11/2026



Gut informiert älter werden
im Landkreis Passau

INFOBRIEF
Fachstelle Senioren

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 Dezember: Stress lass nach – für mehr Entspannung

Dienstag, 1. Dezember 2026 um 18.00 Uhr
Silvia Killer, Heilpraktikerin, Osteopathin, Gesundheitscoach

Dieser Vortrag vermittelt kompakt die wichtigsten Grundlagen eines gesunden Umgangs mit Stress:

- Individuelle Stressauslöser
- Körperliche und mentale Stressreaktionen
- Wirksame Strategien im Alltag

Zudem geht es um Bewegung, Regenation und darum, wie ein einfacher, alltagstauglicher Anti-Stress-Plan entwickelt werden kann.

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

Broschüre für mehr Bewegung: Sie mögen es gern gemütlich? Da sind Sie nicht allein!

Wer auch im Alter möglichst lange selbstständig bleiben möchte, braucht Bewegung. Das gilt umso mehr, wenn man nach einer Erkrankung wieder auf die Beine kommen will. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) zeigt in seiner Broschüre „Sie mögen es gern gemütlich? Da sind Sie nicht allein!", wie es gelingen kann, im Alter in Bewegung zu bleiben, und warum das wichtig ist. Die Broschüre kann kostenlos heruntergeladen werden und eignet sich unter anderem dazu, auf schwer erreichbare Zielgruppen mit verständlichen und verlässlichen Gesundheitsinformationen zuzugehen.

broschuere_bewegung_aeltere_menschen.pdf

www.gesundheitsinformation.de/schwer-erreichbare-gruppen/aeltere-menschen-ueber-65-jahre/

03/ Allgemeines

Qualifizierungskurse: Begleiter*in digitale Gesundheit 2027

Für 2027 bietet der Volkshochschulverband Baden-Württemberg (VHS-BW) wieder kostenlose Qualifizierungskurse an zum Thema Begleitung älterer Menschen bei der Nutzung digitaler Gesundheitsangebote wie der elektronischen Patientenakte oder des E-Rezepts. Begleiterinnen und Begleiter unterstützen ältere Menschen dabei, die digitale Gesundheitswelt Schritt für Schritt kennenzulernen. Sie helfen dabei, Vertrauen in digitale Anwendungen aufzubauen und erleichtern so den Zugang zu medizinischen Angeboten, Informationen und Services. Die Kurse sind online und in Präsenz buchbar.

Gesund und digital vor Ort - Volkshochschulverband Baden-Württemberg e. V.

04/ Allgemeines

„Wir Weihnachten“: 160.000 Euro für Aktionen gegen Einsamkeit

Gemeinsam statt einsam durch die Weihnachtszeit! Die nebenan.de Stiftung startet mit Unterstützung der Postcode Lotterie und der Beisheim Stiftung erneut die bundesweite Initiative „Wir Weihnachten“. Ziel ist es, Menschen in der Advents- und Weihnachtszeit zusammenzubringen und nachbarschaftliches Engagement gegen Einsamkeit zu stärken. Mit dem Förderfonds „Gemeinsam stark“ stehen insgesamt 160.000 Euro für Aktionen zur Verfügung, die Begegnung und Gemeinschaft fördern. Bundesweit tätige Organisationen können sich um 10.000 Euro, lokale gemeinnützige Vereine und Initiativen um 1.000 Euro und engagierte Privatpersonen um 100 Euro bewerben.
Bewerbungen sind vom 3. bis 30. November 2026 möglich. Gefördert werden Aktionen, die zwischen dem 28. November und 28. Dezember stattfinden. Auch ohne Förderung können eigene Weihnachtsaktionen auf einer interaktiven Deutschlandkarte eingetragen werden.
Jetzt mitmachen und bewerben: www.wirweihnachten.de



05/ Allgemeines

Geschichten zum Advent im Pfarrzentrum Pleinting

Die Bücherei Pleinting lädt am Dienstag, den 1. Dezember 2026, von 14.00 bis 15.00 Uhr zu einer besinnlichen Stunde in der Adventszeit ein. Buchautor Pfarrer Alfred Binder aus Künzing liest stimmungsvolle Geschichten zum Advent und stimmt die Besucherinnen und Besucher auf die bevorstehende Weihnachtszeit ein.
Für eine gemütliche, vorweihnachtliche Atmosphäre ist mit Gebäck und Getränken gesorgt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, dem Alltag für eine Stunde zu entfliehen und sich auf die „stade Zeit“ im Advent einzustimmen.
Die Veranstaltung findet im Pfarrzentrum Pleinting, Hauptstraße 11, im Erdgeschoss statt. Der Zugang ist barrierefrei.
Eine telefonische Anmeldung bei Angela Spotka unter Tel. 08549 / 1582 wird bis spätestens 28. November erbeten.
Der Eintritt ist frei.

06/ 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

07/ Allgemeines

Künstliche Intelligenz praktisch ausprobieren – herzliche Einladung

Freitag, 20. November 2026, von 17 bis 20 Uhr
Spectrum Kirche, Passau

Künstliche Intelligenz kann auch im ehrenamtlichen Alltag eine wertvolle Unterstützung sein – beispielsweise beim Formulieren von Einladungen, Erstellen von Veranstaltungstexten, Entwickeln neuer Ideen oder bei der Öffentlichkeitsarbeit.
Unter der Leitung von Tanja Matok von digitalkompetenz.net lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen und können diese anhand praktischer Beispiele selbst ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnahme ist für Bildungsbeauftragte und ehrenamtlich Engagierte kostenlos.

Anmeldung und weitere Informationen unter www.keb-passau.de oder direkt bei uns: Telefon 0851/393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de oder unter folgendem Link: www.keb-passau.de/anmeldung/?va=36263.

08/ Pflege und pflegende Angehörige



Broschüre: Gut versorgt zu Hause leben, auch bei schwerer Krankheit

LMU Klinikum- Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin

Die Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin der LMU hat eine wertvolle, kostenfreie Broschüre erstellt, die Angehörige dabei unterstützen möchte, einen geliebten Menschen am Lebensende zu begleiten. In der Broschüre geht es um wichtige palliative Inhalte wie Mundpflege, Ernährung & Flüssigkeit, Lagerung sowie Begleitung in der Sterbephase und die Trauer. Die Broschüre ist sehr praxisnah und leicht verständlich geschrieben ohne wichtiges Wissen dabei zu verkürzen. Der wohltuende Schreibstil ist empathisch und wertschätzend – man merkt, dass hier Menschen der Basis mit gelebtem Wissen am Werk waren.

Hier geht´s zum **Download**

09/ Pflege und pflegende Angehörige

Vortrag: Demenz verstehen und begleiten

Rathaus Eging a.See, Mittwoch 25.11.2026 Beginn 18.30 Uhr
Kostenlos
Referentin Annemarie Ritzinger

Demenz betrifft nicht nur die Erkrankten, sondern auch ihre Angehörigen.
In diesem Vortrag erfahren Sie:
Was ist Demenz?
Wie können wir Veränderungen verstehen?
Was hilft im Alltag und in der Kommunikation?
Wie können wir Angehörige gut begleiten?
Welche Hilfe und Unterstützung gibt es?

WISSEN SCHAFFT VERSTÄNDNIS - UND VERSTÄNDNIS KANN NÄHE BEWAHREN.
Der Vortrag macht Mut, gibt Orientierung und zeigt:
SIE SIND NICHT ALLEIN!

Anmeldung unter dem Link
Demenz verstehen und begleiten - Vortrag für pflegende Angehörige - vhs Passau

Oder telefonisch unter vhs – Außenstelle Eging a.See – Tel. 0851/95980-27

10/ Pflege und pflegende Angehörige



Broschüre Demenz – ein leiser Abschied

Die zentrale Anlaufstelle Hospiz in Berlin stellt auf ihrer Webseite kostenlose Ratgeber und Informationsmaterialien bereit.
Besonders hilfreich ist die Broschüre „Demenz – ein leiser Abschied".
Sie enthält praktische Hinweise zur Kommunikation, zur palliativen Begleitung, zu möglichen Sterbeorten sowie zur Selbstfürsorge und Trauer.
Die Materialien sind in 8 Sprachen verfügbar.

Zentrale Anlaufstelle Hospiz | Wegweiser

11/ 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.

Unternehmen Mensch

caritas

07.12.2026
Information unter Telefon 08541 9199721 oder **ab.vilshofen@caritas-pa-la.de**

12/ Pflege und pflegende Angehörige

Resilienz – Training für pflegende Angehörige

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

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

13/ 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

- 17.11.2026 Die Welt dementer Mitmenschen verstehen

- 15.12.2026 Gesprächsrunde
- 19.01.2027 Biografiearbeit
- 16.02.2027 Gesprächsrunde

Die Teilnahme ist kostenlos und jederzeit möglich.

14/ Tipps

Seniorentreff der Malteser Passau
Zwinger 1, 94032 Passau
Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 12.00 – 17.00 Uhr

Besucherinnen und Besucher aus dem Landkreis Passau sind herzlich willkommen.

Kontakt Andrea Brodschelm, Tel.: 0851/95666-47 oder 0151/14664623

15/ Tipps

vhs Seniorenprogramm Dezember 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 Dezember 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

16/Tipps

Die Gute Stunde
Kultur im Dialog

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/0029VaihyIz9WtC5zLOVlZ2K gehen und nichts mehr verpassen.

https://diegutestunde.org/

17/ Tipps

Bei Anruf Kultur November 2026
Aktuelles Programm November 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

18/ Termine

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

Kontakt Heidy und Dieter Rabs, Seniorenbeauftragte Aldersbach, Tel. 08543/624245 oder rabsohio@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

StrickCafe Pocking

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

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

21/ 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

22/ 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

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

Dancing Night – Musik die verbindet
Love Story, Am Stadtplatz 1, 94060 Pocking
Jeden 1. Freitag im Monat

Keine Altersgrenze – nur gute Laune

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

25/ Termine

Reparatur – Cafe Aidenbach

Ludwigstr.6, 94501 Aidenbach
Jeden 1. Und 3. Samstag eines Monats von 13.30 – 17.30 Uhr

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

26/ Termine

Geführter Spaziergang in Aldersbach

Orangerie Aldersbach, Klosterplatz 1, 94501 Aldersbach
Jeden 2. Dienstag im Monat um 15.30 Uhr

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

27/ Termine

Vorweihnachtliche Feier mit Geschichten, Gedichten und Gesang

Pfarrsaal Vilshofen, Donaugasse 2, 94474 Vilshofen
9. Dezember 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

28/ Termine

Adventskonzert mit Kati Gruber

3. Dezember 2026, Beginn: 15.00 Uhr Pfarrheim Hutthurm

Infos dazu und Anmeldung bei Eva Plöchinger, Seniorenbeauftragte Hutthurm, Tel. 08505/2083 oder e.giermindl@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