



Gut informiert älter werden im Landkreis Passau

INFOBRIEF

Fachstelle Senioren

Schon jetzt vormerken:

6. Bayerische Aktionswoche Zu Hause daheim vom 4. Mai – 24. Mai 2026

Unter der Schirmherrschaft von Herrn Landrat Raimund Kneidinger finden im Landkreis Passau viele Veranstaltungen in unterschiedlichen Formaten statt.

Viele Informationen, praktische Tipps und wertvolle Anregungen für Leben und Wohnen in vertrauter Umgebung: Mit einem umfangreichen Programm wollen wir Hilfestellungen geben, damit dies besonders für ältere Menschen mit so viel Selbstbestimmung wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig erfolgen kann.

- 5. Mai im Bürgersaal Eging a. See
- 6. Mai im Bürgersaal Bürgerhaus Aidenbach
- 7. Mai Haus an der Rott Pocking
- 11. Mai BayernLab Vilshofen
- 12. Mai Online – Vortrag
- 16. Mai Landgasthof Simandl Beutelsbach
- 17. Mai Kultur- und Begegnungszentrum Aldersbach
- 19. Mai Online – Vortrag
- 20. Mai Mitmachaktion Wohnheim St. Marien Tittling
- 21. Mai Mitmachaktion Mittelschule Untergriesbach



LANDKREIS
PASSAU
FACHSTELLE SENIOREN

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.

01/ Aktuelles

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 März: Osteoporose – früh erkennen, Lebensqualität erhalten

Mittwoch, 4. März 2026 um 18.00 Uhr

Maximilian Axthammer

M.A. Prävention & Gesundheitsmanagement

Ein rechtzeitiges Erkennen der Osteoporose kann schwerwiegende Folgen verhindern. Dieser Vortrag informiert über Risikogruppen, Präventionsstrategien und individuelle Behandlungsmöglichkeiten zur langfristigen Erhaltung der Mobilität.

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

02/ Allgemeines

Mittagessen im Caritas Wohnheim Hauzenberg

Kusserstr.14, 94051 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, aufgegeben werden. Den Speiseplan kann man auf der Homepage einsehen oder sich per Mail zusenden lassen.

Anmeldung unter 08586/605-164 oder per Mail kueche-hauzenberg@caritas-passau.de .

03/ Allgemeines

"Schuldenfrei im Alter" Ratgeber von Diakonie und BAGSO

Über Geld zu sprechen fällt vielen schwer, besonders wenn es knapp ist. Sinkt das Einkommen im Alter durch Rentenbeginn oder den Verlust eines Partners, entstehen rasch finanzielle Probleme. Viele Ältere schämen sich jedoch, Hilfe wie etwa eine Schuldnerberatung anzunehmen. Der Ratgeber erklärt Renten, Versicherungen, Sparmöglichkeiten und Hilfsangebote und gibt praktische Tipps, um finanzielle Veränderungen vorzubereiten und Überschuldung zu vermeiden oder zu bewältigen.

Das Themenheft kann kostenfrei bestellt oder als PDF heruntergeladen werden:
<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/schuldenfrei-im-alter/>

04/ Pflege und pflegende Angehörige

Gesprächskreis Demenz für Angehörige in Vilshofen

Caritas – Fachstelle für pflegende Angehörige, Maximilianstr.1 a, 94474 Vilshofen, jeweils am Montag von 14.00 – 16.15 Uhr

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 Erlernte reflektiert.

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



Information unter Telefon 08541 9199721 oder ab.vilshofen@caritas-pa-la.de

05/ Pflege und pflegende Angehörige

Resilienz – Training für pflegende Angehörige

Rathaus Tiefenbach, jeweils am vierten Dienstag im Monat
von 16.00 – 18.00 Uhr (24.03.2026)

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

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Fachstelle Senioren, Tel. 0851/397-2318 oder daniela.schalinski@landkreis-passau.de

06/ Pflege und pflegende Angehörige

Selbsthilfegruppe „Du bist nicht allein“ – ein Angebot für Angehörige von Demenzpatienten

Pfarrheim Salzweg, Georg-Knon-Str. von 18.00 – 19.30 Uhr
Kontakt Paul Ilg, Tel. 0851/41120

Die Teilnahme ist kostenlos und jederzeit möglich.

07/ Pflege und pflegende Angehörige

Kostenloses Beratungs- und Gesprächsangebot für pflegende Angehörige im nördlichen Landkreis

Caritas – Fachstelle für pflegende Angehörige, Eckhofkeller 6,
94051 Hauzenberg von 14.00 – 16.00 Uhr

Kontakt Daniela Schrottenbaum, Tel. 08586/97603335 oder
ab.hauzenberg@caritas-pa-la.de

Termine: 30.03. · 18.05. · 31.08. · 26.10. · 14.12.2026

Das neue Angebot richtet sich an alle, die zu Hause Angehörige pflegen und Unterstützung, Austausch oder einfach ein offenes Ohr brauchen. Geleitet wird die Angehörigengruppe von

Daniela Schrottenbaum, Fachstellenleiterin des Caritasverbandes. Die Treffen bieten Raum für Gespräche, praktische Tipps zur Pflege „dahoam“ und Entlastung im Alltag. Eine Teilnahme ist unabhängig von der Tagespflege möglich – jede und jeder ist willkommen.

08/ Pflege und pflegende Angehörige

Caritas – Fachstellen für pflegende Angehörige

Offene Sprechstunden und kostenlose Beratung zu Demenz, Pflege und Entlastungsangebote in Tittling, Dreiburgenstr. 39 von 9:00 -13:00 oder nach telefonischer Vereinbarung am 26.02., 26.03., 30.04., 21.05., 25.06., 09.07., 27.08., 24.09. 29.10. 26.11., 17.12.

Kontakt Daniela Schrottenbaum, Tel. 08586/97603335 oder ab.hauzenberg@caritas-pa-la.de

Caritas Beratungszentrum, Stadtplatz 24 in 94085 Bad Griesbach

Mo. + Di., 10-14 Uhr – nicht an Feiertagen oder nach telefonischer Vereinbarung.

Anmeldung bei Birgit Steinleitner: ab.griesbach@caritas-pa-la.de oder Tel.08532/926061 oder 0151 12121183

Schuldner- und Insolvenzberatung

Beratung auch nach telefonischer Vereinbarung.

Anmeldung bei Claus Nömeier

Tel.08532 926063 oder schuldnerberatung@caritas-pa-la.de

Allgemeine Sozialberatung

Beratung auch nach telefonischer Vereinbarung.

Anmeldung bei Susanne Makan

Tel.08532 926062 oder asb.pocking@caritas-pa-la.de

09/ Pflege und pflegende Angehörige

Desideria e.V.: Neue Demenz-Buddies-Gruppe

Kostenloses Online-Angebot für Young Carers zwischen 16 und 25 Jahren

Am 25.03.2026 startet eine neue, kostenfreie Gruppe für junge Angehörige von Menschen mit Demenz aus dem gesamten deutschsprachigen Raum. Immer mittwochs

zwischen 19.00 - 21.00 Uhr (8x) können sich Young Carers online im geschützten Raum austauschen, vernetzen und konkret unterstützen lassen.

Es sind noch Plätze frei, weitere Infos <https://www.desideria.org/angebote-fuer-angehoerige/die-demenz-buddies>

10/ Pflege und pflegende Angehörige

Online-Veranstaltung "Risikofaktor Sinnesbeeinträchtigungen im Alter"
24. März 2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Marion Hofmann (Präventionsprogramm „Gutes Sehen“), Thilo Hohmeister (Präventionsprogramm „Hören und Kommunikation“), Blindeninstitutsstiftung

Im Lauf des Lebens lassen bei den meisten Menschen Seh- und/oder Hörvermögen nach. Obwohl die Auswirkungen den Lebensalltag der Betroffenen stark einschränken können, nehmen viele eine Sinnesbeeinträchtigung als „normale Alterserscheinung“ hin und nehmen Hilfsmittel kaum oder gar nicht in Anspruch.

In dieser Online-Veranstaltung werden die Verbindungen zwischen Hör- und Sehbeeinträchtigungen und demenziellen Erkrankungen beleuchtet. Sie erhalten zudem einen Überblick über Hilfsmittel, sozialrechtliche Ansprüche, zum Wohnumfeld und zu weiterführenden Beratungsangeboten.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie [hier](#).

11/ Tipps

Anleitung zur elektronischen Patientenakte (ePA) - So gelingt der Zugang

Das Projekt "Digital+Vital" der BAGSO hat eine leicht verständliche Anleitung für den Zugang zur ePA veröffentlicht. Darin wird Nutzern Schritt für Schritt die Einrichtung sowie Begriffe rund um die ePA erläutert.

<https://www.digital-und-vital.de/aktuelles/detail/neue-anleitung-epa-so-gelingt-der-zugang>

12/ Tipps

Senioren-Film-Nachmittag in Aidenbach

Bürgersaal, Bürgerhaus Aidenbach, Krankenhausstr.12

Dienstag, 10.März 2026 um 13.30 Uhr

Freier Eintritt!

Anmeldung unter 08543/9603-11 erforderlich

13/ Tipps

Seniorentreff der Malteser Passau

Zwinger 1, 94032 Passau

Öffnungszeiten Monta bis Freitag von 12.00 – 17.00 Uhr

Besucherinnen und Besucher aus dem Landkreis Passau sind herzlich willkommen.

Kontakt Andrea Brodschelm, Tel.: 0851/9890439 oder 0151/14664623

Bitte beachten: Ab 01.03.2026 neue Festnetz-Nr.: 0851/95666-47

14/ Tipps

vhs Seniorenprogramm März 2026

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 2026 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



15/Tipps



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/>

16/ Tipps



Bei Anruf Kultur Februar 2026

Aktuelles Programm Februar 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

17/ Tipps

EW – Treffpunkte - spezielles Angebot für Senioren

EW-Saal, Nibelungenplatz 5, 94032 Passau

Auftakt am 26. Februar 2026 um 16.30 Uhr

Die EW-Treffpunkte richten sich an alle, die Kultur nicht nur erleben, sondern auch miteinander ins Gespräch kommen möchten. Je nach Termin werden die Nachmittage durch kurze musikalische Beiträge, Programmeinführungen oder thematische Impulse ergänzt. Der gesellige Charakter steht dabei stets im Vordergrund. Als Ergänzung zu den künstlerischen Höhepunkten und Brennpunkten der Festspiele schaffen die EW-Treffpunkte einen Ort der Nähe, des Austauschs und des gemeinsamen Erlebens.

Weitere Infos im Handzettel im Anhang

Kontakt 0851/56096-0

18/ Termine

Senioren-gymnastik Aldersbach

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

Jeden Mittwoch von 14.00 – 15.00 Uhr

**Kontakt Heidi und Dieter Rabs, Seniorenbeauftragte Aldersbach, Tel.
08543/624245 oder rabs@t-online.de**

19/ Termine

Offener generationsübergreifender Mittwoch's Treff

Klosterbäckerei Karlstetter Pocking, Klosterstr.9, 94060 Pocking

Jeden Mittwoch ab 10.00 Uhr

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.

Kontakt Gerlinde Kaupa Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de

20/ Termine

Nordic Walking Aldersbach für Senioren

Orangerie Aldersbach, Klosterplatz 1, 94501 Aldersbach
Jeden Donnerstag um 10.00 Uhr

Kontakt Heidy und Dieter Rabs, Seniorenbeauftragte Aldersbach, Tel. 08543/624245 oder rabsOhio@t-online.de

21/ Termine

Fit werden, fit bleiben! – Bewegung mit Musik

Das Pockinger, Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking
Jeden Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr

Gemeinsam aktiv sein, Gesundheit fördern und fit bleiben.

Kontakt Gerlinde Kaupa Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de

22/ Termine

Digitreff Pocking

Das Pockinger, Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking
Jeden Donnerstag 16.00 – 18.00 Uhr

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

Kontakt Gerlinde Kaupa Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de

23/ Termine

Fröhliche Runde in Pocking

Das Pockinger, Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking
Jeden Donnerstag 14.00 – 15.30 Uhr

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

Kontakt Gerlinde Kaupa Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de

24/ Termine

Reparatur – Cafe Aidenbach

Ludwigstr.6, 94501 Aidenbach
Jeden 1. Und 3. Samstag eines Monats von 14.00 – 17.00 Uhr

Kontakt Heidi und Dieter Rabs, Seniorenbeauftragte Aldersbach, Tel. 08543/624245 oder rabsOhio@t-online.de

25/ Termine

Geführter Spaziergang in Aldersbach

Orangerie Aldersbach, Klosterplatz 1, 94501 Aldersbach
Jeden 2. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr

**Kontakt Heidy und Dieter Rabs, Seniorenbeauftragte Aldersbach, Tel.
08543/624245 oder rabsOhio@t-online.de**

26/ Termine

Kreuzweg mit Stadtpfarrer Peter Kieweg

Pfarrsaal Vilshofen, Donaugasse 2, 94474 Vilshofen
18. März 2026 von 14.00 bis 16.00 Uhr

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**

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**