Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Beauftragte für Senioren und Menschen mit Handicap und Interessierte!

Im aktuellen, neunten, Newsletter finden Sie die Jahresprogramme der Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige in Grafenau und Waldkirchen und außerdem eine Möglichkeit Einsamkeit entgegen zu wirken mit dem Hinweis auf das Silbertelefon.

Besonderer Hinweis auf den IT-Stammtisch der Gemeinde Schöfweg, nähre Infos auf Seite 7.

Darüber hinaus finden Sie wieder aktuelle Kurse der vhs und der KEB zu den Themen Erste Hilfe, Bewegung im Alltag oder Kreativität.

Als besonderer Terminhinweis in diesem Newsletter ist die kommende Ausstellung im Museum Jagd Land Fluss „Einsichten“ von Lothar Blitz aufgenommen.

Hinweise auf Veranstaltungen oder Schulungen nehmen wir gerne entgegen. Ebenso Termine im Rahmen Senioren und Menschen mit Handicap aus den Gemeinden.
E-Mail-Adresse für Hinweise: senioren@landkreis-frg.de oder handicap@landkreis-frg.de

I n h a l t

Der Sozialpreis der bayerischen Landesstiftung 2026 2
Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Grafenau 3
Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Waldkirchen 3
vhs Kurse 4
Kurse der KEB (Katholische Erwachsenenbildung) 6
IT-Stammtisch in Schöfweg 7
Silbernetz – Einfach mal reden 7
Termine im Landkreis 8
Digitale Infos des Landratsamtes Freyung-Grafenau 8
Weitere digitale Infos 9
Allgemeine Hinweise 9
Anmeldung zu unserem Newsletter 10

Abbestellen unseres Newsletters 10

Datenschutzerklärung 10

Koordinationsbüro für Senioren und Menschen mit Handicap 11

Hinweis in eigener Sache 11

Der Sozialpreis der bayerischen Landesstiftung 2026

Die Bayerische Landesstiftung wird – vorbehaltlich des Beschlusses des Stiftungsrates – im Jahr 2026 wieder Preise für hervorragende Leistungen unter anderem auf sozialem Gebiet vergeben. Im sozialen Bereich sollen insbesondere praxisbezogene Leistungen und Initiativen ausgezeichnet werden, die ein besonderes soziales Engagement erkennen lassen, wie z. B. soziale Dienste, Pflegehilfen sowie Initiativen im Bereich der Jugend-, Alten- oder Behindertenhilfe.

In der Regel werden Organisationen oder Gruppen ausgezeichnet; Einzelpersonen kommen nur ausnahmsweise und nur in ganz besonders herausragenden Fällen – die über ein örtliches/regionales Engagement hinausgehen – für eine Preisverleihung in Betracht. Der erforderliche enge Bezug zu Bayern kann entweder durch die inhaltlichen oder räumlichen Beziehungen der erbrachten Leistung zu Bayern oder durch die Person des Auszuzeichnenden hergestellt werden.

Jede Bewohnerin und jeder Bewohner Bayerns sowie alle bayerischen Institutionen können schriftlich Vorschläge mit ausführlicher Begründung unterbreiten.
Die Vorschläge für den sozialen Bereich sind direkt an die Bayerische Landesstiftung zu richten und sollen bis **31. März 2026** bei der Geschäftsstelle der Bayerischen Landesstiftung, Alter Hof 2, 80331 München (landesstiftung@bls.bayern.de) eingegangen sein.
Bewerbungsbogen und Richtlinien unter: https://www.landesstiftung.bayern.de/antragsformulare-download.html

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Grafenau

Kontakt:
Michaela
Kukies-Schmalzbauer
0151 40455185

Ort: Spitalstraße 17, 94481 Grafenau (Gebäude der Caritas)
Zeit: am letzten Dienstag eines Monats von 18-20 Uhr

Programm
31. März: Demenz verstehen Ursachen, Symptome und Kommunikation bei Demenz
28. April: Frühling in Natur & Küche
26. Mai: Gemütliches Beisammensein und individueller Austausch.
30. Juni: Musik als Schlüssel zur mentalen Aufhellung und Kommunikation
28. Juli: Achtsamkeit & Mini-Pausen. Einfache Entspannungsübungen für zwischendurch
26. August: (Mittwoch) Sommerlicher Genussabend. Abschalten und Feiern in lockerer, entlastender Runde
29. September: Testament & Vollmachten. Patientenverfügung, Betreuungs- und Vorsorgevollmacht
27. Oktober: Kreativabend: Basteln für dein Gegenüber. Förderung von Wertschätzung und Kreativität
24. November: Volkskrankheit Diabetes Typ 2 – Vorbeugen, Erkennen und richtig Handeln.
15. Dezember: Weihnachtsfeier.
Änderungen vorbehalten

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige Waldkirchen

Kontakt:
Frau Renate Kloiber: 0162-909453
Frau Heidi Töpfl: 0160-97751904
Frau Christl Großer: 0172-2692282

Ort: Gesundheitszentrum Waldkirchen, Seiteneingang Tagespflege,
Erlenhain 6, 94065 Waldkirchen
Zeit: 18:00 bis 19:30 Uhr

Programm:
02. April: Vortrag Sterben & Tod
07. Mai: Gesprächsrunde & Austausch
11. Juni: Vortrag Musik
02. Juli: Gesprächsrunde und Austausch
03. September: Vortrag Selbstfürsorge Angehörige
01. Oktober: Gesprächsrunde und Austausch
05. November: Vortrag Ernährung
03. Dezember: Gesprächsrunde und Austausch

vhs Kurse

- 14.04.2026, 17:00–18:30 Uhr: Bewegung für ein starkes Herz.
  Bleiben Sie aktiv und in Bewegung: Es ist entscheidend für die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden! Entdecken Sie, welche Bewegungsarten besonders empfehlenswert sind, um Herz und Kreislauf zu stärken und erfahren Sie, warum körperliche Aktivität eine äußerst positive Wirkung auf Ihre Gesundheit hat. Unter dem Titel "Bewegung für ein starkes Herz" bieten wir eine Veranstaltung an, die aus theoretischen und praktischen Elementen besteht. Hier lernen die Teilnehmer die Bedeutung von Cardiotraining für die Herzgesundheit kennen und erleben es direkt in der Praxis.
  In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Regen im Rahmen des Programms "Generation 55plus".

  Link zum vhs Angebot: vhs - starkes Herz

- 16.04.2026, 16:00 – 17:30 Uhr: Für ein gutes Zusammenspiel: Übungen zur Stärkung der Koordination.
  Bewegung bedeutet für viele Menschen Wohlbefinden und Lebensqualität und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Erfahren Sie in diesem Angebot, welche Bedeutung der Koordination für einen selbstbestimmten Alltag zukommt. Unser Bewegungsexperte zeigt leichte, alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness und gibt Tipps, wie Sie Ihren Alltag bewegter gestalten können.
  In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Regen im Rahmen des Programms "Generation 55plus".
  mitzubringende Materialien: bequeme Kleidung, großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken und Getränk.
  Link zum vhs Angebot: vhs Kurs - Koordination

- 23.04.2026, 14:00-17:00 Uhr: Erste Hilfe für Senioren.
  Zielgruppe: Senioren, pflegende Angehörige, Alltagsbegleitungen, Betreuungskräfte in der Pflege.
  Jeder Lebensabschnitt bietet spezielle Herausforderungen. Im Alter treten andere Beschwerden als bei Kindern auf. Um schnell und sicher zu reagieren, lernen Sie die Erste-Hilfe-Maßnahmen zu speziellen Problematiken, die häufig im Altern vorkommen. Gleichzeitig dient dieser Kurs zur Aktualisierung des vorhandenen Erste-Hilfe-Wissens. Unsere Ausbilderinnen und Ausbilder vermitteln Ihnen umfangreiche Kenntnisse und Fähigkeiten in Theorie und Praxis.
  Link zum vhs Angebot: vhs - Erste Hilfe

- 23.04.2026, 09:30 – 11:00 Uhr: Für ein gutes Zusammenspiel: Übungen zur Stärkung der Koordination.
  Bewegung bedeutet für viele Menschen Wohlbefinden und Lebensqualität und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Erfahren Sie in diesem Angebot, welche Bedeutung der Koordination für einen selbstbestimmten Alltag zukommt. Unser Bewegungsexperte zeigt leichte, alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness und gibt Tipps, wie Sie Ihren Alltag bewegter gestalten können.
  In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Regen im Rahmen des Programms "Generation 55plus".
  mitzubringende Materialien: bequeme Kleidung, großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken und Getränk.
  Link zum vhs Angebot: vhs Kurs - Koordination

  Kontakt:
  Volkshochschule des Landkreises Freyung-Grafenau
  Frauenberg 17, 94481 Grafenau
  Tel.: 08551/57-3300
  Mail: info@vhs-freyung-grafenau.de
  Web: www.vhs-freyung-grafenau.de

Kurse der KEB (Katholische Erwachsenenbildung)

- 21.03.2026, 9.00 - 12.00 Uhr: Blitzkurs – Erste Hilfe für Senioren
  Mitveranstalter: KEB, Malteser Hilfsdienst e.V.
  Inhalte: Lebensrettende Sofortmaßnahmen: Was ist zu tun bei…
  Herzinfarkt und Schlaganfall, diabetischen Notfällen, Asthma- und Krampfanfällen, Verschlucken von Fremdkörpern, Verbrennungen und weitere Themen.

  Kosten: 25€ pro Person

  Anmeldung über Frau Denk, Leitung Seniorenclub Perlesreut, Tel. 08555 8521
  Link zum Angebot: Erste-Hilfe-Kurs

- Mi 29.04.2026, 14.30 - 17.00 Uhr

  Rudi Ranzinger zu Gast - Malen mit den Senioren
  Ort: Kumreut, Pfarrheim
  Mitveranstalter: KEB, Altenclub Kumreut
  Referent Rudi Ranzinger
  Link zum Angebot: Malen mit den Senioren

  Kontakt:
  Kath. Kreisbildungswerk
  Abteistraße 23
  94078 Freyung
  Tel.: 08551/4581
  Mail: info@keb-freyung.de
  Web: https://keb-freyung.de/

IT-Stammtisch in Schöfweg

Zusammen mit Referent Alex Wasl haben die Beauftragte der Gemeinde Schöfweg für Senioren Helga Janisch und die Beauftragte der Gemeinde Schöfweg für Menschen mit Handicap Gaby Heckl einen IT-Stammtisch im Bürgerzentrum im Bräugarten Schöfweg ins Leben gerufen.

Im praxisnahen Format (Learning by doing) sind Fragen ausdrücklich erwünscht, sodass direkt gemeinsam geübt werden kann. Es werden konkrete Fälle aus dem Alltag aufgegriffen und behandelt (Enkeltrick oder betrügerische Anrufe) oder Kennwortsicherheit besprochen.
Junge Menschen sind auch vor Ort und erklären Funktionen des Smartphones, sodass ein generationenübergreifender Austausch stattfinden kann.

Der nächste IT-Stammtisch findet am 24.04. um 19:00 Uhr im Bürgerzentrum im Bräugarten in Schöfweg statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen: Helga Janisch (helga-janisch@gmx.de) bzw. Gaby Heckl (gabyheckl@gmail.com)

Silbernetz – Einfach mal reden

Silbernetz bietet bundesweit Hilfe für ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen. Mit einem dreistufigen Angebot öffnet es Türen aus der Isolation:

Am Silbertelefon 0800 4 70 80 90 zum einfach mal Reden bei Bedarf, mit den Silbernetz-Freunden, die ihre Senioren regelmäßig zu einer festen Zeit anrufen und erste Schritte aus der Isolation begleiten und der Silberinfo, die über Angebote für ältere Menschen informiert.

Silbernetz ist ein Angebot des gemeinnützigen Vereins Silbernetz, das Netzwerk gegen Einsamkeit wurde 2014 in Berlin gegründet. Weitere Informationen unter: https://silbernetz.org/aktuelles/

Termine im Landkreis

Das Museum Jagd Land Fluss und die Galerie Wolfstein haben ab 28.03.2026 wieder regulär geöffnet.

Die nächste Ausstellung der Galerie Wolfstein lautet „Einsichten“ - Ausstellung des Kulturpreisträgers 2024 Lothar Blitz und ist vom 28. März bis 03. Mai 2026 in der Galerie Wolfstein zu sehen.

Foto: Lothar Blitz

Die zugehörige Vernissage ist am 27.03.2026 um 18:00 Uhr. Zur Vernissage ist eine Anmeldung im Museum (Tel.: +49 8551 57 1611 E-Mail: museum@landkreis-frg.de) erforderlich.

Öffnungszeiten: Di - So und feiertags 10 - 16 Uhr

Kontakt:
JAGD LAND FLUSS - Museum im Schloss Wolfstein und Galerie Wolfstein
Wolfkerstraße 3, 94078 Freyung
Tel.: +49 8551 57 1611
Mail: museum@landkreis-frg.de
Web: www.jagd-land-fluss.de

Digitale Infos des Landratsamtes Freyung-Grafenau

- ⇨ Koordinationsbüro Senioren
  - ⇨ Koordinationsbüro Menschen mit Handicap
    - ⇨ Wegweiser für Senioren und Menschen mit Handicap
      - ⇨ Notfall- und Vorsorgemappe
  - ⇨ Sozialverwaltung
- ⇨ Gesundheitsamt

Weitere digitale Infos

Für Senioren

⇨ Kommunale Seniorenpolitik

⇨ Lichtblick Seniorenhilfe e.V.

⇨ Kreis-Caritasverband Freyung-Grafenau

⇨ Bundesregierung /// Politik für ältere Menschen

Für Menschen mit Handicap

⇨ *Wheelmap*

⇨ Menschen mit Behinderung

⇨ Zentrum Bayern Familie und Soziales

⇨ Bezirk Niederbayern /// Behindertenbeauftragter

⇨ Kreis-Caritasverband Freyung-Grafenau

⇨ Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.

Allgemeine Hinweise

Anregungen und Hinweise zu aktuellen Themen, die in unserem Newsletter berücksichtigt werden sollten, nehmen wir gerne entgegen.

Alle im Newsletter bereitgestellten Informationen haben wir nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr für die jederzeitige Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit und Verfügbarkeit der bereit gestellten Informationen können wir allerdings nicht übernehmen. Ein Vertragsverhältnis mit den Nutzern des Internetangebots kommt nicht zustande.

Das Landratsamt Freyung-Grafenau übernimmt keine Haftung für den Inhalt externer Internetseiten.

Anmeldung zu unserem Newsletter

Bitte senden Sie uns dazu eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter anmelden“ an senioren@landkreis-frg.de.

Abbestellen unseres Newsletters

Bitte senden Sie uns dazu eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“ an senioren@landkreis-frg.de. Ihre E-Mail-Adresse wird dann gelöscht.

Datenschutzerklärung

Ihre E-Mail-Adresse wird nur für die Versendung des Newsletters genutzt. Eine andere Verarbeitung oder Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Sie können den Newsletter und die Einwilligung zur Speicherung der Daten jederzeit widerrufen. Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer Daten ist das Landratsamt Freyung-Grafenau, Grafenauerstr. 44, 94078 Freyung.

Wir verarbeiten Ihre Daten nur zur Versendung des Newsletters. Allgemeine Informationen über die Verarbeitung Ihrer Daten und Ihre Rechte bei der Verarbeitung Ihrer Daten können Sie im Internet unter Datenschutz abrufen. Zudem können Sie alle Informationen auch beim behördlichen Datenschutzbeauftragten erfragen.

Postanschrift:
Landratsamt Freyung-Grafenau
Datenschutzbeauftragter
Wolfkerstraße 3, 94078 Freyung
Mail datenschutz@landkreis-frg.de
Telefon 08551/57-1091

Koordinationsbüro für Senioren und Menschen mit Handicap

Ansprechpartnerin
Laura Poost, M.A.
Sachbearbeiterin

Landratsamt Freyung-Grafenau
Sachgebiet 20 - Landkreisangelegenheiten
Dienstgebäude Wolfstein
Wolfkerstr. 3, 94078 Freyung
Postfach 1311, 94075 Freyung
Büro Schloss Wolfstein
Tel.: +49 8551 571607
laura.poost@landkreis-frg.de

www.freyung-grafenau.de

FRG Landkreis Freyung Grafenau MEHR RAUM UND ZEIT.

Hinweis in eigener Sache

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachform verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.