



Gut informiert älter werden im Landkreis Passau

Infobrief 1/2026

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.

- **Digitale Gesundheitsimpulse - Online Vortragsreihe 2026**

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 Januar: WENN STRESS AUF DEN DARM SCHLÄGT - WIE YOGA & AYURVEDA VERDAUUNG UND STOFFWECHSEL STÄRKEN

Donnerstag, 29. Januar 2026 um 18.00 Uhr

JOHANNA KASBERGER

YOGA-LEHRERIN

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

Vortrag im Februar: EINFACH LEICHTER LEBEN ERNÄHRUNG VERSTEHEN, GESUNDHEIT STÄRKEN

Montag, 23. Februar 2026 um 18.00 Uhr

SILVIA KILLER

HEILPRAKTIKERIN, OSTEOPATHIN,

GESUNDHEITSCOACH

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

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

Allgemeines

- **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
- **EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung**
Kostenlose, unabhängige und individuelle Beratung für alle Menschen mit einer Behinderung, von Behinderung bedrohte, chronisch Kranke sowie Angehörige und Interessierte zu allen Fragen der Rehabilitation, Teilhabe und Inklusion. Zusätzlich zu den Sprechstunden in Windorf und Vilshofen findet nun jeden ersten Mittwoch im Monat im Rathaus Pocking derzeit geplant von 8:00 - 11:00 Uhr die Sprechstunde der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung statt.
Kontaktmöglichkeiten:
Holger Lang, Berater und Standortkoordinator

EUTB® Beratungsstelle der
PRO RETINA Deutschland e.V.
E-Mail: lang.eutb@pro-retina.de
Internet: <http://www.pro-retina.de/eutb>
Mobilnummer: 0151 50807341

Pfarrkirchen
Telefon: (0 85 61) 98 87 740
Pflegstr. 10, 84347 Pfarrkirchen

Windorf
Telefon: (0 85 41) 96 95 643
Frauenberg 1, 94575 Windorf(Standort)

Information Pflege und pflegende Angehörige

- **Neuer Kurs für das Ehrenamt „dahoam“ startet – Dasein, vorlesen, betreuen.**
Der kostenlose, zertifizierte Helferkurs lädt alle ein, die sich im Bereich der häuslichen Pflege für andere engagieren wollen. In 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. Unser Teams der Caritas-Fachstellen für pflegende Angehörige begleiten Sie dabei.

➤ Veranstaltungszeitraum: 20.02.2026 – 27.03.2026

- Uhrzeit: 13:00 bis 17:15 (beim letzten Termin bis 18:00) jeweils freitags
 - Zertifikatübergabe 15.04. ab 18:00
 - Veranstaltungsort: Haus der Generationen, Heiliggeistgasse 3, 94032 Passau
- Melden Sie sich bei Interesse bitte bis zum 05.02.2025 (bei einer der Kursleiterinnen)

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

Fr. Steinleitner (südl. Landkreis + Passau) 0151 12121183 oder
ab.griesbach@caritas-pa-la.de

Fr. Schrottenbaum (nördl. Landkreis) 08586 / 97 60 3335
ab.hauzenberg@caritas-pa-la.de

Caritasverband für Stadt und Landkreis Passau e.V.

- **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:

09.02.2026
 09.03.2026
 13.04.2026
 04.05.2026
 15.06.2026
 06.07.2026
 14.09.2026
 12.10.2026
 09.11.2026
 07.12.2026

Unternehmen
Mensch



Veranstaltungsort:
 Caritas-Fachstelle für pflegende Angehörige
 Maximilianstr. 1a • 94474 Vilshofen
 Telefon 08541 9199721
ab.vilshofen@caritas-pa-la.de

- **Die Demenz Buddies: Neuer Workshop für junge Angehörige startet im März**

Austausch und Vernetzung für Jugendliche und junge Erwachsene

Am **25. März 2026** startet ein neues kostenfreies Demenz Buddies Seminar für alle zwischen 16 und 25 Jahren, die einen Menschen mit Demenz in ihrer Familie begleiten. Diese sogenannten Young Carer stehen oft zwischen Fürsorge und den eigenen Lebensplänen – die Leistung und die besonderen Herausforderungen der Young Carer werden nur selten gesehen. Wir bieten einen geschützten Raum zum Austausch, begleitet von erfahrenen Familientherapeutinnen.

<https://www.desideria.org/hilfe-fuer-angehoerige/die-demenz-buddies/seminar-fuer-demenz-buddies-mittwochs-1900-2100-uhr-0>

- **Desideria Care :Die Online-Demenzsprechstunde ist für Sie da**

Die Online-Demenzsprechstunde unterstützt Sie bei allen Fragen rund um Demenz – per Mail oder in einem persönlichen Videogespräch. Egal ob erste Anzeichen, Unsicherheit bei der Diagnose oder belastende Pflegesituationen.

Schreiben Sie eine Mail oder buchen Sie einen Beratungstermin.

<https://desideria.assisto.online/>

- **Angehörigenseminare – gemeinsam stark in den Alltag mit Demenz**

Die kostenfreien Seminare vermitteln Wissen, bieten Raum zum Austausch und geben Sicherheit im Umgang mit dem an Demenz erkrankten Familienmitglied.

Die Begleitung eines Menschen mit Demenz ist oft eine große Herausforderung – und viele fühlen sich damit allein. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann entlasten, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen. In einer wertschätzenden Atmosphäre lassen sich Erfahrungen teilen, Verständnis finden und hilfreiche Tipps mitnehmen.

Die zehnteiligen Online-Angehörigenseminare vermitteln praxisnahes Wissen rund um das Thema Demenz und geben Ihnen Strategien an die Hand, die den Alltag spürbar erleichtern. Erfahrene Therapeuten begleiten Sie durch alle Module. Die meisten Termine finden abends statt – ideal auch für Berufstätige.

Für Angehörige aus ganz Deutschland ist die Teilnahme kostenfrei.

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

- **Kürzung beim bayerischen Landespflegegeld**

Diese Änderung betrifft ausschließlich pflegebedürftige Menschen mit Wohnsitz in Bayern. Denn nur sie können überhaupt das bayerische Landespflegegeld beantragen. Finanziert wird diese Leistung allein vom Bundesland Bayern, nicht von der sozialen Pflegeversicherung.

Bislang lag das bayerische Landespflegegeld bei 1.000 Euro pro Jahr. Ab 2026 wird es um die Hälfte gekürzt und beträgt dann nur noch 500 Euro pro Jahr.

- **Verhinderungspflege nicht mehr 4 Jahre rückwirkend**

Die Verhinderungspflege ist auch als „Ersatzpflege“ bekannt. Wenn eine Pflegeperson in der häuslichen Pflege ausfällt, kann darüber eine Ersatzpflegeperson finanziert werden.

Wenn alle Nachweise vorlagen, konnten Zahlungen für Verhinderungspflege bislang für bis zu 4 Jahre rückwirkend beantragt werden.

Das ändert sich: Die Kostenerstattung für Verhinderungspflege ist ab 2026 nur noch für das aktuelle und für das vorige Kalenderjahr möglich.

- **Resilienz – Training für pflegende Angehörige im Landkreis Passau Termine Januar 2026**

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:

- **Rathaus Tiefenbach, immer am vierten Dienstag im Monat
16.00 – 18.00 Uhr am 24.02.2026**

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

Termine:

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 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

- **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 Neukirchen Januar und Februar

Veranstaltungsort jeweils in **Neukirchen vorm Wald und Tittling**

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

- **DIE PREMIERE – generationenübergreifendes Tanzerlebnis in Pocking**
Wir laden Sie herzlich zum ersten Tanzabend ein:

Am Freitag, den 6. Februar 2026, feiert eine neue Veranstaltungsreihe am Stadtplatz Premiere: Die „Dancing Night“. Das Konzept der Gastgeber Gerlinde, Peter, Mike und Eric setzt bewusst auf ein generationsübergreifendes Erlebnis ohne Altersgrenzen. „Wir wollen eine Brücke bauen zwischen den Generationen“, so das Team. „Die Beats der 80er und 90er Jahre sind zeitlos und bieten die perfekte Basis, um Jung und Alt gemeinsam auf die Tanzfläche zu bringen.“ In der entspannten Atmosphäre der „Love Story“ (Am Stadtplatz 1) wird von 20:00 bis 23:00 Uhr getanzt und gefeiert. Der Abend soll künftig ein fester Bestandteil im Pockinger Veranstaltungskalender werden und findet an jedem ersten Freitag im Monat statt. Alle tanzbegeisterten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich zur Premiere eingeladen.

Veranstaltungsort: Love Story Pocking, Am Stadtplatz 1 | 94060 Pocking

VORSCHAU

Ab jetzt immer am 1. Freitag im Monat.

(Nächste Termine: 6. März / 10. April 2026)

Weitere Infos bei Gerlinde Kaupa unter Tel.: 0160 8330822 oder per E-Mail an kaupa@t-online.de

- **Landestheater Niederbayern – Stadttheater Passau - Die Geschichte vom Soldaten**
Mit unseren Aufführungen von „Die Geschichte vom Soldaten“ wollen wir Schülerinnen und Schülern sowie Seniorinnen und Senioren einen Blick in die faszinierende Welt der Musik ermöglichen. Dieses geniale Werk Igor Strawinskys verbindet auf einzigartige Weise Musik- und Sprechtheater miteinander – und soll auch die Generationen miteinander verbinden. Kammerschauspielerin Ursula Erb und Musiker der Niederbayerischen Philharmonie werden unter der Leitung von Chefdirigent Ektoras Tartanis das Musiktheaterstück präsentieren.

Folgende Termine werden dabei angeboten:

- Stadttheater Passau
Montag, 23. März 2026, 10 Uhr
Dienstag, 24. März 2026, 10 Uhr
Mittwoch, 25. März 2026, 10 Uhr
Die Dauer beträgt ca. 60 Minuten.

Sie haben Interesse an der Teilnahme?

Die Ticketpreise für Schüler und Senioren betragen jeweils 9 Euro.

Die Bestellung der Karten können Sie ganz einfach bei der Theaterkasse im Stadttheater machen:

Telefonisch unter 0851/92919-13, via Mail unter theaterkasse@passau.de oder direkt am Schalter (Öffnungszeiten: Di und Mi 10-14 Uhr, Do und Fr 14-18 Uhr).

Flyer im Anhang des Infobriefes

- **Seniorenkino Vilshofen** am Montag, 2. Februar 2026 um 14.30 Uhr in der Alten Kirche in Pleinting; ab 13.30 Uhr gibt es auch Kaffee & Kuchen
Seniorenkino am Dienstag, 3. Februar 2026 um 14.30 Uhr im AWO – Seniorenzentrum (Tages-Cafe) in Vilshofen, ab 14.00 Uhr gibt es auch Kaffee & Kuchen.
Tel. Anmeldung unter 08541 – 208105 erbeten / Zugänge jeweils barrierefrei bzw. behindertengerecht.
Freier Eintritt!
- **Gemeinsamer Mittagstisch "Auftischt wird" am 26. Februar 2026**
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 "Auftischt 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 OrientierungEine Anmeldung für "Auftischt 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.

- 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

Programm Winter 2026 im Anhang des Infobriefes



- 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 Januar 2026
Aktuelles Programm Januar 2026 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

04.02.2026

Seniorengymnastik

14.00 – 15.00 Uhr
Jeden Mittwoch



Aldersbach

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

Die Gymnastikstunden finden jeden Mittwoch statt.

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

04.02.2026

Tanzen ab der Lebensmitte

Pfarrheim Eging a.See

18.00 – 19.30 Uhr
wöchentlich

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen - und 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. Alle, die Freude an Bewegung und Lust haben, Neues zu lernen sind herzlich willkommen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - machen Sie mit! Mitzubringen sind Getränk und bequeme Schuhe.
Kosten: 5 Euro pro Abend

Anmeldung bei Eva Reif unter ewreif@t-online.de oder 0151/18455988 oder im Pfarrbüro unter 08544/1877, Kooperationspartner: KDFB, Referentin: Eva Reif

04.02.2026

Offener generationsübergreifender
Mittwoch's Treff

Klosterbäckerei Karlstetter Pocking
Klosterstr.9, 94060 Pocking

Ab 10.00 Uhr
Jeden Mittwoch

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

05.02.2026
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.

05.02.2026
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

05.02.2026
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

05.02.2026
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

05.02.2026

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

05.02.2026

10.00 – 11.30 Uhr
wöchentlich

Tanzen ab der Lebensmitte

Pfarrheim Tittling

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen - und 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. Alle, die Freude an Bewegung und Lust haben, Neues zu lernen sind herzlich willkommen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - machen Sie mit! Mitzubringen sind Getränk und bequeme Schuhe.

Kosten: 5 Euro pro Abend

Anmeldung bei Eva Reif unter ewreif@t-online.de oder 0151/18455988 oder im Pfarrbüro unter 08544/1877, Kooperationspartner: KDFB, Referentin: Eva Reif

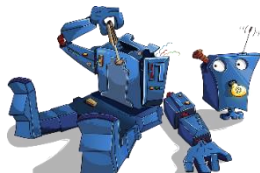
07.02.2026

21.02.2026

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.

10.02.2026

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

18.02.2026

14.00 – 16.00 Uhr

Märchen für Erwachsene mit
Waltraud Vogel

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 Agathe Kölbl, Ü60 Treff Leiterin, Agathe.Koelbl@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**