

Aktuelles

Gut informiert älter werden im Landkreis Passau

Infobrief 9/2025

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.



„Ned mit mir!“ – Betrugspräventionsveranstaltungen mit Humor und Musik

Eine Veranstaltungsreihe des Landkreises Passau unter der Schirmherrschaft von Landrat Raimund Kneidinger

Der Landkreis Passau, die Polizeiinspektionen Hauzenberg und Vilshofen sowie die Polizeistation Pocking informieren zusammen mit Kabarettist Tom Bauer über Enkeltrick, Schockanrufe und Internetkriminalität.

„Lassen Sie sich nicht täuschen – lachen Sie dem Betrug ins Gesicht!“ So werden drei besondere Präventionsveranstaltungen des Landkreises Passau angekündigt, bei denen Humor eine große Rolle spielt. Unter dem Motto „Ned mit mir!“ werden Musik, Humor und wichtige Informationen miteinander verbunden. Ein Beamter der Bayerischen Polizei informiert über Themen wie Enkeltrick, Schockanrufe und Internetkriminalität – praxisnah und verständlich.

Kabarettist Tom Bauer sorgt dabei für humorvolle Unterhaltung und zeigt, dass Prävention auch Spaß machen kann. Termine sind am Dienstag, 7. Oktober 2025, um 14 Uhr in der Adalbert-Stifter-Halle Hauzenberg, am Dienstag, 21. Oktober 2025 um 14 Uhr im Atrium Vilshofen sowie am Donnerstag, 6. November 2025, um 14 Uhr in der Stadthalle Pocking. Der Eintritt ist bei den Veranstaltungen frei. Einlass ist um 13.00 Uhr!

Eine Anmeldung ist erforderlich:
Fachstelle Senioren Landkreis Passau, Tel. 0851/397-2318 oder
fachstelle.senioren@landkreis-passau.de

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

Allgemeines

- **Multiplikatorenschulung: Herzgesund leben – Gesundheitskompetenz stärken**
 Sie sind in einem Verein, einer Kirchengemeinde, Nachbarschaftshilfe oder ehrenamtlich in der Seniorenarbeit aktiv?
 Dann sind Sie herzlich eingeladen zu einem kostenlosen Workshop rund um das Thema Herz-Kreislauf-Gesundheit und Gesundheitskompetenz im Alter.
 Ziel: Die eigene Gesundheit stärken – und Wissen in der eigenen Gruppe oder im Umfeld weitergeben können.
 Inhalte:
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen verstehen
 - Gesundheitsinformationen erkennen und bewerten
 - Bewegung, Ernährung & Stress – praxistaugliche Tipps
 - Austausch & Anregungen für die ehrenamtliche Arbeit
 Termine (jeweils 15:00 – 17:00 Uhr):
 - 📅 Mittwoch, 12. November 2025 – Bürg-Mehrzweckraum, Vilshofen
 - 📅 Mittwoch, 26. November 2025 – Landratsamt-Außenstelle, Salzweg
 Teilnahme: kostenlos
 Anmeldung: Daniela Schalinski, Fachstelle Senioren
 ✉️ daniela.schalinski@landkreis-passau.de
 Die Schulungen sind Teil eines von der AOK geförderten Gesundheitsprojekts im Landkreis Passau.
- **Digital am Ball bleiben -Individuelle Smartphone und Tablet -Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Passau**

 Sie möchten Ihr Smartphone oder Tablet besser verstehen und sicherer im Umgang werden? Unsere Smartphone-Sprechstunde vor Ort richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die wenig Erfahrung haben und Fragen zur Nutzung digitaler Geräte haben oder einfach etwas Neues ausprobieren möchten. Wir unterstützen Sie durch unsere ehrenamtlichen Digitallotsen. Das Angebot ist für Sie kostenfrei und richtet sich an Seniorinnen und Senioren der jeweiligen teilnehmenden Gemeinde!

Nächste Termine September und Oktober, es sind Plätze frei
 Veranstaltungsort jeweils in **Kirchham am 14.10, Neukirchen vorm Wald am 02.10., Obernzell am 16.10. und Tittling am 30.09. und 07.10.2025**
 Bitte bringen Sie Ihr Gerät und das Ladekabel mit. Einen WLAN-Anschluss für unsere Gäste haben wir hier im Haus.

Anmeldung erforderlich bei Fachstelle Senioren Landkreis Passau, Telefon 0851/397-2318 oder daniela.schalinski@landkreis-passau.de
- **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.

Vortrag im Oktober:

Dienstag, 21. Oktober um 18.30 Uhr

Atem und innere Ruhe: Wie der Atem hilft zu Entspannen

Jasmin Gassler - Yogalehrerin

Zugangslink siehe Flyer im Anhang

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

- **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

Information Pflege und pflegende Angehörige

- **Resilienz – Training für pflegende Angehörige im Landkreis Passau Termine September 2025**

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

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 am 07.10.2025**
- **Rathaus Tiefenbach, immer am vierten Dienstag im Monat
16.00 – 18.00 Uhr am 28.10.2025**

Anmeldung bei Fachstelle Senioren Landkreis Passau, Tel. 0851/397-2318 oder daniela.schalinski@landkreis-passau.de oder Elisabeth Graml, Tel. 0170/9060404 oder info@insila-akademie.de

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

Termine:

16.09. Gesprächsrunde/Austausch
14.10. Demenz aus neurologischer Sicht: Dr. Thomas Motzek-Noe
18.11. Gesprächsrunde/Austausch
16.12. Mensch werden – Mensch bleiben: Spirituelle Impulse
13.01. Gesprächsrunde/Austausch
10.02. Was von Dir bleibt: Biografiearbeit mit Demenzpatienten

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.

- **Gesprächskreis Demenz für Angehörige in Vilshofen**

Demenz ist eine schwerwiegende Krankheit, die sowohl den Betroffenen als auch den Angehörigen in hohen 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 Erlernte reflektiert.

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

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

- **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.

Tipps für Seniorinnen und Senioren

- **Sturzprophylaxe – Training im Haus an der Rott Pocking**

Termine: 06.10., 13.10., 20.10. und 27.10.2025 jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr

Trainerin Gerlinde Kaupa, die Teilnahme ist kostenlos. Bitte Handtuch und eine Flasche Wasser mitbringen.

Anmeldungen und Infos bei Gerlinde Kaupa, Seniorenbeauftragte, Tel. 0160/8330822 oder kaupa@t-online.de

Die Trainingseinheiten sind Teil eines von der AOK geförderten Gesundheitsprojekts im Landkreis Passau.

- **Männer an den Herd – Kochkurs für Männer im Pockinger Hof**

Termine: 02.10., 06.11. und 04.12.2025 jeweils um 10.00 Uhr

Anmeldung erbeten unter kaupa@t-online.de oder Tel. 0160/8330822

Der Kochkurs ist Teil eines von der AOK geförderten Gesundheitsprojekts im Landkreis Passau und die Teilnahme daher kostenlos.

- **Spielenachmittage für Senioren, Kinder und Jugendliche**

Termine 2025: 25. Oktober

Von 15.00 bis 17.00 Uhr in unserer Bücherei in Pleinting ,

Hauptstraße 11, Erdgeschoss mit barrierefreiem Zugang.

Anschließend ist die Bücherei noch für die Ausleihe geöffnet.

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

- **Seniorenkino** am Montag,13. Oktober um 14.30 Uhr in der Alten Kirche in

Pleinting; ab 13.30 Uhr gibt es auch Kaffee & Kuchen

Seniorenkino am Dienstag, 14. Oktober um 14.00 Uhr im Bürg-Mehrzweckraum in Vilshofen (ohne Bewirtung)

Tel. Anmeldung unter 08541 – 208105 erbeten / Zugänge jeweils barrierefrei bzw. behindertengerecht.

Freier Eintritt!

- 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

- **vhs Seniorenprogramm Oktober 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 Oktober 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@humag.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 2025**

Aktuelles Programm September 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

01.10.2025 14.00 – 15.00 Uhr Jeden Mittwoch	Senioren-gymnastik  Aldersbach	Kultur- und Begegnungszentrum Aldersbach, Freiherr-von-Aretin- Platz 4, 94501 Aldersbach
Die Gymnastikstunden finden jeden Mittwoch statt. Für nähere Informationen zur Senioren-gymnastik können Sie gerne die Seniorenbeauftragten von Aldersbach, Heidy und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder rabsohio@t-online.de kontaktieren.		
01.10.2025 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		
02.10.2025 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 Heidy und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder Email: rabsohio@t-online.de kontaktieren.		
02.10.2025 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

02.10.2025
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

02.10.2025
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

02.10.2025
14.00 – 15.30 Uhr
Fröhliche Runde
Im lockeren Rahmen die
Freizeit verbringen

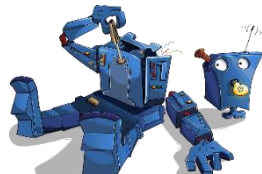
Das Pockinger,
Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking

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

04.10.2025
18.10.2025
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 Heidy und Dieter Rabs, Gemeinde Aldersbach, Tel. 08543/624245
Das Reparatur-Cafe ist immer am 1. und 3. Samstag eines Monats geöffnet.

14.10.2025
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 Heidy und Dieter Rabs, Tel. 08543/624245 oder Email: rabsocio@t-online.de kontaktieren.

15.10.2025
14.00 – 16.00 Uhr

Ü 60 Treff: Theaternachmittag mit
Christa Scharnböck und Margit
Jonas

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

24.10.2025
12.45 Uhr

Digital bleiben mit dem Handy
1:1 Betreuung

Wilhelm Diess Gymnasium



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.

Anmeldung notwendig Kaupa Tel. 0160 8330822 oder 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**