

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

Demenznachmittag Bad Füssing im BRK Seniorenwohnen

Münchner Str.7, 94072 Bad Füssing

Termin: 27. Oktober Beginn: 14.30 Uhr

Workshops rund um das Thema Demenz

In Kooperation mit der Fachstelle Senioren des Landkreises Passau und dem BRK Seniorenwohnen Bad Füssing

Demenz verstehen und mit Demenz umgehen

Workshop mit Tanja Petzi

Dozentin für Gerontopsychiatrie, Pflege und Qualitätsmanagement

Demenz begegnet uns zunehmend im Alltag. Der Workshop vermittelt verständlich und praxisnah, was Demenz bedeutet, wie sich Wahrnehmung und Verhalten verändern und wie ein sicherer, respektvoller Umgang gelingen kann. Raum für Fragen, Austausch und persönlicher Erfahrung, ergänzt den Vortrag.

Bewegung trotz(t) Demenz

Workshop mit Kristina Hatzinger

Sport- und Bewegungswissenschaftlerin

Bewegung und Musik können das Wohlbefinden fördern, Erinnerungen wecken und die körperliche sowie geistige Gesundheit unterstützen. Der Workshop gibt einen kurzen Einblick in Hintergründe, Risiko- und Schutzfaktoren bei Demenz und lädt dazu ein, selbst aktiv zu werden.

Anmeldung und weitere Informationen bei Fachstelle Senioren, Tel. 0851/397-2318 oder daniela.schalinski@landkreis-passau.de

02/ 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 Oktober: Fitter Rücken – Weg mit Rückenbeschwerden

Mittwoch, 14. Oktober 2026 um 18.30 Uhr
Kristina Hatzinger, Sportwissenschaftlerin

Schluss mit Rückenbeschwerden. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken im Alltag stärken und Schmerzen vorbeugen. Bequem von zu Hause aus!

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

03/ Allgemeines

Digitale Wohnberatung

Barrierefreies Wohnen – Lebensqualität für jedes Alter

Auf www.digitale-wohnbearung.bayern erfahren Sie, wie Sie selbstständig und sicher möglichst lange zuhause wohnen können.

Ideen für mehr Komfort und Sicherheit im Alltag zuhause

- Informationen zu nützlichen Alltagshilfen und Hilfsmittel
- Praktische Produkte zur Wohnungsanpassung
- Alle Einträge mit anschaulichen Fotos
- Tipps zur Finanzierung

04/ Allgemeines

Tag der offenen Tür Bücherei Pleinting

Hauptstr.11

Termin: 4. Oktober von 11.00 – 17.00 Uhr

Am 04. Oktober lädt das Bücherei-Team Pleinting ein zum „Tag der offenen Tür“. Ein buntes Programm u.a. mit Büchereiflohmarkt und Erzähltheater erwartet die kleinen und großen Leseratten. Hinweis: Es ist neuer „Lesestoff“ eingetroffen, so die Leiterin der Bücherei Angela Spotka.

Infos bei Silvia Ragaller, Seniorenbeauftragte Stadt Vilshofen, Tel. 08549/1386

05/ Allgemeines

Spielenachmittag Pleinting

Hauptstr.11

Termin: 31. Oktober von 15.00 bis 17.00 Uhr

„Spielend für Toleranz“ und „Gemeinsam statt einsam“ – zwei Stunden Unterhaltung, Spannung und Spaß sind garantiert, so die Verantwortlichen. Neben Brett- und Gesellschaftsspielen sind Kartenspiele im Angebot. Gerne dürfen auch eigene Spiele mitgebracht werden. Die Veranstaltung findet im Erdgeschoss im Pfarrzentrum Pleinting, Hauptstr. 11 statt und ist somit barrierefrei erreichbar. Die Bücherei im 1. Stock ist auch geöffnet und es gibt Getränke, Kaffee und Kuchen. Weitere Spielenachmittage sind für 21. November 2026, 27. Februar 2027, 20. März 2027 angedacht.

Infos bei Silvia Ragaller, Seniorenbeauftragte Stadt Vilshofen, Tel. 08549/1386

06/ Allgemeines

Internationales Generationencafé im Haus der Generationen Passau

Ziel ist es, internationale Studierende und ältere Menschen aus Passau und Landkreis Passau bei einem gemeinsamen Frühstück zusammenzubringen, miteinander ins Gespräch zu kommen und den interkulturellen Austausch in entspannter Atmosphäre zu fördern. Am Sonntag, 27.09. um 11:00 Uhr findet das nächste Generationencafé statt. Internationale Studierende stellen dabei Traditionen und Besonderheiten aus ihren Heimatländern vor und laden die Gäste ein, gemeinsam neue Perspektiven und Geschichten kennenzulernen. Es findet immer um 11 Uhr im Haus der Generationen statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Fragen oder für weitere Informationen können Interessierte sich jedoch gerne vorab an mich wenden: barbara.bauersachs@uni-passau.de Tel. 0851 509-1176

Flyer im Anhang

07/ 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

08/ Allgemeines

33. Seniorentag Pocking

Ausstellung und Programm „Mobilität im Alter“
Stadthalle Pocking am 27. September 2026 um 14.00 Uhr
Einlass Saal: 13.30 Uhr, ab 12.00 Uhr Infostände im Foyer
Zubringerdienst aus Pocking und Hartkirchen übernimmt der Malteser Hilfsdienst: Bitte melden Sie sich unter: 0151/42889386

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

09/ Pflege und pflegende Angehörige

Vortrag: Demenz vorbeugen - Heute handeln, morgen aktiv bleiben

Termin: 24. September 2026 um 18.00 Uhr
Das Pockinger, Stadtplatz 2, 94060 Pocking

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Faktoren das Risiko einer Demenzerkrankung beeinflussen und was Sie selbst zur Vorbeugung beitragen können.
Referentin: Annemarie Ritzinger, Caritas-Fachstelle pflegende Angehörige

Anmeldung bei Gerlinde Kaupa Tel. 0160 8330822 oder per Mail kaupa@t-online.de oder Birgit Steinleitner, Caritas – Fachstelle pflegende Angehörige, Tel. 0151/12121183 oder ab.griesbach@caritas-pa-la.de

10/ Pflege und pflegende Angehörige

Kostenloser Online-Kurs „Ich beuge vor“

Alzheimer ist noch nicht heilbar. Doch Sie können etwas tun, um Ihr persönliches Risiko zu senken, an Alzheimer zu erkranken. Was genau das ist, erfahren Sie in unserem Online-Kurs.

Inhalt:

- 8 Themenwochen
- Jede Woche widmet sich einem Themenfeld, mit dem Sie Ihr Erkrankungsrisiko senken können.
- Alle wichtigen Informationen erhalten Sie regelmäßig per E-Mail.
- Zusätzlich gibt es in jeder Themenwoche kleine Aufgaben, damit Sie unsere Tipps leichter in Ihren Alltag integrieren können.

<https://www.alzheimer-forschung.de/ich-beuge-vor/>

11/ Pflege und pflegende Angehörige

Ohne Worte viel gesagt - nonverbale Sprache von Menschen mit Demenz verstehen

Dienstag, 29. September 2026

18:30 bis 19:30 Uhr, online

Referentin: Dr. Astrid Steinmetz

Die Schwerpunkte:

- Im Fokus steht die nonverbale Sprache von Menschen mit Demenz – über Blick, Mimik, Gesten, Berührung und Bewegung.
- Körpersignale wie Angst, Schmerz, Unruhe oder der Wunsch nach Nähe besser erkennen und deuten.
- Die eigene Körpersprache bewusst einsetzen, um Orientierung, Sicherheit und Kontakt zu ermöglichen.
- Anhand von Video- und Praxisbeispielen erfahren, wie Begegnung auch ohne Worte gelingen kann.

Anmeldung: [Kommunikation für Menschen mit Demenz, Impulse für Angehörige](#)

www.desideria.org

12/ 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



12.10.2026

09.11.2026

07.12.2026

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

13/ Pflege und pflegende Angehörige

Resilienz – Training für pflegende Angehörige

Rathaus Tiefenbach, jeweils am vierten Dienstag im Monat von 16.00 – 18.00 Uhr (27.10.2026)

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

14/ 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

- 13.10.2026 Gesprächsrunde
- 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.

15/ 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

16/ Tipps

vhs Seniorenprogramm Oktober 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 Oktober 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



17/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/>

18/ Tipps



Bei Anruf Kultur September 2026

Aktuelles Programm September 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

19/ Termine

Musikalischer Abend im Das Pockinger

Liedermacher und Künstler Klaus Zrenner

„Das Pockinger“, Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking am 1. Oktober 2026
Um 18.00 Uhr

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

20/ Termine

Gemeinsamer Mittagstisch „Auftischt“

„Das Pockinger“, Am Stadtplatz 2, 94060 Pocking am 29. Oktober 2026

Organisiert von Gerlinde Kaupa mit Franziska Feilhuber jeden letzten Donnerstag im Monat von 12.00 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 Orientierung

Eine Anmeldung für "Auftischt wird" ist erforderlich bei Gerlinde Kaupa unter Tel.: 0160 8330822 oder per E-Mail an kaupa@t-online.de.

21/ 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 rabsocio@t-online.de**

22/ 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

23/ 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

24/ 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

25/ 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

26/ 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

27/ 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

28/ Termine

„Reicht die Rente noch?

Vortrag: Helmut Plenk, VdK

Stadthalle Pocking

20. Oktober 2026 Beginn: 14.00 Uhr

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

29/ 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

30/ 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

31/ Termine

Alte und lustige Geschichten mit Benno Hofbrückl

Pfarrsaal Vilshofen, Donaugasse 2, 94474 Vilshofen

21. Oktober 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

32/ Termine

Musikalischer Nachmittag mit Manfred Bauer

21. Oktober 2026 Einlass: 13.30 Uhr, Beginn: 14.00 Uhr Pfarrheim Hutthurm

Eintritt: 5,00 €

**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**