

NEWSLETTER



FACHSTELLE FÜR
DEMENTZ UND PFLEGE
Oberfranken

Ausgabe 3/2025

Dezember 2025

Themen in diesem Newsletter



Informationen FDuP Oberfranken



Termine & Veranstaltungen



Informationen StMGP & LfP



Angebote zur Unterstützung im Alltag



Beratung in der Pflege



Demenz



Interessantes

Informationen aus Ihrer Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken

Schließzeiten unserer Fachstelle

Vom **24. Dezember 2025 bis 6. Januar 2026** bleibt unsere Fachstelle geschlossen. Danach freuen wir uns, die Themen Demenz und Pflege in Oberfranken mit neuer Kraft voranzubringen. Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit, den stetigen Austausch und Ihr Interesse an unseren Veranstaltungen bisher!



Online-Fachtag „Young Carers“

Am 21. Januar 2026 von 10:00 bis 13:30 Uhr veranstalten wir in Kooperation mit der Staatlichen Schulberatungsstelle für Oberfranken, der Erziehungsberatungsstelle Lichtenfels und der An Deiner Seite-Stiftung einen Fachtag zum Thema „Young Carers“. Der Fachtag richtet sich an:

- Mitarbeitende aus Schulen,
- dem Kinder- und Jugendbereich,
- dem Pflege- und Gesundheitswesen

sowie Betroffene, Angehörige und weitere Interessierte. Gemeinsam geben wir Young Carers eine Stimme, machen ihre Situation sichtbar und zeigen Wege der Unterstützung.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie hier, über info@demenz-pflege-oberfranken.de oder **0951 / 85 512**.

Online-Fachtag „Vielfalt in der Begleitung am Lebensende“

Am 10. Februar 2026 von 16:00 bis 18:30 Uhr setzen wir unsere Veranstaltungsreihe zur Begleitung von Menschen am Lebensende fort, die nun schon zum vierten Mal stattfinden kann. Diesmal werden die folgenden Themen im Fokus stehen:

- Kinder- und Jugendhospizarbeit sowie Geschwistergruppenarbeit
- Ethische Fragestellungen am Lebensende
- Individualität und Demenzsensibilität in der Bestattungskultur
- Kultursensible Begleitung

Anmelden können Sie sich hier, über info@demenz-pflege-oberfranken.de oder **0951 / 85 512**.



NEWSLETTER



FACHSTELLE FÜR
DEMENTZ UND PFLEGE
Oberfranken

Ausgabe 3/2025

Dezember 2025



Termine & Veranstaltungen der FDuP Oberfranken

Onlineveranstaltungen


20.01.2026 18:45 – 20:45 Uhr	Angehörigengesprächsgruppe Frontotemporale Demenz
21.01.2026 10:00 – 13:30 Uhr	Fachtag „Young Carers“
22.01.2026 09:00 – 15:30 Uhr	Online-Live-Schulung von Ehrenamtlich tätigen Einzelpersonen nach § 82 Absatz 4 AVSG
ab 05.02.2026 16:00 – 20:00 Uhr	Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“
10.02.2026 16:00 – 18:30 Uhr	Fachtag „Vielfalt in der Begleitung am Lebensende“
25.02.2026 16:00 – 18:00 Uhr	Nichtmedikamentöse Demenztherapie – Teil 1
09. & 16.03.2026 16:00 – 17:30 Uhr	Demenz Partner-Schulung INTENSIV
12.03.2026 15:30 – 17:30 Uhr	Schulung zum Aufbau demenzsensibler Gottesdienste
25.03.2026 16:00 – 18:00 Uhr	Nichtmedikamentöse Demenztherapie – Teil 2



Anmeldung und Informationen zu den Veranstaltungen unter
info@demenz-pflege-oberfranken.de oder 0951 / 85-512.

Bitte tragen Sie Ihre Veranstaltungen in [unseren Veranstaltungskalender](#) ein!

Präsenzveranstaltungen

18.03.2026 09:00 – 16:00 Uhr	Schulung zur Ehrenamtlich tätigen Einzelperson nach § 82 Absatz 4 AVSG Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3, 95030 Hof	 95030 Hof
---------------------------------	---	---



Weitere interessante Online-Veranstaltungen

22.01.2026 13:00 – 17:00 Uhr	Wege zur Demenzprävention – Aktuelle Erkenntnisse und praktische Impulse Regionalbüros, Alter, Pflege und Demenz NRW & Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein
29.01.2026 18:00 – 20:00 Uhr	Arzneimittel im Alter und bei Demenz – Probleme und Lösungsmöglichkeiten Alzheimer Gesellschaft München e.V.
03.02.2026 10:00 – 11:30 Uhr	Informationen zum Verwendungsnachweis Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern
05.02.2026 17:00 – 18:30 Uhr	Informationsabend „Die Pflegebegutachtung – der Weg zum Pflegegrad“ Fachstelle für Demenz und Pflege Schwaben
06.02.2026 14:00 – 16:00 Uhr	Kenntnisse über neue Alzheimer-Therapie-Möglichkeiten für Beratende Netzwerk EduKation Demenz®
24.02.2026 10:00 – 14:30 Uhr	Fachtag „Demenz im jüngeren Lebensalter“ Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern
09.03.2026 09:00 – 12:15 Uhr	Workshop zum Aufbau von AUA-Angeboten für Menschen mit FTD Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern



Informationen des StMGP und LfP

Neue Projekte des Bayerischen Demenzfonds

In der ersten Förderrunde 2025 des Bayerischen Demenzfonds werden nun folgende zwölf Projekte gefördert:

Fördersäule 1: Teilhabeangebote

- Ensemble ZeitRaum – die demenzfreundliche Theatergruppe; Malteser Hilfsdienst e.V.
- Netzwerk Auszeithöfe Bayern II; Verein Soziale Landwirtschaft Bayern e.V.
- Erinnerungskoffer SSV Jahn für Menschen mit Demenz; HerzlichGern Einzelunternehmen Sandra Kapinsky
- Regelmäßige Tanz-Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Demenz mit dem Herbst-Ball „Vergissmeinnicht“ als Auftakt; Tanzschule Streng – Weißengarten e.K.
- Melodie des Lebens mit Demenz; Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dingolfing-Landau
- Fit im Alter – mit Bewegung gegen Demenz; Caritasverband Landkreis Kitzingen e.V.
- Pause von Zuhause – Stammtische; Curatorium Altern gestalten
- Gemeinsam unterwegs im Olympiapark – Erleben, Erinnern, Begegnen; Curatorium Altern gestalten

Fördersäule 2: Demenzsensible Kommunen

- Demenzprävention im Landkreis Landsberg am Lech; Landkreis Landsberg am Lech
- Demenzfreundliche Kommune Nittendorf; Markt Nittendorf
- Aufbau einer demenzfreundlichen Kommune in Neu-Ulm Stadt; Neu-Ulm
- Entwicklung einer demenzsensiblen Gemeinde; Gemeinde Neuendettelsau

Die ausführliche Pressemitteilung vom StMGP zu den geförderten Demenzfonds-Projekten finden Sie [hier](#).





Angebote zur Unterstützung im Alltag

Informationen zu den Leistungsentgelten bei anerkannten Angeboten zur Unterstützung im Alltag

Mit Wirkung ab dem 1. Januar 2026 wurden zwischen den Pflegekassen und dem Arbeitskreis privater Pflegevereinigungen in Bayern für die privaten verbandsgebundenen Pflegedienste in Bayern neue Stundensätze für die Hilfen bei der Haushaltsführung und pflegerischen Betreuungsmaßnahmen vereinbart.

Folgende Höchstsätze gelten ab Januar 2026 für die Angebote zur Entlastung im Alltag privater Anbieter:

- Hilfen bei der Haushaltsführung / haushaltsnahe Dienstleistungen: je volle Stunde 40,56 € (je angefangene 5 Minuten 3,38 €)
- Pflegerische Betreuungsmaßnahmen / Alltags- und Pflegebegleitung: je volle Stunde 53,04 € (je angefangene 5 Minuten 4,42 €)
- Anfahrtspauschale: 7,96 €

Die Vergütung der Entlastungsangebote von Einrichtungen der Freien Wohlfahrtspflege und der kommunalen Dienste richten sich nach deren individuellen Verträgen mit den Pflegekassen und dem jeweils zuständigen Sozialhilfeträger.

Die geltenden Verträge gemäß § 89 SGB XI nebst Leistungsbeschreibung/-übersicht und Kostenvoranschlag finden Sie in Kürze auf der [Internetseite der AOK Bayern im Fachportal für Leistungserbringer](#).

Dem Landesamt für Pflege (LfP) sind etwaige Erhöhungen von Stundensätzen anzuzeigen. Bei Fragen zur Abrechnung stehen Ihnen die Pflegekassen und die privaten Pflegeversicherungsunternehmen zur Verfügung.

Hinweis zu Änderung beim Mindestlohn „Gebäudereinigung, Innen- und Unterhaltsreinigung“ ab 2026

Zum 1. Januar 2026 erhöht sich der Mindestlohn „Gebäudereinigung, Innen- und Unterhaltsreinigung“ von 14,25 € auf 15,00 € pro Stunde. Diese Änderung ist für Anbieter von Angeboten zur Unterstützung im Alltag insbesondere in folgenden Punkten relevant:

Begrenzung des Kostensatzes für eine Helferstunde mit ehrenamtlich Helfenden:

Nach § 82 Abs. 1 Satz 1 Nr. 5 AVSG darf „bei Angeboten zur Unterstützung im Alltag, die eine einzelfallbezogene Unterstützung der Pflegebedürftigen mit ehrenamtlich Helfenden vorsehen, der Kostensatz für eine Helferstunde nicht höher [sein] als der für die jeweilige Tätigkeit maßgebliche Mindestlohn zuzüglich eines 50%igen Aufschlags für Fixkosten“. Dabei handelt es sich um sind die Angebote „ehrenamtlicher Helferkreis“, „Alltagsbegleiterinnen und -begleiter“, „Pflegebegleiterinnen und -begleiter“ und „haushaltsnahe Dienstleistungen“.

Für das Angebot „haushaltsnahe Dienstleistungen“ wird in der Regel der Mindestlohn „Gebäudereinigung, Innen- und Unterhaltsreinigung“ zugrunde gelegt (ab dem 01.01.2026 bei 15,00 €). Aufgrund der Erhöhung des Mindestlohns darf für das Angebot „haushaltsnahe Dienstleistungen“ ein maximaler Kostensatz von 22,50 € pro ehrenamtlicher Helferstunde abgerechnet werden (Rechenbeispiel: 15,00 € (Mindestlohn Gebäudereinigung, Innen- und Unterhaltsreinigung) + 7,50 € (50%iger Fixkostenzuschlag) = 22,50 € pro ehrenamtlicher Helferstunde).

Für die Angebote „ehrenamtlicher Helferkreis“, „Alltagsbegleiterinnen und -begleiter“ sowie „Pflegebegleiterinnen und -begleiter“ wird in der Regel der aktuelle Mindestlohn Pflege (seit 01.07.2025 bei 16,10 €) zugrunde gelegt.

Beachtung des maßgeblichen Mindestlohns bei angestellten Mitarbeitenden:

Nach § 82 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 AVSG müssen „bei der Beschäftigung der eingesetzten Kräfte die einschlägigen sozial- und versicherungsrechtlichen Bestimmungen sowie der für die jeweilige Tätigkeit maßgebliche Mindestlohn beachtet werden...“. Für angestellte Mitarbeitende in Betreuungsgruppen, ehrenamtlichen Helferkreisen, TiPis sowie Angeboten der Alltags- oder Pflegebegleitung wird in der Regel der aktuelle Mindestlohn Pflege zugrunde gelegt. Dieser beträgt 16,10 € seit dem 01.07.2025. Bei angestellten Mitarbeitenden in dem Angebot haushaltsnahe Dienstleistungen wird in der Regel der aktuelle Mindestlohn Gebäudereinigung, Innen- und Unterhaltsreinigung in Höhe von 15,00 € (ab dem 01.01.2026) zugrunde gelegt.

Erhöhung der Übungsleiter- und Ehrenamtszuschale ab 2026

Der Bundestag hat vor Kurzem das Steueränderungsgesetz 2025 verabschiedet. Das Gesetz soll Erleichterungen für ehrenamtliches Engagement in Deutschland schaffen, steht jedoch noch unter dem Vorbehalt der Zustimmung des Bundesrates und der Verkündung im Bundesgesetzblatt. Ab dem 1. Januar 2026 soll die Übungsleiterpauschale von 3.000 € auf 3.300 € und die Ehrenamtszuschale von 840 € auf 960 € (§ 3 Nummer 26, 26a Einkommenssteuergesetz) angehoben werden.

Die Übungsleiterpauschale ist vor allem für anerkannte Anbieter von Angeboten zur Unterstützung im Alltag relevant, die mit ehrenamtlich Helfenden arbeiten. Nach Nr. 1.2.1.4 VV-AVSG dürfen ehrenamtlich Tätige in den Angeboten zur Unterstützung im Alltag keine regelmäßige Vergütung, sondern lediglich eine Aufwandsentschädigung erhalten. Die Erstattung der entstehenden Aufwendungen kann auch in Form einer Pauschale erfolgen, deren Jahresbetrag die Obergrenze nach § 3 Nr. 26 Satz 1 des Einkommenssteuergesetzes (EStG) nicht überschreiten darf. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Informationen im Bereich Beratung in der Pflege



Pflegestützpunkt der Stadt Bayreuth stellt sich vor

Mit dem Pflegestützpunkt gibt es in Bayreuth seit Juni 2025 eine zentrale Anlaufstelle, die die Versorgungssituation in der Region nachhaltig ergänzt und dem wachsenden Pflegebedarf im Zuge des demografischen Wandels aktiv begegnet. Er bietet eine umfassende, unabhängige und kostenfreie Beratung durch Ines Schramm und Bernd Hagen – persönlich, telefonisch oder bei Bedarf auch mit einem Hausbesuch. Ziel ist es, alle relevanten Informationen und Angebote zentral bereitzustellen, um Ratsuchenden viele Wege zu ersparen.

Zu den Kernaufgaben des neuen Pflegestützpunktes gehören:

- Umfassende Beratung zu Rechten, Pflichten und Sozialleistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB XI)
- Koordination wohnortnaher Versorgungs- und Betreuungsangebote, einschließlich medizinischer, pflegerischer und sozialer Unterstützungsleistungen
- Vernetzung verschiedener Dienste und Initiativen

Zudem werden bei Bedarf Hilfen bei der Antragstellung angeboten und die Vernetzung mit Selbsthilfegruppen sowie ehrenamtlichen Initiativen gefördert. Der neue Pflegestützpunkt in Bayreuth ist eine gemeinsame Einrichtung der Stadt Bayreuth, des Bezirks Oberfranken sowie der Kranken- und Pflegekassen mit finanzieller Unterstützung der Hans und Emma Nützel Altenstiftung.

Kontakt:

Städtische Bürgerbegegnungsstätte
Am Sendelbach 1-3, 95445 Bayreuth
Bernd Hagen | Telefon: 0921 793 137 48
Ines Schramm | Telefon: 0921 793 169 16
pflegestuetzpunkt@stadt.bayreuth.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr von 09:30 – 12:30 Uhr
Mi von 15:00 – 18:00 Uhr
Um telefonische Anmeldung zur Terminvereinbarung wird gebeten.

Informationsflyer zu Young Carers in Oberfranken

Im Rahmen unseres Fachtags „Young Carers“ haben wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnerinnen und -partnern einen Flyer erstellt, um für die Belange von Young Carers in Oberfranken und darüber hinaus zu sensibilisieren. Der Flyer enthält alle wichtigen Informationen über Young Carers selbst sowie geeignete Unterstützungsangebote. Er wurde speziell für Menschen entwickelt, die in ihrer Arbeit mit Young Carers in Kontakt kommen. [Hier](#) können Sie auf den Flyer zugreifen.

YOUNG CARERS
Junge Menschen mit
Pflege- und Sorgeverantwortung
in Oberfranken



Veranstaltungstipp: Neue Alzheimer-Therapiemöglichkeiten – Wie können wir fachkundig, sachlich und ergebnisoffen beraten?

Prof. Dr. Sabine Engel von EduKation Demenz® referiert am 06. Februar 2026 von 14:00 bis 16:00 Uhr zu den neuen Alzheimer-Therapiemöglichkeiten.

Vor dem Hintergrund der oft einseitigen öffentlichen Diskussion zur Antikörperbehandlung vermittelt der kostenfreie Vortrag eine fachlich fundierte Einordnung aktueller Entwicklungen und bietet Orientierung für herausfordernde Beratungsprozesse mit Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Der Vortrag richtet sich an Fachkräfte, die ihre Beratungskompetenz stärken möchten. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Veranstaltungstipp: Wege zur Demenzprävention – Wissen für Beratende

Am 22. Januar 2026 von 13:00 bis 17:00 Uhr veranstalten die Regionalbüros, Alter, Pflege und Demenz Nordrhein-Westfalen und das Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein eine digitale Fachveranstaltung für in der Beratung Tätige zum Thema Demenzprävention. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie [hier](#).





Informationen im Bereich Demenz



Erotik in der Box

Das Projekt „Erotik in der Box“ des Kompetenzzentrums Demenz in Schleswig-Holstein unterstützt die Anerkennung und Integration der sexuellen Bedürfnisse älterer Menschen in die Pflege und Betreuung, insbesondere von Menschen mit Demenz. Die Box bietet Begleitpersonen Handlungssicherheit sowie Impulse, Materialien und biografische Anknüpfungspunkte, um über Liebe, Nähe und Sexualität ins Gespräch zu kommen. So trägt sie dazu bei, Tabus abzubauen, die Lebensqualität zu erhöhen und die Würde sowie Identität der Betroffenen zu stärken.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen und ein [Video](#), in dem die Box im Detail vorgestellt wird.

Neuerungen des Demenzsimulators

Bitte beachten Sie, dass der bisher verwendete Begriff „Demenzparcours“ künftig durch „Demenzsimulator“ ersetzt wird, da der Begriff Demenzsimulator marken- und patentrechtlich durch Hands-on-Dementia geschützt ist. Neu im Verleih ist eine 14. Station „Auf einem fremden Stern“.

Da viele Einrichtungen nicht alle 14 Stationen entleihen möchten oder können, bieten wir ab sofort zwei reduzierte Varianten des Demenzsimulators mit jeweils sieben Stationen an. Für acht der 14 Alltagssituationen stehen zudem Anleitungshäfte in englischer und türkischer Sprache zur Verfügung. Wenn Sie den Demenzsimulator ausleihen möchten, kontaktieren Sie uns gerne per [E-Mail](#) oder telefonisch unter 09281 / 57-500.



Menschenwürde im Polizeieinsatz – Demenz verstehen, Rechte schützen

Ein digitales Training für die Aus- und Fortbildung der Polizei



Menschenwürde im Polizeieinsatz – Demenz verstehen, Rechte schützen

An der Hochschule der Polizei und öffentlichen Verwaltung Nordrhein-Westfalen wurde ein neues digitales Training für die polizeiliche Aus- und Fortbildung entwickelt. Es unterstützt Einsatzkräfte dabei, dem wachsenden Anteil von Menschen mit Demenz mit einem klaren Fokus auf Menschenrechte zu begegnen. Die Lernanwendung verbindet polizeiliche Praxis mit dem Anspruch, die Rechte von Menschen mit Demenz zu achten, zu schützen und zu unterstützen. Anhand verschiedener Fallkonstellationen vermittelt sie praxisnahe und differenzierte Handlungsoptionen. Das Training steht der polizeilichen Aus- und Fortbildung kostenlos zur Verfügung und ist dank digitalem, niedrigschwelligem Zugang auf allen Endgeräten, auch dem Smartphone, sofort einsetzbar. [Hier](#) geht es zum Training.

Kostenfreie Schulungsmaterialien zu Demenz für Chöre und Instrumentalensembles

Der Bundesmusikverband Chor & Orchester e. V. hat gemeinsam mit der Initiative Demenz Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft neue kostenfreie Schulungsmaterialien veröffentlicht. Der Kompaktkurs Demenz mit musikspezifischem Fokus richtet sich an Chöre und Instrumentalensembles und ermutigt dazu, musikalische Angebote für Menschen mit Demenz zu entwickeln. Weitere Informationen zu den Materialien und zur Initiative Demenz Partner finden Sie [hier](#). Um auf die Materialien zugreifen zu können ist eine Registrierung als Kursanbieter notwendig.



Neuer DZNE Podcast – 90 Milliarden

Seit September veröffentlicht das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) den neuen Podcast „90 Milliarden“ – benannt nach der geschätzten Anzahl der Nervenzellen im menschlichen Gehirn. Moderator Marco Schreyll spricht darin mit Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis sowie mit Menschen, die direkt oder indirekt von Gehirnerkrankungen betroffen sind. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Entwicklungen in der Forschung, therapeutische Möglichkeiten, die Situation von Angehörigen und die Frage, was jede und jeder selbst für die eigene Gehirngesundheit tun kann.

Der Podcast widmet sich verschiedenen Hirnkrankungen, mit besonderem Fokus auf Alzheimer, Morbus Parkinson und ALS.

[Hier](#) geht es zum kostenfreien Podcast.



Interessantes

Projekt „Ein Tag für Dich – Unterstützung spiritueller Ressourcen pflegender An- und Zugehöriger“

Prof. Dr. Eckhard Frick, Inhaber der Professur für Spiritual Care und psychosomatische Gesundheit am TUM Klinikum, möchte mit dem Projekt „Ein Tag für Dich – Unterstützung spiritueller Ressourcen pflegender An- und Zugehöriger“ diese darin unterstützen, ihre Lebenssituation zu reflektieren und geeignete Umgangsstrategien zu entwickeln, indem eigene Bedürfnisse und Kraftquellen wahrgenommen werden.

Das Angebot besteht aus regionalen Auftaktveranstaltungen, regelmäßigen Videokonferenzen und ergänzenden Informationen zum Download. Die Begleitung dauert sechs Monate und möchte pflegende An- und Zugehörige darin unterstützen, ihre eigene Gesundheit und Lebensqualität in der Pflegesituation zu fördern. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Förderprogramm für ehrenamtliches Engagement

Das Förderprogramm „Ehrenamt gewinnen. Engagement binden. Zivilgesellschaft stärken.“ der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) richtet sich an gemeinnützige Organisationen aus strukturschwachen und ländlichen

Regionen. Gerade dort sind bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt tragende Säulen des Gemeinwesens. Die Projektförderung beträgt bis zu 1.500 Euro. Sie kann beispielsweise für Workshops, die Programmierung einer neuen Website oder für die Verpflegung bei Informationsabenden genutzt werden. Die DSEE übernimmt 90 Prozent der Gesamtkosten. Ab Anfang 2026 können wieder Anträge gestellt werden.

[Hier](#) können Sie per Postleitzahleingabe prüfen, ob Ihr Projekt in einer strukturschwachen oder ländlichen Region liegt. Weitere Informationen zum Förderprogramm sowie die Unterlagen zur Antragstellung finden Sie [hier](#).

Ab Januar 2026 unterstützt die DSEE zudem mit praxisnahen, kostenfreien Online-Seminaren u.a. zu den Themen Neuerungen im Jahressteuergesetz, Orientierung in der Förderlandschaft, Hauptamt & Ehrenamt sowie Digitale Barrierefreiheit. Das vollständige Programm sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie im Lernportal der DSEE [hier](#).

Infoblatt – 10 Tipps zur Stärkung der seelischen Gesundheit

Im Rahmen des Projekts „Gesundheit für alle!“ hat die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LzG) ein kostenfreies Informationsblatt entwickelt, das zehn leicht umsetzbare Anregungen zur Stärkung der seelischen Gesundheit bietet. Das kreative und verständlich formulierte Infoblatt zeigt auf anschauliche Weise, was seelische Gesundheit ausmacht und wie jede und jeder im Alltag etwas für das eigene Wohlbefinden tun kann. Neben einer kurzen Erklärung des Begriffs enthält es zehn praktische Tipps, die dazu einladen, Schritt für Schritt in den persönlichen Alltag integriert zu werden. Der Flyer steht [hier](#) zum Download bereit und kann zudem in gedruckter Form bei der LzG bestellt werden.



Ein offenes Ohr an den Feiertagen: Silbernetz startet Feiertagstelefon an Heiligabend



Bereits zum neunten Mal bietet Silbernetz, die Initiative gegen Einsamkeit, ihr Feiertagstelefon an. Von Heiligabend ab 8 Uhr bis zum Neujahrstag um 22 Uhr ist das Silbertelefon unter der kostenfreien Nummer 0800 4 70 80 90 rund um die Uhr erreichbar. Anonym und kostenlos erhalten Menschen ab 60 Jahren, die sich einsam fühlen oder einfach ein Gespräch suchen, Gesprächspartnerinnen und -partner. Gerade während der Feiertage wird Einsamkeit von vielen besonders intensiv erlebt. Wie groß der Bedarf ist, zeigt ein Blick auf das vergangene Jahr: Über 6.000 Anrufe gingen ein, in rund 2.200 Gesprächen nahmen 16 feste Mitarbeitende und 63 Ehrenamtliche sich Zeit für die mehr als tausend Anrufenden. [Hier](#) finden Sie weitere Informationen zum Projekt.

**Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Zeit
und einen guten Start in das Jahr 2026.**

**Kerstin Hofmann,
Ute Hopperdietzel & Vanessa Sänger**



Festhalten,

was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Diese Fachstelle wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (soziale Pflegekassen) und durch die Private Pflegepflichtversicherung gefördert.

Projekträger:

Landkreis
Bamberg



Landkreis Hof
wir sind Heimat



Impressum

Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken

Hauptstelle Bamberg
Ludwigstraße 23
96052 Bamberg
Tel. 0951 / 85 512

Außenstelle Hof
Tel. 09281 / 57 500

info@demenz-pflege-oberfranken.de
www.demenz-pflege-oberfranken.de

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Bildnachweis: canva, Landratsamt Bamberg, DZNE, HSPV NRW, Hands on Dementia, Edukation Demenz, Pflegestützpunkt Bayreuth, StMGP, Professur für Spiritual Care und psychosomatische Gesundheit, Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt, Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz