Inhalt

Vorwort 3
Religion und Glaube 5
Lebensgestaltung und Erziehung 17
Gesundheit und Ernährung 27
Kreatives und Kultur 41
Gesellschaft und Politik 53
Natur und Reisen 61
Hospiz- und Trauerarbeit 67
Fort- und Weiterbildung 71

Terminübersicht 73
Geschäftsbedingungen 80
Adressen KEB im Bistum 81
Impressum 82

Abkürzung

KDFB Katholischer Deutscher Frauenbund

Hinweis

Es gelten die jeweils aktuellen Coronaregeln.
Weitere Angebote finden sie unter
www.keb-deggendorf.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Nachrichten sind zur Zeit voller Berichte über Krieg, Hunger bis hin zur ansteigenden Inflation. Themen, die uns Menschen Angst machen. Manchmal brauchen wir eine Auszeit, um die Kraft zu haben, von diesen Nachrichten nicht überfordert zu werden.

Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen solche Momente ermöglichen, ohne dabei die Realität aus den Augen zu verlieren.

Es erwartet Sie z.B. ein interessanter Vortrag von Herrn Dr. Ingomar Senz über das Leben und Wirken der Englischen Fräulein in Deggendorf.

Herrn Florian Jung, Kreisheimatpfleger, konnten wir für einen Vortrag über die 600jährige Geschichte der Grabkirche in Deggendorf und für einen weiteren Vortrag zu den in der Stadt Deggendorf verteilten Kunstwerken von Andreas Sobeck, der heuer 80 Jahre alt geworden wäre, gewinnen.

Am 23. November können Sie die bekannte Journalistin und Publizistin Ulrike Herrmann in Deggendorf bei einer Lesung aus ihrem neuen Buch „Das Ende des Kapitalismus“, in dem sie der Frage „Warum Wachstum und Klimaschutz nicht vereinbar sind – und wie wir in Zukunft leben werden“ hören.

Unsere Reihe "Kirche und Wirtshaus" setzen wir mit der Kirche in Schwarzach/Hengersberg und der Kapelle in Fischerdorf fort. Lassen Sie sich insbesondere auch davon überraschen, welche „Wirtshäuser“ wir dafür gefunden haben.

Beinahe auch schon Tradition ist, dass wir uns an den Wochen der Begegnung in Deggendorf beteiligen. Heuer mit einem Vortrag von Herrn Dr. Reinhard Erös, einem ausgewiesen Afghanistan-Experten, zum Thema „Quo vadis Afghanistan?“ und einer Reise zu religiösen Orten, der St. Martin Kirche und der Moschee in Fischerdorf mit anschließendem Erfahrungsaustausch.

Das Hengersberger Forum widmet sich heuer mit 4 Vorträgen der Fragestellung „Aus is! – Game over?“

Besonders zu erwähnen ist, dass auch in den Pfarrgemeinden selbst wieder vermehrt Veranstaltungen angeboten werden.

Nehmen Sie unsere Angebote wahr. Wir freuen uns auf Sie!

gez.
Wolfgang Geier
1. Vorsitzender

gez.
Brigitte Eichinger
Geschäftsführerin

Religion und Glaube

„Wir trauen uns!“

Einstimmung auf Ehe und kirchliche Trauung

Mit erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern können Sie über Ihre Erwartungen an eine partnerschaftliche Ehe nachdenken und Erfahrungen austauschen. Das Gespräch mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin und das Gruppengespräch spielen eine zentrale Rolle.
Der Tag ist folgendermaßen geplant:
Der Vormittag setzt sich mit der Frage „Was lässt eine Ehe gelingen?“ auseinander. Es werden Phasen der Ehe vorgestellt, es wird über den Umgang mit Konflikten nachgedacht und es geht um Wertschätzung und Wünsche in der Partnerschaft.
Der Nachmittag steht unter dem Titel „Die kirchliche Trauung und die Ehe als Sakrament“. Hier erhalten Sie Anregungen für den Ablauf und die Gestaltungsmöglichkeiten für Trauungsgottesdienste und Sie setzen sich intensiv mit dem Trauspruch auseinander.
Die Termine für 2023 entnehmen Sie:
www.keb-deggendorf.de

AUS UNSERER REIHE

Kirche und Wirtshaus

Im Herbst 2013 griff die KEB Deggendorf die Idee "Kirche und Wirtshaus" auf und lädt seither ein, Kirchen und traditionsreiche Gasthöfe im Landkreis kennenzulernen.

Die Kirche in Schwarzach

Schwarzach gehörte zur Grundausstattung des Klosters Niederaltaich. Um 1500 wurde dort eine spätgotische Kirche errichtet, die einen Vorgängerbau ersetzte. Die Ausstattung des Gotteshauses wurde im Verlauf der Jahrhunderte mehrmals umgestaltet bzw. ausgetauscht. Anhand dieser Veränderungen lassen sich kunstgeschichtliche Strömungen und der jeweils in einer Epoche vorherrschende Blick auf vorangegangene Phasen nachvollziehen.
Im Anschluss erfahren Sie noch geschichtliches zum ehemaligen Wirtshaus „Zollinger“.

Datum/Uhrzeit
Sonntag, 25.09.2022
15.00 Uhr Treffpunkt
Kirche Schwarzach
Referent*in
Florian Jung,
Christiane Stoyan

Datum/Uhrzeit
Sonntag, 23.10.2022
15.00 Uhr Treffpunkt
Kabelle Fischerdorf
Referenten
Pfarrer Martin Neidl,
Dieter Treske

Die Kapelle in Fischerdorf

Vor 50 Jahren wurde die „Bruder-Konrad-Kapelle" in Fischerdorf vom Kapellenverein errichtet. 2013 stand das Wasser innen bis zu einer Höhe von rund 1,4 Meter. Die Stadt als Eigentümerin der Kapelle ließ diese sanieren, so dass den Menschen in Fischerdorf „ihre" Kapelle erhalten blieb. Pfarrer Neidl erzählt zur Geschichte der Kapelle, die vor den 70er Jahren an einem anderen Ort stand. Anschließend geht es ins Vereinsheim Fischerdorf, das nach dem Hochwasser neu entstand. Hier hat sich zwischenzeitlich ein vielseitiges Vereinsleben entwickelt. Was im Vereinsheim Fischerdorf geboten ist, erzählt der Betreiber des Vereinsheims, Dieter Treske.

Datum/Uhrzeit
jeweils mittwochs
07.09., 05.10., 09.11., 07.12.,
11.01. und 01.02.2023
um 19.00 Uhr
Ort
94577 Winzer,
Franziskushaus, Jahnstr. 5
Referent*in
Pfarrer Richard Simon
Kaplan Anto Pankiras
Gemeindeassistentin
Isabella Loibl

Bibelkreis im Pfarrverband Winzer

Beim monatlichen Bibelkreis im Pfarrverband Winzer steht immer eine Bibelstelle im Mittelpunkt. Zunächst erhalten die Teilnehmenden eine Exegese durch den/die jeweilige Referent*in, um den Text einordnen und verstehen zu können. Anschließend kommenden die Teilnehmenden miteinander ins Gespräch. Die jeweilige Bibelstelle entnehmen Sie dem Pfarrbrief (online abrufbar) oder der Presse oder der Homepage der KEB.
Kooperation: Pfarrgemeinde Winzer

Atem des Lebens – erfülle mich

Unterwegs auf der VIA NOVA -

Gemeinsam unterwegs und doch Abstand haltend, auch mal schweigend gehen, fordern und fördern Achtsamkeit und Respekt. Meditatives Gehen, Achtsamkeitsübungen, Körpergebete und das Singen von Liedern aus aller Welt lassen uns selbst und das Verbundensein mit Allem wieder neu erleben. Beherzt, vertrauend, verantwortungsbewusst und dankbar sind wir unterwegs als Pilger*in in einer neuen Zeit – jetzt.
Im September sind wir unterwegs von Schweiklberg übers Engtal und zurück.
Im Oktober sind wir unterwegs von Weißenberg nach Metten.
Kooperation: Landvolkshochschule

Datum/Uhrzeit
Samstag, 10.09.2022
9.00 Uhr Treffpunkt
Kloster Schweiklberg
Datum/Uhrzeit
Samstag, 15.10.2022
9.00 Treffpunkt Weißenberg
Referentinnen
Renate Veitl-Müller,
Stephanie Schlosser
Gebühr
40 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 93520,
info@lvhs-niederalteich.de

Niederalteicher Frühstück für Frauen auf dem Land

Frühstück für Leib und Seele

Nach einem gesunden und reichhaltigen Frühstück in angenehmer Atmosphäre wollen wir uns Zeit nehmen, nach der „anderen“ Wirklichkeit zu fragen, von der der christliche Glaube erzählt. Da wird behauptet, der innere Hunger und Durst würden gestillt. Wie soll das gehen, für wen soll das gelten? Vielleicht gelingt es, in der Leichtigkeit des Vormittags gemeinsam in Wort zu bringen, wo Worte oft fehlen und Ermutigungen für das Leben mitzunehmen.
Kooperation: Landvolkshochschule

Datum/Uhrzeit
Montag, 10.10.2022
9.00-12.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10
Gebühr
30 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 93520,
info@lvhs-niederalteich.de

Lasst den Geist in euch brennen!

Biblisches und Literarisches zur Themenreihe „Feuer“

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 11.10.2022
19.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10
Referent
Konrad Haberger
Anmeldung
Tel. 09901 6228,
keb.deggendorf@
bistum-passau.de

Keines der vier Elemente fasziniert mehr, und keines ist zwiespältiger: Mit dem Feuer verbinden wir Wärme und Licht, Leidenschaft und Lebendigkeit, aber auch Bedrohung, Zerstörung und Tod. Seit Urzeiten gehört das Feuer zu unserem Alltag, zu unserer Kultur. In den großen Erzählungen der Menschheit hat Feuer immer auch mit dem Göttlichen zu tun. Im brennenden Dornbusch begegnet Gott dem Mose. „Lasst Gottes Geist in euch brennen“, schreibt Paulus. Zum Abschluss der Themenreihe „Feuer“ geht der Theologe Konrad Haberger in der Bibel, in Mythologie und Poesie dieser phänomenalen Form von Energie nach.

150 Jahre Kirchengeschichte - zwischen Bewahren und Veränderung

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 18.10.2022
19.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Pfarrzentrum St. Martin,
Detterstr. 35
Referent
Pfarrer Dr. Werner Konrad

Ein Blick in die Kirchengeschichte lohnt sich immer. Ausgehend vom Ersten Vatikanischen Konzil zeigt der Referent auf, wie schwer sich Kirche mit Neuerungen tut und wie oft sie dazu neigt, die Moderne für alle Unglücke und Katastrophen der Zeit verantwortlich zu machen. Das Zweite Vatikanische Konzil hat dieses Denken aufgebrochen. Doch nach wie vor tut sich Kirche sehr schwer mit den Veränderungen in der Gesellschaft und neigt dazu, Veränderungen zu leugnen bzw. negativ zu bewerten.
Kooperation: Pfarrgemeinderat

Leben und Wirken der Maria-Ward-Schwestern in Deggendorf

„Am 13. Nov. 1863 überquerten acht Klosterschwestern der Englischen Fräulein auf einem Leiterwagen, von Fischerdorf kommend, die Holzdonaubrücke nach Deggendorf." Mit diesen Worten beginnt Dr. Senz seinen geschichtlichen Rückblick auf die Maria-Ward-Schwestern in Deggendorf. Ab dieser Zeit prägten die Schwestern das Erziehungs- und Bildungswesen vor allem für Mädchen in der Stadt Deggendorf bis zu ihrem Abschied im Jahr 2008. Neben ihrem bahnbrechenden Wirken im Bildungsbereich widmeten sie sich wohltätigen Zwecken und führten ein landwirtschaftliches Gut für die Selbstversorgung.

Datum/Uhrzeit
Montag, 24.10.2022
19.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Maria-Ward-Realschule,
Maria-Ward-Platz 18
Referent
Dr. Ingomar Senz
Gebühr
auf Spendenbasis
Anmeldung
Tel. 09901 6228,
keb.deggendorf@
bistum-passau.de

Der Papst und der Klimawandel

Mit der im Jahre 2015 erschienenen Enzyklika „Laudato Si" hat Papst Franziskus nicht nur viele Menschen positiv überrascht, sondern auch bestimmte katholische Kreise - vor allem in den USA - provoziert: Der immer noch von manchen geleugnete drohende Klimakollaps wird vom Papst nämlich in unmissverständlicher Klarheit als ethisches Problem dargestellt und mit der großen Armut vieler Menschen in Verbindung gebracht. Für die Katholik*innen gilt seit dieser Enzyklika: Ein klimaschädlicher Lebens- und Wirtschaftsstil ist ebenso Sünde wie die Gleichgültigkeit gegenüber der himmelschreienden Ausbeutung der Ärmsten in der Weltwirtschaft.
Der Bildungsreferent Bernhard Suttner aus Windberg wird die wesentlichen Aus-

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 25.10.2022
19.30 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Orangerie im Bürgerhaus,
Guntherweg 3
Referent
Bernhard Suttner

sagen der Enzyklika darstellen und sich der Diskussion stellen. Für ihn steht fest, dass die weltweite Armut und der Klimawandel die größten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts sind, denen sich jede und jeder von uns stellen muss.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Niederalteich

Datum/Uhrzeit
Freitag, 28.10.2022
17.00 Uhr, Treffpunkt Kirche
St. Martin Deggendorf
Referent*in
Emine Sanli,
Pfarrer Franz Reitinger,
Pfarrer Bernhard Schröder

Reise zu religiösen Orten in der Stadt Deggendorf

Zu Besuch in der Kirche St. Martin und in der Moschee

Jede Religion hat einen Ort, an dem man sich versammelt, um auf seine Weise mit Gott zu kommunizieren. Bei den Christ*innen ist das eine Kirche, bei den Muslimen und Muslimas ist das eine Moschee. Bei unserer Reise zu religiösen Orten besuchen wir zunächst die Kirche St. Martin in Deggendorf und anschließend die Moschee in Fischerdorf. Pfarrer Reitinger und Pfarrer Schröder erzählen, wie Christ*innen ihren Glauben in der Kirche gestalten und leben. Emine Sanli stellt uns das islamische Glaubensleben in der Moschee vor. Anschließend laden wir zu einem Podiumsgespräch zwischen den beiden Religionen ein. Treffpunkt ist um 17.00 Uhr in der Kirche St. Martin, um 18.00 Uhr bei der Moschee und um 19.00 Uhr startet das Gespräch im Gruppenraum der Moschee.
Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Begegnungswochen Deggendorf statt.
Kooperation: Pfarrei St. Martin Deggendorf, vhs, evangelische Kirchengemeinde

Macht Beten für Verstorbene Sinn?

Gebete für Verstorbene wurden von den Israeliten und den ersten Christen und Christinnen eher skeptisch gesehen. In der Bibel können wir da eine Entwicklung ablesen, wie es beginnt, dass Menschen für andere beten (z.B. 1 Tim 2,1.2). Die Tradition für Verstorbene zu beten, verstärkte sich im 3. Jahrhundert, mit der Lehre zur Unsterblichkeit der Seele. Wie sehen wir das heute? Wie wichtig ist mir persönlich das Gebet für Verstorbene? Eine Neubesinnung und Orientierung für Suchende.
Kooperation: Herzogstädter Spätlese

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 08.11.2022
14.00 Uhr
Ort
94486 Osterhofen,
Cafe Siebenhandl,
Plattlinger Str. 8
Referent
Walter Sendner

gebete.versuche

wie verdichtete gebete entstehen - ein Blick in meine Schreibwerkstatt

ein abend mit gedichten von pfarrer franz reitinger und passend dazu ausgesuchten musikstücken, dargeboten von steffi kreilinger (saxophon) und conrad jocher (orgel).
franz reitinger präsentiert noch einmal sein unter corona-bedingungen publiziertes buch „gebete.versuche“ (2021 bei echter erschienen) und gibt einen einblick, wie „verdichtete gebete“ entstehen.
die versierte saxophonistin steffi kreilinger und der kirchenmusiker conrad jocher greifen mit einer improvisation am saxophon und mit kompositionen aus der musikgeschichte themen aus den gedichten auf und geben so den besucherinnen und besuchern dieser klangvollen lesung die möglichkeit, das gehörte nachklingen und die seele baumeln zu lassen.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Deggendorf St. Martin

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 15.11.2022
20.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Pfarrkirche St. Martin,
Eggerstr. 11
Referent
Pfarrer Franz Reitinger
Gebühr
Eintritt frei, Spenden willkommen

Datum/Uhrzeit
Freitag, 02.12.2022
10.00-16.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10
Gebühr
35 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 93520,
info@lvhs-niederalteich.de

Die vier Kirchenlehrerinnen

Spirituelle Einstimmung zu Beginn des Advents

„Dass eine Frau lehrt, das erlaube ich nicht" – dieses Verbot aus dem ersten Brief an Timotheus, war über viele Jahrhunderte, ja fast Jahrtausende eine schwere Hypothek für Frauen in der Kirche. Die vier Kirchenlehrerinnen Hildegard von Bingen, Therese von Lisieux, Katharina von Siena und Teresa von Avila zeigen uns, dass Frauen schon immer Theologie betrieben und einen prägenden Einfluss auf die Kirche hatten. Es ist wichtiger denn je, die Erinnerung an diese großen Theologinnen wachzuhalten, gerade jetzt, wo die Frauen zum wiederholten Male mehr Gestaltungs- und Wirkmöglichkeiten in der Kirche fordern.
Kooperation: Landvolkshochschule

Datum/Uhrzeit
Freitag, 09.12.2022
19.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Pfarrkirche St. Martin,
Eggerstr. 11
Referenten
Pfarrer Franz Reitinger,
Pfarrer Thomas Köppl
Gebühr
Eintritt frei,
Spenden willkommen

zu flucht perspektiven - nicht nur zur weihnachtszeit

Die Pfarrer Franz Reitinger (Deggendorf St. Martin) und Thomas Köppl (Gymnasiallehrer in Regensburg) laden ein zu einem Abend mit Gedichten, Geschichten & Musik.
Sie lesen aus ihrem neuen Buch „zu flucht perspektiven - nicht nur zur weihnachtszeit" (2022 bei echter erschienen) und fragen auf unkonventionelle Art nach der Aktualität der christlichen Weihnachtsbotschaft.
Zwischen den verschiedenen Teilen der Lesung werden Conrad Jocher und Barbara Walter mit sensibel darauf abgestimmten Melodien für wohltuende Pausen sorgen und dazu beitragen, dass das Gehörte nachklingen kann.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Deggendorf St. Martin

The Chosen - Bibelstellen mit Jesus auf der Kinoleinwand

Filmabende mit Einführung und Diskussionin das Filmprojekt und die Themen

The Chosen ist die erste Serien-Verfilmung über das Wirken von Jesus und darüber, wie drastisch sich das Leben der Menschen verändert, die ihm begegnen. Die Serie zeigt Jesus vor allem durch die Augen der Menschen, die mit ihm unterwegs sind. Denn durch die Begegnung mit ihm wird für sie alles anders. Für Maria Magdalena, die von ihren inneren Dämonen fast zum Selbstmord getrieben wird. Für den Fischer Simon, der sich in große finanzielle Schwierigkeiten gebracht hat. Für den Gelehrten Nikodemus, der sein gesamtes theologisches Wissen plötzlich auf dem Prüfstand sieht.
Am ersten Abend stehen die Themen „Das Hochzeitsgeschenk“ und „Unbeschreibliche Barmherzigkeit“ auf dem Programm, am zweiten Abend „Einladung“ und „Ich bin es“.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Schwanenkirchen, KDFB

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 12.01.2023
19.45 Uhr
Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 09.02.2023
19.45 Uhr
Ort
94491 Schwanenkirchen, Pfarrsaal
Referent
Fritz Schosser

Lebensgestaltung und Erziehung

Eltern-Kind-Gruppen

Gebühr
25 Euro/10 Treffen

In unseren Eltern-Kind-Gruppen treffen sich Eltern/Großeltern und Kleinkinder (bis zum Kindergartenalter) regelmäßig einmal in der Woche für maximal zwei Stunden. Hier werden Freundschaften geknüpft, die Kinder machen erste Gruppen- und soziale Lernerfahrungen. Die Eltern unterstützen sich gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus und lernen voneinander.
Die Kinder erhalten in der Gruppe Gelegenheit, erste außerhäusliche Kontakte zu knüpfen, soziale Verhaltensweisen auszuprobieren, neue Erfahrungen zu sammeln und Freude am gemeinsamen Singen, Basteln und Spielen zu entwickeln.
Die Gruppen werden von ausgebildeten Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen geleitet und finden wöchentlich statt.

Altenmarkt

Referentinnen
Claudia Müller, Tel. 09932 959285
Simone Kurzydem, Tel. 09932 9083493

Auerbach

Referentinnen
Kerstin Ritter, Tel. 09904 8113804
Lisa Simbeck, Tel. 09901 6723

Deggendorf – Mariä Himmelfahrt

Referentin
Stephanie Pangerl, Tel. 0171 6885191

Deggendorf - St. Josef, Mietraching

Referentinnen
Simone Plecher, Tel. 0991 27090711
Cäcilia Penzkofer, Tel. 0991 27888

Edenstetten

Referentinnen
Veronika Rankl, Tel. 0170 2487665
Daniela Schindler, Tel. 09905 707622
Martina Grill, Tel. 09905 7073830

Forsthart

Referentin
Melanie Falkowski, Tel. 0162 2871083
Zwillingsgruppe in Zusammenarbeit mit KoKi

Grattersdorf

Referentin
Roswitha Altmann, Tel. 09903 535115
Bernadette Obermüller,
Tel. 09903 2018547

Hengersberg

Referentinnen
Carina Neumeier, Tel. 0151 46620733
Christine Schwarzhuber-Gramalla,
Tel. 09901 1687
Ramona Weber, Tel. 0171 3701464

Hunding

Referentin
Erika Eder, Tel. 09904 8119797

Neßlbach

Referentin
Katharina Hilser, Tel. 0151 11206370

Niederalteich

Referentinnen
Ramona Eggl, Tel. 0171 4791273
Karolina Schauer, Tel. 01512 2322892
Outdoorgruppe

Osterhofen

Referentinnen
Sabine Erndl, Tel. 0160 8701196
Petra Tischler, Tel. 0171 6920388

Plattling

Referentinnen
Carmen Haimerl, Tel. 09931 71315
Ilaria Tausch, Tel. 0160 91360311
Simone Wolf, Tel. 09931 8962974

Schaufling

Referentin
Nicole Lang, Tel. 0171 8019103

Schwanenkirchen

Referentin
Nathalie Krawetz, Tel. 09903 201680

Stephansposching

Referentin
Andrea Limbrunner, Tel. 0162 9421537

Hengersberg
Bauerhofgruppe
Hofzwerge

Referentin
Martina Weber Tel. 0160 93221487
Gebühr erfragen

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Vortrag

In dem Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle lernen Sie die häufigsten Gefahren- und Notfallsituationen kennen, in die Kinder geraten können. Sie erfahren dabei, welche Maßnahmen Sie durchführen sollten und was besonders bei Kindern zu beachten ist. Sie erfahren auch, wie viele Notfälle vermieden werden können.

Kooperation: KDFB

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 20.09.2022
18.00 Uhr
Ort
94447 Plattling, Pfarrheim St. Magdalena, Bahnhofstr. 13 A
Referent
Max Kerscher

Mit Kind(ern) fit durch Herbst und Winter mit Schüßler-Salzen

Eltern wünschen sich, dass es ihrem Kind/ihren Kindern gut geht. Gerade zum Kindergarten- bzw. Schulanfang wollen sie ihr Kind/ihre Kinder gut unterstützen, damit diese gut im „neuen Alltag“ ankommen. Schüßler-Salze haben die Kraft, das Immunsystem zu stärken, sowie den geistigen, seelischen und körperlichen Anforderungen besser gewachsen zu sein. Die Referentin und Heilpraktikerin gibt ihnen im Rahmen ihres Vortrags Informationen, Anregungen und Tipps, wie Sie u.a. mit Schüßler-Salzen ihr Kind/ihre Kinder stärken können und so gut durch Herbst und Winter kommen.

Datum/Uhrzeit
Freitag, 23.09.2022
19.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich, Orangerie im Bürgerhaus, Guntherweg 3
Referentin
Hildegard Himpsl
Gebühr
5 Euro

Mit zwei dabei - Angebot für Kinder im Krippenalter

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 28.09.2022
14.30-15.30 Uhr
Ort
94469 Deggendorf, Donum Vitae e. V. Gruppenraum, Am Stadtpark 12
Referentin
Sabine Winter-Hopf
Anmeldung
Tel. 0991 371966 oder deggendorf@donum-vitae-bayern.de

In diesem präventiven Eltern-Kind-Programm für Kleinkinder von 2-3 Jahren steht das Buch im Vordergrund. Diese Bilderbuchaktion wird durch passende Kreis- und Bewegungsspiele sowie einem kreativen Teil ergänzt.
Kooperation: Donum Vitae

Erfolgreicher Stillbeginn

Infoveranstaltung für Schwangere und Interessierte.

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 05.10.2022
17.00-18.30 Uhr
Ort
94469 Deggendorf, Donum Vitae e. V. Gruppenraum, Am Stadtpark 12
Referentin
Pauline Pirngardi
Anmeldung
Tel. 0991 371966 oder deggendorf@donum-vitae-bayern.de

Stillen kann eine wunderschöne Erfahrung sein, für Eltern und Kind. Es entsteht Nähe, Vertrautheit und der Hautkontakt tut beiden gut. Doch nicht immer funktioniert stillen gleich so, wie man es sich vorgestellt hat. Damit Ihr Stillstart glattläuft, bieten wir Ihnen diese Infoveranstaltung an.
Kooperation: Donum Vitae

Wir Rabenmütter Auszeit für Mütter

Datum/Uhrzeit
Samstag, 08.10.2022
9.00-17.30 Uhr
Ort
94557 Niederalteich, Landvolkshochschule, Hengersberger Str. 10
Referenten
Stephanie Sellmayr, Manulea Sellmayr
Gebühr
85 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 93520, info@lvhs-niederalteich.de

„Was für eine Rabenmutter!“ So bezeichnen wir uns oder andere Mütter, wenn augenscheinlich das Kind vernachlässigt wird. Darf ich mir denn überhaupt als Mutter im Trubel des Alltags bewusst Zeit für mich selbst nehmen? Ab wann gelte ich als Rabenmutter?
Jede Mutter liebt ihre Kinder und Familie – dabei ist eine Zeit für sich, im Austausch mit anderen sehr wohltuend und weckt neue Kräfte, die befähigen, wieder

für die Familie da zu sein. Kennen Sie diese Überlegungen und möchten diese Erfahrung machen?
Dann sind Sie in diesem Seminar richtig. Wir möchten Müttern eine kleine Oase anbieten: sich entspannen und vom Alltag erholen. Es erwarten Sie Zeit für sich, Ideen zur persönlichen Reflexion, Austausch mit anderen, thematische und besinnliche Impulse, die wir als Mutter und Tochter für Sie gestalten. Übrigens: Rabenmütter werden unterschätzt: sie gelten unter den Vögeln als sehr fürsorglich in Bezug auf die Brutpflege. Nehmen Sie sich also guten Gewissens eine Auszeit, so dass Sie am Ende sagen können: „Ich bin eine Rabenmutter!" und gestärkt zurück in Ihre Familien „fliegen".
Willkommen sind alle Mütter
Kooperation: Landvolkshochschule

Die ersten Wochen mit meinem Baby

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby erfahren möchten, um die gemeinsame Zeit besser genießen zu können. Während der zwei dreistündigen Treffen, können die Eltern das theoretisch vermittelte Wissen direkt praktisch umsetzen sowie offene Fragen klären.
Der erste Teil des Angebotes beinhaltet die Themen:
Stillen und Ernährung, Beruhigung, z.B. Bauchproblematik, Schlafen, Tragen.
Der zweite Teil des Angebotes beinhaltet die Themen:
harmonische Babymassage, körperliche und seelische Entwicklung des Babys, Handling, Baden, Mutter-, Vaterrolle, Geschwister
Kooperation: Donum Vitae

Datum/Uhrzeit
ab 10. Oktober
jeweils montags
von 9.00 bis 12.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf, Donum Vitae e. V. Gruppenraum, Am Stadtpark 12
Referentin
Sonja Schätz
Anmeldung
Tel. 0991 371966 oder deggendorf@donum-vitae-bayern.de

Ich nehm mir einen Tag – frei!

Yoga für Mütter, Väter, Alleinerziehende

Datum/Uhrzeit
Samstag, 05.11.2022
10.00-17.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10
Referentin
Hannelore Anetsberger
Gebühr
75,00 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 93520, info@
lvhs-niederalteich.de

Frei, um auszusteigen aus meinem Alltag. Alles andere mal links liegen lassen und bei mir ankommen. Atem und Bewegung in Einklang bringen. Die Freiheit genießen, loslassen! Dinge, Menschen, Vorstellungen, Gewohnheiten – mich lösen von dem, was nicht passt und eintauschen gegen das Wohlgefühl innerer Zufriedenheit.
Gelöst heimkommen mit neuer Freiheit und motiviert zum Weiterüben. Dieser Tag lädt ein, ganz bei sich zu sein und bietet gleichzeitig dieMöglichkeit, Kontakt zu knüpfen und sich kennenzulernen.
Kooperation: Landvolkshochschule

Wie erleben Kinder Trennung und Scheidung?

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 08.11.2022
18.30-20.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10
Referentin
Sabine Bernauer
Gebühr
7 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 93520, info@
lvhs-niederalteich.de

Wenn Eltern sich trennen, geraten die Kinder häufig zwischen die Fronten und das Wohl des Kindes gerät aus dem Blick. Ttrotz Auflösung der Partnerschaft bleibt die elterliche Verantwortung weiter bestehen. Kinder leiden darunter, dass sie nicht mehr mit beiden Elternteilen zusammenleben können; sie haben das Recht darauf, beide Eltern lieben zu dürfen. Eine Scheidung beinhaltet jedoch auch neue Chancen für die einzelnen Familienmitglieder. Wie die Kinder Trennung und Scheidung erleben und was sie von ihren Eltern brauchen, soll dieser Abend aufzeigen.
Kooperation: Elternschule

Stille Rückbildung - ein Angebot für verwaiste Mamas

Die Seele trauert, der Körper trauert mit. Verwaiste Mamas, die ihr Kind nach einer Fehl-/Früh-/Totgeburt verloren haben, benötigen neben der seelischen Begleitung auch körperliche Unterstützung. Der Körper einer verwaisten Mama braucht nach einer glücklosen Schwangerschaft und nach einer (stillen) Geburt doppelt Kraft für den weiteren Lebensweg. Zeit, ein einfühlsames Umfeld und die richtigen Übungen helfen, dass sich der Körper physiologisch wieder zurückbildet und die (Beckenboden-) Muskeln wieder gestärkt werden.

Datum/Uhrzeit
immer montags,
21.11., 28.11., 05.12.
und 12.12.2022, jeweils
von 9.30 - 10.30 Uhr
Ort
94469 Deggendorf, Donum Vitae e. V. Gruppenraum, Am Stadtpark 12
Referentin
Johanna Emilie Nielsen
Anmeldung
Tel. 0991 371966 oder
deggendorf@
donum-vitae-bayern.de
Hinweis
Sowohl als Viererblock,
als auch einzeln buchbar

Datum/Uhrzeit
einmal monatlich jeweils mittwochs um 15.00 Uhr
Ort
94491 Hengersberg, Cafeteria des Caritas-Wohn-Pflegezentrum St. Gotthard, Lindachweg 1

Datum/Uhrzeit
einmal monatlich jeweils dienstags um 14.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf, Städt. Elisabethenheim Deggendorf, Perlasberger Str. 17

Erzählcafé im Elisabethenheim in Deggendorf und im Caritas-Wohn- und Pflegezentrum Hengersberg

Wann hast du das letzte Mal eine Geschichte aus deinem Leben erzählt? Bei unserem monatlichen Erzählcafè können Sie Ihre Geschichten erzählen. Bei unserer Erzählrunde stehen die Lebensgeschichten und Erfahrungen der Teilnehmenden im Zentrum. Gleichzeitig gilt: Zuhören und Erzählen sind gleichwertig. Sich aus dem Leben erzählen, anderen zuhören, gemeinsam lachen. Unser Erzählcafé ist immer ein inspirierendes Erlebnis. Kommen Sie zu uns, wir freuen uns auf Sie. Die Termine entnehmen Sie der Tagespresse und in der jeweiligen Einrichtung.
Kooperation: Gemeindecaritas

Gesundheit und Ernährung

Mit Yoga innere Kräfte entdecken und nutzen

Yoga ist eine jahrtausendalte indische Lehre vom Leben. Ziel ist die Harmonie von Körper, Atem, Geist und Seele.
Eine Fülle von erprobten Haltungen und Bewegungsabläufen in Atemachtsamkeit wirken auf den Körper kräftigend und stabilisierend, machen gleichzeitig beweglicher und lebendiger. Verbunden mit Atem-, Entspannungsübungen und Meditation führt Yoga zu innerer Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude und Selbstbewusstsein.
Das ganzheitliche Üben spricht den Menschen in seiner ganzen Vielfalt an, körperliche und seelische Ausgeglichenheit kann sich einstellen.

Datum/Uhrzeit
ab Mittwoch, 28.09.2022, 09.30 - 11.00 Uhr
Referentin
Melanie Polansky
Anmeldung
Tel. 09901 6228
Gebühr
90 Euro/10 Einheiten

Hengersberg
Evangel. Gemeindezentrum, Friedenstraße 21, 94491 Hengersberg

Datum/Uhrzeit
ab Dienstag, 15.11.2022, 14.30 - 16.00 Uhr
ab Dienstag, 15.11.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
Referentin
Renate Veitl-Müller
Anmeldung
Tel. 09901 6228
Gebühr
90 Euro/10 Einheiten

Datum/Uhrzeit
ab Mittwoch, 05.10.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
ab Mittwoch, 05.10.2022, 18.15 - 19.45 Uhr
ab Donnerstag, 06.10.2022, 16.30 - 18.00 Uhr
Referentin
Melanie Polansky
Anmeldung
Tel. 09901 6228
Gebühr
90 Euro/10 Einheiten

Niederalteich
Landvolkshochschule, Hengersberger Straße 10, 94557 Niederalteich

---

Datum/Uhrzeit
ab Freitag, 30.09.2022, 9.00 – 10.30 Uhr, 10 Einheiten
Referentin
Corinna Pritzl
Anmeldung
Tel. 09901 6228,
Gebühr
90 Euro/10 Einheiten

Metten
Turn- und Sportverein Karl-Kufner-Straße 29

Datum/Uhrzeit
ab Donnerstag, 06.10.2022, 18.15 - 19.45 Uhr Online-Kurs
Referentin
Melanie Polansky
Anmeldung
Tel. 09901 6228
Gebühr
90 Euro/10 Einheiten

Lebensqualität im Alter - LeA

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

Wer sein Gedächtnis, seine Beweglichkeit und seine Fähigkeiten zur Alltagsbewältigung gezielt übt, kann dem Alterungsprozess langfristig entgegenwirken.
Wenn Sie das Alter aktiv gestalten wollen oder sich auf das Alter vorbereiten wollen, sind Sie in unseren LeA-Gruppen herzlich willkommen.
Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 55 Jahren. Ein Kurs besteht aus einer unterschiedlichen Anzahl von Kurseinheiten und umfasst die Bereiche Gedächtnistraining, geistige und körperliche Beweglichkeit, Bewältigung von Alltagsproblemen sowie Sinn- und Glaubensfragen. Die Gebühr beträgt pro 10er Block 25 Euro, pro 8er Block 20 Euro.

Die genauen Termine erfragen Sie bitte bei der jeweiligen Referentin.

Plattling
Pfarrheim
St. Magdalena,
Bahnhofstr. 13 A
Referentin
Centa Grassl,
Tel. 09931 2689

Plattling
Pfarrsaal St. Michael,
Salvatorstr. 19 A
Referentin
Christine Obermeier,
Tel. 09931 1328

Stephansposching
Stephanushaus,
Friedhofstr. 3
Referentin
Renate Denes,
Tel. 09935 1345

Datum/Uhrzeit
jeden Mittwoch von
8.00 bis 9.00 Uhr,
Ort
94491 Hengersberg,
Ev. Gemeindezentrum,
Friedenstraße 21
Referentin
Susanne Jogwich
Gebühr
3 Euro /Treffen

Beweglich und kraftvoll in den Tag

Morgengymnastik mit Elementen aus Pilates, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Elemente aus Pilates, verknüpft mit Übungen für Koordination- und Gleichgewicht, sind Schwerpunkte der Morgengymnastik. Zum Einsatz kommen dabei außer Tennisbällen und Pilatesbänder verschiedene Kleingeräte. Somit kann ein abwechslungsreiches und herausforderndes Programm geboten werden.
Da wir auch auf dem Boden liegen werden, ist eine Matte erforderlich. Geeignet ist das Angebot auch für Wiedereinsteigerinnen und Eingerostete, für Ältere und Jüngere, da die Übungen immer wieder an die persönlichen Fähigkeiten angepasst werden können.

Gymnastik für Frauen

Diese Gymnastik hilft, die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Jede Frau bringt andere Voraussetzungen mit, deshalb werden mit den Teilnehmerinnen angepasste Übungen durchgeführt. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, alle sind willkommen! Bei den abgerundeten Kursstunden kommt die Freude in der Gruppe nicht zu kurz.
Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe o.ä. mitbringen.
Kooperation: KDFB

Datum/Uhrzeit
Jeden Mittwoch
von 18.00 bis 19.15,
Ort
94491 Hengersberg,
Turnhalle, Rohrberg
Referentin
Sabine Loher
Gebühr
1,50 Euro/Treffen

Qi Gong auf Bayrisch

Karl Schwanner ist ein Qi-Gong-Lehrer aus Bruckberg bei Landshut. Ein Ausspruch von ihm lautet: „Viele leben so gesund, dass sie richtig krank werden." In seinem urbayrischsten Slang schlägt er Brücken zwischen den Welten traditioneller chinesischer Medizin und modernem Gesundheitswahn.
Kooperation: KDFB, Pfarrgemeinderat, Seniorenclub

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 15.09.2022
18.30 Uhr
Ort
94491 Frohnstetten,
Schützenheim, Dorfstr.
Referent
Karl Schwanner

Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit
Kochkurs

An diesen zwei Abenden werden weitere Rezepte aus unserer Kreativen Landküche vorgestellt und zubereitet. Gemeinsam werden saisonale Gerichte gekocht und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Wertvolle Tipps für die eigene Küche runden den Abend ab.
Nehmen Sie ein Stück der Niederalteicher Küche mit nach Hause!
Kooperation: Landvolkshochschule

Datum/Uhrzeit
20. Sept. und 22. Nov. 2022
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10
Referentin
Beate Oppenkowski
Gebühr
35 Euro je Abend
Anmeldung
Tel. 09901 93520,
info@lvhs-niederalteich.de

Altersgerechte Seniorengymnastik

Die Seniorengymnastik ist ein wirksamer Ausgleich für den oft vorhandenen Bewegungsmangel und seine Folgen. Anhand von angeleiteten Übungen bleibt die Funktionstüchtigkeit des Bewegungs- und Haltungsapparates erhalten und wird verbessert. Die Atmung wird bei diesen Übungen angeregt, so dass der Sauerstoffbedarf erhöht wird und dadurch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung kommen. In spielerischer Weise trainieren Sie Ihre Geschicklichkeit, insbesondere Ihre Koordination und Ihr Reaktionsvermögen.
Kooperation: Runder Tisch „Schritte ins Alter"

Datum/Uhrzeit
jeweils dienstags ab 27.09.
von 10.30 - 11.30 Uhr
Ort
Buchhofen, Sportheim
Anmeldung
Angela Eggl,
Tel. 09932 9599699

Datum/Uhrzeit
jeweils donnerstags ab
29.09. von 9.00 - 10.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
St. Ursula Hospiz,
St. Ursula Weg 5
Anmeldung
Tel. 09901 6228
Referentin
Susanne Jogwich
Gebühr
20 Euro/10 Einheiten

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Körperarbeit ist für alle Menschen, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung, geeignet. Die Methode hilft, körperlich und geistig beweglicher zu werden. Besonders profitieren können Menschen, die unter Muskelverspannungen, Kopf- und Gelenk- oder Rückenschmerzen leiden. Die Methode hilft, sich zu entspannen und Beschwerden zu lindern.

Datum/Uhrzeit
jeweils mittwochs 05.10.,
von 9.30 bis 10.30 Uhr
Ort
94526 Metten,
Turn- und Sportverein
Metten, Jahnstr. 7
Referentin
Sylvia Büning

Der Darm, unser zweites Gehirn

Die Prozesse des Verdauungstraktes verstehen und beeinflussen

Gehen Sie mit uns auf die Reise durch den Verdauungstrakt und erfahren Sie, wie unser Darm auf verschiedene Lebensmittel und Zubereitungen reagiert, warum er Nahrungsunverträglichkeiten entwickelt, träge wird oder zu schnell arbeitet, und wie Sie auf natürliche Weise Abhilfe schaffen können.
Kooperation: Seniorenclub Riggerding

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 06.10.2022
14.00 Uhr
Ort
94508 Riggerding,
Landgut Stetter,
Riggerding 15
Referentin
Annie Sommerauer

Heilfasten - ein Weg zu Vitalität und Gesundheit

Heilfasten nach Dr. Buchinger/ Dr. Lützner

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.
Dabei gibt Fasten dem Körper die notwendige Ruhepause, um angesammelte Schadstoffe auszuscheiden und sich mit verstärkter Intensität zu heilen.
Nach einer Fastenkur erlangen Sie ein neues Bewusstsein.
Heilfasten ist eine große Unterstützung bei der inneren Reinigung und bietet einen guten Einstieg in eine gesündere Ernährung und Lebensweise.
Die Fastenwoche beginnt mit 2 Entlastungstagen und 5 Fastentagen (mehr oder weniger Tage individuell möglich) sowie 3 Aufbautagen.

Datum/Uhrzeit
Einführung
Montag, 10.10., 19.00 Uhr
Fastenbegleitung
Freitag, 14.10., 19.00 Uhr
Sonntag, 16.10., 9.30 Uhr
Donnerstag, 20.10.2022,
19.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Orangerie im Bürgerhaus,
Guntherweg 3
Referentin
Hildegard Himpsl
Gebühr
85 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 6228,
keb.deggendorf@
bistum-passau.de

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 18.10.2022
9.00-11.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Donum Vitae e. V.
Gruppenraum,
Am Stadtpark 12
Referentin
Stefanie Gloth
Anmeldung
Tel. 0991 371966 oder
deggendorf@
donum-vitae-bayern.de

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Ein Vortrag und gleichzeitig eine Informationsveranstaltung über das richtige Verhalten bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter mit wertvollen Erste-Hilfe-Tipps sowie der Möglichkeit, offene Fragen zu klären.
Kooperation: Donum Vitae

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 25.10.2022
9.30-11.00 Uhr
Referentin
Karina Schwaiberger
Anmeldung
nur online möglich unter:
www.weiterbildung.
bayern.de/index.
cfm?seite=veranstaltungsliste

Essensspaß für Kleinkinder
Onlineangebot

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis zu einem genussvollen, gesunden Essverhalten wird in den ersten zwei bis drei Lebensjahren gelegt. Sie erhalten Informationen zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, Rituale, Rhythmen und die Regeln, die das Essen begleiten. Diese Erfahrungen prägen das Essverhalten eines Kindes ein
Leben lang.
Kooperation: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Deggendorf-Straubing

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 25.10.2022
20.00 Uhr
Ort
94486 Haardorf,
Landgasthof Knöckl,
Haardorfer Str.
Referentin
Angela Jakob

Darmgesundheit - Verbindung zwischen Innen und Außen

Der Verdauungstrakt ist ein bedeutendes immunologisches Organ, es gilt als „Wiege des Immunsystems“ und hat somit großen Einfluss auf Leib und Seele. „Die Seele ist im Leib, was der Saft im Baum ist.“ Mit dieser Aussage führt uns die Hl. Hildegard von Bingen zu einer neuen Sichtwei-

se auf unseren Körper. Der, so wie sie sagt, an „keiner Stelle ohne Seele“ ist. Heilmittel zur Darmsanierung und Darmreinigung werden vorgestellt.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Haarbach

Kleinkindernährung - kompakt & saisonal

Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.
Kooperation: Donum Vitae, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 27.10.2022
9.15-11.30 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Donum Vitae e. V. Gruppenraum, Am Stadtpark 12
Referentin
Petra Stockinger
Anmeldung
Tel. 0991 371966 oder
deggendorf@
donum-vitae-bayern.de

Kluger Verzicht
Abnehmen mit Intervallfasten

Das Intervallfasten beschreibt einen bestimmten Essrhythmus. Die Essen- und Fastenphase kann flexibel gestaltet werden und orientiert sich am individuellen Tagesrhythmus. Der Wechsel zwischen Fasten und Essen hilft tatsächlich bei der Gewichtsreduktion.
Durch Intervallfasten erlangen Sie Kontrolle über das Essen und erfahren dabei, auf den eigenen Körper zu hören.
Diese Umstellung ermöglicht Ihnen eine nachhaltige Veränderung des Essverhaltens und einer Gewichtsreduktion.
Die verschiedenen Methoden von Intervallfasten sind:
16:8-Methode: 16 Stunden Fastenphase, 8 Stunden Essensphase
5:2-Methode: hier wird an 5 Tagen normal gegessen und an 2 Tagen die Kalorienaufnahme vermindert.

Datum/Uhrzeit
Do. 27.10.; 03.11.; 17.11.
und 08.12.2021, jeweils von
19.00 - 21.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Orangerie im Bürgerhaus,
Guntherweg 3
Referentin
Hildegard Himpsl
Gebühr
85 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 6228,
keb.deggendorf@
bistum-passau.de

Im Kurs suchen wir gemeinsam die Methode aus, die am besten zu Ihrem Tagesablauf und Ihren persönlichen Vorlieben passt.
Die Kursdauer und der Inhalt der einzelnen Kurse soll Ihnen Stabilität und eine langfristige Gewichtsreduktion ermöglichen sowie einen anderen Umgang mit sich und Ihrem Körper.

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 15.11.2022
19.00 Uhr
Ort
94469 Seebach,
Pfarrheim,
Stephanusweg 3
Referentin
Trixi Resch

Gesund durch den Winter mit einem starken Immunsystem

Übersäuerung, Darmsanierung, Vitamin D, Behandlung von Infekten mit natürlichen Mitteln

Die Referentin wird Ihnen verraten wie Sie mit einem gestärkten Immunsystem gut durch den Winter kommen. Sie wird dabei vor allem auf die richtigen Schüssler Salze und auf die wichtige Rolle eines gesunden Darms für ein starkes Immunsystem eingehen.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Seebach

Datum/Uhrzeit
Einführung und Einstimmung
Freitag, 18.11.2022 von
10.00 Uhr od. 18.00 Uhr

Fastenbegleitung:
Sonntag, 20.11.2022 von
10.00 od. 19.00 Uhr
Dienstag, 22.11.2022 von
10.00 Uhr od. 19.00 Uhr

Fastenbrechen:
Freitag, 25.11.2022 von
10.00 Uhr od. 18.00 Uhr

Gemäßigtes Dinkel-Fasten - Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Dieses Heilfasten ist ein gemäßigtes Fasten mit den Heilgewürzen der Hl. Hildegard und ohne Glaubersalz. Es ist leichter einzuhalten als das „sehr strenge“ Fasten und somit für Jung und Alt aber auch für Kranke oder ältere Menschen sehr gut geeignet.
Das Ziel dieses Fastens ist, aus den krankmachenden Lebensgewohnheiten auszusteigen und wieder Ordnung und Freude in das Leben zu bringen. Dieses Fasten

lässt sich gut im Alltag integrieren.
Zum Frühstück gibt es eine Scheibe vom selbstgebackenen Dinkelbrot, mittags und abends Gemüsesuppe mit Dinkelgries und den Heilgewürzen der Hl. Hildegard, um Leib und Seele zu stärken. Außerdem kräftigt selbstgemachter Herzwein das Herz- und Kreislaufsystem.
Folgende Themen werden besprochen:
Einführung und Einstimmung in die Fastenwoche.
Sie erfahren alles über die verwendeten Heilmittel, Gespräch, Meditation.
Spiritualität der HL. Hildegard „Die Seele altert nicht". Meditation.
Ende der Fastenwoche. Wie geht`s nach dem Fasten für mich gut weiter?
Kooperation: Niederalteicher Hildegardkreis

Ort
94557 Niederalteich, Pfarrheim St. Mauritius, Tassilostraße
Referentin
Angela Jakob
Gebühr
86 Euro
Anmeldung
jm.thalhammer@t-online.de

Kleiner Ausstieg vom Alltag
Yogawochenende

Erleben Sie an diesem Wochenende einen kleinen Ausstieg vom Alltag und genießen Sie die Erfahrungen, die wir an diesen Tagen mit Hilfe von Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und verschiedenen Meditationen machen.
Den Klang der Stille in uns zu erleben, uns ihr anzunähern und dadurch unser Vertrauen zu stärken in diese große Kraft, in dieses Gewebe, in das wir alle eingebettet sind.
Dieses Angebot richtet sich an alle, die entweder ihr Yoga-Erleben vertiefen wollen, aber auch an jene, die noch nie mit Yoga Erfahrungen gemacht haben. Mit Yoga können wir in Ruhe und Entspanntheit zu neuer Kraft und Orientierung finden. Eine Auszeit zum Innehalten, den Alltag hinter sich lassen und einfach nur „Da-Sein".

Datum/Uhrzeit
Freitag, 25.11.2022
16.00 Uhr bis
Sonntag, 27.11.2022
12.00 Uhr
Ort
84489 Burghausen, Haus der Begegnung Heilig Geist, Spitalgasse 207
Referentin
Melanie Polansky
Gebühr
275 Euro, Vollpension mit Übernachtung im Einzelzimmer, inkl. Getränke
Anmeldung
Tel. 09901 6228,
keb.deggendorf@bistum-passau.de
Hinweis
bereits ausgebucht.

Kreatives und Kultur

Kulturbüro Palais im Stadtpark – Forum für Kunst und Kultur

Vorträge zur europäischen Kunstgeschichte und Exkursion nach Straubing mit Dr. Stefan Schmitt in Kooperation mit dem Kulturbüro Palais im Stadtpark

spannend – unterhaltsam – lehrreich

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 28.09.2022
19.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Georg-Haberl-Saal,
Palais im Stadtpark,
Am Stadtpark 22
Referent
Dr. Stefan Schmitt

Arnold Böcklin - Mythen und Magie

Der Schweizer Maler Arnold Böcklin wurde 1827 in Basel geboren und verstarb 1901 nahe Florenz. Er war einer der bedeutendsten Künstler des Symbolismus und des 19. Jahrhunderts. Nach seinen Studien in Basel, Düsseldorf, Belgien, den Niederlanden und Paris arbeitete er sieben Jahre in Rom. Er war Professor in Weimar, dann reiste er wieder nach Italien, München, Zürich, um sich 1892 endgültig bei

Florenz niederzulassen. Sein einmaliger Stil brilliert mit klaren Konturen und intensiver Leuchtkraft der Farben. Böcklin-Werke zeigen zumeist antike mythologische Fabelwesen. Weltberühmt ist seine „Toteninsel“, ein rätselhaftes und beunruhigendes Bild der ewigen Stille. Zunehmend wies Böcklin den akademischen Naturalismus zurück. Gegen Ende seiner Karriere wurde er von den Zeitgenossen geradezu vergöttert und großen Meistern des Surrealismus wie Salvador Dali oder Max Ernst diente Böcklin als strahlendes Vorbild.

Henri Matisse - Eurhythmie und Eleganz des Essentiellen

Der französische Maler Matisse (1869 - 1954) zählt zu den größten Meistern des 20. Jahrhunderts und zu den populärsten Künstlern der Klassischen Moderne. Zusammen mit Dérain begründete er 1905 den Fauvismus. In diesem Jahr brach geradezu eruptiv die Klassische Moderne aus, die Matisse bis zum Ende seines Lebens mit begleitete. Er war der einzige zeitgenössische Künstler, den sein weltberühmter Künstlerfreund Picasso zeitlebens vorbehaltlos bewunderte. Der begnadete Zeichner Matisse erwies sich im weiteren Verlauf seiner Karriere als Großmeister des Dekorativen: Die Reinheit seiner Kompositionen, die unnachahmliche Eurythmie seiner Bildschöpfungen wie auch die Klarheit seiner Farben zielen auf die Essenz der Dinge, deren Veranschaulichung sein oberstes Ziel war. Die großen Werke von Matisse zählen zu den Hauptwerken der Moderne.
Kooperation: Kulturbüro Palais im Stadtpark

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 19.10.2022
19.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Georg-Haberl-Saal, Palais im Stadtpark,
Am Stadtpark 22
Referent
Dr. Stefan Schmitt

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 16.11.2022
19.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Georg-Haberl-Saal,
Palais im Stadtpark,
Am Stadtpark 22
Referent
Dr. Stefan Schmitt

Futurismus - die Affirmation der „modernità“

Die italienischen Futuristen litten an einem Italien, das den Anschluss an die Moderne verpasst hatte und das international nur mit der „Renaissance“ und klassischer Ästhetik assoziiert wurde. So feierten sie den modernen Fortschritt in der wissenschaftlichen und technologischen Entwicklung und priesen die Dynamik und den Lärm der Moderne. Sie schufen Bilder der Geschwindigkeit und schrieben aggressive Manifeste. Ihre Ästhetik fand gleichermaßen in Paris wie auch in Berlin und München Anerkennung. Die Russische Avantgarde adaptierte die neuen Bildformeln ebenso wie auch der Dadaismus.
Kooperation: Kulturbüro Palais im Stadtpark

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 14.12.2022
19.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Georg-Haberl-Saal,
Palais im Stadtpark,
Am Stadtpark 22
Referent
Dr. Stefan Schmitt

Max Ernst - DadaMax und surrealistischer Grandseigneur

Max Ernst gilt als einer der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Aus der Pittura Metafiisica und dem Dadaismus entwickelte sich in Paris der Surrealismus, der die Traumdeutung Sigmund Freuds als epochale Entdeckung würdigte und den Wirklichkeitsbegriff in der Kunst um den Aspekt des Unbewussten erweiterte. Man übte radikale moderne Zivilisationskritik. Auch der Dadaist Ernst folgte dem Surrealismus. Somit ist auch seine Bildwelt zutiefst beunruhigend. Als einer der Hauptmeister schuf der weltgewandte Künstler ein umfangreiches und facettenreiches Oeuvre in Malerei und Plastik. Seine Experimentierfreude ließ großartige und beeindruckende Werke entstehen, deren Kompositionen und Witz Kunstkenner in aller Welt begeistern.
Kooperation: Kulturbüro Palais im Stadtpark

Strick ma mitanand - Strickcafe

Das Niederalteicher Strick-Café bietet ihnen einmal im Monat die Möglichkeit unter Anleitung zu stricken oder zu häkeln. Oft gibt es Fragen zu Mustern, zum Zu- und Abnehmen oder es gelingt die Ferse beim Sockenstricken nicht mehr so recht. Es gibt viele Tipps und Tricks. Wir helfen gerne weiter.
Kommen Sie zu unserem Treffpunkt „Strick ma mitanand“ ins Cafe am Kirchplatz in Niederalteich. Die monatlichen Termine entnehmen Sie bitte der Presse.
Kooperation: KDFB

Datum/Uhrzeit
jeweils donnerstags,
08.09.; 06.10.; 03.11.;
01.12.2022
von 15.00-17.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Cafe am Kirchplatz
Referentin
Gaby Stieglmeier

Datum/Uhrzeit
jeweils erster Samstag im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr (ausgenommen Januar 2023)
Ort
94486 Altenmarkt, Pfarrheim, Hauptstr. 54
Referentin
Anni Frammersberger
Gebühr
Spendenbasis
Anmeldung
jeweils bis einen Tag vorher bei Anni Frammersberger, Tel. 09932 1529

Lust auf Nähen? - Nähwerkstatt in Altenmarkt

Hilfe zur Selbsthilfe

Mit unserem Projekt Nähwerkstatt wollen wir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten:
Sie lernen von erfahrenen Frauen, wie man Hosen flickt, Reißverschlüsse einnäht, Saum kürzt, Hosen kürzt, Knöpfe annäht, Nähte repariert, Vorhänge kürzt oder verlängert u.v.m. Wir zeigen Ihnen, wie es geht, Sie dürfen es selber machen. Nähkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Nähmaschine mitbringen.
Kooperation: Frauen- und Mütterverein, Pfarrgemeinderat

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 13.09.2022
14.00 Uhr
Ort
94486 Osterhofen, Cafe Siebenhandl, Plattlinger Str. 8
Referent
Pfarrer Antony Soosai Soosaiah

Du bist einzigartig auf dieser Welt

Wir denken darüber nach, wie viele liebe und einzigartige Menschen uns gesagt und gezeigt haben, dass auch wir einzigartig sind und uns geholfen haben, so zu werden und zu leben, einzigartig.
Kooperation: Herzogstädter Spätlese

Mörderisches Krimistündchen

Spannend, humorvoll und abendfüllend berichtet die bekannte Krimiautorin Dagmar Schmidbauer von ihrer abwechslungsreichen Tätigkeit als Krimiautorin. Sie entführt in die geheimnisvolle Welt von Täter*innen, Opfern, Zeug*innen …
Kooperation: Bücherei Hengersberg und Schwanenkirchen

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 21.09.2022
19.30 Uhr
Ort
94491 Schwanenkirchen, Pfarrsaal
Referentin
Dagmar Isabell Schmidbauer

„Des hod scho da Mühlhiasl gsagt!“ - Was ist dran an Prophezeiungen?

Anhand der bekannten „Mühlhiasltexte“ werden die Themen Zukunftsschau, Hellseherei, Wahrsagerei und Prophezeiungen erläutert. Dabei ist es das Anliegen des Referenten, Ängste abzubauen und vor Missbrauch zu warnen.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Neßlbach

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 28.09.2022
19.00 Uhr
Ort
94577 Winzer, Kräuterwerkstatt Karin Müller, Edt 1
Referent
Bernhard Suttner

Die Grabkirche in Deggendorf

Die Bedeutung der im 14. Jahrhundert errichteten Kirche St. Peter und St. Paul lag zunächst in der Verehrung des heiligen Grabes vor allem zur Osterzeit. Etwa mit der Wende vom Mittelalter zur Frühen Neuzeit trat die Erinnerung an eine vermeintliche jüdische Hostienschändung zunehmend in den Vordergrund. So entstand die Wallfahrt zur „Deggendorfer Gnad“, die sich zu einem bedeutenden Wirtschaftsfaktor für die Stadt entwickelte. Vor allem in den 1960er Jahren kam es zu massiver Kritik an diesem lokalen religiösen Brauchtum. Im Jahre 1991 fand die letzte „Gnad“ statt. Unter anderem diese Zusammenhänge werden anhand des Gotteshauses erläutert.

Datum/Uhrzeit
Samstag, 01.10.2022
16.00 Uhr
Referent
Florian Jung
Anmeldung
Tel. 09901 6228,
keb.deggendorf@bistum-passau.de
Hinweis
Treffpunkt um 16.00 Uhr am Eingang Grabkirche vor dem Gnadenbrunnen (Drogerie Müller)

Datum/Uhrzeit
Sonntag, 02.10.2022
11.00-17.30 Uhr
Datum/Uhrzeit
Sonntag, 16.10.2022
11.00-17.30 Uhr

Treffpunkt
Eingang zur Pinakothek der Moderne, Barer Str. 40, 80333 München
Referent
Dr. Stefan Schmitt
Gebühr
18 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 6228, keb.deggendorf@bistum-passau.de

Pinakothek der Moderne von 1905 bis 1960

Mit dem vitalistischen Sturm von Fauvismus und Expressionismus brach 1905 die Klassische Moderne aus. Nur wenig später entwickelte sich in Paris der Kubismus, der radikal mit den Bildprinzipien seit der Renaissance brach. Die Welt der Dinge wurde im Analytischen Kubismus radikal zerlegt, polyperspektivisch komponiert und dann mit Gegenständen der realen Welt im Collageprinzip zur Synthese gebracht. Die radikalen Experimente griff die Russische Avantgarde konsequent auf, um ihr eigenes Konzept von moderner Kunst fürs Volk zu realisieren. In der Abstraktion verschwand die gegenständliche Welt aus den Bildern und es blieb die reine Form, die zum universalen Zeichen der Welt wurde. Hier stießen romantische und mystische Traditionen kontrovers auf die Konzepte der Konstruktivisten mit ihren technologischen und utilitaristischen Utopien. Die zivilisatorische Katastrophe des Ersten Weltkriegs löste ab 1916 die radikale antibürgerliche und antiidealistische Revolte des Dadaismus aus, dessen provokante Aktionen anarchistisch mit Ironie, Nonsens und Alogik eine Antiästhetik propagierten, um die moralische Heuchelei der bürgerlichen Ideologie zu entlarven. Es folgte der Surrealismus mit seiner Zivilisationskritik am Rationalismus und Utilitarismus der Moderne, der das kreative Potential des Menschen verkümmern lässt. Der Abstrakte Expressionismus knüpfte ebenso an der Tradition der Klassischen Moderne an wie die Pop Art. Die Kunsttendenzen zwischen 1905 und 1960 werden in der Pinakothek der Moderne vor bedeutenden Werken analysiert.
Kooperation: Kulturbüro Palais im Stadtpark

Dorfabend

Unsere Dorfbar ist geschaffen zu Begegnung und Austausch. Wir laden dorthin herzlich zum Gespräch, zum Singen und Musizieren, zum Spielen und Zuhören in lockerer Runde ein. Dazu kommen interessante Menschen aus Musik, Politik und Gesellschaft. Kleine Leckereien aus der Küche runden den Abend ab.
Das jeweilige Thema wird auf der Homepage und in der Presse bekannt gegeben.
Kooperation: Landvolkshochschule Niederalteich, Kulturverein Niederalteich

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 06.10.2022
19.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule
Niederalteich,
Hengersberger Str. 10
Anmeldung
Tel. 09901 93520,
info@lvhs-niederalteich.de

Filzkurs
Schals aus Ranken und Gittern

Schlicht geometrisch oder organisch rankend – einfarbig, Ton in Ton oder kunterbunt – aus reinen feinsten Wollsträngen gelegt oder mit Seidenfasern beglänzt. Sie filzen einen Schal, der durch sein einfaches Legeprinzip und die vielen sich daraus ergebenden Möglichkeiten besticht. Trotz seiner durchlässigen Struktur wird der Schal den Hals wohlig wärmen und sowohl zum Alltagspulli als auch zum Kleid einen tollen Blickfang setzen.
Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet!
Kooperation: Landvolkshochschule

Datum/Uhrzeit
Samstag, 08.10.2022
9.30-17.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10
Referent
Delia Grimm
Gebühr
75 Euro
Materialkosten: je nach Verbrauch, ca.10 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 93520, info@
lvhs-niederalteich.de

Datum/Uhrzeit
Samstag, 15.10.2022
9.30-18.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10
Referentin
Margareta
Rambold-Wittenzellner
Gebühr
90 Euro zuzügl.
Materialkosten
Anmeldung
Tel. 09901 93520, info@
lvhs-niederalteich.de

Babywalkoverall - Wir nähen den beliebten Babywalkoverall für die Kleinsten

Ein kuscheliger Overall aus hochwertigem Wollwalk mit oder ohne Jerseyfutter, eingefasst mit Tresse oder Strick, mit Strickbündchen oder ganz praktisch mit Umschlag an Arm und Bein zum mitwachsen. Mit bunten Knöpfen oder lieber in Wickeltechnik kann der Alltagoverall geschlossen werden.
Eine schöne Wendemütze rundet das warme Outfit für das Baby ab.
Bitte bei der Anmeldung das Alter des Babys angeben.
Der passende Schnitt wird zum Kurs mitgebracht. Materialverbrauch, Zubehör und Werkzeugliste erhalten Sie zwei Wochen vor Kursbeginn.
Nähmaschine bitte mitbringen.
Falls gewünscht (Farbe angeben) bringe ich eine Walkauswahl mit.
Kooperation: Landvolkshochschule

Datum/Uhrzeit
Samstag, 15.10.2022
16.00 Uhr
Referent
Florian Jung
Hinweis
Treffpunkt um 16.00 Uhr
vor dem
Aman-Kindergarten
(Hindenburgstr. 38)

"Feines Gespür für Kunst und Raum" - Werke von Andreas Sobeck in Deggendorf

Der 1942 in Breslau geborene und in Hengersberg sowie Deggendorf aufgewachsene Bildhauer Andreas Sobeck lebte zweitweise im Landkreis Fürstenfeldbruck, ehe er in den 1990er Jahren nach Deggendorf zurückkehrte. Sobeck hat die Stadt durch zahlreiche Werke im öffentlichen Raum maßgeblich geprägt. Im Rahmen der Führung sollen die Persönlichkeit des Bildhauers und seine künstlerische Zielsetzung erläutert werden.

Kritischer Filmabend im Cafe Holler

Die Gruppe LokalGlobal in Zusammenarbeit mit der Kreisgruppe des BUND Deggendorf bietet vierteljährlich einen Filmabend im Cafe Holler an. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir einen Film ansehen und darüber diskutieren. Die Auswahl des Films übernimmt die Vorbereitungsgruppe der Organisationen. Gerne können an diese Vorschläge herangetragen werden.
Kooperation: Lokal-Global, BUND Naturschutz Kreisgruppe Deggendorf

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 19.10.2022
19.30 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Cafe Holler, Amanstr. 8

Aus alt mach neu - Reparatur-Cafe in Deggendorf

Reparieren statt Wegwerfen

Wir wollen Menschen, die eventuell noch zu reparierende Elektrogeräte (Haushaltsgeräte, Lampen, Handys usw.), Kleidung, Möbel haben, mit Menschen zusammenbringen, die zu derartigen Reparaturen Anleitungen geben können bzw. diese unterstützend ausführen.
Ziel dabei ist es, sich gegenseitig bei der Reparatur zu helfen und es so auch technisch weniger versierten Gästen zu ermöglichen, defekte Geräte zu reparieren, anstatt sie wegwerfen zu müssen.
Im Vordergrund stehen der Erfahrungsaustausch, der Spaß am Reparieren und die Erkenntnis, dass viele Defekte mit wenig Aufwand selbst behoben werden können.
Beim Reparatur-Cafe handelt es sich um eine ehrenamtliche Aktion. Das heißt: Die Hilfe ist kostenlos, es wird allerdings auch keine Gewähr gegeben, dass eine Reparatur erfolgreich ist. Im Gegenteil kann nicht ausgeschlossen werden, dass bei einem Reparaturversuch mehr kaputt geht

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 20.10.2022
17.00-19.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Cafe Holler, Amanstr. 8
Anmeldung
maxilinus@online.de

als zuvor schon kaputt war. Entsprechend raten wir davon ab, Geräte mitzubringen, für die noch ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch besteht.
Kooperation: LokalGlobal, BUND

Datum/Uhrzeit
Samstag, 29.10.2022
9.30-16.30 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Orangerie im Bürgerhaus,
Guntherweg 3
Rosalinde Mader
Gebühr
30 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 6228,
keb.deggendorf@
bistum-passau.de

Tanzreise in den Herbst

Tanztag mit Rosaline Mader

Welch eine Freude miteinander zu tanzen! Ich lade Sie ein zu einem bunten Reigen beschwingter und auch ruhiger Tänze aus aller Welt. Wir tanzen immer noch ohne Handfassung, trotzdem ist die Verbundenheit im Kreis zu spüren.
Alle Tänze werden angeleitet und erklärt, zudem werden wir sie oft tanzen und damit festigen. Freuen Sie sich auf einen heiteren und entspannten Tanztag.

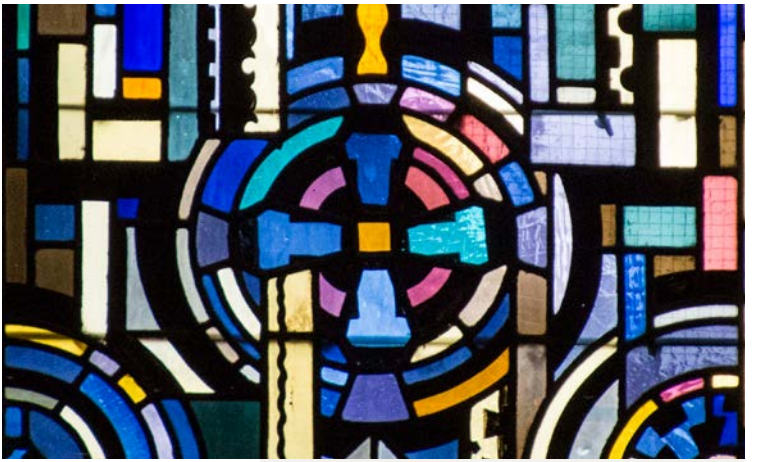
Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 23.11.2022
19.00 Uhr
Ort
94577 Winzer,
Franziskushaus, Jahnstr. 5
Referentin
Angelika Schwarzhuber

Die Weihnachtsfamilie

Der Zauber von Weihnachten vereint jede Familie! - Einführung in das Werk und Lesung

Singlefrau Emily soll kurz vor den Feiertagen die siebenjährigen Zwillinge Stella und Joshua ins Berchtesgadener Land zu ihrer Mutter zu bringen, die dort einen Kinofilm dreht. Als Valentin in Hamburg seine Kinder an Emily übergibt, ahnt die Personenschützerin, dass es ein schwieriger Auftrag werden wird, denn die Zwillinge wollen nicht ohne ihren Vater Weihnachten feiern. Während sie in den tief verschneiten bayerischen Bergen festsitzen, heckt ausgerechnet Weihnachtsmuffel Emily mit den Kindern ein Komplott aus, die geschiedenen Eltern wieder zusammenzubringen. Dabei holen sie die Erinnerung an ihre eigene Kindheit ein …
Kooperation: Pfarrgemeinderat Winzer

Gesellschaft und Politik



AUS UNSERER REIHE

Aus is! – Game over?

Unter diesem Titel veranstaltet das Hengersberger Forum im Herbst 2022 eine Vortragsreihe zu Gedanken über unsere Zukunft, auf was wir uns in nächster Zeit wohl einstellen müssen. Dabei geht es nicht um aktuelle Aufreger wie Corona, Energie und Ukraine, sondern eher um Themen, die sich schon seit längerem abzeichnen.
Folgende Vorträge sind geplant:

22. September
Demenz. - Ängste, Erkenntnisse, Chancen.
Referent: Stefan Edtmayr

6. Oktober
Der Megatrend „Digitale Transformation" – Chancen und Risiken für Wirtschaft, Politik und Gesellschaft.
Referent: Andreas Dohmen

Beginn
jeweils 19.30 Uhr, am 16. November 19.00 Uhr.
Ort
Aula der Mittelschule in Hengersberg.

2. November
Abgehängt im Niedriglohnsektor.
Referent: Eric Seils, Hans-Böckler-Stiftung

16. November
Nachhaltiger Konsum.
Referent: Bayerischer Umweltminister Thorsten Glauber

Etwaige Änderungen und weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage unter www.hengersberger-forum.de.

Die Polizei berät: So schütze ich mich vor Betrügereien am Telefon, am Handy …

Vortrag von der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Straubing

Mit raffinierten Tricks ergaunern Betrüger jährlich mehrere Millionen Euro. Dahinter steckt ein ganzer Clan und ein ausgeklügeltes System. Meist beginnt der Trick mit einem Anruf aus Polen mit dem Satz „Hallo, ich bin es." Wie man einen Betrug erkennen kann und wie man sich schützt, erfahren Sie beim Vortrag.
Kooperation: KDFB

Datum/Uhrzeit
Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben
Ort
94574 Wallerfing, Gasthaus Zur Post, Kirchplatz 4
Referent
Philipp Frühauf

Günstig - praktisch - schädlich Von Plastik im Alltag und unserem Umgang mit Abfall

Der Vortrag verdeutlicht Zusammenhänge rund um Lebensstil, Alltagsverhalten und unseren Umgang mit Abfall. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Ver-

Datum/Uhrzeit
Freitag, 30.09.2022
19.30 Uhr
Ort
94526 Metten, Pfarrheim St. Michael, Abteistr. 2a
Referentin
Maria Magdalena Maidl

wendung von Plastik und Kunstoffen in allen unseren Lebensbereichen. Was unser Leben leichter macht, hat andernorts dramatische Folgen für Umwelt und Natur, gelangt in Ökosysteme und kommt auf dem einen oder anderen Weg wieder zu uns zurück. Zeit also, den „Rhythmus des Konsums zu unterbrechen", wie Papst Franziskus es nennt. Der Vortrag beleuchtet das Thema eindringlich und zeigt Möglichkeiten auf, den Kunststoff- und Abfallverbrauch zu reduzieren.
Kooperation: Zukunftsforum Metten, BUND Kreisgruppe Deggendorf, Aktionsgruppe Klimaentscheid Deggendorf

Niederalteicher Perspektiven Generationswechsel in der Landwirtschaft – Der Schlüssel des Erfolgs

Datum/Uhrzeit
Freitag, 21.10.2022
14.30-17.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10
Referent
Prof. Alfred Gerauer
Gebühr
15 Euro
(inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung
Tel. 09901 93520,
info@lvhs-niederalteich.de

Professor Gerauer stammt aus einem größeren landwirtschaftlichen Betrieb in Niederbayern. Viele Jahre schon begleitet er nicht nur in Vorträgen, sondern auch persönlich Hofübergaben. Er kennt die rechtliche und vor allem auch die persönliche Seite solcher Übergaben wie „kaum ein anderer", es ist schließlich seine bäuerliche Mentalität. „Dort komme ich her, und dort fühle ich mich wohl", so seine persönliche Einstellung.
Kooperation: Landvolkshochschule

„Quo vadis Afghanistan?“

Der Referent, Der Erös, kennt das Land am Hindukusch seit über 30 Jahren. In den 80er Jahren, während der sowjetischen Besatzung des Landes, hat er über fünf Jahre unter Kriegsbedingungen die Bevölkerung in den Bergdörfern ärztlich versorgt.
Nach dem Sturz der Taliban gründete er 2001 mit seiner siebenköpfigen Familie die Stiftung „Kinderhilfe Afghanistan“. Seither wurden in ehemaligen Taliban-Hochburgen im Osten des Landes und im Westen Pakistans u.a. 30 Schulen mit ca. 60.000 Schülern und Schülerinnen, drei Berufsschulen, eine Universität, zwei Waisenhäuser und drei Mutter-Kind-Kliniken gebaut und ausgestattet . Alle Projekte werden ausschließlich mit privaten Spenden, unter Verzicht auf öffentliche Mittel, finanziert. Mehr als 2.000 Afghan*innen finden dort Arbeit und Lohn.
Dr. Erös lebt und arbeitet die Hälfte des Jahres vor Ort. Er spricht die Sprache der Menschen und begegnet ihnen mit Respekt und auf Augenhöhe.
Seit seiner vorzeitigen, freiwilligen Pensionierung 2002 hat Erös Polizeibeamte, Offiziere der NATO, Hilfsorganisationen und Journalisten für ihren Einsatz in Afghanistan ausgebildet. Er hat das Auswärtige Amt und den Bundestagsausschuss „Entwicklungshilfe“ beraten.
Für seine Arbeit wurde Erös u.a. mit dem Bundesverdienstkreuz Erster Klasse, dem Bayerischen Verdienstorden, sowie dem Theodor Heuss- und dem Europäischen Sozial-Preis ausgezeichnet.
Diese Veranstaltung wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senior*innen, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Deggendorf St. Martin

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 27.10.2022
19.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Kolping Stadthotel,
Östlicher Stadtgraben 13
Referent
Dr. Reinhard Erös
Gebühr
Spenden für die Kinderhilfe Afghanistan erwünscht.
Anmeldung
nicht erforderlich

Pflegefall - was nun?

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 03.11.2022
19.00 Uhr
Ort
94571 Schaufling,
Pfarrheim, Kirchenweg 1
Referent
Helmut Plenk

Nach dem es jeden Menschen passieren kann, dass man durch einen Unfall, Herzinfarkt, Hirnschlag, schwere Krankheit … ein Pflegefall wird, ist es wichtig doch einige Informationen über „Pflege" zu erfahren. Seit dem 01.01.2017 gibt es das Pflegestrukturgesetz II. Es gibt nun fünf Pflegegrade. Welche Leistungen im Pflegefall zustehen gilt es zu eruieren.
Ist die Pflege zuhause möglich?
Muss eine Heimweinweisung erfolgen?
Welche Kosten kommen auf einen zu?
Auch wird bei diesem Vortrag auf Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung eingegangen.
Der Referent Helmut Plenk ist VdK-Geschäftsführer und Behindertenbeauftragter im Landkreis Regen.
Kooperation: KDFB

Zum Wohl von Mensch und Umwelt

Klima- und Enkeltauglich wirtschaften mit der Gemeinwohlökonomie

Datum/Uhrzeit
Samstag, 05.11.2022
9.30-16.30 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule
Niederalteich,
Hengersberger Str. 10
Referenten
Dagmar Schmidbauer,
Josef Holzbauer, Franz Kies

Gebühr
50 Euro (incl. Mittagessen
und Kaffee/Kuchen)
Anmeldung
Tel. 09901 93520,
info@lvhs-niederalteich.de

Wie können wir so leben, dass auch nachfolgende Generationen noch zu leben haben? Diese Frage wird immer drängender gestellt. Es gilt jetzt, ebenso wie beim Coronavirus, dass andere relevante Kurven abgeflacht werden: Flächenverbrauch, Energie- und Ressourcenverbrauch, Emission von Treibhausgasen, Gefährdung und Ausrottung von Arten, sowie die der Ungleichheit und der Instabilität auf den internationalen Finanzmärkten und im Welthandel.
In unserer Gesellschaft und in Unternehmen ist eine neue Ethik der Bescheidenheit und Genügsamkeit angebracht.

Am Aktionstag setzen wir uns mit einer ethischen Marktwirtschaft auseinander und zeigen Entwicklungsmöglichkeiten an konkreten Beispielen auf.
Kooperation: Landvolkshochschule Niederalteich, Stabsstelle Umwelt, Diözesanrat der Katholiken, Regionalgruppe Gemeinwohlökonomie Unterer Bayerischer Wald

Das Ende des Kapitalismus

Warum Wachstum und Klimaschutz nicht vereinbar sind – und wie wir in Zukunft leben werden

Demokratie und Wohlstand, ein längeres Leben, mehr Gleichberechtigung und Bildung: Der Kapitalismus hat viel Positives bewirkt. Zugleich ruiniert er jedoch Klima und Umwelt, sodass die Menschheit nun existenziell gefährdet ist. »Grünes Wachstum« soll die Rettung sein, aber Wirtschaftsexpertin und Bestseller-Autorin Ulrike Herrmann hält dagegen: Verständlich und messerscharf erklärt sie in ihrem neuen Buch, warum wir stattdessen »grünes Schrumpfen« brauchen.
Kooperation: Bücher Pustet

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 22.11.2022
19.00 Uhr
Ort
94469 Deggendorf,
Kolping Stadthotel,
Östlicher Stadtgraben 13
Referentin
Ulrike Herrmann
Gebühr
10 Euro
Hinweis
Einlass: 18.30 Uhr
Kartenvorverkauf
ab September
Bücher Pustet, Deggendorf

Das Pandemiejahr 2021 - Rückblick und Einschätzungen

Wir wollen das Jahr 2021 noch einmal Revue passieren lassen und uns erinnern, was das Jahr 2021 in unserer Stadt für Auswirkungen hatte und wie sehr es das Leben jedes und jeder einzelnen bestimmte. Erfahrungen und Erlebnisse wollen wir einbetten in das Pandemiejahr europa- und weltweit.
Kooperation: Herzogstädter Spätlese

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 27.12.2022
14.00 Uhr
Ort
94486 Osterhofen,
Cafe Siebenhandl,
Plattlinger Str. 8
Referentin
Anneliese Siebenhandl

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 18.01.2023
19.00 Uhr
Ort
94491 Hengersberg,
Jugendheim Hengersberg,
Unverdorbenweg 1a
Referentin
Maria Magdalena Maidl

Nachhaltig Leben - Umweltverantwortung im Alltag

Jeder Mensch hat es selbst in der Hand in seinem eigenen Lebensumfeld nachhaltig und umweltbewusst zu handeln, denn mit unserem Konsumverhalten bestimmen wir maßgeblich wie groß unser „ökologischer Fußabdruck“ auf der Erde ist. Auch Papst Franziskus fordert uns in seiner Enzyklika auf, „den Rhythmus des Konsums und der Verschwendung“ zu unterbrechen und einen Lebensstil zu wählen, der enkeltauglich ist. Bei diesem Vortrag erhalten Sie vielfältige Tipps und Anstöße, wie Sie ins Handeln kommen und Ihr Leben nachhaltiger gestalten können.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Hengersberg

Natur und Reisen

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 08.09.2022
12.00 Uhr Abfahrt
in Frohnstetten
Gebühr
wird vorab bekannt
gegeben
Anmeldung
Pöhn, Tel. 09901 1643

Studienfahrt zum Wallfahrtsort Altötting

Führung in der Stiftskirche

Bei unserer Fahrt nach Altötting steht in diesem Jahr eine Führung in der Stiftskirche auf dem Programm. Die Stiftspfarrkirche St. Philippus und Jakobus zählt zu den geschichtsreichsten Gotteshäusern Bayerns. Ihre Ursprünge reichen zurück in die Zeit der Karolinger. Es ist wohl der vierte Kirchenbau an dieser Stelle. Und natürlich richtet sich der Blick bei der Führung auch auf den „Tod von Eding", der in ganz Bayern bekannten, etwa sieben Meter hohen Kastenuhr, auf der der Sensenmann im Takt der Zeit mäht.
Kooperation: Seniorenclub Frohnstetten

Datum/Uhrzeit
Freitag, 09.09.2022 bis
Sonntag, 11.09.2022
Gebühr
340 Euro (incl. ÜN, Abendessen, Eintritte, Fahrten)
Anmeldung
Trautmann,
Tel. 0991 9989231 oder
berta.trautmann@gmx.de.

3-Tagesfahrt ins Blumenparadies

mit dem Gartenbauverein Deggendorf

Am ersten Tag fahren wir ins Allgäu. Hier erwartet Sie eine Stadtführung in Lindau. Am zweiten Tag fahren wir über Meersburg zur Insel Mainau und bewundern die Herbstbepflanzung. Mit dem Schiff geht's zurück nach Friedrichshafen und dem Bus weiter zu einer besonderen Baumplantage und hochprozentiger Obstverwertung. Die Rückfahrt am dritten Tag führt über die Alpenstraße nach Kempten, wo Sie eine Stadtführung erwartet. Weiter geht es zu den Königsschlössern und zur Wieskirche mit Zeit zur Besichtigung.
Einen detaillierten Reiseplan erhalten Sie nach der Anmeldung.
Kooperation: Gartenbauverein Deggendorf

Studienfahrt ins Rottal

Führung in der Wallfahrtskirche Sammarei und in der Whiskybrennerei.

Bei der Fahrt ins Rottal besuchen wir den Marienwallfahrtsort Sammarei. Hier erwartet Sie eine Führung. Zudem lernen Sie die Whiskeybrennerei in Kirchham kennen, bei der auch eine Verkostung angeboten wird.
Kooperation: KDFB

Datum/Uhrzeit
Samstag, 10.09.2022
9.00 Uhr Abfahrt am Bürgerhaus Aholming
Gebühr
10 Euro für Nichtmitglieder beim KDFB
Anmeldung
Liebwein, Tel. 09938 731

Studienfahrt nach Regensburg

Der Frauenbund Schöllnach lädt ein zu einem Tagesausflug am Samstag, 17. September nach Regensburg. Dort angekommen werden wir eine Stadtführung mitmachen und einiges an „Frauengeschichten“ bzw. „berühmt berüchtigten Personen“ der Stadt erfahren. Im Anschluss geht es in den Biergarten „Brauhaus am Schloss“ St. Emmeram. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung evtl. für einen Spaziergang durch den Schlossgarten, Dombesuch, Stadtbummel mit Einkauf oder gemütlich Kaffeetrinken an der Donau, bevor es gegen 17.00 Uhr wieder nach Hause geht.
Kooperation: KDFB

Datum/Uhrzeit
Samstag, 17.09.2022
9.00 Uhr Abfahrt Marktplatz Schöllnach, Bushaltestelle
Gebühr
20 Euro KDFB-Mitglieder,
25 Euro Nichtmitglieder
Anmeldung
Baier, Tel. 09903 942460

Datum/Uhrzeit
Montag, 19.09.2022
9.00 Uhr Abfahrt in Winzer
Gebühr
20 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 6292,
pfarramt.winzer@
bistum-passau.de

Studienfahrt nach Philippsreut

Besuch der Tusset-Kapelle mit Führung

Bei der Fahrt nach Philippsreut lernen wir die Tussetkapelle kennen. Die neue Tussetkapelle wurde am 27. Juli 1985 durch den Passauer Bischof Franz Xaver Eder geweiht. 40 Jahre nach der Vertreibung war es gelungen, in der Patengemeinde Philippsreut - nahe der Grenze der Heimat der Böhmerwäldler -
an einem schönen und würdigen Platz mit Blick in den Böhmerwald, die neue Tussetkapelle zu errichten. Pfarrer Simon erzählt über die vielfältige Geschichte von diesem Ort.

Datum/Uhrzeit
Samstag, 24.09.2022
10.00 Uhr Treffpunkt
Parkplatz Carbidwerk
Ringelai,
Referentin
Martha Sammer
Gebühr
25 Euro
Anmeldung
Tel. 09901 93520,
info@lvhs-niederalteich.de

Atem und Bewegung

An der Buchberger Leite/Ringelai mit dem Atem wandern

Sich einstimmen und losgehen, die schöne Landschaft und frische Luft genießen, die Beine laufen und den Atem fließen lassen.
Wie wir atmen, so leben wir. Viele von uns hetzen durch den Tag, getrieben von ihren Aufgaben und der zu knappen Zeit und werden atemlos. In der Natur haben wir die Möglichkeit, innezuhalten und umzukehren, wenigstens zeitweise. Während der achtsamen und größtenteils schweigenden Wanderung werden wir an besonderen Plätzen zur inneren Einkehr verweilen und der Wirkung des erfahrbaren Atems nachspüren. Sie bekommen atem- und bewegungspädagogische Anleitung und Tipps und können so die Gesetzmäßigkeiten von Atem und Bewegung erfahren lernen.
Kooperation: Landvolkshochschule

Die Donauübergänge bei Winzer

Die Geschichten der Fähren im Marktbereich Winzer

Adolf Leitl erzählt an diesem Nachmittag im Rahmen einer Exkursion über die vier ehemaligen Fähranlegestellen im Marktbereich Winzer und damit über die Vergangenheit der Fähren von Anbeginn der „Überfahrer" bis zur Einstellung des Fährbetriebes nach Eröffnung der Donau-Wald-Brücke. Die Exkursion startet beim früheren Fährübergang bei Mühlham, von dort geht's weiter zur Fähre bei Aichet. Wir machen auch einen Abstecher zu der Stelle, an der 2013 der Damm gebrochen war. Der Weg führt schließlich weiter nach Loh bei Flintsbach. Dort informiert Herr Leitl zu den ehemaligen Fähren im Großen Wörth bei Zainach und Kasten sowie der Fähre in Ottach.
Anschließend ergeht noch herzliche Einladung ins Gasthaus „Zur Post" in Winzer. Die Exkursion kann mit dem Rad aber auch mit dem Auto durchgeführt werden.

Datum/Uhrzeit
Sonntag, 09.10.2022
14.00 Uhr Treffpunkt
Bauernhof Mutz, Aichet 3
bei Winzer
Referent
Adolf Leitl
Anmeldung
Tel. 09901 6228,
keb.deggendorf@
bistum-passau.de

Studienfahrt nach Ruckasing

Die Geschichte der Kapelle der Familie Schulmann

Verwaist und unansehnlich ist über Jahrzehnte am Rande der Ortsdurchfahrt Ruckasing die alte Dorfkapelle gestanden. Was einst als vielbesuchte Andachtsstätte galt, drohte der Verfall. 2018 erstrahlte die Kapelle nach vier Jahren aufwändiger und umfangreicher Renovierung als Kleinod im neuen Glanz. Hören Sie über die Geschichte dieser Kapelle, die im Besitz der Familie Schulmann ist, und in der besonders Maria verehrt wird.
Kooperation: Herzogstädter Spätlese

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 11.10.2022
13.15 Uhr Abfahrt
Osterhofen
Anmeldung
Annelies Siebenhandl,
Tel. 0160 99464825

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 13.10.2022
14.30 Uhr
Treffpunkt
Familie Müller,
Edt 1, Winzer
Referentin
Karin Müller
Gebühr
5 Euro
Anmeldung
Tel. 08545 8308

Kostbarkeiten der Natur im goldenen Herbst

Weithin leuchtet das Laub der Bäume gelb und rot. Es ist eine wunderbare Zeit, um Wildkräuter und Wildfrüchte zu sammeln. Einige Heilpflanzen treiben zum zweiten Mal aus. Wurzeln haben Hochsaison. All diese Kostbarkeiten werden wir sammeln und Leckeres sowie Heilsames daraus herstellen.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Neßlbach

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 27.10.2022
13.15 Uhr
Abfahrt
Osterhofen
Anmeldung
Annelies Siebenhandl,
Tel. 0160 99464825

Studienfahrt ins Rottal

Die Wallfahrtskirche Langwinkl

Bei dieser Fahrt ins Rottal lernen Sie die Wallfahrtskirche in Langwinkl kennen. Langwinkl ist ein katholischer Wallfahrtsort in der Gemeinde Bayerbach im Landkreis Rottal-Inn. Die Geschichte der Wallfahrtskirche Maria Heimsuchung geht zurück bis ins 17. Jahrhundert.
Kooperation: Herzogstädter Spätlese

Datum/Uhrzeit
Freitag, 25.11.2022
13.15 Uhr Abfahrt
Osterhofen
Anmeldung
Annelies Siebenhandl,
Tel. 0160 99464825

Studienfahrt nach Hauzenberg

Steinwelten - Ein Museum zum Granit

Zu den besonderen Sehenswürdigkeiten im Bayerischen Wald gehören die Steinwelten Hauzenberg, ein Granitmuseum mit einem Schausteinbruch. Glitzernde, bunte Steinvielfalt und sehenswerte Mineralien in einer dunklen Felsenhöhle gibt es im Granitzentrum Hauzenberg zu bestaunen. Bei einer Führung erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte der Granitgewinnung und Verarbeitung im Bayerischen Wald.
Kooperation: Herzogstädter Spätlese

Hospiz und Trauerarbeit

Datum/Uhrzeit
jeweils mittwochs 14-tägig
von 19.00 bis 21.00 Uhr,
10 Treffen
Beginn voraussichtlich
Ende September,
Termin wird über die
Presse bekannt gegeben.
Ort
94557 Niederalteich,
St. Ursula Hospiz,
St. Ursula Weg 5
Referent*in
Maria Straßgütl,
Gabi Lohmer,
Manfred Ketzer
Anmeldung
Tel. 0991 90406 od.
0171 5279872;
Di., Mi. und Do.
von 10.00 - 12.00 Uhr

Wenn man den Boden unter den Füßen verliert - Trauer braucht ein Du

geschlossene Trauergruppe

Der Verlust eines geliebten Menschen greift fundamental in unser Leben ein. Nichts ist wie vorher. Das ganze Sein des Hinterbliebenen ist betroffen.
Trauer ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust und ist notwendig um mit diesem Verlust besser umgehen zu können. Trauer braucht Platz in unserem Leben.
Manchmal ist es sinnvoll das Leid in einem geschützten Raum mit anderen zu teilen und sich ein Stück des Weges begleiten zu lassen.
Inhalte in der Trauergruppe:

- Veränderungen wahrnehmen und bewältigen
- Gefühle annehmen und ausdrücken
- über Sorgen, Ängste, Wut und Verzweiflung sprechen
- Schritte durch die Trauer
- Umgang mit Jahrestagen u.ä.

Es handelt sich um eine „geschlossene“ Trauergruppe, d.h. eine regelmäßige Teilnahme ist sinnvoll und es können während der Gruppenphase keine Teilnehmer*innen mehr aufgenommen werden.
Kooperation: Hospizverein

„Letzte Hilfe“ - Begleiten und Umsorgen am Lebensende

Wenn Angehörige oder Freunde schwer erkranken und sterben, macht das viele Menschen hilflos: Sie wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen, wie sie helfen können.
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer beschäftigen möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen und praktische Handgriffe zur Begleitung Sterbender. Dabei sind die primären Ziele, Leid zu lindern und Lebensqualität zu erhalten.
Kooperation: Hospizverein, Landvolkshochschule Niederalteich, Gemeindecaritas Dekanat Osterhofen

Datum/Uhrzeit
Samstag, 08.10.2022
10.00-16.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
St. Ursula Hospiz,
St. Ursula Weg 5
Referentinnen
Bettina Burkert,
Astrid Simon
Anmeldung
Tel. 09901 93520,
info@lvhs-niederalteich.de

…und plötzlich ist der Nachbar nicht mehr da!

Über den Umgang mit Trauernden im Freundes- und Bekanntenkreis

Wichtig ist dem Referenten bei diesem Vortrag darauf hinzuweisen, dass es kein „Rezeptbuch“ und keine allgemein gültigen Regeln für den Umgang mit Trauernden gibt. Jeder Mensch, jede Geschichte und jede Trauer ist anders. Nehmen Sie diesen Vortrag als eine Sammlung von Anregungen und als Hilfestellung für eine konstruktive Begleitung von Bekannten im Trauerfall.
Kooperation: Pfarrgemeinderat Hengersberg

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 26.10.2022
19.00 Uhr
Ort
94491 Hengersberg,
Jugendheim Hengersberg,
Unverdorbenweg 1a
Referent
Manfred Ketzer

Fort- und Weiterbildung

Datum/Uhrzeit
Freitag, 07.10.2022
13.30 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Landvolkshochschule,
Hengersberger Str. 10
Referentinnen
Theresia Hofbauer,
Regina Roßmadl
Anmeldung
Tel. 0851 393 6101,
seniorenseelsorge@
bistum-passau.de

Fortbildung für Seniorenclubleiter*innen im Dekanat Osterhofen

Informationen und Austausch

An diesem Nachmittag informieren die Referentinnen vom Referat Seniorenseelsorge über neues in der Seniorenarbeit. Sie geben darüber hinaus einen Einblick in das neue Jahresthema und bieten die Möglichkeit zum Austausch zwischen den Seniorenclubleitungen im Dekanat Osterhofen.
Kooperation: Referat Seniorenseelsorge Passau

Datum/Uhrzeit
Samstag, 22.10.2022
14.30-17.00 Uhr
Ort
94557 Niederalteich,
Orangerie im Bürgerhaus,
Guntherweg 3
Referentin
Erika Eder
Anmeldung
Tel. 09901 6228,
keb.deggendorf@
bistum-passau.de

Eltern-Kind-Gruppe in der Praxis

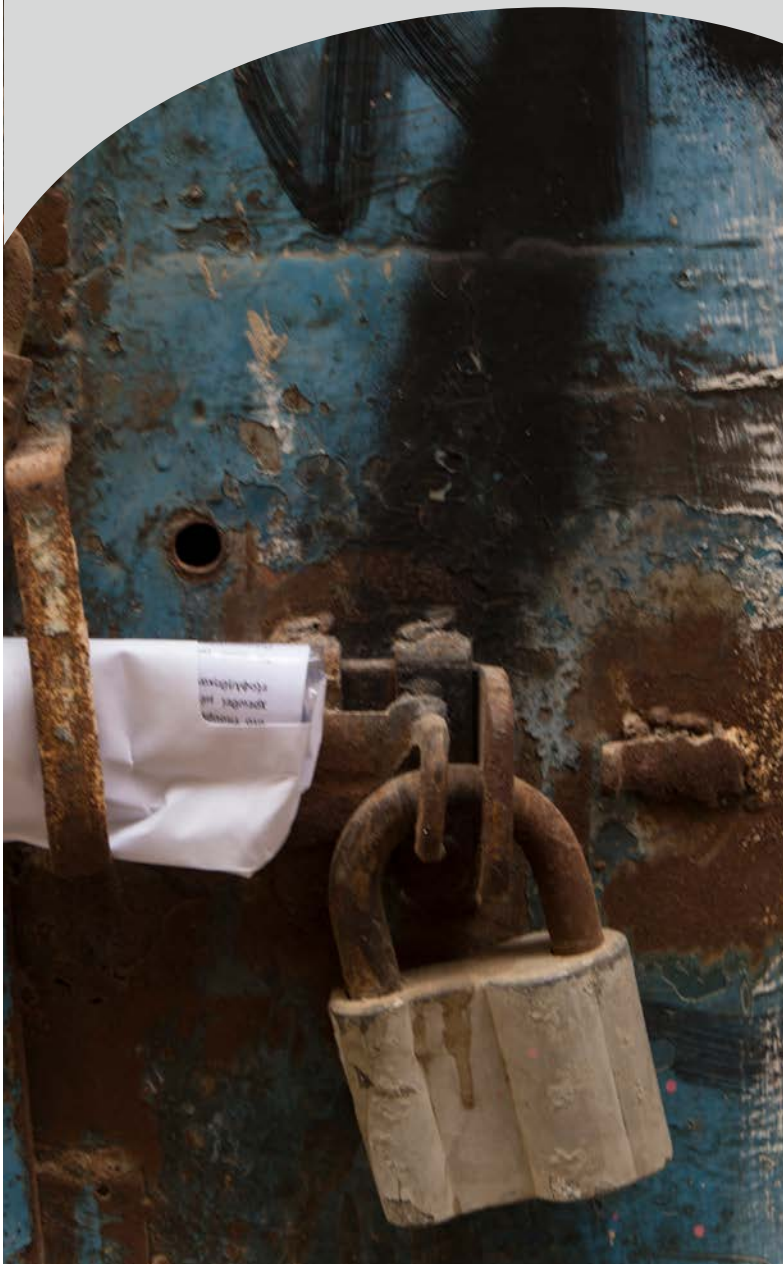
Fortbildung für EKG-Leiterinnen

Sie lernen an diesem Nachmittag eine Vielfalt von Fingerspielen, Kniereitern, Liedern, Bastelideen, Sinneserfahrungen u.v.m. für den Alltag in der Eltern-Kind-Gruppe kennen.

Ausbildungskurs für Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen

Sie sind Mutter und wollen gerade beruflich kürzertreten? Sie haben manchmal das Gefühl, dass Ihnen die Decke auf den Kopf fällt? Sie suchen eine neue Herausforderung und sind gerne mit Kindern und Eltern/Müttern zusammen?
Dann sind Sie bei uns richtig. Lassen Sie sich zur Leiterin einer Eltern-Kind-Gruppe ausbilden.
Der nächste Ausbildungskurs startet voraussichtlich im März 2023.

Terminübersicht
Allgemeines



Terminübersicht

ONLINEANGEBOTE

06.10	Yogakurs	30
25.10.	Essensspaß für Kleinkinder	36

AHOLMING

10.09.	Studienfahrt ins Rottal	63

ALTENMARKT

	Eltern-Kind-Gruppe	19
	monatliche Nähwerkstatt	46

AUERBACH

	Eltern-Kind-Gruppe	19

BUCHHOFEN

27.09.	Altersgerechte Seniorengymnastik	34

DEGGENDORF MARIÄ HIMMERLFAHRT

	Eltern-Kind-Gruppe	19
	Erzählcafe im Elisabethenheim	26
01.10.	Die Grabkirche in Deggendorf	47
15.10.	„Feines Gespür für Kunst und Raum“ Werke von Andreas Sobeck in Deggendorf	50
19.10.	Kritischer Filmabend im Cafe Holler	51
20.10.	Aus alt mach neu - Reparatur-Cafe	51
23.10.	Die Kapelle in Fischerdorf	8
24.10.	Leben und Wirken der Maria Ward Schwestern	10
22.11	Das Ende des Kapitalismus	59

DEGGENDORF ST. JOSEF

	Eltern-Kind-Gruppe	19
09.09. - 11.09.	3-Tagesfahrt ins Blumenparadies	62

DEGGENDORF ST. MARTIN

28.09.	Arnold Böcklin - Mythen und Magie	42
28.09.	Mit zwei dabei - Angebot für Kinder im Krippenalter	22
05.10.	Erfolgreicher Stillbeginn	22
10.10.	Die ersten Wochen mit meinem Baby	23
18.10.	Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder	34
18.10.	150 Jahre Kirchengeschichte - zwischen Bewahren und Veränderung	10
19.10.	Henri Matisse - Eurhythmie und Eleganz des Essentiellen	43
27.10.	„Quo vadis Afghanistan?“	57
27.10.	Kleinkindernährung - kompakt & saisonal	37
28.10.	Reise zu religiösen Orten	12
15.11.	gebete.versuche	13
16.11.	Futurismus - die Affirmation der „modernità“	44
21.11.	Stille Rückbildung - ein Angebot für verwaiste Mamas	25
09.12.	zu flucht perspektiven - nicht nur zur weihnachtszeit	14
14.12.	Max Ernst - DadaMax und surrealistischer Grandseigneur	44

DEGGENDORF ST. STEPHAN

15.11.	Gesund durch den Winter mit einem starken Immunsystem	38

EDENSTETTEN

	Eltern-Kind-Gruppe	19

FORSTHART

	Zwillingselterntreff	19

FROHNSTETTEN

08.09.	Studienfahrt zum Wallfahrtsort Altötting	62
15.09.	Qi Gong auf Bayrisch	33

GRATTERSDORF

	Eltern-Kind-Gruppe	19

HAARDORF

25.10.	Darmgesundheit - Verbindung zwischen Innen und Außen	36

HENGERSBERG

	Eltern-Kind-Gruppe	19
	Morgengymnastik	32
	Gymnastik für Frauen	33
	Yoga	29
	Erzählcafe im Pflegeheim	26
21.09.	Mörderisches Krimistündchen	47
22.09.	Demenz. Ängste, Erkenntnisse, Chancen.	54
25.09.	Die Kirche in Schwarzach	7
06.10.	Der Megatrend „Digitale Transformation	54
26.10.	…und plötzlich ist der Nachbar nicht mehr da!	69
02.11.	Working Poor und Niedriglohn.	55
16.11.	Nachhaltiger Konsum.	55
18.11.	Nachhaltig Leben - Umweltverantwortung im Alltag	60

HUNDING

	Eltern-Kind-Gruppe	20

METTEN

	Yoga	29
30.09.	Von Plastik im Alltag und unserem Umgang	55
05.10.	Feldenkrais	34

NESSLBACH

	Eltern-Kind-Gruppe	20
29.09.	„Des hod scho da Mühlhiasl gsagt!“	47
13.10.	Kostbarkeiten der Natur im goldenen Herbst	66

NIEDERALTEICH

	Eltern-Kind-Gruppe	20
	Yoga	29
	Strickcafé	45
10.09.	Atem des Lebens – erfülle mich	9
20.09.	Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit	33
22.09.	Mit Kind(ern) fit durch Herbst und Winter	21
24.09.	Atem und Bewegung	64
29.09.	Altersgerechte Seniorengymnastik	34
02.10.	Pinakothek der Moderne von 1905 bis 1960	48
06.10.	Dorfabend	49
07.10.	Fortbildung für Seniorenclubleiter*innen	72
08.10.	Wir Rabenmütter	22
08.10.	Filzkurs	49
08.10.	„Letzte Hilfe“ - Begleiten und Umsorgen am Lebensende	69
10.10.	Niederalteicher Frühstück für Frauen	9
10.10.	Heilfastenkurs nach Buchinger	35
11.10.	Lasst den Geist in euch brennen!	10
15.10.	Erde des Lebens – Erntedank – Dankbarkeit	9

15.10.	Babywalkoverall	50
16.10.	Pinakothek der Moderne von 1905 bis 1960	48
21.10.	Generationswechsel in der Landwirtschaft – Der Schlüssel des Erfolgs	56
22.10.	Eltern-Kind-Gruppe in der Praxis	72
25.10.	Der Papst und der Klimawandel	11
27.10.	Kluger Verzicht - Intervallfasten	37
29.10.	Tanzreise in den Herbst	52
05.11.	Zum Wohl von Mensch und Umwelt	58
05.11.	Ich nehm mir einen Tag – frei!	24
08.11.	Wie erleben Kinder Trennung und Scheidung?	24
18.11.	Gemäßigtes Dinkel-Fasten - Heilfasten nach Hildegard von Bingen	38
22.11.	Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit	33
25.11.	Kleiner Ausstieg vom Alltag	39
02.12.	Adventsfrauen: Die vier Kirchenlehrerinnen	14

OSTERHOFEN

	Eltern-Kind-Gruppe	20
13.09.	Du bist einzigartig auf dieser Welt	46
11.10.	Studienfahrt nach Ruckasing	65
27.10.	Studienfahrt ins Rottal	66
08.11.	Macht Beten für Verstorbene Sinn?	13
25.11.	Studienfahrt nach Hauzenberg	66
27.12.	Das Pandemiejahr 2021 - Rückblick und Einschätzungen	59

PLATTLING ST.MAGDALENA UND ST.MICHAEL

	Eltern-Kind-Gruppe	20
	Lebensqualität im Alter	31
20.09.	Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder	21

RIGGERDING

06.10.	Der Darm, unser zweites Gehirn	35

SCHAUFLING

	Eltern-Kind-Gruppe	20
03.11.	Pflegefall - was nun?	58

SCHÖLLNACH

17.09.	Studienfahrt nach Regensburg	63

SCHWANENKIRCHEN

	Eltern-Kind-Gruppe	20
12.01.	The Chosen - Bibelstellen mit Jesus auf der Kinoleinwand	15
09.02.	The Chosen - Bibelstellen mit Jesus auf der Kinoleinwand	15

STEPHANSPOSCHING

	Eltern-Kind-Gruppe	20
	Lebensqualität im Alter	31

WALLERFING

N.N.	Die Polizei berät: So schütze ich mich vor Betrügereien am Telefon, am Handy …	55

WINZER

	Monatlicher Bibelkreis	8
19.09.	Studienfahrt nach Philippsreut	64
09.10.	Die Donauübergänge bei Winzer	65
23.11.	Die Weihnachtsfamilie	52

Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Die Veranstaltungen der KEB – Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e. V. sind öffentlich. Veranstaltungen, bei denen eine Anmeldung erforderlich ist, sind mit dem entsprechenden Hinweis versehen.
Sie erleichtern unsere Planung erheblich bei frühzeitiger Anmeldung, spätestens jedoch bis 1 Woche vor Maßnahmenbeginn. Sie können sich schriftlich, per Fax, per e-mail, telefonisch, persönlich in der Geschäftsstelle bzw. bei der angegebenen Anmeldestelle und bei einigen Angeboten auch online anmelden. Ihre Anmeldung ist ab diesem Zeitpunkt verbindlich.
Angemeldete Interessierte werden rechtzeitig über Beginn bzw. Absage einer Maßnahme schriftlich oder telefonisch in Kenntnis gesetzt.

Teilnahmebeiträge

Teilnahmebeiträge für Kursveranstaltungen werden nach den zu erwartenden Kosten berechnet und sind bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen. Die Kursbeiträge verstehen sich grundsätzlich ausschließlich der Material- und Lehrbuch-Gebühren. Anderes wird entsprechend vermerkt.
Die Zahlung erfolgt per Überweisung oder Bankeinzug, Bargeld wird nur bei Abendvorträgen entgegengenommen.

Veranstaltungsabsage

Die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) im Landkreis Deggendorf e. V. kann aufgrund von ungenügender Teilnahmezahlen oder Ausfall einer Kursleitung eine Veranstaltung absagen. In diesen Fällen werden unter Ausschluss weitergehender Ansprüche bereits geleistete Zahlungen voll zurückerstattet.

Rücktritt

Bei Rücktritt von der Kursanmeldung gelten folgende Stornoregelungen:
1 Monat bis 14 Tage vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, unter 14 Tage 100 % der Kursgebühr.
Wird ein begonnener Kurs aus nachgewiesenem triftigem Grund (längere Erkrankung, berufliche Verpflichtung von Teilnehmern u. ä.) abgebrochen, ist auf Antrag eine anteilige Erstattung von Gebühren möglich.

Haftung

Die Haftung der KEB – Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e. V. beschränkt sich auf Schäden jeglicher Art, die durch schuldhaftes Verhalten einem Dritten gegenüber verursacht wurden.
Bei Studienfahrten tritt die KEB – Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e. V. nur als Vermittler auf. Es gelten dort die besonderen Reiserechtsbedingungen des jeweiligen Veranstalters.

Datenschutz

Für die Verwaltung von Veranstaltungen werden Teilnehmerdaten gespeichert. Ihre weitergehende Verwendung ist ausgeschlossen.

Die KEB im Bistum Passau

In der KEB im Bistum Passau haben sich Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen, die offene Erwachsenenbildung in katholischer Trägerschaft anbieten. Mitglieder sind die fünf KEB's im Bistum, die Bildungseinrichtungen der katholischen Verbände und weitere Bildungseinrichtungen im Bistum, die Erwachsenenbildung anbieten.
Bei Interesse auf die Angebote der jeweiligen KEB's vor Ort, wenden Sie sich an die jeweilige Einrichtung.

KEB im Bistum Passau e.V.
Große Messergasse 1, 94032 Passau
Tel. 0851 3937512
www.keb-bistum-passau.de

Landkreise Altötting und Pfarrkirchen
KEB Rottal-Inn-Salzach e. V.
Kapellplatz 8/I, 84503 Altötting
Tel. 08671 4144
www.keb-ris.de

Landkreis Deggendorf
KEB Deggendorf e. V.
Gundelauer Str. 7, 94557 Niederalteich
Tel. 09901 6228
www.keb-deggendorf.de

Landkreis Freyung-Grafenau
KEB Freyung-Grafenau e. V.
Abteistr. 23, 94078 Freyung
Tel. 08551 4581
www.keb-freyung.de

Landkreis Passau
KEB in Stadt und Landkreis Passau e. V.
Große Messergasse 1, 94032 Passau
Tel. 0851 393-7512
www.keb-passau.de

Landkreis Regen
KEB Regen e. V.
Kirchplatz 18, 94209 Regen
Tel. 09921 7814
www.keb-regen.de

Vorstand
Wolfgang Geier, Niederalteich, 1. Vorsitzender
Roswitha Kaufmann, Hengersberg, stellvertretende Vorsitzende

Beirat
Peter Abart, Hengersberg
Günther Bauer, Deggendorf
Anna Beer, Winzer
Thomas Brandel, Schaufling
Andreas Michael Heigl, Deggendorf
Christian Holmer, Offenberg
Pfarrer Franz Reitinger
Angelika Renner, Ottmaring
Beate Sagmeister, Deggendorf
Karin Schubert, Iggensbach
Christine Schwarzhuber-Gramalla, Hengersberg
Pfarrer Richard Simon

Geschäftsstelle
Brigitte Eichinger, Geschäftsführerin
Erika Eder,Eltern-Kind-Gruppen-Koordinatorin
Sabine Hauzenberger, Sekretärin
Sonja Kroiß, Sekretärin

Anschrift
Katholische Erwachsenenbildung (KEB) im Landkreis Deggendorf
Gundelauer Str. 7, 94557 Niederalteich
Telefon 09901 6228
Telefax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de

Bankverbindung
Raiffeisenbank Niederalteich,
BLZ 741 616 08, Kto.-Nr. 308 773
IBAN: DE33 7416 1608 0000 3087 73, BIC: GENODEF1HBW

Herausgeber
KEB im Landkreis Deggendorf
Inhalt
Brigitte Eichinger, Niederalteich

Fotos
Abart, Peter: 5, 6, 17, 26, 27, 28, 31, 32, 41, 45, 53, 54, 61, 67, 71, 73
privat: 7, 18, 42, 46

Satz & Layout (Innenteil)
Britta Thaler, Niederalteich
Umschlaggestaltung
Christian Fuchs, Kommunikationsdesign

Druck
Druckerei Mühlbauer, Hengersberg
Auflage
1.500 Stück