PROGRAMMÜBERSICHT | ANGEBOTE | KONTAKTE

FREISINGER DEMENZTAGE

14. September – 27. Oktober 2026

Informationsveranstaltungen und Aktionen
für Angehörige, Betroffene und Interessierte

Gesundheitsregion plus
Landkreis Freising

FREISINGER DEMENZTAGE **2026**

Ⓐ = mit Anmeldung

Informationen & Vorträge für Angehörige

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? Ⓐ	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 Ⓐ	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 Ⓐ	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 Ⓐ	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 Ⓐ	vhs, Raum EG 6 Moosburg
Dienstag, 20. Oktober | 19:00 – 20:30 Uhr **Ernährung bei Demenz** - ausgewogen begleiten als Betreuende Ⓐ	Grund- u. Mittelschule Allershausen

Dienstag, 27 Oktober | 18:00 Uhr **Demenzsensibles Gedenken** Ⓐ	Hospizgruppe Freising e.V. Freising

Auszeit für Angehörige

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 Parcour 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, *Seniorenseelsorge*, **Florian Wolters,** *Krankenseelsorge*

Weitere Informationen:

Chr. Wolters, Tel. 0151 24 10 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 Parcour 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 81 61 / 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 Parcour 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 in 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 87 9-24, 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 A

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 Mangelerkrankungen 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. Adldinger, *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 Mangelerkrankungen 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-Ökotrophoplogin*
Anmeldung erforderlich - kostenfrei!

Informationen & Anmeldung:
Andrea Muth, *vhs Allershausen*
Tel. 0 8166 / 32 99, info@vhs-allershausen.de

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 8161 / 532 525, info@hospizgruppe-freising.de

AUSZEIT FÜR ANGEHÖRIGE

SAMSTAG, 19.09. | 15:00 – 16:00 UHR

Zeit für mich
Qigong 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. 0 81 66 / 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 - kostenfrei

Weitere 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
Schnuppernachmitag

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, *Seniorenbeauftrage Stadt Freising*
Tel. 0 81 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 Kinoevent, 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, *Seniorenbeauftrage Stadt Freising*
Tel. 0 81 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, *Seniorenbeauftrage 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 Ⓐ

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

FREISINGER DEMENZTAGE 2026

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 A

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

PRGRAMMÜBERSICHT ONLINE

GESUNDHEITSREGION.KREIS-FREISING.DE

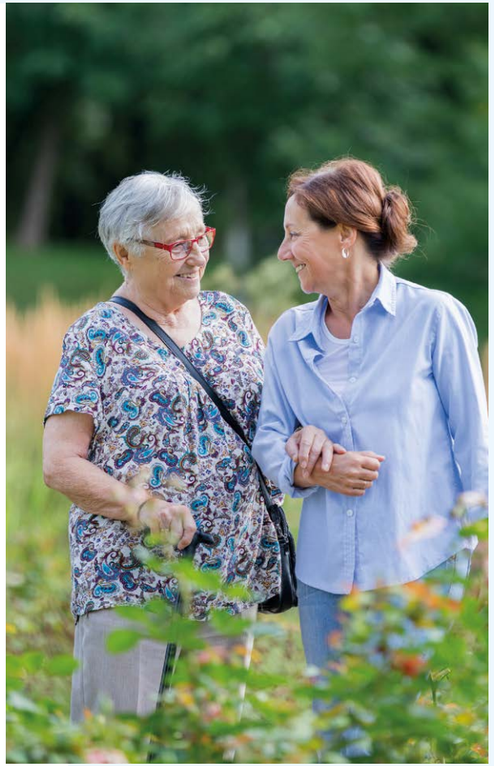
Das ganze Programm und alle Termine finden Sie auch online unter https://gesundheitsregion.kreis-freising.de oder unter folgendem QR-Code:

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

Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Freising



FÜR BETROFFENE

WEITERE INFORMATIONEN & UNTERSTÜTZUNG

PFLEGESTÜTZPUNKT

Pflegestützpunkt Landkreis Freising

- **Landratsamt Freising** - Pflegestützpunkt
  Landshuter Str. 31, 85356 Freising
  Raum 603 und 605 (1. OG Neubau)
  Terminvereinbarung: 0 8161 / 600-3232 0
  bzw. pflegestuetzpunkt@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
  0 8161 / 53 87 924,
  FachstellePA-Freising@caritasmuenchen.org
  Sprechzeiten:
  Mittwoch 9:00 – 13:00 Uhr u. nach Vereinbarung
- **AWO Seniorenwohnpark**
  Krankenhausweg 6, 85368 Moosburg
  0 8761 / 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

AUSTAUSCHMÖGLICHKEITEN

Caritas Angehörigentreff

Freising, *jeden 2. Dienstag im Monat, 19:00– 20:30 Uhr /* **bei Interesse bitte melden!**
Weitere Informationen:
0 8161/ 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:
0 8161/ 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:
0 8761 /66 88 74, ffpa@awo-obb.de

AWO Angehörigengruppe Demenz und Altersdepression

Moosburg, *jeden ersten Montag im Monat um 19:00 Uhr*
Weitere Informationen:
0 8761 /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

Fachstelle für pflegende Angehörige | AWO-Seniorenwohnpark
Krankenhausweg 6, 85368 Moosburg
Dina Zutz, 0 87 61 / 66 88 74, dina.zutz@awo-obb.de,
www.awo-obb.de/senioren/einrichtung/awo-seniorenwohnpark-moosburg

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
0 811 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, pflegestuetzpunkt@kreis-fs.de

www.kreis-freising.de/buergerservice/themen/
pflegestuetzpunkt-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
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

Herausgeber: Landratsamt Freising, Geschäftsstelle Gesundheitsregionplus Landkreis Freising,
Telefon: 08161/600-206, Email: gesundheitsregionplus@kreis-fs.de, https://gesundheitsregion.kreis-freising.de
Gestaltung: www.julia-zeilhofer.de, Titelbild: istockphoto.com/FredFroes, Druck: Lerchl-Druck e. K.