Beratungsangeboten, die den Austausch zwischen Expertinnen und Betroffenen fördern.

Was erfährt man in den Kursen?

Die online Kurse sind einfach und praxisnah beschrieben. Sie wurden mit und von Pflegeexperten entwickelt und bieten Grundlagen zur Pflege im häuslichen Umfeld: zu Demenz, Alzheimer, Sicherheit im Pflegealltag usw. um nur einige Beispiele zu nennen. Für alle die jetzt neugierig geworden sind, weitere Informationen und die Anmeldung zu den

kostenlosen Online-Kursen finden Sie auf www.caritas-pa-la.de
<https://pflege.curendo.de/partner/caritas-pa-la>

- **Die Online-Demenzsprechstunde von Desideria**

Frag nach Demenz - die kostenfreie Mail- und Chatberatung für alle, die direkt oder indirekt von Demenz betroffen sind.

Kann ich Demenz früh erkennen? Wie kann ich mit dem Betroffenen über die Erkrankung sprechen? Wie gehe ich mit aggressivem Verhalten um? Die Diagnose Demenz wirft viele Fragen auf. In der Online-Demenzsprechstunde Frag nach Demenz berät ein interdisziplinäres Experten-Team individuell per Mail- und Live-Chat: rund um die Uhr, kostenlos und anonym.

Die Online-Demenzsprechstunde können alle nutzen, die akute Fragen rund um das Thema Demenz haben. Zur Kontaktaufnahme gibt zwei Möglichkeiten per Mail oder per Chat-Funktion.

Das Experten-Team

Das interdisziplinäre Experten-Team der Online-Demenzsprechstunde besteht aus Psychologinnen und Psychologen, Mediziner der Fachbereiche Neuropsychologie, Gerontologie und Neurologie, sowie Sozialberatern. Alle Experten haben langjährige Erfahrung im Bereich Demenz und sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Das Team wird geleitet von Dr. Sarah Straub. Sie ist promovierte Neuropsychologin, forscht am Universitätsklinikum Ulm zum Thema Demenz und leitet eine Spezialsprechstunde für frontotemporale Demenz.

<https://www.desideria.org/angebote-fuer-angehoerige/online-demenzsprechstunde>

- **Gesprächskreis Demenz für Angehörige in Vilshofen**

Demenz ist eine schwerwiegende Krankheit, die sowohl den Betroffenen als auch den Angehörigen in hohem Maße belastet. Durch die tägliche Herausforderung kommen Angehörige oft an die Grenzen der Belastbarkeit. In der Angehörigengruppe erfahren Angehörige Verständnis und Wissen über die Krankheit und können ihre Pflegefähigkeit aufrechterhalten, die Beziehung zum Erkrankten stärken und mit Belastungen besser umgehen. Im Austausch mit anderen Betroffenen wird das Erlernete reflektiert.

Der Gesprächskreis trifft sich jeweils am Montag 14:00 - 16:15 Uhr:

12.05.25	02.06.25	07.07.25
15.09.25	13.10.25	10.11.25
01.12.25		

Unternehmen
Mensch



Veranstaltungsort:

Caritas-Fachstelle für pflegende Angehörige

Maximilianstr. 1a • 94474 Vilshofen

Telefon 08541 9199721

ab.vilshofen@caritas-pa-la.de

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

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

Termin nach Absprache

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.

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

Termine:

15.04. Orte meines Lebens: Biografiearbeit mit Demenzkranken

20.05. Gesprächsrunde/Austausch

17.06. Angehörigen-Gesundheit: Selbstsorge üben

15.07. Gesprächsrunde/Austausch

Die Selbsthilfegruppe trifft sich von 18.00 bis 19.30 im Pfarrheim Salzweg (Georg-Knon-Str.). Die Teilnahme ist kostenlos und jederzeit möglich.

Kontakt Herr Paul Ilg: Tel. 0851/41120, keine Anmeldung erforderlich.

Tipps für Seniorinnen und Senioren

- **Neu in Windorf: Spiele Nachmittag**

Jeden 2. Montag im Monat

Beginn um 14.00 Uhr

Im Bürgerhaus Rathsmannsdorf, Pfarrbüro, Schulstraße 3

Information bei Magda Fesl; Seniorenbeauftragte Markt Windorf, Tel. 08541 7314 oder Alexandra Seidl Tel. 08546 1729

- 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

- **Pilgerwanderung „Aufbrechen“ der Malteser am 21. April 2025**

Treffpunkt um 09.30 Klosterkirche Fürstenzell, Ende ca 16.30 Uhr

Rundweg über Fürstenzell – Jäherwirth- Rehschaln- Fürstenzell (ca 15 km)

Die Malteser organisieren auf Wunsch die Fahrt ab Passau

Information und Anmeldung bei Rosmarie Friedsam, 0851 95666-45 oder

Rosmarie.Friedsam@malteser.org

- **Einladung zu Yoga im Malteser Seniorentreff - „Möglichkeiten für Kreativität und Tiefgang“**

Yoga-Lehrerin Linda Kramer bietet im Malteser Seniorentreff am Zwinger wieder neue Kurse „auf und mit dem Stuhl“ für die ältere Generation an. Für den Samstagkurs sind noch Plätze frei. „Die Idee, Yoga mit einem Stuhl auszuführen, ist genial, besonders für Menschen, die sanfte Übungen benötigen oder die Yoga in ihren Alltag integrieren möchten,

aber nicht mehr so beweglich sind oder körperliche Einschränkungen haben. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Im Kurs gibt es klassische Yoga-Übungen, abgewandelt für den Stuhl. Die meisten Übungen finden im Sitzen statt, aber es gibt auch welche im Stehen. Der Beckenboden werde wieder mit ins Boot geholt, außerdem gebe es auch Übungen fürs Gehirn, die sogenannten über-Kreuz-Übungen. Die Teilnehmer erwarten darüber hinaus klassische Meditation und Bewegungsmeditationen, natürlich auch die bei den Teilnehmern so beliebten Geschichten zum Schmunzeln und drüber-Nachdenken von Linda Kramer.

Der Kurs beginnt am Samstag, 26.04. um 13.00 Uhr und findet zehn Mal von 13.00 bis 14.30 Uhr statt. Im Rahmen der Prävention unterstützen die Krankenkassen bei der Übernahme der Kosten, die insgesamt 110 Euro pro Person betragen. Weitere Informationen und Anmeldung bei Linda Kramer, bitte Nachricht hinterlassen, sie ruft zurück, oder SMS bzw. WhatsApp: 0160/7567278.

- **Lesung / Buchvorstellung der Pleinting BÜCHEREI am 30. April 2025, 18.00 Uhr im GH Baumgartner, Hauptstr. 32 Pleinting**

Dichte Wälder, saftige Streuobstwiesen und weitreichende Felder, durchzogen von rauschenden Fluss- und Bachläufen, prägen die Wanderregion Bayerisches Donautal und Klosterwinkel. Mitten im Herzen Niederbayerns ist das Wandern in der unberührten Natur der Vilsauen oder entlang herrlicher Wege an der Donau und der Isarmündung besonders schön. Erkunden Sie historische Wege, etwa den Friedensweg bei Ortenburg oder den Denkmalweg bei Aidenbach, Ort der Bauernschlacht von 1706. Pilgern Sie auf der Via Nova durch den Klosterwinkel, lernen Sie mit den Wallfahrtskirchen Grongörgen und Sammarei die jahrhundertealten Zeugen der Volksfrömmigkeit der Gegend kennen. Oder lassen Sie einfach mal die Seele baumeln, tanken Sie neue Kraft und genießen Sie mit allen Sinnen die herrliche Natur!

Wanderführer Bayerisches Donautal & Donauwinkel von Matthias Hiergeist und Hans-Peter Müller, erschienen 2022 (mit GPS.Daten),
„Entdeckertouren zwischen Deggendorf und Passau,“

- **vhs Seniorenprogramm Mai 2025**

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

Eine Auflistung der Kurse und Vorträge für den Monat Mai 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



zu



- 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 April 2025

Aktuelles Programm April 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

03.05.2025
17.05.2025
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.

07.05.2025
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.

07.05.2025
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

08.05.2025
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.

08.05.2025
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

08.05.2025
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

08.05.2025
10.00 – 11.00 Uhr

Fit werden, fit bleiben!
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

08.05.2025
14.00 – 15.30 Uhr

Fröhliche Runde
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

13.05.2025
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.

14.05.2025

Ü 60 Treff:
Tanz in den Mai mit Günter &
Schos

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

15.05.2025
15.00 Uhr

Seniorenstammtisch Aldersbach

Bräustüberl Aldersbach, Freiherr-
von-Aretin Platz 1, 94501
Aldersbach

Einfach ratschen und gemütlich Beisammensein, jeden 3. Donnerstag im Monat
Für nähere Informationen können Sie gerne die Seniorenbeauftragten Heidy und Dieter
Rabs, Tel. 08543/624245 oder Email: rabsocio@t-online.de kontaktieren.

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**