

„Hast du heute schon gelacht?“

Hast Du heute schon gelacht, so von innen raus,
weil es Freude macht? Bist du richtig aufgewacht?
Hast du heute schon, sag': Hast du heute schon,
sag, hast du heute schon gelacht?

Als ein Dankeschön, dass du da sein darfst,
auch wenn nicht immer alles so passt.
Dass du reden kannst und auch singen vielleicht,
wo ein Wort einfach nicht mehr reicht.

Als ein Dankeschön, dass es Frieden gibt,
doch im Kleinen, wo der Große oft fehlt.
Dass da Hände sind, wie ein Zauberstab fast,
den du einfach so bei dir hast.

Als ein Dankeschön, dass es Menschen gibt,
die dich mögen, grad so wie du bist.
Dass du atmen kannst, so ganz tief und frei
und du bist wieder neu dabei.
© Kathi Stimmer-Salzeder

ANMELDUNG UND INFOS

Bistum Passau • Seelsorge und Evangelisierung
Familienpastoral/Seniorensorge
Domplatz 7, 94032 Passau
Tel.: 0851 393-6101
seniorensorge@bistum-passau.de

In Kooperation mit KEB Bistum Passau, Stadt und Landkreis Passau,
Rottal-INN-Salzach, Deggendorf, Freyung-Grafenau, Regen,
Referat Ehe-Familie-Kinder, Referate Frauen- und Männerseelsorge,
Hospiz- und Trauerpastoral, Haus der Begegnung Burghausen,
LVHS Niederalteich, Kloster Neustift, KDFB Diözese Passau e.V.

Herausgeber: Diözese Passau • Domplatz 7 • 94032 Passau
www.bistum-passau.de
Layout: Kommunikationsdesign Bistum Passau 11/2023
Fotos: iStock (2), Bistum Passau/Simona Kehl (2), pxhere.com (1),
Roswita Dorfner (1), Walter Sendner (1)
Das Lied „Hast du heute schon gelacht“ ist als CD und im Liedheft „Von innen raus“
im Verlag Musik und Wort (www.musik-und-wort.de) erschienen.

Einkehrtag

„Lachen ist die beste Medizin“

Mit Texten, Liedern, Gebeten und biblischen
Geschichten gehen wir auf Spurensuche

Termin	14. Mai 2024, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort	Passau, Spectrum Kirche, Schärdinger Str. 6
Referentin	Sr. Conrada Aigner, Geistliche Begleiterin
Kosten	32 € inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen

Fortbildung

**„Den Herrgottswinkel pflegen:
Von Erntedank bis Lichtmess“**

Ältere Menschen im geistlichen Leben unterstützen

Termin	Mittwoch, 12. Juni 2024, 13:30 – 17 Uhr
Ort	Altötting, Dekanatshaus Kapellplatz 8
Referentinnen	Theresia Hofbauer, Katharina Werner, Seniorensorge
Kosten	keine

Studienfahrt zur Landesausstellung nach Freising

„Tassilo, Korbinian und der Bär“
- und die Anfänge der Kirche in Bayern

Termin	Mittwoch, 26. Juni 2024, 7 Uhr Abfahrt in Passau (Weitere Zustiegsmöglichkeiten)
Ziele	Freising, Bayerische Landesausstellung, kurze Führung und Gottesdienst in der Kirche „Mutter v. Guten Rat“ in Wörth a. d. Isar
Leitung	Theresia Hofbauer, Walter Sendner
Veranstalter	Busunternehmen Unertl, Pörndorf
Kosten	53 € für Fahrt, Eintritt und Führungen

Stärkende Oasentage im Kloster Neustift

„Brot, das allen Hunger stillt“
(Mt 14,20)

Impulse, Gebets- und kreative Austauschzeiten
inspirieren, gestärkt in den Alltag zu gehen.

Termin	Dienstag, 16. Juli, 18 Uhr mit Abendessen bis Donnerstag, 18. Juli 2024, 13 Uhr mit Mittagessen
Ort	Kloster Neustift, Klosterberg 25
Referentin	Sr. Edith Kußmann OSB, Geistl. Begleiterin, Gestaltpädagogin, Theologin
Kooperation	Kloster Neustift bei Ortenburg
Kosten	145 € inkl. Kursgebühr, VP und Übern. im EZ
Infos/Anmeldung	bis 2. Juli im Referat Seniorensorge

Fortbildung

**„33 Ideen und Tipps
für Seniorennachmittage“**

Schulung für (neue) Seniorenclubleiter/innen

Termin	Freitag, 19. Juli 2024, 13:30 – 17 Uhr
Ort	Schweiklberg b. Vilshofen, Klosterhof Benediktinerabtei Schweiklberg 1
Referentinnen	Theresia Hofbauer, Katharina Werner, Seniorensorge
Kosten	keine (inkl. Kaffee, Kuchen)

*„Warte nicht darauf, dass die Menschen
dich anlächeln
Zeige Ihnen, wie es geht!“*
Pippi Langstrumpf

”

Pilgerwanderung im Bayer. Wald

**„Bäume und Steine werden
dich lehren“** (Bernhard von Clairvaux)

Pilgern auf den Wagensohnriegel bei Klingenbrunn

Termin	Samstag, 12. Oktober 2024, 9:30 – ca. 15 Uhr, anschließend Einkehr im Gasthaus
Start und Ziel	Klingenbrunn, Parkplatz Loipenzentrum/Sportplatz, Fatimaweg
Anforderungen	Kondition für ca. 11 km Weg und Trittsicher- heit, feste Schuhe, Brotzeit, Trinkvorrat, Regen-/ Sonnenschutz, Sitzunterlage
Leitung	Magdalena Lummer, Pilgerwegbegleiterin, Theresia Hofbauer, Seniorensorge
Kosten	12 € für Organ., Führung, geistl. Begleitung

Wochenende

**„... so werdet ihr Ruhe finden
für Eure Seele.“** (Mt 11,29)

Die heilende Kraft von Bewegung, Tanz und Meditation

Termin	Freitag, 8. November, 14:30 Uhr bis Sonntag, 10. November 2024, 13 Uhr
Ort	Niederalteich, LVHS, Hengersberger Str. 10
Referentin	Irmgard Reis, Ehe-, Familien- und Lebens- beraterin, Tanz- und Körpertherapeutin
Kosten	165 € für Kursgebühr, Übern. im EZ und VP

Besinnungstag

**Gemeinsam der Weihnachts-
freude entgegen**

Termin	Mittwoch, 27. Nov. 2024, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort	Schweiklberg, Klosterhof Benediktinerabtei, Schweiklberg 1
Referentinnen	Theresia Hofbauer, Katharina Werner
Kosten	32 € mit Mittagessen, Kaffee und Kuchen

Fortbildungsnachmittage in den Dekanaten

Impuls und Austausch

Ein Angebot für Seniorenkreisleiter/innen
und Engagierte in der Seniorenarbeit

Dekanate	
Hauzenberg	Montag, 23. September 2024 Schaibing, Pfarrheim, Schulweg 3
Freyung- Grafenau	Montag, 30. September 2024 Hohenau, Pfarrheim, Haslacher Weg 1
Pocking	Montag, 7. Oktober 2024 Ruhstorf/Rott, Pfarrzentrum, Passauer Str. 1
Osterhofen + Regen	Montag, 14. Oktober 2024 Lalling, Pfarrheim Guntherhaus, Hauptstr. 19b
Pfarrkirchen	Montag, 21. Oktober 2024 Arnstorf, Pfarrzentrum, Herrengassl 3
Passau + Vilshofen	Montag, 28. Oktober 2024 Passau-Heining, Pfarrzentrum, Raiffeisenstr. 4
Altötting + Simbach/Inn	Montag, 4. November 2024 Markt, Pfarrsaal, Marktplatz 6

Dauer	jeweils 14 Uhr – 16:30 Uhr ab 13:30 Uhr Ankommen bei Kaffee und Kuchen
Referentinnen	Theresia Hofbauer, Katharina Werner
Kosten	keine



**Veranstaltungen
kirchlicher Einrichtungen
und Verbände**

LANDVOLKSHOCHSCHULE NIEDERALTEICH

Zeiten für Hirn und Herz ab 65 Jahren

„Die Würze des Lebens“
29. April – 3. Mai 2024

„Das knackige Alter – keine Angst vor dem Älterwerden“
30. September – 4. Oktober 2024

Anmeldung Tel. 09901 9352-0, info@lvhs-niederalteich.de



KATHOLISCHE LANDVOLKBEWEGUNG

„Damit Sie zu Atem kommen“ - Oasentage für Frauen

21.01. – 26.01.2024 Niederalteich, Landvolkshochsch.
14.04. – 19.04.2024 Burghausen, Haus der Begegnung
28.04. – 03.05.2024 Niederalteich, Landvolkshochsch.

Anmeldung Tel. 0851 393-7350



KOLPING-BILDUNGSWERK PASSAU E.V.

**Bildungstage 55 plus:
Digitalisierung auch im Alter, Segen oder Fluch?**

Termin 26. Februar – 1. März 2024
Ort Teisendorf, Kolping-Bildungshaus Chiemgau
Anmeldung Kolping-Bildungswerk, Tel. 0851 393-7361



KATH. ERWACHSENENBILDUNG PASSAU E.V.

**Kreative Methoden für die Reise durch
das Land der Erinnerungen**

Inhalte	Anregungen für eine aktivitäts-orientierte Biografiearbeit
Termine	12. – 13. April 2024
Ort	Klosterhof Schweiklberg Vilshofen
Anmeldung	KEB Bistum Passau e.V., Tel. 0851 393-4501



KATH. ERWACHSENENBILDUNG ROTTAL-INN-SALZACH

„Lebenstage“ – Mein Leben in den Blick nehmen

Termin 14.02., 10 Uhr – 15.02.2024, 16 Uhr
in Burghausen HL. Geist

Anmeldung Hedwig Beier, Tel. 08678 986930

Vergebung und Versöhnung am Lebensende

Termin 19.10.2024, 9 – 15:15 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben

Anmeldung Hospizverein, Tel. 08671 884616

**Lieder – Spiegel der Seele
Offene Sing- und Gesprächsabende**

Termin Do 22.02., 14.03., 18.04., 16.05., 13.06.,
11.07., 19.09., 17.10., 14.11., 12.12.2024,
jeweils 18 – 19:30 Uhr im Klosterl. Neuötting

Anmeldung Ingrid Weißl, Tel. 08671 71934

Kontakt zum Referat Seniorensorge

Leitung	Tel. 0851 393-2401 Theresia Hofbauer Tel. 08723 1329 (Home-Office)
Referentin	Tel. 0851 393-5230 Katharina Werner
Sekretariat	Tel. 0851 393-6101 Christa Lindinger Mo – Fr 8 – 12 Uhr Mo – Do 12:30 – 16:30 Uhr

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Anmeldungen richten Sie bitte – falls nicht anders vermerkt –
bis eine Woche vor dem Termin an die Adresse auf der Rückseite.
Sofern Sie keine Absage erhalten, gilt die Anmeldung als bestätigt.
Die Kursgebühr wird i. d. R. bei Beginn der Veranstaltung in bar eingehoben.
Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass die angege-
benen persönlichen Daten, Name, Anschrift, Telefon und E-Mail-Adresse zur
Planung und Verwaltung der Veranstaltungen, sowie für Benachrichtigungen
zu Werbezwecken genutzt und gespeichert werden. Weitere Infos:
www.bistum-passau.de/beratung-seelsorge/senioren-seelsorge

**Besinnung
Vertiefung
Bildung und Glaube**

**BISTUM
PASSAU**

SENIORENSEELSORGE 2024

**Hast du heute
schon gelacht?**

Froh und zuversichtlich leben

Liebe Seniorinnen und Senioren,
liebe Engagierte in der Seniorenarbeit!

Das Jahresprogramm der Seniorensorge Passau
2024 steht unter dem Thema:

„Hast du heute schon gelacht?“
Froh und zuversichtlich leben

Gerade im Alter ist es oft nicht einfach, aber umso wichtiger, jeden Tag froh und zuversichtlich zu be-
ginnen, gemäß dem Motto „Wer den Tag mit einem
Lachen beginnt, hat ihn schon gewonnen.“ (Cicero)
Wir möchten Ihnen mit unseren Angeboten helfen,
Frohsinn und Zuversicht im Alltag zu stärken, ihren
Glauben zu vertiefen und in Gemeinschaft zu feiern,
sowie andere aus Einsamkeit und Trauer zu holen.
Dazu bieten wir Fortbildungen für ehren- und haupt-
amtliche Mitarbeiter/innen in Pfarreien, Seniorenkrei-
sen, Pflege und Betreuung. Mit Papst Franziskus möch-
ten wir auch einladen, 2024 besonders als Jahr des
Gebets zu begehen. Der Leitspruch des Apostels Paulus
soll uns dabei begleiten:

„Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig
in der Bedrängnis, beharrlich im Gebet.“ (Röm 12,12)

Wir wünschen allen Seniorinnen und Senioren viel
Freude und Zuversicht für das Jahr 2024 und laden Sie
ein, die frohe Botschaft unseres Glaubens auch an an-
dere weiterzugeben!

Ihr Team des Referates Seniorensorge Passau



Theresia
Hofbauer
Leitung



Katharina
Werner
Referentin



Christa
Lindinger
Sekretärin

Ganzheitliches Gedächtnistraining

„Mit Spaß und ohne
Leistungsdruck!“

Termine	monatlich, donnerstags, 16 – 17:30 Uhr: 18.01., 22.02., 14.03., 18.04., 16.05., 20.06., 18.07., 19.09., 24.10., 21.11., 12.12.2024
Ort	Passau, Begegnungsstätte, Domplatz 3
Referentin	Silvia Durchholz, Gedächtnistrainerin BVGT
Kosten	5€ pro Termin



Online-Seminar zur Glaubensweitergabe

„Staunen – Fragen –
Gott entdecken“

KESS-erziehen für Großeltern

Termine	22.01., 06.02., 20.02., 05.03., 19.03.2024 Auf Wunsch auch in Präsenz möglich
Dauer	jeweils dienstags 19 – 21 Uhr
Referent	Otto Penn, zertifizierter Kess-Trainer, Referat Ehe Familie Kinder
Kooperation	keine (inklusive Handbuch)
Infos/ Anmeldung	bis 16.1.2024, Tel. 0851 393-6101 oder referat.ehe-familie@bistum-passau.de

Frühstückstreff für Glaubende und Fragende

„Über Gott und die Welt“

Termine	i.d.R am letzten Donnerstag im Monat, außer Aug. und Dez., 10 – 12 Uhr, 25.01., 29.02., 21.03., 25.04., 23.05., 27.06., 25.07., 26.09., 24.10., 28.11.2024
Ort	Passau, Begegnungsstätte, Domplatz 3
Gesprächspartner/ innen	Theresia Hofbauer, Katharina Werner, Seniorensorge; Karin Rothofer, Walburga Westenberger, Frauensorge; Hans-Peter Eggerl, Männerseelsorge

Vortrag von Sr. Teresa Zukic

„Lebe, lache, liebe ...“

Humorvoll und besinnlich ins neue Jahr

Termin	Sonntag, 28. Januar 2024, 14 Uhr
Ort	Altötting, Begegnungszentrum, Holzhauser Str. 25
Referentin Mitveranstalter	Sr. Teresa Zukic, Weisendorf-Oberlindach Seniorenclub und KDFB Altötting St. Phil. und Jakobus, KEB Rottal-INN-Salzach
Kosten	Eintritt frei, Wertschätzungsbeitrag erbeten

Einkehrtag an Mariä Lichtmess

„Von Gott geliebt“

Wie kann ich mich mit meinem Leben versöhnen?

Termin	Freitag, 2. Februar 2024, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort	Schweiklberg b. Vilshofen, Klosterhof Benediktinerabtei, Schweiklberg 1
Referenten	Pfarrer i.R. Josef Göppinger, Regen, Theresia Hofbauer, Seniorensorge
Kosten	32 € inkl. Mittagessen, Kaffee, Kuchen

Impulse und Austausch

„Älter werden – geistlich leben“

Termine	Dienstag, 6. Februar 2024, 18 Uhr bis Mittwoch, 7. Februar 2024, 16 Uhr
Ort	Burghausen, HdB Hl. Geist, Spitalgasse 207
Referentin	Theresia Glück, Geistliche Begleiterin
Kooperation	HdB Hl. Geist und GCL
Kosten	85 € inkl. Kursgebühr, VP und Übern. im ZZ (96 € im EZ)
Infos/ Anmeldung	Haus der Begegnung, Tel. 08677 91707-0

3-teiliger Kurs für ehrenamtliche Besuchsdienste

„... und ihr habt mich besucht!“
(Mt 25,36)

Menschen im Alter kompetent begleiten

Termine	Fr., 16.02., 01.03. u. 15.03.2024, 13:30 – 17 Uhr
Ort	Arnstorf, Pfarrzentrum, Herrengassl 3
Referentinnen	Theresia Hofbauer, Katharina Werner, Seniorensorge
Kosten	keine
Anmeldung	nur für gesamten Kurs möglich!

Weitere Kurse an anderen Orten auf Anfrage. Nähere Infos
bei der Seniorensorge, Tel. 0851 393-6101 oder
www.bistum-passau.de/beratung-seelsorge/senioren-seelsorge



Fortbildungen

„Wenn du nicht mehr tanzen
kannst, lass die Seele tanzen“

Rhythmisches Bewegungstraining für Senioren
(nicht nur) im Sitzen

Termine	Freitag, 23. Februar 2024 Freitag, 15. November 2024 Jeweils 13:30 – 17 Uhr
Ort	Schweiklberg bei Vilshofen, Klosterhof Benediktinerabtei, Schweiklberg 1
Referentin	Helga Mayer, zertifizierte Anleiterin für Rhythm. Bewegungstraining mit Senioren
Kosten	je 30 € für Kursgebühr, Kaffee und Kuchen

Einkehrtag

„Nur Stille und Vertrauen
geben Euch Kraft“ (Jes 30,15)

Einführung in Kontemplation und Herzensgebet

Termin	Mittwoch, 28. Februar 2024, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort	Passau, Spectrum Kirche Exerzitien- und Bildungshaus auf Mariahilf, Schärdinger Str. 6
Referentin	Maria Fischer, Meditationsbegleiterin und Atemtherapeutin
Kosten	32 € inkl. Mittagessen, Kaffee, Kuchen

„Gesichtsfalten sind die Pfade,
wo das Lächeln spazieren ging.“

Mark Twain

„

Einkehrtag

„Seid fröhlich in der Hoffnung,
beharrlich im Gebet.“ (Röm 12,12)

Termin	Mittwoch, 6. März 2024, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort	Passau, Spectrum Kirche, Schärdinger Str. 6
Referentinnen	Theresia Hofbauer, Katharina Werner
Kosten	32 € inkl. Mittagessen, Kaffee, Kuchen

Zum Jahr des Gebets

Das Herzens-DEIN-Gebet

Jesus begegnen – Frieden finden

Themen /Termine	„In Deinem Namen ist Vergebung“ Do., 7. März 2024, 14 – 17:30 Uhr „HERR, werde in uns geboren“ Do., 21. November 2024, 14 – 17:30 Uhr
Ort	Niederaltich, LVHS, Hengersberger Str. 10
Referentinnen	Marlis Thalhammer, Sozialpädagogin Elfriede Maria Heining, Religionslehrerin
Kosten	jeweils 8 € inkl. Kaffee, Kuchen

Einkehrtage

„Die Liebe hört niemals auf“
(1 Kor 13,8)

Tage der Stärkung für Witwen und Witwer

Thema 1	„Der Herr wird dich immer führen“ (Jes 58,11) Samstag, 16. März 2024, 9:30 – 17 Uhr Burghausen HdB Hl. Geist, Spitalgasse 207
Thema 2	„Einmal sehen wir uns wieder – weil mich die Hoffnung trägt“ Samstag, 19. Oktober 2024, 9:30 – 17 Uhr Passau, Spectrum Kirche, Schärdinger Str. 6
Kooperation	Trauerbegleitung, Frauen- und Männerreferat und KDFB
Kosten	keine

Einkehrtag

„Ihr seid das Salz der Erde -
Ihr seid Licht für die Welt“

Gut, dass es Euch/Dich gibt!

Termin	Dienstag, 19. März 2024, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort	Altötting, Franziskushaus, Neuöttinger Str. 53
Referentin	Dompropst em. Hans Striedl, Passau
Kosten	32 € inkl. Mittagessen, Kaffee, Kuchen

Biografietag

„Was unser Leben hell macht“

Einladung zu Biografiearbeit und
biografischem Schreiben

Termin	Mittwoch, 10. April 2024, 9:30 – 16:30 Uhr
Ort	Schweiklberg b. Vilshofen, Klosterhof Benediktinerabtei Schweiklberg 1
Referent	Konrad Habberger, Erwachsenenbildner, Diplom-Theologe
Kosten	44 € inkl. Mittagessen, Kaffee, Kuchen
Kooperation	Kath. Frauenbund Diözese Passau e.V.



Seniorentag

„Freut euch im Herrn zu jeder
Zeit!“ (Phil 4,4)

Gottesdienst mit Bischof Dr. Stefan Oster SDB

Termin	Samstag, 20. April 2024, 10 Uhr Gottesdienst, anschließend Begegnung und Beisammensein
Ort	Raitenhaslach, Pfarr- und ehemalige Klosterkirche, Klostersternhof
Kosten	keine



Pilgerwanderung an der Vils

„Alles hat seine Zeit“ (Koh 3,1)

Pilgern in der Osterzeit mit meditativen Texten,
Liedern und Geschichten

Termin	Samstag, 27. April 2024, 10 – ca. 16 Uhr
Start/Ziel	Schweiklberg, vor Klosterkirche, ca. 10 km Weg über Mattenham – Vilshofen, z. T. auf der VIA NOVA
Leitung	Silvia Ragaller, Pilgerwegbegleiterin, Diakon Anton Fliegerbauer
Kosten	12 € für Führung und geistliche Begleitung, ohne Verpflegung