



FREISINGER DEMENZTAGE

14. September – 27. Oktober 2026

Informationsveranstaltungen und Aktionen
für Angehörige, Betroffene und Interessierte



Donnerstag, 17. September 09:00 – 16:00 Uhr Demenzsimulator – Demenz erleben & verstehen	Mehrgenerationenhaus / ASZ Eching
Donnerstag, 17. September 15:00 – 16:30 Uhr Was bleibt, wenn das Vergessen kommt? Seelsorgliche Begleitung	Bibliothek Diözesanmuseum Freising
Donnerstag, 17. September 14:00 – 16:00 Uhr Pflegebedürftigkeit nach Krankenhaus – Was tun als Angehöriger? A	Altes Rathaus Mauern
Freitag, 18. September 09:00 – 13:00 Uhr Demenzsimulator – Demenz erleben & verstehen	Mehrgenerationenhaus ASZ Eching
Freitag, 18. September 16:00 – 18:00 Uhr Demenz erklärt Austausch und Input A	Finklusion Freising
Samstag, 19. September 09:00 – 12:00 Uhr Demenzsimulator – Demenz erleben & verstehen	Mehrgenerationenhaus ASZ Eching
Dienstag, 22. September 19:00 Uhr Alzheimer-Therapie der Zukunft: Zwischen Prävention und Antikörper-Hoffnung	Großer Sitzungssaal Landratsamt Freising
Mittwoch, 23. September 18:00 – 19:30 Uhr Demenz – spielt NUR das Hirn eine Rolle? Vortrag A	vhs, Raum EG 1 Moosburg
Donnerstag, 24. September ab 13:00 Uhr Tag der Demenz Vorträge und Informationsstände	Gemeindesaal / 1. Stock Feuerwehr Hallbergmoos
Freitag, 25. September 14:00 Uhr Was bleibt nach dem Vergessen – Der Mensch hinter der Demenz	Kirche St. Theresia Hallbergmoos
Freitag, 25. September 17:00 – 19:00 Uhr Ernährung bei Demenz - Vortrag mit Sinnesparcours A	vhs, Raum EG 4 Moosburg
Mittwoch, 30. September 19:00 – 21:00 Uhr Demenz verstehen , vorbeugen, begleiten	Klinikum Hörsaal (UG), Freising,
Samstag, 17. Oktober 10:00 – 13:00 Uhr Kurzseminar: Fit im Kopf - Gedächtnis stärken, Lebensfreude erhalten A	vhs, Raum EG 6 Moosburg
Dienstag, 20. Oktober 19:00 – 20:30 Uhr Ernährung bei Demenz - ausgewogen begleiten als Betreuende A	Grund- u. Mittelschule Allershausen

Auszeit für Angehörige	Dienstag, 27 Oktober 18:00 Uhr Demenzsensibles Gedenken 	Hospizgruppe Freising e.V. Freising
	Samstag, 19. September 15:00 – 16:00 Uhr Zeit für mich – Qigong für pflegende Angehörige 	Jugendhaus, vhs-Raum 1 Zolling
	Montag, 21. September 16:00 Uhr Filmabend „Du gehst und ich bleibe“ (2020/2021)	Rathaus, großer Sitzungssaal Hallbergmoos
	Dienstag, 06. Oktober 18:00 Uhr Film & Gespräch „Die Vergesslichkeit der Eichhörnchen“ (2020/2021)	Bücherei Allershausen
	Montag, 12. Oktober 18:00 – 20:00 Uhr Filmabend „Du gehst und ich bleibe“ (2020/2021) 	vhs Haus Eching
	Donnerstag, 15.10. 18:00 – 21:45 Uhr Theaterstück „VATER“ – Tragikomödie von Florian Zeller 	vhs Freising, Freising
Geselligkeit & Gesundheit für Betroffene	Dienstag, 22. September 15:00 – 16:00 Uhr „Latschen & Ratschen“ – Bewegung & Austausch 	vor ASZ / vhs Eching Eching
	Mittwoch, 23. September 14:00 – 17:00 Uhr Tanznachmittag & Live Musik	Gasthaus Schnaitl, Wang
	Mittwoch, 23. September 18:30 – 20:00 Uhr Koordination & Balance mit Poi – Vielseitige Übungen 	Schule Danziger Str., Eching
	Donnerstag, 24. September 12:30 – 15:30 Uhr Demenzcafé Malta	Malteser Dienststelle Freising
	Freitag, 02. Oktober 10:00 – 17:00 Uhr Demenzscreening Gesundheitscheck 	vhs Freising, Freising
	Montag, 05. Oktober 14:00 – 16:00 Uhr Seniorenkino CineradoPlex Freising 	CineradoPlex, Schlüterhallen Freising
	Mittwoch, 07. Oktober 15:00 – 17:00 Uhr Asam tanzt	Asamgebäude Freising
	Donnerstag, 08. Oktober 10:30 – 11:30 Uhr Bewegt und begleitet – Aktivprogramm bei früher Demenz 	vhs, Raum EG 4 Moosburg
	Donnerstag, 08. Oktober & Donnerstag, 15. Oktober 15:30 – 16:30 Uhr Bewegungsfreu(n)de – mit Bewegung schöne Momente sammeln 	Gymnastikraum Turnhalle Wolfersdorf

INFORMATIONEN FÜR ANGEHÖRIGE

DONNERSTAG, 17.09. | 09:00 - 16:00 UHR

Demenzsimulator

Demenz selbst erfahren und verstehen

Mehrgenerationenhaus / Alten Service Zentrum

Bahnhofstr. 4, 85386 Eching

Dieser Parcours führt Sie durch einen ganz gewöhnlichen Tag eines demenzkranken Menschen. Die Teilnehmenden werden eigene Grenzen erfahren, Unbehagen empfinden und das eigene Unvermögen erleben.

Sie können erfahren, wie es ist ...

... wenn Gewohntes nicht mehr gelingen will

... wenn Verzweiflung wütend macht

... sich nichts mehr zuzutrauen

... beschämt zu sein und sich unzulänglich zu fühlen

... zu scheitern und Hilflosigkeit auszuhalten

... Lust und Interesse zu verlieren

Vor Ort steht Ihnen Fachpersonal zur Beratung zur Verfügung, sowie Flyer und Infomaterial zum Thema!

Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen:

Tel. 089 / 32 71 420, info@asz-eching.de

DONNERSTAG, 17.09. | 15:00 - 16:30 UHR

„Was bleibt, wenn das Vergessen kommt?“ Die seelsorgliche Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen

Bibliothek des Diözesanmuseum

Domberg 21, 85354 Freising

Wenn das Gedächtnis schwindet und Worte als Brücke einbrechen, wirft die Demenz tiefe Fragen nach unserer Identität und Würde auf. Aus seelsorglicher Sicht bleibt der innerste Wesenskern eines Menschen von der Erkrankung unberührt – denn das emotionale und spirituelle Gedächtnis des Herzens bleibt bis zuletzt aktiv. Der Vortrag zeigt auf, wie vertraute Rituale, Musik und das reine, zweckfreie „Dasein“ neue Wege der Begegnung schaffen können. Zudem wird die Situation der pflegenden Angehörigen in den Blick genommen, um ihnen stärkende Impulse und Entlastung für den oft einsamen Pflegealltag zu Hause zu geben.

ReferentInnen: *Christiane Wolters, Seniorensorge, Florian Wolters, Krankenseelsorge*

Weitere Informationen:

Chr. Wolters, Tel. 0151 2410 93 31, cwolters@eomuc.de

DONNERSTAG, 17.09. | 14:00 – 16:00 UHR

Pflegebedürftigkeit nach Krankenhaus – was tun als Angehöriger? ^A

Altes Rathaus Mauern, Hauptstr. 2, 85419 Mauern

Ein Klinikaufenthalt ist für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen eine besondere Herausforderung. Wird der Betroffene vor Ort mit seinen Einschränkungen und Bedürfnissen auch genug wahrgenommen und unterstützt?

Was passiert nach dem Krankenhaus, kann ich den Erkrankten noch alleine zu Hause versorgen? Wo bekomme ich Unterstützung, welche Hilfen stehen mir zu? Was gilt es rechtlich zu beachten?

Im Austausch mit Fachkräften und anderen pflegenden Angehörigen lernen Sie Unterstützungsstrukturen kennen, können Fragen stellen und werden beraten.

ReferentInnen: Fachkräfte des Klinikum Freising & Fachstelle für pflegende Angehörige AWO Moosburg

Anmeldung bis 14.09.2026 erforderlich - kostenfrei!

Weitere Informationen:

Christine Lutz, VG Mauern

Tel. 0 87 64/89-48, lutz@mauern-verwaltung.de

FREITAG, 18.09. | 09:00 - 13:00 UHR

Demenzsimulator

Demenz selbst erfahren und verstehen

**Mehrgenerationenhaus / Alten Service Zentrum
Bahnhofstr. 4, 85386 Eching**

Dieser Parcours führt Sie durch einen ganz gewöhnlichen Tag eines demenzkranken Menschen. Die Teilnehmenden werden eigene Grenzen erfahren, Unbehagen empfinden und das eigene Unvermögen erleben.

Sie können erfahren, wie es ist ...

... wenn Gewohntes nicht mehr gelingen will

... wenn Verzweiflung wütend macht

... sich nichts mehr zuzutrauen

... beschämt zu sein und sich unzulänglich zu fühlen

... zu scheitern und Hilflosigkeit auszuhalten

... Lust und Interesse zu verlieren

Vor Ort steht Ihnen Fachpersonal zur Beratung zur Verfügung, sowie Flyer und Infomaterial zum Thema!

Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen:

Tel. 089 /32 71 420, info@asz-eching.de

INFORMATIONEN FÜR ANGEHÖRIGE

FREITAG, 18.09. | 16:00 - 18:00 UHR

Demenz erklärt mit einfachen Worten **A**
Austausch und Input

Finklusion, Finkenstr. 31, Freising

Eine Veranstaltung für An- und Zugehörige sowie rechtliche Betreuer und Betreuerinnen von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung. Was verändert sich? Wie gehe ich damit um? Wie kann ich rechtlich vorsorgen, was ist wann zu tun?

Ein Angebot für Austausch und Input der Lebenshilfe Freising e. V.. Wir reden miteinander und beraten gern füreinander. Im Anschluss stehen wir Ihnen gern für Einzelgespräche zur Verfügung – auch gern zum Thema Pflegegrad und/ oder individuelle Unterstützungsangebote.

ReferentInnen: Diana Flammann, Christian Then

Begrenzte Teilnahme: 15 Personen
Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Informationen & Anmeldung:

Tel. 0 8161/48 30 206, Mob.: 0151/18 41 92 52;
Diana.flammann@lebenshilfe-fs.de

SAMSTAG, 19.09. | 09:00 - 12:00 UHR

Demenzsimulator

Demenz selbst erfahren und verstehen

Mehrgenerationenhaus / ASZ Eching
Bahnhofstr. 4, 85386 Eching

Dieser Parcours führt Sie durch einen ganz gewöhnlichen Tag eines demenzkranken Menschen. Die Teilnehmenden werden eigene Grenzen erfahren, Unbehagen empfinden und das eigene Unvermögen erleben.

Sie können erfahren, wie es ist ...

... wenn Gewohntes nicht mehr gelingen will

... wenn Verzweiflung wütend macht

... sich nichts mehr zuzutrauen

... beschämt zu sein und sich unzulänglich zu fühlen

... zu scheitern und Hilflosigkeit auszuhalten

... Lust und Interesse zu verlieren

Vor Ort steht Ihnen Fachpersonal zur Beratung zur Verfügung, sowie Flyer und Infomaterial zum Thema!

Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen:

Tel. 089/32 71 420, info@asz-eching.de

DIENSTAG, 22.09. | 19:00 UHR

Alzheimer-Therapie der Zukunft: Zwischen Prävention und Antikörper-Hoffnung Vortrag

**Großer Sitzungssaal, Landratsamt Freising,
Landshuter Str. 31, 85356 Freising**

Gegen Alzheimer gibt es derzeit keine Heilung, aber die Forschung erzielt große Fortschritte. Im Fokus stehen neuartige Antikörper, die schädliche Proteine im Gehirn entfernen. Der klinische Nutzen jedoch bleibt in der Fachwelt umstritten. Der Fokus liegt heute auf 2 Säulen: Prävention (Vorbeugung) und neue Therapien im Frühstadium.

**Referent: Dr. med. Cihan Çatak, Facharzt für
Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie**

Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen: Fachstellen für pflegende Angehörige (Caritas Freising, AWO Moosburg) **Dina Zutz**, 0 87 61 / 66 88 74, dina.zutz@awo-obb.de, **Edith Wesel**, 08161 / 53 879-24, edith.wesel@caritasmuenchen.org, Pflegestützpunkt LK FS, **Daniel Schiller-Schützsack**, 08161/600 3232 0, Daniel.Schiller-Schuetzsack@kreis-fs.de

MITTWOCH, 23.09. | 18:00 – 19:30 UHR

Demenz – spielt NUR das Hirn eine Rolle? Vortrag **A**

**vhs Moosburg, Raum EG 1,
Stadtplatz 2, 85368 Moosburg**

Neue Erkenntnisse zeigen: Demenz betrifft weit mehr als nur das Gehirn. Welche Rolle spielen Darm, Entzündungen, Zellgesundheit und unsere Ernährung? Und wie hängen Körper und Gehirn tatsächlich zusammen?

Ein spannender Vortrag für Betroffene, Angehörige, Pflegekräfte und Fachpersonal – verständlich erklärt und mit neuen Blickwinkeln auf ein komplexes Thema.

**Referentin: Eva-Maria Högl,
Heilpraktikerin und. Physiotherapeutin**

Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Informationen & Anmeldung:

Tel. 0 87 61/72 25-0, www.vhs-moosburg.de

INFORMATIONEN FÜR ANGEHÖRIGE

DONNERSTAG, 24.09. | AB 13:00 UHR

Tag der Demenz

Vorträge und Informationsstände

Gemeindesaal (im 1. Stock der Feuerwehr)

Theresienstr. 6, 85399 Hallbergmoos

Diese Nachmittag bietet die Möglichkeit, sich umfassend über das Thema Demenz zu informieren.

In unterschiedlichen Vorträgen werden verschiedene Aspekte aufgegriffen, wie zum Beispiel das Thema „Demenz im Krankenhaus“.

Es stehen Infostände für Sie bereit und Kaffee und Kuchen laden zum gemeinsamen Gespräch ein.

Referentin:

Waltraud Allebrodt, *Gerontopsychiatrische Fachkraft, Klinikum Freising*

Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen:

Sonja Perzl, Aufsuchende Seniorenberatung
Tel. 0811 / 55 22 330, Mob.: 0173 6 96 80 48
Seniorenberatung@hallbergmoos.de

FREITAG, 25.09. | 14:00 UHR

Was bleibt nach dem Vergessen -

Der Mensch hinter der Demenz

Kirche St. Theresia

Theresienstr. 6, 85399 Hallbergmoos

Eine Demenzerkrankung stellt das Leben auf den Kopf und berührt die ganz großen Sinnfragen unseres Daseins: Was macht unser Menschsein aus, wenn Erinnerungen und die eigene Biografie verblassen?

Im Mittelpunkt steht ein bewusster Perspektivenwechsel: Die unveräußerliche Würde und der Wesenskern eines Menschen – seine Seele – bleiben unberührt vom Vergessen. Der Vortrag gibt einfühlsame Impulse, wie wir Betroffenen auf Herzensebene begegnen können und wie emotionale sowie spirituelle Verbundenheit auch dann tragen, wenn Worte seltener werden.

Referentin: Christiane Wolters, *Leiterin der Seniorenpastoral im Dekanat Freising*

Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen: Sonja Perzl, Te. 0811 / 55 22 330, 0173 6 96 80 48, Seniorenberatung@hallbergmoos.de

FREITAG, 25.09. | 17:00 - 19:00 UHR

Ernährung bei Demenz

Vortrag mit Sinnesparcours 

vhs Moosburg, Raum EG 4,

Stadtplatz 2, 85368 Moosburg

Freude am Essen und Bewegung und Teilhabe am sozialen Miteinander sind für Menschen mit Demenz wesentlich für das Wohlbefinden. Es werden Hintergrundinformationen zum veränderten Ess- und Trinkverhalten erklärt, für Risiken von Mangelkrankungen sensibilisiert und Vorbeugemaßnahmen aufgezeigt.

Testen Sie beim Sinnesparcours die altersbedingten Verluste der Sinne am eigenen Körper. Verschiedene Hilfsmittel geben Anregungen für eine bedarfs- und bedürfnisorientierte Mahlzeiten- und Umgebungsgestaltung.

Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige sowie Betreuungspersonen von Demenzerkrankten.

Referentin: Ingrid Steininger, *Diplom-Ökotrophoplogin*

Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Informationen & Anmeldung:

Tel. 0 87 61 / 72 25-0, www.vhs-moosburg.de

MITTWOCH, 30.09 | 19:00 – 21:00 UHR

Demenz verstehen, vorbeugen, begleiten

Klinikum Freising, Hörsaal (UG)

Alois-Steinecker-Str. 18, 85354 Freising

Es gibt viele verschiedene Formen der Demenz, die sich unterschiedlich äußern. Wie ist der Verlauf einer Demenz? Wie wird eine Demenz festgestellt? Wie kann ich eine Demenz vorbeugen? Wie kann ich meinen an Demenz erkrankten Angehörigen im Alltag unterstützen? Was ist bei einem Krankenhausaufenthalt zu beachten?

Diese Themen werden im Vortrag erläutert und Fragen aus dem Publikum beantwortet.

Referentinnen: **Fr. Dr. Addinger**, *Oberärztin der Neurologie, Klinikum Freising* und **Fr. W. Allebrodt**, *Gerontopsychiatrische Fachkraft, Klinikum Freising*

Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen:

Waltraud Allebrodt, Tel. 0 81 61 / 24-4113, allebrodtw@klinikum-freising.de

INFORMATIONEN FÜR ANGEHÖRIGE

SAMSTAG, 17.10. | 10:00 – 13:00 UHR
Fit im Kopf – Gedächtnis stärken, Lebensfreude erhalten **A**

vhs Moosburg, Raum EG 6,
 Stadtplatz 2, 85368 Moosburg

Welche alltagstauglichen Methoden helfen dabei, das Gedächtnis aktiv zu fördern und geistig beweglich zu bleiben? Und warum spielen dabei auch Kommunikation, Lebensfreude und soziale Kontakte eine entscheidende Rolle?

Dieses Kurzseminar bietet praxisnahe Übungen und Strategien zur Förderung der geistigen Fitness und verbindet neueste Erkenntnisse aus der Gedächtnisforschung mit Erfahrung aus Wissenschaft und Praxis.

Für alle Interessierten, Angehörige sowie Menschen, die ihre geistige Leistungsfähigkeit erhalten und ihr persönliches Gedächtnispotential stärken möchten

Referentin: Frau Dr. Sebastiana Musmeci,
Sprach- und Gedächtnistrainerin

Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Informationen & Anmeldung:

Tel. 0 87 61 / 72 25-0, www.vhs-moosburg.de

DIENSTAG, 20.10.2026 | 19:00 – 20:30 UHR
Ernährung bei Demenz

– ausgewogen begleiten als Betreuende **A**

Grund- u. Mittelschule Allershausen, Handarbeitsraum 301, Schulstr. 4-6, 85391 Allershausen

Freude am Essen, Spaß an der Bewegung und Teilhabe am sozialen Miteinander sind für Menschen mit Demenz wesentlich für Wohlbefinden und Lebensqualität.

Die praxisnahe Veranstaltung gibt Hintergrundinformationen zum veränderten Ess- und Trinkverhalten, sensibilisiert für mögliche Risiken von begleitenden Mangelkrankungen und beleuchtet Vorbeugemaßnahmen. Im geschützten Rahmen erhalten Sie Raum zum Austausch. Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige sowie haupt- und ehrenamtliche Betreuungspersonen von Demenzerkrankten.

Die Veranstaltung ist keine Behandlungsmaßnahme.

Referentin: Ingrid Steininge, Diplom-Ökotrophologin

Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Informationen & Anmeldung:

Andrea Muth, vhs Allershausen

Tel. 0 81 66 / 32 99, info@vhs-allershausen.de

AUSZEIT FÜR ANGEHÖRIGE

DIENSTAG, 27.10. | 18:00 UHR

Demenzsensibles Gedenken A**Hospizgruppe Freising**

Zugspitzstr. 4, 85356 Freising

Wie können an Demenz erkrankte Angehörige trauern?
Wie können sie ins Thema Bestattung miteinbezogen werden?

Und wie ermögliche ich Ehepartnern, die an Demenz leiden, die Mitgestaltung an der Trauerfeier sowie eine würdevolle Abschiednahme im Rahmen ihrer Möglichkeiten?

In diesem Vortrag erklärt Isabella Forster, geprüfte Bestatterin aus Freising, wie die Gestaltung einer Trauerfeier mit Rücksicht auf kognitive Einschränkungen zu einer individuell angepassten Abschiedszeremonie werden kann.

Referentin: Isabella Forster, *Demenzfreundliche Bestatterin, Bestattungen Karl Albert Denk GmbH & Co. KG*

Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Weitere Informationen:

Hospizgruppe Freising e.V.

Tel. 0 81 61 / 532 525, info@hospizgruppe-freising.de

SAMSTAG, 19.09. | 15:00 – 16:00 UHR

Zeit für michQigong für pflegende Angehörige A

Jugendhaus Zolling, vhs-Raum 1/ DG,
Moosburger Straße 10, 85406 Zolling

In dieser Stunde sich nur mit sich selbst und den Qigong-Übungen beschäftigen und die eigene Lebensenergie, das Qi, pflegen (= Qi gong).

Mit fließenden Bewegungen beruhigen wir unser Nervensystem, gleichen die Körperspannung aus und erhalten uns die Beweglichkeit. Viele Übungen sind problemlos in den Alltag integrierbar. Mit einer kleinen Fantasiereise runden wir die Stunde ab. Die Bewegungsübungen können ohne Vorkenntnisse und auch jederzeit im Sitzen ausgeführt werden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (Zwiebellook), warme Socken /leichte Schuhe, bei Bedarf eine Decke, evtl. Getränk

Kursleitung: Gerda Nußstern, *Qigong-Lehrerin*

Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Informationen & Anmeldung:Tel. 0 87 61 / 72 25-0, www.vhs-moosburg.de

AUSZEIT FÜR ANGEHÖRIGE

MONTAG, 21.09. | 18:00 – 20:00 UHR

„Du gehst und ich bleibe“

Dokumentarfilm (2021)

Rathaus, großer Sitzungssaal

Rathausplatz 1, 85399 Hallbergmoos

Der Film erzählt vom doppelten Abschiednehmen bei einer Demenzerkrankung des Partners im Laufe der Erkrankung und nach dem Tod.

Der Film versucht, den Umgang mit Verlust und Trauer positiver zu gestalten, indem unterschiedliche Perspektiven aufgezeigt werden, die den Weg der Trauer in der neuen Lebenssituation erleichtern können.

Im Anschluss an die Vorführung besteht die Gelegenheit zur Diskussion. Ein kleiner Snack wird angeboten (Spende willkommen).

Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen:

Sonja Perzl, Aufsuchende Seniorenberatung
Tel. 0811 / 55 22 330, Mob.: 0173 6 96 80 48
Seniorenberatung@hallbergmoos.de

DIENSTAG, 06.10. | 18:00UHR

Kinofilm „Die Vergesslichkeit der Eichhörnchen“ (2020/2021)

Bücherei Allershausen

Münchener Str. 12, 85391 Allershausen

Vorführung des Films mit anschließendem Gespräch zum Thema Demenz.

Der an Demenz erkrankte Curt beginnt seine Pflegerin für seine verstorbene Frau zu halten. Zurückversetzt in die 70er Jahre beginnt er eine neue Lebensfreude zu entwickeln.

Laut 3Sat Kulturzeit „sehr berührend aber auch wunderbar komisch“.

Fachbücher liegen in der Bücherei aus. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Hierfür wird eine Spende erbeten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen:

Andrea Muth, vhs Allershausen

Tel. 08166 / 32 99, info@vhs-allershausen.de

MO., 12.10. | 18:00 – 20:00 UHR

„Du gehst und ich bleibe“

Dokumentarfilm (2021) **A**

vhs-Haus Eching

Roßbergerstr. 8, 85386 Eching

Der Film erzählt vom doppelten Abschiednehmen bei einer Demenzerkrankung des Partners im Laufe der Erkrankung und nach dem Tod.

Der Film versucht, den Umgang mit Verlust und Trauer positiver zu gestalten, indem unterschiedliche Perspektiven aufgezeigt werden, die den Weg der Trauer in der neuen Lebenssituation erleichtern können.

Im Anschluss an die Vorführung besteht Gelegenheit zur Diskussion. Ein kleiner Snack wird angeboten (Spende willkommen).

Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 089/54 19 55 150, office@vhs-eching.de

DONNERSTAG, 15.10. | 20:00 – 21:45 UHR

VATER Tragikomödie von Florian Zeller **A**

vhs Freising, Kammergasse 12, 85354 Freising

Kostenfreie, öffentliche Generalprobe

VATER ist ein tief berührendes Theaterstück voller Vielschichtigkeit: bewegend, irritierend und immer wieder von feiner, leiser Komik durchzogen. (2014 Prix Molière)

Im Mittelpunkt der Tragikomödie steht André, achtzig, Witwer und Vater. Er merkt, dass sich etwas verändert: Erinnerungen verblassen, vertraute Räume wirken fremd, Gegenstände verschwinden spurlos.

In raffiniert verschachtelten Szenen erzählt der Autor seine Geschichte von einem Menschen, der nach und nach die Gewissheiten seines Lebens verliert – und sich auf eine letzte, zutiefst menschliche Suche nach sich selbst begibt.

VATER wird von der Theatergruppe WerkStück im Oktober in der vhs Freising erstmalig aufgeführt.

Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Anmeldung: vhs@vhs-freising.org

Alle weiteren, kostenpflichtigen Aufführungen & Anmeldung unter www.vhs-freising.org

GESUNDHEIT & GESELLIGKEIT FÜR BETROFFENE

DIENSTAG, 22.09. | 15:00 – 16:00 UHR

„Latschen und Ratschen“ ^A

Sanfte Bewegung und Austausch

Kastanie zwischen ASZ & vhs Geschäftsstelle,
Roßbergerstr. 8, 85386 Eching

Spaziergänge in ruhigem Tempo für mehr Aktivität und Gemeinschaft, speziell für ältere Menschen und Personen mit eingeschränkter Mobilität, die sich sicher und in ihrem eigenen Tempo bewegen möchten.

Gemeinsam unternehmen wir kurze, gut machbare Spaziergänge in ruhigem Tempo, mit Pausen und Rücksicht auf individuelle Bedürfnisse. Im Mittelpunkt stehen Gespräche und Gemeinschaft.

Ergänzend machen wir leichte Bewegungs- und Lockerungsübungen, die helfen können, die Mobilität zu erhalten, die Durchblutung zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Anmeldung erforderlich - kostenfreiWeitere Informationen & Anmeldung:

Tel. 089/54 19 55 150, office@vhs-eching.de

MITTWOCH, 23.09. | 14:00 – 17:00 UHR

Beschwingt ins Alter Tanznachmittag
& Live Musik mit dem Duo „Party-Time“**Gasthaus Schnaitl,** Schützenstr. 7, 85368 Wang
Zugang barrierefrei!

Bewegung, Tanz und Musik wirken sich positiv auf die motorischen und geistigen Fähigkeiten aus und bringen Freude an der Gemeinschaft. Daher eignen sich musikalische Aktivitäten bestens um das Wohlbefinden zu steigern und gemeinsam die Mobilität und Gedächtnisleistung zu fördern.

Gerne laden wir Sie zu unserem Tanznachmittag ein, um Ihnen eine beschwingte Zeit zu schenken und Anregungen zu geben. Bringen Sie ihre Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte mit, die auch gerne das Tanzbein schwingen.

Buchung Fahrdienst möglich!*Ohne Anmeldung!*Weitere Informationen:**Christine Lutz, Senioren & Jugend**

0 87 64/89 48, lutz@mauern-verwaltung.de

MITTWOCH, 23.09.26 | 18:30-20:00 UHR

Koordination & Balance mit Poi ^A

Vielseitige Übungen für Körper und Geist

Gymnastiksaal Schule,

Danziger Str. 4, 85386 Eching

Mit Spaß an der Bewegung sicher und aktiv im Alltag bleiben! Mit abwechslungsreichen und leicht umsetzbaren Übungen stärken Sie Ihre körperliche Fitness und Ihre geistige Leistungsfähigkeit. Ziel ist es, das Vertrauen in den eigenen Körper zu fördern, die Beweglichkeit zu erhalten und mit Freude aktiv zu bleiben.

Das Highlight ist das Training mit den Poi (Bälle an Schnüren). Die fließenden Schwingbewegungen fördern Koordination, Beweglichkeit und Konzentration und stärken die Verbindung zwischen Bewegung und Denken. Die Übungen sind einfach verständlich, alltagstauglich und individuell anpassbar.

Anmeldung erforderlich - kostenfrei

Weitere Informationen & Anmeldung:

Tel. 089/54 19 55 150, office@vhs-eching.de

DONNERSTAG, 24.09. | 12:30 – 15:30 UHR

Café Malta Demenzbetreuung

Schnuppernachmittag

Malteser Dienststelle

Veit-Adam-Str. 31, 85354 Freising

Menschen mit Demenz benötigen viel Zuwendung und ein vertrautes Umfeld. Mit dem Café Malta bieten wir erkrankten Menschen die Möglichkeit, in Gesellschaft von Gleichgesinnten und unter Moderation von geschulten Betreuerinnen und Betreuern, wahrgenommen zu werden, die individuelle Förderung von Fähigkeiten und mehr Lebensqualität. Gleichzeitig sollen Angehörige entlastet werden.

An diesem Tag stehen die Türen im Café Malta für alle Interessierten offen und wir geben einen Einblick in den Ablauf unserer Demenzbetreuung. Zusätzlich wird sich die Übergangspflege der Malteser vorstellen!

Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen:

Gertraud Pötsch, Leiterin, Tel. 0160 / 92 91 23 49

GESUNDHEIT & GESELLIGKEIT FÜR BETROFFENE

FREITAG 02.10. | 10:00 – 17:00 UHR

Demenzscreening Testangebot **vhs Freising e.V.,**

Kammergasse 12, 85354 Freising

Alle interessierten Personen können bei diesem Testangebot ihre Gedächtnisleistung kostenfrei und mit Hilfe eines wissenschaftlichen Kurztests überprüfen lassen. Das Angebot richtet sich an Menschen ab 65 Jahren, die bei sich selbst eine Verschlechterung des Gedächtnisses wahrgenommen oder bei denen nahestehende Personen ein Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit bemerkt haben.

Der wissenschaftliche Kurztest inklusive kurzer Beratung dauert 15 bis 20 Minuten und wird in einem geschützten Raum durchgeführt. Das Screening ersetzt zwar keine umfassende ärztliche Diagnose, liefert aber erste Hinweise darauf, ob eine weitere Abklärung notwendig ist.

Anmeldung erforderlich - kostenfrei**Informationen & Anmeldung:**

Monika Laschinger, Seniorenbeauftragte Stadt Freising
Tel. 081 61 / 54 45 204, Monika.Laschinger@freising.de

MONTAG 05.10. | 14:00 – 16:00 UHR

Seniorenkino CineradoPlex Freising

CineradoPlex Freising, Schlüterhallen
Münchner Straße 32a, 85354 Freising

Ein Kinoerlebnis der besonderen Art

Seniorenkino im CineradoPlex Freising – ein demenzfreundliches Kinevent, das Gemeinschaft, Kultur und Begegnung vereint. Ideal auch für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

- Kulturelle Teilhabe:
Aktuelle Filme ohne Hektik genießen
- Kleine Auszeit für Angehörige
- inkl. Filmvorführung, 1 Tasse Kaffee & Kuchen
- Barrierefreiheit & Demenzfreundlichkeit
- Behindertengerechte Parkplätze und kostenlose
- Parkzeitverlängerung bis zu 6 Stunden

Anmeldung erforderlich - Kosten: 12,00 €**Informationen & Anmeldung:**

Monika Laschinger, Seniorenbeauftragte Stadt Freising
Tel. 081 61 / 54 45 204, Monika.Laschinger@freising.de

MITTWOCH 07.10. | 15:00 – 17:00 UHR

Asam tanzt Ein Nachmittag im Rhythmus

Asamgebäude, Marienplatz 7, 85354 Freising

„Asam tanzt“ bringt Schwung für ALLE Freisinger Senioren! Es spielt keine Rolle, ob Ihre Tanzschritte etwas eingerostet sind, oft genügen schon ein paar Tänze und die Beweglichkeit und die Freude an der Bewegung kommen von ganz allein zurück.

In Verbindung mit netter Gesellschaft und schöner Musik tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

Ob Foxtrott, Cha-Cha-Cha oder Walzer – für musikalische Unterhaltung ist mit DJ Wolfgang bestens gesorgt. Im Rhythmus der vertrauten Musik über das Parkett zu schweben, verbindet und hebt die Stimmung, besonders auch für dementiell erkrankte Senioren.

Lassen Sie sich in den Tanzpausen im gemütlichen Asamfoyer bei Kaffee und Kuchen verwöhnen (5€).

Auf geht's zum ASAM-Tanztee! Ohne Anmeldung!

Weitere Informationen:

Monika Laschinger, Seniorenbeauftragte Stadt Freising
Tel. 0 81 61 / 54 45 204, Monika.Laschinger@freising.de

DONNERSTAG, 08.10. | 10:30 – 11:30 UHR

BEWEGT UND BEGLEITET

Aktivprogramm bei früher Demenz A

vhs Moosburg, Raum EG 4,
Stadtplatz 2, 85368 Moosburg

Für Menschen in einer frühen Krankheitsphase der Demenz (ohne Pflegegrad).

Berücksichtigt werden dabei die individuell unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden und deren Beschwerden, Einschränkungen und Vorerkrankungen.

Eine klare Struktur der Stunde und bekannte Inhalte wie Spiele oder Lieder sollen Sicherheit vermitteln.

Eine wertschätzende Grundhaltung sowie eine kleine Gruppengröße sind dabei selbstverständlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk, kleines Handtuch – Angehörige können gerne mitkommen
Kursleitung: Susanne Ilse

Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

– Ein 5-teiliger Kurs ist ab 15.10. geplant! –

Informationen & Anmeldung:

Tel. 0 87 61 / 72 25-0, www.vhs-moosburg.de

GESUNDHEIT & GESELLIGKEIT FÜR BETROFFENE

DONNERSTAG, 08.10. und DONNERSTAG, 15.10.
15:30 - 16:30 UHR 15:30 - 16:30 UHR

Einzeltermine

BEWEGUNGSFREU(N)DE – mit
Bewegung schöne Momente sammeln 

Turnhalle Wolfersdorf, Gymnastikraum,
Am Bauhof 2, 85395 Wolfersdorf

In fröhlicher Runde werden unter sachkundiger Anleitung Ausdauer, Kraft und Balance trainiert. Die Übungen werden individuell in der Gruppe angepasst, so dass jeder Teilnehmer sein ganz persönliches Erfolgserlebnis mit viel Spaß und Freude erleben kann.

Angehörige oder Begleitpersonen können gerne mitmachen, woraus oft schöne gemeinsame Momente entstehen.
Der Gymnastikraum ist barrierefrei zu erreichen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Schuhe, ev. Decke und Getränk

Kursleitung: Gerda Nußstern, *Qigong-Lehrerin*

Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Informationen & Anmeldung:

Tel. 0 87 61 / 72 25-0, www.vhs-moosburg.de

GESUNDHEITSREGION.KREIS-FREISING.DE

Das ganze Programm und alle Termine finden Sie auch online unter <https://gesundheitsregion.kreis-freising.de> oder unter folgendem QR-Code:



Bei Fragen wenden Sie sich gerne an

Gesundheitsregion^{plus} | Landkreis Freising
Landshuter Str. 31, 85356 Freising

0 81 61 / 600-30113
gesundheitsregionplus@kreis-fs.de



WEITERE INFORMATIONEN & UNTERSTÜTZUNG

PFLEGESTÜTZPUNKT

Pflegestützpunkt Landkreis Freising

- Landratsamt Freising - Pflegestützpunkt
Landshuter Str. 31, 85356 Freising
Raum 603 und 605 (1. OG Neubau)
[Terminvereinbarung: 08161 / 600-3232 0](mailto:Terminvereinbarung: 08161 / 600-3232 0 bzw. pflegestuetspunkt@kreis-fs.de)
[bzw. pflegestuetspunkt@kreis-fs.de](mailto:pflegestuetspunkt@kreis-fs.de)
Sprechzeiten:
Mo bis Fr 08:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr
- Außenstelle Seniorenbüro Gemeinde Neufahrn,
Am Bahndamm 5, 85375 Neufahrn b. Freising
- Außenstelle Markt Au in der Hallertau:
Untere Hauptstr. 1, 84072 Au in der Hallertau
- Außenstelle VHS Moosburg
Stadtplatz 2, 85368 Moosburg

Damit wir allen Ihren Fragen gerecht werden und ausreichend Zeit für Sie und Ihre Anliegen einplanen können, vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin.

FACHSTELLEN

FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**Koordinierungsstelle Unterstützung im Alltag**

- Caritas-Zentrum Freising
Bahnhofstr. 20, Freising
08161 / 53 87 924,
FachstellePA-Freising@caritasmuenchen.org
Sprechzeiten:
Mittwoch 9:00 – 13:00 Uhr u. nach Vereinbarung
- AWO Seniorenwohnpark
Krankenhausweg 6, 85368 Moosburg
08761 / 66 88 74, ffpa@awo-obb.de
Sprechzeiten:
Dienstag 14:00 – 18:00 Uhr u. nach Vereinbarung

SELBSTHILFEZENTRUM MÜNCHEN

**Informationen zu Selbsthilfeangeboten
im Landkreis Freising**

E-Mail: info@shz-muenchen.de
Beratungs- und Vermittlungstelle:
089 / 53 29 56 - 11

Caritas Angehörigentreff

Freising, *jeden 2. Dienstag im Monat, 19:00– 20:30 Uhr* / bei Interesse bitte melden!

Weitere Informationen:

08161/ 53 87 924, edith.wesel@caritasmuenchen.org

Caritas Angehörigengruppe

Freising, *jeden 1. Montag im Monat, 15:00 – 16:30 Uhr* / bei Interesse bitte melden!

Anmeldungen & Informationen:

08161/ 53 87 924, edith.wesel@caritasmuenchen.org

AWO Gesprächskreise für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Au i. d. Hallertau, *jeden letzten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr*

Weitere Informationen:

08761/66 88 74, ffpa@awo-obb.de

AWO Angehörigengruppe Demenz und Altersdepression

Moosburg, *jeden ersten Montag im Monat um 19:00 Uhr*

Weitere Informationen:

08761/66 88 74, ffpa@awo-obb.de

AKTEURE UND PARTNER



ASZ Alten Service Zentrum Eching
Bahnhofstr. 4, 85386 Eching

089 / 32 71 42-0, info@asz-eching.de,
www.asz-eching.de



**Bezirksverband
Oberbayern e.V.**



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

Fachstelle für pflegende Angehörige | AWO-Seniorenwohnpark
Krankenhausweg 6, 85368 Moosburg

Dina Zutz, 087 61 / 66 88 74, dina.zutz@awo-obb.de,
www.awo-obb.de/senioren/einrichtung/awo-seniorenwohnpark-moosburg



Caritas
Nah. Am Nächsten

Fachstelle für pflegende Angehörige | Caritas-Zentrum Freising
Bahnhofstr. 20, 85354 Freising

Edith Wesel, 0 81 61 / 53 87 924, edith.wesel@caritasmuenchen.org,
www.caritas-freising.de



Gemeinde Hallbergmoos | Aufsuchende Seniorenberatung
Rathausplatz 1, 85399 Hallbergmoos

0 81 5522 330, Seniorenberatung@hallbergmoos.de
www.sozialarbeit-hallbergmoos.de



Gesundheitsregion^{plus} | Landkreis Freising

Landshuter Str. 31, 85356 Freising

0 81 61 / 600-30113, gesundheitsregionplus@kreis-fs.de

<https://gesundheitsregion.kreis-freising.de>



Hospizgruppe Freising e.V.

Mainburger Str. 1, 85356 Freising

0 81 61 / 532 525, info@hospizgruppe-freising.de,

www.hospizgruppe-freising.de



Hospiz- und Palliativversorgungsnetzwerk |

HPVN Region Freising

Mainburger Str. 1, 85356 Freising

0 151 - 62 70 23 32, info@hpvn-freising.de



Klinikum Freising gGmbH

Alois-Steinecker-Str. 18, 85354 Freising

0 81 61 / 24 30 00, info@klinikum-freising.de,

www.klinikum-freising.de

AKTEURE UND PARTNER



Lebenshilfe Freising e.V.
Gartenstr. 57, 85354 Freising

0 81 61 / 48 30-100,
www.lebenshilfe-fs.de



Malteser Hilfsdienst e.V.
Kreisgeschäftsstelle Freising Erzdiözese München und Freising
Veit-Adam-Str. 31, 85354 Freising

0 81 61 / 93 699-0, Gertraud.Poetsch@malteser.org,
www.malteser.de/standorte/erzbistum-muenchen-und-freising/cafe-malta.html



Landratsamt Freising - Pflegestützpunkt
Landshuter Str. 31, 85356 Freising
Raum 603 und 605 (1. OG Neubau)

08161 / 600-3232 0, pflgestuetzpunkt@kreis-fs.de
www.kreis-freising.de/buergerservice/themen/pflgestuetzpunkt-landkreis-freising.html



Senioren- und Krankenseelsorge Dekanat Freising

Seniorenpastoral Dekanat Freising

Erzdiözese München und Freising (KdöR)

Rindermarkt 5, 85354 Freising

0151- 24 10 93 31, cwolters@eomuc.de, www.eomuc.de

**Stadt
Freising**



Stadt Freising

Amt für Sport, Bürgerschaftliches Engagement und Integration

Major-Braun-Weg 12, 85354 Freising

Monika Laschinger, Seniorenbeauftragte

0 81 61 / 54-452 04, Monika.Laschinger@freising.de,

www.freising.de/leben-wohnen/seniorinnen-in-freising



Verwaltungsgemeinschaft Mauern | Senioren & Jugend

Schloßplatz 2, 85419 Mauern

Christine Lutz, 087 64 / 89 48, lutz@mauern-verwaltung.de,

www.vg-mauern.de

AKTEURE UND PARTNER

**VHS Allershausen**

Johannes-Boos-Platz 6, 85391 Allershausen

Andrea Muth, 0 81 66 / 32 99,
info@vhs-allershausen.de, www.vhs-allershausen.de

**vhs Eching e.V.**

Geschäftsstelle Roßbergerstr. 8, 85386 Eching

089 / 541 955 150, office@vhs-eching.de
www.vhs-eching.de

**vhs Freising e.V.**

Kammergasse 12, 85354 Freising

0 81 61 / 49 07-19, www.vhs-freising.org

**vhs Moosburg a.d. Isar e.V.**

Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Tel. 08761/7225-0

0 87 61 / 72 25-0, www.vhs-moosburg.de

NOTIZEN

[illegible]

KONTAKTE

