Infobrief Fachstelle Senioren

Gut informiert älter werden im Landkreis Passau

Infobrief 12/2022

Aktuelles

- 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.
- Die Fortschreibung des Seniorenpolitischen Gesamtkonzepts des Landkreises Passau ist abgeschlossen. Sie finden die Berichte, die Kurzfassung und die Auswertungen dazu auf der Homepage des Landkreises Passau:
  https://www.landkreis-passau.de/senioren-gesundheit-soziales/seniorenpolitisches-gesamtkonzept/dokumente/

Allgemeines

- **Digitale Workshops**

Zielgruppe
Herzlich eingeladen sind alle haupt- und ehrenamtlichen Akteure in der Seniorenarbeit aus den Bereichen

- Wohlfahrtsverbände, Seniorenvereine, Mehrgenerationenhäuser
- kirchliche Institutionen, Sportvereine
- Kommunalverwaltung und – politik
- Migrantenorganisationen und - vereine
- Betreuung und Alltagsbegleitung (speziell die Module zwei, drei und vier),
- die sich aktiv für die Gesundheitsförderung im Alter einsetzen möchten.

Beschreibung
Erfahrungen zeigen, dass die Lebensqualität älterer Menschen durch passgenaue gesundheitsfördernde Angebote in Kommunen und sachgerechte Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen erheblich gesteigert werden kann. Die Geschäftsstelle im Alter IN FORM bietet dazu eine sechsteilige Digitale Workshop-Reihe an. Hier werden neben den Grundlagen der Gesundheitsförderung im Alter altersrelevante Besonderheiten in den Themenfeldern Ernährung, Bewegung sowie Mund- und Zahngesundheit vermittelt. Die Teilnehmenden erfahren und erarbeiten, weshalb Strukturen und starke Kooperationen in der kommunalen Gesundheitsförderung so wertvoll sind und wie mittels eines strukturierten Prozesses im direkten Wohnumfeld älterer Menschen gesundheitsförderliche Angebote verbessert bzw. nachhaltig etabliert werden können.
Nähere Informationen zu den einzelnen Modulen und dem Anmeldeformular finden Sie unter
https://im-alter-inform.de/angebote/schulungen/digitale-workshops/

- **Schulung für „Alltagsbegleiter“ – Einzelhelferschulung der Fachstelle Pflege und Demenz Niederbayern am 24.Januar 2023 in Pocking**

Ehrenamtliche, die Pflegebedürftige im Alltag begleiten und dafür im Rahmen des Entlastungsbeitrages in Höhe von 125,00 Euro entschädigt werden, müssen eine Qualifizierung nachweisen.
Alltagsbegleitung ist ab Pflegegrad 1 möglich.
Begleiterinnen/Begleiter und Betreute dürfen nicht in enger verwandtschaftlicher Beziehung stehen.
Der Bedarf an diesen Kräften ist höher als die Nachfrage deshalb wurde diese Schulung nach Pocking geholt.
Hier werden alle Generationen angesprochen die helfen und sich was dazu verdienen wollen.
Als Seniorenbeauftragte übernehme ich die Vermittlung zwischen den Personen, die Unterstützung benötigen und denen, die diese Hilfe anbieten.

Schulungsort: AWO Wohnanlage Pocking, Indlinger Str. 22 von 10.00 bis 16.00 Uhr statt.

Gerlinde Kaupa
Seniorenbeauftragte der Stadt Pocking
Tel. 0160/8330822
per Mail: kaupa@t-online.de

- **Erste Hilfe Kurs für Seniorinnen und Senioren in Tittling am 12. Januar 2023**
  Beginn 14.00 Uhr
  Erste Hilfe bei einer lebensbedrohlichen Situation ist wichtig. Auch ältere Mitbürger können noch wertvolle Hilfe leisten. Doch vielleicht fühlt man sich überfordert, weil man selber mit körperlichen Einschränkungen leben muss oder der letzte Erste-Hilfe-Kurs schon sehr lange zurück liegt.
  Deshalb und trotzdem:
  Für eine Auffrischung der Kenntnisse ist man nie zu alt!
  Dazu lädt die Tittlinger Seniorenvertretung und das BRK alle – jung oder älter – recht herzlich ein.
  Veranstaltungsort: Gasthof Habereder, Marktplatz 12, 94104 Tittling
  Auch Seniorinnen und Senioren aus anderen Gemeinden sind herzlich willkommen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Irmgard Hain, Seniorenbeauftragte Markt Tittling, Tel. 08504/3530

Tipps für aktive Seniorinnen und Senioren

- **vhs Seniorenprogramm Januar 2023**

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 Januar 2023 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**

- ***Bei Anruf Kultur* für den Monat Dezember 2022**
  Als PDF zum Ausdrucken im Anhang, mit Details auf der Webseite www.beianrufkultur.de oder alternativ als barrierefreie Darstellung des Programms und als Ansage unter Telefon 040/209 404 66.

  Ein professioneller Guide führt Sie für eine Stunde durch ein Museum der Metropolregion Hamburg. Sie können zuhören, zwischendurch Fragen stellen und sich in kleinem Kreis austauschen

  Bei Anruf Kultur: Besuchen Sie mit uns Museen und weitere spannende Kulturstätten von Zuhause aus. Jeder und jede kann sich anmelden.
  Bei Anruf Kultur funktioniert ähnlich wie ein Podcast. Die Teilnehmenden erhalten eine Festnetznummer und den Zugangscode für die Einwahl. Sie hören dem Guide über das Telefon zu und werden während des Vortrags stumm geschaltet, so dass Sie sich um störende Geräusche keine Gedanken machen müssen. Falls während der Führung Fragen aufkommen, haben die Zuhörenden die Möglichkeit diese zwischendurch in Gesprächsrunden zu stellen.
  Die Teilnahme ist kostenfrei.

  Wie funktioniert das?

1. Ausstellung und Termin auswählen (Termine im Anhang, im Internet auf **www.beianrufkultur.de** oder telefonisch abrufbar unter Tel. 040/20940466)
2. Anmelden per E-Mail an **buchung@beianrufkultur.de** oder am Telefon 040/209 404 29 (Melanie Wölwer)
3. Am Tag vor der Führung versenden wir die Zugangsdaten per E-Mail.
4. Zur Führung dann mit dem Telefon einwählen. Entweder mit Tastaturwahl oder Spracheingabe.

Termine

04.01.2023 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
Klosterbäckerei Karlstetter, Pocking Klosterstraße 9,

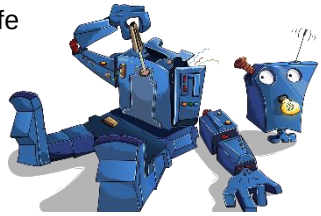
04.01.2023 13.45 – 14.30 Uhr 14.45 – 15.30 Uhr	Seniorengymnastik Aldersbach	Kultur- und Begegnungszentrum Aldersbach, Freiherr-von-Aretin-Platz 4, 94501 Aldersbach

Die Gymnastikstunden finden jeden Mittwoch aufgeteilt in 2 Gruppen 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.

05.01.2023 10.00 – 11.00 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.

07.01.2023 21.01.2023 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 Christa Unger, Markt Aidenbach, Tel. 08543 /6018520, oder bei Heidy und Dieter Rabs, Gemeinde Aldersbach, Tel. 08543/624245
Das Reparatur-Cafe ist immer am 1. und 3. Samstag eines Monats geöffnet.

10.01.2023 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: rabsohio@t-online.de kontaktieren.

12.01.2022 14.00 Uhr	Erste Hilfe Kurs für Seniorinnen und Senioren	Gasthof Habereder 94104 Tittling

Jeder weiß, wie wichtig Erste Hilfe bei einer lebensbedrohlichen Situation ist. Auch ältere Mitbürger können noch wertvolle Hilfe leisten. Doch vielleicht fühlt man sich überfordert, weil man selber mit körperlichen Einschränkungen leben muss oder der letzte Erste-Hilfe-Kurs schon sehr lange zurückliegt.
Deshalb und trotzdem:
Für eine Auffrischung der Kenntnisse ist man nie zu alt!
Dazu lädt die Tittlinger Seniorenvertretung und das BRK alle – jung oder älter – recht herzlich.
Gerne werden zusätzlich Fragen Ihrerseits beantwortet!
Natürlich freuen wir uns auch über interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus anderen Gemeinden.

Information bei Frau Irmgard Hain, Tel. 08504/3530, Seniorenbeauftragte Markt Tittling

12.01.2023 19.01.2023 26.01.2023 16.00- 18.00 Uhr Jeden Donnerstag		DigiTreff Pocking	Der neue Veranstaltungsort wird in der Presse mitgeteilt

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

27.01.2023 13.00 Uhr	„Senioren werden digital“ - Generationsübergreifend helfen	Gymnasium Pocking

Jeder jüngere Mensch kennt ältere Personen, die es im Einstieg und Umgang mit Smartphone und Tablet schwer haben. Die jüngere Generation ist mit den neuen Medien aufgewachsen und muss keine Fortbildung besuchen, um hier schnell und unkompliziert eine große Hilfe leisten zu können.
Die Schülerinnen und Schüler des Pockinger Gymnasiums und Sebastian Sperl bieten diese Hilfe wieder an.
Jeweils am letzten Freitag im Monat
Eine Anmeldung ist notwendig! Tel. 0160/8330822 oder kaupa@t-online.de

Kontakt

Landratsamt Passau – Fachstelle Senioren
Daniela Schalinski
Domplatz 11, 94032 Passau
Tel. 0851/397-318, Fax 0851/397-90318
daniela.schalinski@landkreis-passau.de
www.landkreis-passau.de