

A photograph of two sheep standing in a grassy field. The sheep on the left is brown and white, and the one on the right is white. They are looking towards the camera. The background shows trees and a bright sunset sky. The image is partially obscured by a green diagonal overlay on the left side.

DIE INFO-POST FÜR SENIOREN

27. Ausgabe



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg



*>>Festhalten kannst du den
Frühling nicht,
aber ihn plündern.<<
Friedrich Hebbel*

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wenn die ersten warmen Strahlen die Feuchtigkeit der kalten Tage vertreiben, erwacht auch unser Körper zu neuem Elan. Bewegung ist jetzt besonders wichtig: Das stärkt Herz und Kreislauf, verbessert die Mobilität und schenkt uns mehr Lebensfreude: Sei es bei Alltagsaktivitäten zu Hause und im Garten oder ein Spaziergang im Park.

Die Veranstaltungen der diesjährigen Seniorenwochen im Mai laden Sie dazu ein, Bewegung als Mittelpunkt eines gesunden, aktiven Lebensstils zu entdecken: Angeboten werden z. B. Kulturradeln, Yin Yoga, Bogenschießen u. v. m. Alle Veranstaltungen finden Sie wie immer im ausführlichen Programmheft der Seniorenwochen.

Der Frühling erinnert uns daran, dass Veränderung möglich ist – jeden Tag aufs Neue. Lassen Sie uns gemeinsam in Bewegung kommen, mit Geduld, Freude und dem Wissen, dass jede kleine Bewegung einen Schritt zu mehr Wohlbefinden bedeutet.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen in der neuesten Ausgabe, beim Aktivsein und Genießen der ersten warmen Tage des Jahres!

Ihr Team der Info-Post für Senioren

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang März.



Inhalt

Frühlingsfreude	3
Mein Traum	3
Reden mit dem Papier	4
Die Wirkung von Altersbildern in unserer Gesellschaft	5
Schulungsreihe zu gesetzlicher Betreuung 6	
VDK – Online Vortragsreihe 2026	7
Unterwegs mit Andrea	7
Sicher zu Hause leben – Teil 1	8
Rezept.....	9
Rätsel	10
Caritas Stiftung Würzburg sponsert Notfall Dosen	11
Kulturbrücken im Landkreis Würzburg	12
Seniorenwochen im Landkreis Würzburg 13	
Übungen mit Herrn Roth.....	14
Eine Hutgeschichte... ..	16
So schützen Sie Ihr Zuhause vor Einbrüchen	18
Ein magischer Moment	20
Termine.....	22
„Trittsicher in die Zukunft“: fit und mobil bis ins hohe Alter	24
Zeit für Kreativität	25
Ä Gschichdle aus meinerer Kindheit	26
Lösungen.....	27



Frühlingsfreude

kommt ins Haus, macht dem Winter den Garaus,
es wird hergerichtet und geputzt, den Bäumen werden die Äste gestutzt,
die Knospen sprießen aus dem Boden, die Erde tut sich neu erholen,
Farbenpracht in voller Wonne, nun scheint auch wiedermal die Sonne,
das Leben neu erwacht mit Kraft, ein Wunder – wie das Herz dir lacht,
voll Tatendrang machst du dich auf, und gibst dich hin dem Weltenlauf.

So kann es kommen das Osterfest, die Hasen sitzen schon im Nest,
bunte Eier in allen Ecken, lassen sich nun gut verstecken,
und Jung und Alt freu'n sich schon darauf, auf geht's zum Osterhasenlauf,
raus in die Natur, die bunte, so macht schnell es dann auch die Runde,
Ostern ist's, sei nun bereit, nun preise Gott, es ist die Zeit!!!

© Margret Höpp (Landkreisbürgerin)



Mein Traum

Mein Traum, das wär' ein Kuschelbauch, wie meine Freundin meinte.
Denn kuscheln ist ein Winterbrauch. Na, wenn sich das nicht reimte!

Doch leider hab' ich sowas nicht. Nicht mal in Waschbrettversion.
Obwohl man da nicht kuscheln kann. Naja, die Kohlen könnt' er hol'n.

Mich wärmt ein Ofen, wunderschön, ein eiserner Geselle.

Mit einem riesen Ofenloch, mein Mann für solche Fälle.

Die Füße halten Socken warm, gestrickt vor vielen Tagen.

Sie sollten bunt und fröhlich sein, ich lieb' es sie zu tragen.

Für Herzenswärme noch ein Buch. Von Liebe und von Leiden.

So muss es bis zum Frühling geh'n. Will jemand mich beneiden?

Doch manchmal träum' ich nebenbei, das kann ich nicht ganz lassen.

Dann setz' ich mich an den PC, in Worte es zu fassen.

© Ute Wunderling (Landkreisbürgerin)



Reden mit dem Papier

Ein Bericht in einer Zeitschrift hat ihr klargemacht, dass sie schon lange mit dem Papier redet.

Es hat sich daraus ergeben, dass sie ihrem Mann versprochen hat, wenn er einmal nicht mehr bei ihr sein kann, erzählt sie ihm abends was ihr der Tag so gebracht hat.

Ja, sie hat sehr viel mit ihm geredet. Sie hat sogar manchmal gehört, was er ihr geantwortet hat.

Eines Tages hat sie sich ein Schreibheft gekauft und am Abend alles aufgeschrieben, was sie sonst erzählt hätte. Das war also ihr „REDEN MIT DEM PAPIER“.

Ihr Mann ist jetzt 13 Jahre nicht mehr bei ihr. Sie können sich bestimmt vorstellen, wie viele „TAGEBÜCHER“ es inzwischen geworden sind. Für sie war es sehr gut zu schreiben. Auf diese Weise hat sie auch ihre Trauer bewältigt. Zumindest einen Teil davon.

Inzwischen schreibt sie auch manchmal kleine Geschichten, kleine Gedichte mit denen sie oft Freude bereitet. Diese Freude kommt dann zu ihr zurück und das erzählt sie wieder ihrem Mann. Sie schreibt also für ihn und für sich.

Sie musste ja plötzlich allein leben und es gab auf einmal niemanden mehr, mit dem sie ihre Gedanken teilen konnte. Sie ist heute sehr froh, dass dieses Schreiben für sie zu einer Art Aufgabe geworden ist. Oft schlägt sie in den alten Aufzeichnungen nach und ihr wird bewusst, wie das Leben doch bei aller Trauer und oft auch Verzweiflung und Einsamkeit weitergelebt wird und wie dankbar sie für alles ist, was sie doch noch tun konnte.

Vielleicht VERGISST sie ja auch einmal IHR LEBEN und es kann ihr dann jemand aus diesen Tagebuch-Aufzeichnungen vorlesen wer sie einmal war. Das wäre für viele, die diesen Weg gehen müssen, ein großer Segen.

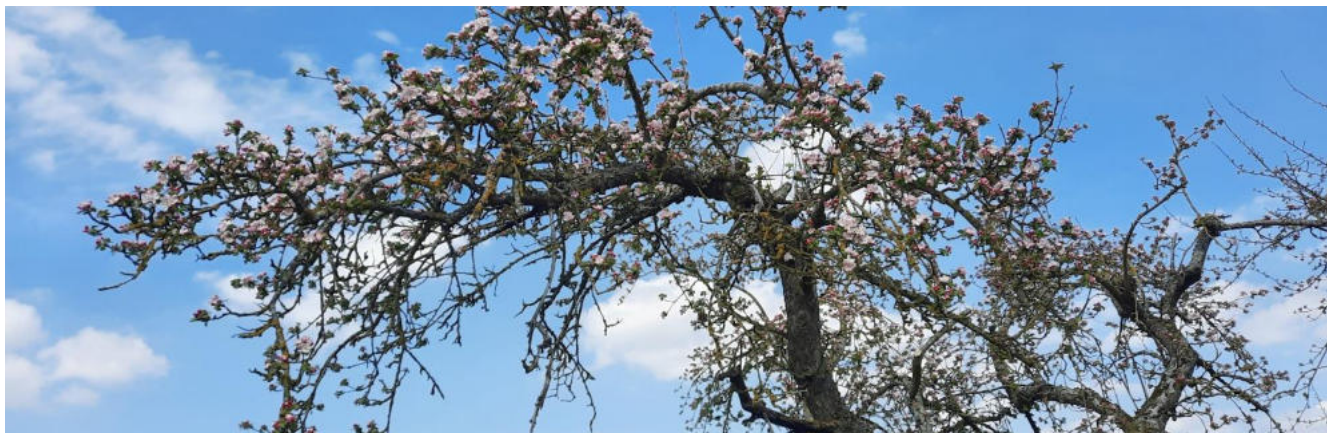
© R. Sch. (Landkreisbürgerin)





Die Wirkung von Altersbildern in unserer Gesellschaft

Und wie sie uns im Alltag beeinflussen



Kommen Ihnen Aussagen wie „Alte Menschen können nichts mehr Neues erlernen.“, „Ältere Arbeitnehmende sind weniger produktiv.“, „Alte Menschen haben keine Ahnung von Technik und wollen sich damit nicht befassen.“ oder „Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“ bekannt vor?

Über ältere Menschen gibt es sowohl positive als auch negative Vorurteile. Sie gelten einerseits als besonnen, erfahren und gütig, andererseits aber auch als gebrechlich, einsam und pflegebedürftig. Lange Zeit waren in Deutschland vor allem eher negative Altersstereotype verbreitet.

Altersbilder können erhebliche Auswirkungen haben: Beispielsweise können sie die persönlichen Vorstellungen vom Alter und wie man selbst mit altersbedingten Veränderungen umgeht beeinflussen.

Darüber hinaus können sie eine große Rolle dabei spielen, wie man sich gegenüber älteren Menschen verhält.

Die gesellschaftlichen Altersbilder tragen dazu bei, welches persönliche Altersbild

jeder Einzelne entwickelt. Das wiederum kann einem gesunden Altern im Wege stehen und die Gesundheit direkt und kurzfristig über gesundheitsschädliche Stressreaktionen beeinflussen. Langfristig können solche persönlichen, der Gesellschaft angepassten Altersbilder zu Verhaltensweisen führen, die die Gesundheit beeinträchtigen.

Wissenschaftliche Studien weisen zumindest darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen negativen Altersbildern, schlechteren Gedächtnisleistungen und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu geben scheint. Das heißt: Manche Menschen passen womöglich unbewusst ihr Verhalten an Altersstereotype an oder entwickeln eine negative Erwartungshaltung.

Problematisch wird es also, wenn solche Bilder verallgemeinern und Individualität ausgeblendet wird. Reflektierte und differenzierte Altersbilder sind wichtig für ein respektvolles Zusammenleben und eine gerechte Gesellschaft. **Alter ist kein Defizit – sondern Vielfalt.**



Schulungsreihe zu gesetzlicher Betreuung

Was steckt hinter dem Ehrenamt

Der Betreuungsverein im Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF) Würzburg bietet in Kooperation mit dem Betreuungsverein der Diakonie, den Betreuungsstellen von Stadt und Landkreis Würzburg und der Beratungsstelle Halma e.V. wieder eine Schulungsreihe für ehrenamtliche gesetzliche Betreuerinnen/Betreuer, Bevollmächtigte und Interessierte an.

Das Betreuungsrecht regelt die gesetzliche Vertretung von volljährigen Menschen, die wegen einer Erkrankung oder Behinderung nicht mehr in der Lage sind, ihre eigenen Angelegenheiten ganz oder teilweise zu regeln.

Menschen, die eine gesetzliche Betreuung übernehmen, sehen sich meist mit vielfältigen Fragen und Herausforderungen konfrontiert. Das Schulungsprogramm möchte sie in ihrem Engagement unterstützen und sie auf unterschiedliche Situationen vorbereiten. Die Termine finden teilweise in Präsenz und teilweise online über die Plattform Zoom statt.

Gerne können sich ehrenamtliche Betreuerinnen/Betreuer und Bevollmächtigte zur Beratung auch an die Betreuungsvereine im SkF und der Diakonie wenden und angliedern.



Anmeldung

Jeweils drei Monate vor Veranstaltungsbeginn möglich:

per E-Mail:

anmeldung.btv@skf-wue.de

über die Homepage:

www.btv.skf-wue.de

26.03.2026 | 17:30 – 19:00 Uhr

Vorsorge für mehr Selbstbestimmung

Was kann ich tun, um für Notsituationen vorzusorgen? Was ist zu beachten? Einführung in die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattennotvertretungsrecht.

Rathaus, Rückermainstr. 2, Würzburg

22.04.2026 | 17:30 – 19:00 Uhr

Palliative Begleitung

Menschen im letzten Lebensabschnitt begleiten – eine besondere Aufgabe. Was kann hilfreich sein, worauf sollte man in der Begleitung achten.

HALMA e.V., Bahnhofstr. 11, Würzburg

05.05.2026 | 17:00 – 18:30 Uhr

Betreuungsrecht in der Praxis

Aufgaben und besondere Herausforderungen der rechtlichen Betreuung. Was ist zu Beginn und zum Ende einer Betreuung zu beachten, wo finde ich Unterstützung? Mit dem Schwerpunkt Anfangs- und Schlussbericht.

**Betreuungsverein im SkF e.V.,
Huttenstr. 29 B, Würzburg**



VDK – Online Vortragsreihe 2026

11. März 2026

Wann kann ich in Rente gehen?

Daniel Overdiek,
Sozialverband VdK Bayern

22. April 2026

Assistenzleistungen für Menschen mit Behinderung im Rahmen der Eingliederungshilfe

Jan Gerspach, Sozialverband VdK Bayern

13. Mai 2026

Barrierefreies Zuhause: Wie gestalte ich meine Wohnumgebung für ein selbstständiges Leben im Alter oder bei Behinderung?

Michaela Heyne, Franziska Geiß,
Sozialverband VdK Bayern

Vortragszeit: jeweils mittwochs 15:00 bis 16:30 Uhr

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internetzugang sowie ein damit verbundenes Gerät wie Tablet, Smartphone, Laptop etc.

Anmeldungen bitte ausschließlich über unser Anmeldeformular unter:

www.vdk-bayern-seminare.de

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

089 2117-247, lebenimalter.bayern@vdk.de

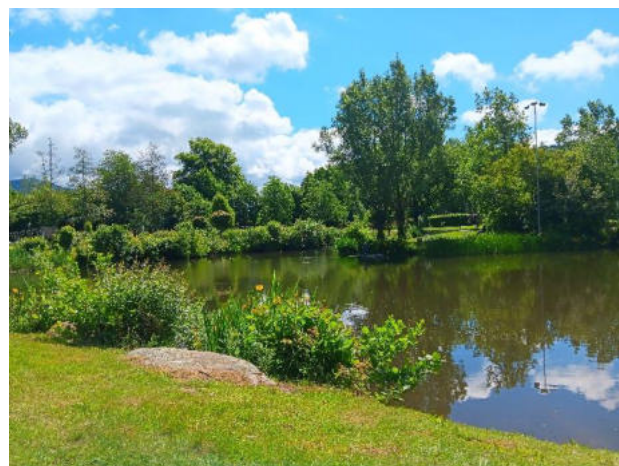


Unterwegs mit Andrea

Kurzfristige Änderungen vorbehalten! Informationen unter www.franken-erlebnis.de.

Spendenaktion!

Anmeldung bei Andrea Trumpfheller:
0170 2681966, info@franken-erlebnis.de



Kulturradeln am Main entlang

Samstag, 09.05.2026

von 09:30 Uhr bis ca. 15:00 Uhr

Treffpunkt: Klingentorturm (roter Turm), Ochsenfurt

Es geht nicht darum, viele Kilometer zurückzulegen oder gar neue Geschwindigkeitsrekorde aufzustellen. Mein Fahrrad besitzt keinen Akku. Es wird also eine gemütliche Tour. Die Rundfahrt geht am Main entlang. Über jeden Ort gibt es viel, sehr viel zu erzählen, aber ich möchte nur einen kleinen Einblick in die Vielfalt des Main-Dreiecks geben.

Und denkt bitte auch an Trinken und Essen. Wir werden gemeinsam eine Pause machen! Bitte achtet auf geeignete Kleidung und vergesst den Fahrradhelm nicht.

© Andrea Trumpfheller (Landkreisbürgerin)



Sicher zu Hause leben – Teil 1

Wer wünscht sich nicht so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben.

Doch manchmal wird man zu Hause vor einige Herausforderungen gestellt, die scheinbar unüberwindbar sind und es kommt die Frage auf, ob ein Umzug in eine barrierefreie Wohnung, ein betreutes Wohnen oder ein Pflegeheim doch sinnvoller ist.

Selbstverständlich ist ein Umzug oftmals eine denkbare Lösung, aber dennoch gibt es für zu Hause auch einige (intelligente) Hilfsmittel, die den Alltag sicherer gestalten können. Wir zeigen Ihnen in dieser Info-Post und den folgenden Ausgaben Hilfsmittel und Tipps auf, die Sie in verschiedenen Lebensbereichen und den unterschiedlichen Einschränkungen unterstützen können:

Treppensteigen und Ebenen überwinden

Beweglichkeit und ein aktiver Lebensstil spielen im Alter eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht weiterhin selbstständig zu bleiben. Es ist sinnvoll sich weiterhin sportlich zu betätigen, um Muskeln, Gelenke und Körper fit zu halten zu. Hierzu finden Sie in jeder Info-Post ein paar Übungen, die leicht zu Hause durchzuführen sind. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

Ein beliebtes Hilfsmittel, wenn das Treppensteigen zunehmend schwerer fällt, ist der Treppenlift: Mit ihm können Treppen in der Häuslichkeit und auch im Außenbereich überwunden werden, sodass der ganze Wohnraum und das Grundstück genutzt werden können. Ein Treppenlift erhöht die Sicherheit im eigenen Wohnumfeld und senkt die Sturzgefahr in der Häuslichkeit.

Außerdem wird durch einen Treppenlift die Selbstständigkeit erhalten und die Lebensqualität gesteigert, da man nicht auf fremde Hilfe beim Treppensteigen angewiesen ist.



Bei der Auswahl eines geeigneten Liftes müssen verschiedene Aspekte in Betracht gezogen werden: Welcher Lift passt zu mir? Wie sind meine Gegebenheiten zu Hause? Welche finanziellen Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung?

Bei der Auswahl des Liftes gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Sitzlifte, Stehlifte oder Plattformlifte. Es muss bei der Entscheidung bedacht werden, ob beispielsweise eine Gehhilfe mit auf dem Lift transportiert werden muss. Auch die Gegebenheiten in der Häuslichkeit müssen unbedingt beachtet werden. Dabei ist es immer sinnvoll die ganzheitliche Wohnsituation zu betrachten: Manchmal ist ein Umzug eines Zimmers oder eine Installation eines barrierefreien Bades im unteren Stockwerk sinnvoller als der Einbau eines Treppenliftes. Außerdem müssen die baulichen Voraussetzungen, wie die Treppenbreite, betrachtet werden.

In Mehrfamilienhäusern müssen unbedingt der Brandschutz, sowie die Miteigentümer



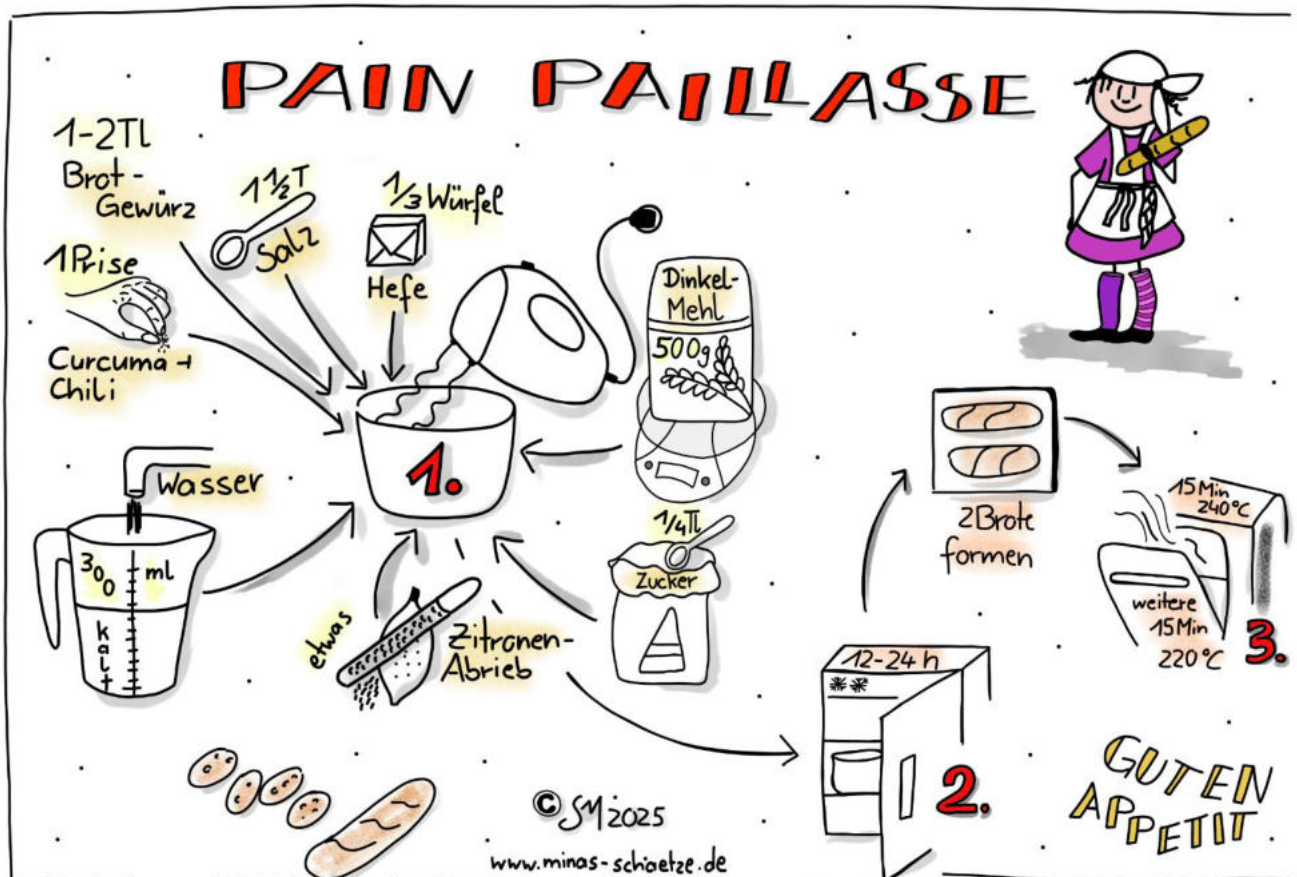
oder Vermieter dem Einbau zustimmen. Die Kosten eines Treppenliftes können je nach Modell, Treppenform und Länge des Treppenliftes stark variieren. Einen Teil der Kosten des Treppenliftes können bei einem Pflegegrad über die *wohnumfeldverbessernden Maßnahmen* finanziert werden. Außerdem gibt es noch weitere regionale Förderprogramme und Kredite, die für die Finanzierung genutzt werden können.

Neben Treppenliften gibt es noch weitere Alternativen, wie Treppensteighilfen, die von Angehörigen bedient werden oder Steighilfen, die direkt an der Treppe angebracht werden.

Im Musterhaus für barrierefreies, altersgerechtes Wohnen in Kürnach im Landkreis Würzburg können Sie sich kostenfrei und neutral zum Thema Wohnanpassung beraten lassen und viele Hilfsmittel vor Ort ausprobieren. Außerdem bieten wir auch eine aufsuchende Wohnberatung für den Landkreis Würzburg an. Hier betrachten wir gemeinsam mit Ihnen in der Häuslichkeit die Gegebenheiten vor Ort.

Einen Termin für eine Beratung im Musterhaus oder eine Beratung in der eigenen Häuslichkeit können Sie bei Barbara Büchner unter 0931 80442-89 vereinbaren.

Rezept



© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)



Caritas Stiftung Würzburg sponsert Notfalldosen

Die Pflegekonferenz des Landkreises Würzburg hat es sich zum Ziel gesetzt, die kaum bekannten Notfalldosen vermehrt unter den Bürgerinnen und Bürgern zu verteilen und damit bei vielen ein Bewusstsein für deren Bedeutung zu schaffen. Nachdem die ersten 1.400 Notfalldosen verteilt wurden, hat die Caritas Stiftung Würzburg nun mit einer Spende die Anschaffung von weiteren 1.500 Notfalldosen ermöglicht.



Die Notfalldose enthält alle wichtigen Informationen, wie beispielsweise einen aktuellen Medikamentenplan, Allergien, Name des Hausarztes, Kontaktdaten der Angehörigen und vieles mehr. Da in jedem Haushalt ein Kühlschrank vorhanden ist, wird die Notfalldose dort aufbewahrt, dadurch kann sie bei Bedarf schnell und einfach gefunden werden. Ein Aufkleber an der Wohnungstür sowie dem Kühlschrank weist den Rettungsdienst auf die vorhandenen Notfalldaten hin. „Diese wichtigen und notfallrelevanten Informationen in analoger Form dienen den Ersthelfern vor Ort als Ergänzung zu digitalen Daten und werden vom Rettungsdienst auch an die Klinik weitergegeben, so Tobias Konrad, Organisator der Pflegekonferenz des Landkreises Würzburg.

„Da die Pflegekonferenz ein Netzwerk aus verschiedenen Dienstleistern ist und somit keine eigenen finanziellen Mittel hat, kann dieses wichtige Projekt nur mit Hilfe von Sponsoren umgesetzt werden.“ berichtet

„Da die Pflegekonferenz ein Netzwerk aus verschiedenen Dienstleistern ist und somit keine eigenen finanziellen Mittel hat, kann dieses wichtige Projekt nur mit Hilfe von Sponsoren umgesetzt werden.“ berichtet

Melanie Ziegler, Organisatorin des Projektes. „Wir freuen uns, dass wir mit der Caritas Stiftung erneut einen Sponsor gefunden haben und ab sofort wieder die Notfalldosen über die verschiedenen Kooperationspartner in der Bevölkerung verteilen können“. Ein großer Dank geht daher an Doris Eyrich, als Leiterin des Sozialdienstes am Universitätsklinikum Würzburg (UKW) und Mitglied der Pflegekonferenz, sowie an Gabriele Nelkenstock, die Selbsthilfebeauftragte des UKW, die den Kontakt zur Caritasstiftung hergestellt haben.

Kontakt Daten:

Melanie Ziegler, 0931 80442-18,
melanie.ziegler@wirkommunal.de



Bildunterzeile: (von links nach rechts) Tobias Konrad, Doris Eyrich, Melanie Ziegler und Domkapitular Clemens Bieber freuen sich, die ersten Notfalldosen schon vor Weihnachten verteilen zu können.

Fotos: Susanne Just (UKW)



Kulturbrücken im Landkreis Würzburg

Kultureller Genuss für Menschen mit Demenz, Angehörige sowie alle Kulturfreunde

Die Kulturbrücken gehen in die achte Runde! In geschützter Atmosphäre wird im Sinne des Inklusionsgedankens eine Teilhabe am öffentlichen, kulturellen Leben ermöglicht, ein Stück Lebensqualität erhalten oder sogar zurückgegeben.

Freuen Sie sich in diesem Jahr auf ein neues Programm:

„Ich weiß, es wird einmal ein Wunder gescheh'n“



Foto: Anja Gutgesell

Eine Mischung unvergessener Schlager der 30er und 40er Jahre mit musikalischen Glanzlichtern der Grandes Dames Marlene Dietrich, Marika Röck & Zarah Leander zum Mitsummen, -schwelgen und -singen.

Von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt, weiß ich nicht zu wem ich gehöre – Ja, das Temp'rament, das liegt mir so im Blut – doch: Davon geht die Welt nicht unter – Yes, Sir! Lieder voller Sehnsucht, Liebeskummer und Lebenslust.

Sopranistin Anja Gutgesell ist mit ihrer Lust an der Verwandlung, mit ihrer Liebe für die Kunst des Chansons, der Ohrwürmchen der Tonfilmzeit und mit ihrer ansteckenden Kommunikationsfreude voll in ihrem Element. Getragen und beflügelt wird sie von ihrem Tastenschmeichler Klaus Feldner.

Der Eintritt ist frei! Eine Anmeldung ist bei der jeweiligen Ansprechperson erforderlich.

Veranstaltungssaal, Haus Franziskus
Uffenheimer Str. 16, 97199 Ochsenfurt

Samstag, 09.05.2026

15:00 - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:

Carmen Mayr, 0931 80442-21,
carmen.mayr@wirkommunal.de

Veranstalter:

Freundeskreis Haus Franziskus e.V. in Kooperation mit dem Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Gemeindehaus Kleinrinderfeld

Pfarrer-Walter-Straße 6, Anfahrt über Jahnstraße, 97271 Kleinrinderfeld

Sonntag, 19.04.2026

15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:

Zentrale Dienste,
09366 9077-21 oder -42,
zentraledienste@kleinrinderfeld.bayern.de

Veranstalter: Gemeinde Kleinrinderfeld



Seniorenwochen im Landkreis Würzburg

Vom 03. bis 15. Mai 2026



Die Vorbereitungen für die 18. Seniorenwochen im Landkreis Würzburg laufen auf Hochtouren.

Auch in diesem Jahr haben sich die Veranstalter wieder besondere Angebote für die Generation 55+ ausgedacht. Das Motto lautet „**Bewegung im Alter!**“, selbstverständlich werden auch wieder Aktionen aus anderen Themenbereichen, wie z. B. Englischkurse für Seniorinnen und Senioren, angeboten.

In diesem Jahr ist der Start der Seniorenwochen mit zahlreichen anregenden Frühlingsaktivitäten am **Sonntag, den 03.05.2026 um 15:00 Uhr in der Turnhalle Kirchheim** (Jahnstraße 9, 97268 Kirchheim). Neben Begrüßungsworten erwartet die Gäste ein heiteres und genussvolles Programm für „Auge, Ohr und Gemüt“. Der Eintritt ist frei und der Sonntagskaffee und -kuchen wird kostenlos angeboten.

Als Abschlussveranstaltung der Seniorenwochen findet am **15.05.2026 von 14:00 bis 16:00 Uhr** in der **Seniorenwohnanlage am Hubland** (Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg) ein Vortrag mit Dr. Michael Schwab

(Altersmediziner) statt: „**Sich im Alter sicher bewegen**“.

Der theoretische Vortag wird um einen praktischen Teil ergänzt, bei dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein paar konkrete und einfache Übungen mitmachen können. Selbstverständlich steht der Experte auch für Fragen zur Verfügung.

Eine Anmeldung zur Abschlussveranstaltung ist bis zum 08.05.2026 erforderlich.

Die Organisatoren des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg freuen sich, auch 2026 wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können, in dem sich altbekannte, liebgewonnene Termine und Veranstaltungen mit neuen Ideen abwechseln und gerade den kulturellen Genuss über alle (Alters-)Grenzen hinweg bedienen.

Wer jetzt neugierig geworden ist und keinen der vielseitigen Programmpunkte verpassen möchte, findet ausführliche Infos zu den Seniorenwochen im Internet unter www.seniorenwochen.info.

Außerdem liegt das Programmheft ab Anfang April 2026 bei den Veranstaltern und an zahlreichen Stellen in Stadt und Landkreis Würzburg (in allen Rathäusern, bei Ärzten, Apotheken und in Banken und Sparkassen) aus.

Kontakt und Anmeldung:

Carmen Mayr

Telefon: 0931 80442-21,

E-Mail: carmen.mayr@wirkkommunal.de



Übungen mit Herrn Roth

Alles Gute im neuen Jahr und bleiben Sie vor allem gesund!
Und hier wieder neue Übungen zum Ausprobieren.



1.
Im Stand schwingen wir ganz locker mit den Armen vor und zurück, dabei soll der hintere Arm möglichst genauso hoch wie vorne gehoben werden. Nach kurzer Zeit drehen wir den Oberkörper und den Kopf leicht mit. Wem leicht schwindlig wird, der lässt den Kopf vorne.

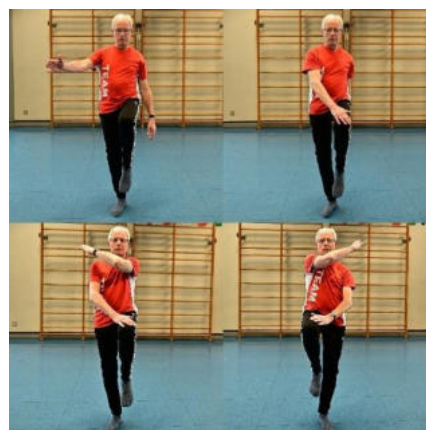


2.
Die gestreckten Arme seitlich bis Schulterhöhe anheben und wieder senken, dabei bitte die Schultern nicht mit hochziehen, die Handflächen zeigen nach innen. Beim zweiten Teil drehen wir die Handflächen nach außen und heben die Arme bis oben an, drehen die Hände nach außen und führen sie wieder zurück.



3.
Wir winkeln ein Bein an, drehen nach außen und wieder zurück. Entweder bei einer Seite bleiben und nach 10-mal wechseln oder jedes Mal zur anderen Seite übergehen.

Die drei Übungen lassen sich auch gut im Sitzen ausführen!



4.
Nun eine kleine Koordinationsübung: Linkes Bein anwinkeln und die rechte Hand auf dieses Knie legen und noch zusätzlich den linken Arm nach rechts hinten oben strecken. Nach einigen Ausführungen die Seite wechseln. Wie immer gilt: Wer leicht mit Schwindel zu kämpfen hat – einen Teil weglassen und sich anhalten.



5.
Wir strecken beide Arme schräg nach rechts vorne oben, führen die Hände zusammen und strecken das linke Bein schräg nach hinten, dabei den Fuß mit den Zehen aufstellen. Die Arme bleiben weit gestreckt, während wir die Ferse vom linken Fuß nach innen und nach außen drehen. Dann wechseln. Bitte langsam und nicht mit Gewalt, nur sanft bewegen.



© Gudrun Kühnau (Landkreisbürgerin)



6.
Zur Steigerung können wir noch ein paar Kniebeugen machen, wenn keine Kniebeschwerden vorliegen. Und immer daran denken: Das Knie schaut nicht über die Fußspitze hinaus. Dies dient zur Kräftigung der Beinmuskulatur und erleichtert das Treppensteigen, wenn wir diese Übung öfter machen. Was auch sehr effektiv ist: Wenn Sie aus dem Sitz mit der Kraft aus den Oberschenkeln heraus aufstehen und die Arme nicht als Aufstehhilfe nehmen.

Viel Spaß und bitte nicht übertreiben!

Führen Sie die Übungen nach Ihrer Kondition aus, indem Sie die Übungen weniger oder öfter wiederholen.

Bis zum nächsten Mal!

*Ihr Bernhard Roth,
Übungsleiter aus Rottendorf*

Fotos: Michael Stark

Erstaunlich ist es, wie sehr der Geist durch die Tätigkeit und die Bewegung des Körpers angeregt wird.

Plinius der Jüngere





Eine Hutgeschichte...

«Mein Hut, der hat drei Ecken, drei Ecken hat mein Hut. Und hätt' er nicht drei Ecken, so wär's auch nicht mein Hut».

So sang man früher in einem Lied. Das Lied „Mein Hut, der hat drei Ecken“ beschreibt einen dreieckigen Hut, dessen besondere Form ihn unverwechselbar macht. Das bekannte Kinderlied erinnert uns an die Bedeutung und den Charme eines besonderen Accessoires – des Hutes. Die einfache Melodie und der wiederkehrende Text laden zum Mitsingen und Mitmachen ein, besonders für Kinder.

Aber ein Hut kann so vieles mehr... Besonders im Sommer entfaltet der Hut seine wahre Stärke. Wenn die Sonne vom Himmel brennt, wird er zum unverzichtbaren Begleiter. Ein farbiger Strohhut spendet Schatten und verleiht dem, der ihn trägt eine Leichtigkeit, die an den letzten Urlaub erinnert.



Ich erinnere mich an einen sonnigen Nachmittag im Café. Meine Mutter trug einen leichten Sommerhut und zog viele bewundernde Blicke auf sich. Ihr Hut war mit einer roten Blume geschmückt und verkörperte sommerliche Eleganz.

Doch ein Hut schützt auch vor Regen und vor Kälte, fliegt bei stürmischem Wetter

schon mal davon. Aber er erweckt auch Erwartungen. Vielleicht lässt er den Träger besonders aussehen. Elegant, ein wenig geheimnisvoll oder ehrwürdig.

Leider ist die Zeit, als man das Haus niemals ohne Kopfbedeckung verließ, längst vorbei.

Für meine Mutter und für meine Großmutter war es selbstverständlich, zu jedem Anlass den passenden Hut zu tragen. Ich erinnere mich noch an den vierzigsten Geburtstag meiner Mutter. Sie ließ sich einen dunkelroten Hut aus weichem Filz fertigen. Verziert war er mit einem schwarzen Band und einer roten Schleife. Schon Wochen vor dem Geburtstag schwärmte sie davon, wie er aussehen würde. Als der Hut dann endlich fertig war und Mutter stolz, mit mir an der Hand, die Straße entlang ging, hatten sich auch meine Erwartungen erfüllt. Der neue Hut stand ihr hervorragend.

„Eine Dame, die etwas auf sich hält, geht nie ohne Kopfbedeckung und ohne Handschuhe aus dem Haus“, sagte Mutter oft. Der Hut musste zur Handtasche und zu den Schuhen passen, das war eine Regel, die von meiner Mutter stets befolgt wurde. Aber es war nicht nur eine Regel, sondern ihr Ausdruck von Eleganz, und es entsprach ihrer Persönlichkeit. Meine Mutter war der Meinung, ein Hut war die Visitenkarte der Trägerin.

Ich erinnere mich noch gut an einen Nachmittag, an dem wir viele Stunden in einem kleinen Hut-Salon verbrachten. Das winzige Geschäft befand sich versteckt in einer Seitenstraße und wurde von einer älteren Dame geführt. Sie kannte meine Mutter gut



und hatte ein Händchen dafür, welche Hutform zum Gesicht meiner Mutter passte. Für jeden Anlass fand sie die passende Kopfbedeckung. Meine Mutter stand vor einem großen Spiegel, drehte sich nach allen Seiten und begutachtete kritisch das Ergebnis. Es dauerte Stunden, bis sie sich endlich für einen dunkelblauen Filzhut mit einem grauen Band entschied. Da wusste ich, das Warten hatte sich gelohnt.

Zu meinem achtzehnten Geburtstag schenkte mir meine Mutter einen schwarzen, schlichten Hut, der mit einer kleinen, weißen Feder verziert war. Schon seit Tagen war ich voller Erwartung, was das kleine, liebevoll verpackte Paket wohl enthalten würde. Als ich den Hut erblickte, fühlte ich mich plötzlich erwachsen.

In diesem Augenblick begriff ich, was ein Hut für meine Mutter bedeutete und was sie mir mit diesem Geschenk vermitteln wollte. Er war ein Zeichen von Eleganz, Selbstbewusstsein und Würde.

Die Mode hat sich im Laufe der Zeit sehr verändert und in der heutigen Zeit bevorzugen die Menschen praktische und bequeme Kleidungsstücke. Hüte nehmen in der Modewelt kaum noch einen Platz ein. Aber auch wenn Hüte ein wenig an Bedeutung verloren haben, bleibt die Erinnerung an die vergangene Zeit lebendig. Zu besonderen Anlässen sieht man sie noch, elegante Kopfbedeckungen aus einer anderen Epoche.

Für mich bleibt der Hut ein Symbol für eine Zeit, in der Eleganz und Anstand hochgehalten wurde. Immer wenn ich an meine Mutter denke, sehe ich sie lächelnd mit dem dunkelblauen Filzhut vor mir. Der Hut mag

inzwischen aus der Mode gekommen sein, aber die Erinnerung an diese Zeiten, an die Wärme und die Tradition, die er in sich trug, bleibt für immer in meinem Herzen. Vielleicht wird der Hut eines Tages seinen Platz in der Modewelt wiederfinden. Vielleicht erfüllt sich ja irgendwann meine Erwartung. Ich würde es mir wünschen...

© Helga Licher

VINZENS
Respekt! So geht Service.

Teil der

caritas

**SERVICE FÜR IHREN
GARTEN**
VON DER NEUGESTALTUNG
BIS ZUR PFLEGE

Setzen Sie
auf Kompetenz
und soziales
Engagement!

INKLUSIONSBETRIEB VINZENZ GALA BAU

 **0931 386 58 770**
 **vinzenz-wuerzburg.de**

Gattingerstraße 15 | 97076 Würzburg

Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



So schützen Sie Ihr Zuhause vor Einbrüchen

Infoveranstaltung des Seniorenbeirats der Gemeinde Kürnach am 22. Oktober 2025



Prof. Dr. Süleyman Gögercin, Sprecher des Seniorenbeirats, begrüßt die Besucherinnen und Besucher sowie den Referenten, Herrn Bursch von der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Würzburg. Die Informationsveranstaltung stieß auf reges Interesse. Zahlreiche Personen kamen ins Alte Rathaus.

Wie sich Häuser und Wohnungen wirksam gegen Einbruch sichern lassen, erfuhren zahlreiche Interessierte bei einer Informationsveranstaltung im Alten Rathaus. Eingeladen hatte der Seniorenbeirat der Gemeinde Kürnach, dessen Sprecher, Süleyman Gögercin, bei seiner Begrüßung auf die Bedeutung solcher Veranstaltungen hinwies: „Diese leisten einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Bürgerinnen und Bürger.“ Unter dem Motto „Einbruchsichere Gestaltung von Haus und Wohnung“ informierte dann der Referent, Kriminalhauptkommissar Markus Bursch von der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Würzburg, Experte für Prävention, über aktuelle Methoden der Täter und wirkungsvolle Schutzmaßnahmen.

Zu Beginn betonte Bursch, dass Einbruchsdiebstähle zwar insgesamt rückläufig seien, dennoch bleibe Prävention ein zentrales Thema. Ein Einbruch bedeute nicht nur materiellen Verlust, sondern oft auch einen massiven Eingriff in das Sicherheitsgefühl. Daher lohne sich jede Investition in Einbruchschutz – sei es beim Neubau, bei der Renovierung oder durch einfache Nachrüstungen.

Anhand von Beispielen zeigte der Referent, wie Einbrecher vorgehen und welche Schwachstellen sie bevorzugt nutzen. Türen, Fenster und Terrassenzugänge seien besonders gefährdet, wenn sie nicht über geprüfte Sicherheitsbeschläge und stabile Verriegelungen verfügen. Auch technische Lösungen wie Bewegungsmelder, Beleuchtung mit Zeitschaltuhren und moderne Alarmanlagen könnten abschreckend wirken.

Neben der mechanischen Sicherung legte Bursch besonderen Wert auf richtiges Verhalten: „Achten Sie auf eine gute Nachbarschaft, schließen Sie Fenster und Türen auch bei kurzer Abwesenheit und reagieren Sie auf verdächtige Beobachtungen.“ Die Polizei biete hierzu kostenlose Beratungen vor Ort an, bei denen individuelle Schwachstellen analysiert und konkrete Empfehlungen gegeben werden.

Im Anschluss an den Vortrag nutzten einige Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, Fragen zu stellen und Informationsmaterial mitzunehmen.



Eduard Joneitis, Mitglied des Seniorenbeirats und pensionierter Polizist, zeigte abschließend einige Werkzeuge, mit denen man in Häuser, Wohnungen und auch Fahrzeuge einbrechen kann und verabschiedete den Referenten mit einem Präsent der Gemeinde.

Wer sich individuell beraten lassen möchte, kann sich direkt an die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle wenden, um einen persönlichen Beratungstermin zu vereinbaren. Die Kontaktdaten sind auf der Website der Polizei erhältlich.

© Text: Prof. Dr. Süleyman Gögercin,
Sprecher des Seniorenbeirats Kürnach
Fotos: Eduard Joneitis,
Mitglied des Seniorenbeirats Kürnach



Markus Bursch von der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Würzburg beleuchtet die größten Schwachstellen am Haus oder an der Wohnung und mögliche Schutzmaßnahmen.

Die Johanniter: Immer für Sie da!

Aus Liebe zum Leben

Unsere Dienstleistungen für Sie:

- Haus- und Kombiotruf
- Patientenfahrdienst
- Ambulante Pflege
- Pflege- und Demenzberatung
- Spezialpflege bei einer MS-Erkrankung

Wir beraten Sie gerne persönlich.
 **0931 79628-99**

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Waltherstr. 6, 97074 Würzburg
unterfranken@johanniter.de
www.johanniter.de/unterfranken



JOHANNITER



Ein magischer Moment

Es war beim Abschlussball meines Tanzkurses: Eine riesige Tanzfläche, drumherum jede Menge Platz für Tische. In einer Ecke saßen wir TanzschülerInnen, auch die Eltern hatten ihren eigenen Bereich. Irgendwie muss auch eine Einladung im Lehrerzimmer gelandet sein, denn in Sichtweite von unserem Tisch hatten einige unserer Lehrkräfte mit ihren Ehefrauen bzw. -männern Platz genommen. Bei diesem Anblick beschlich mich ein merkwürdig unbehagliches Gefühl: Was, wenn einer dieser Herren mich zum Tanzen auffordern würde? Wenn also, kaum dass wir die Tanzfläche erreicht hätten, er meine rechte Hand ergreifen, seinen Arm um mich schlingen und ich den meinen auf seine Schulter legen müsste? Was sind das für merkwürdige Konventionen – schoss es mir durch den Kopf – die Männer und Frauen plötzlich engsten Körperkontakt erlauben – ach, was sag ich: erzwingen! – die sonst in einem Verhältnis zueinanderstehen, in dem gerade dies undenkbar wäre! Und das nur, weil Musik erklingt und man sich, oft mehr schlecht als recht, in deren Takt bewegt!

Na, zum Glück hatte ich ja meinen Tanzstundenherren, und auch die anderen Tanzeleven führten, wie sie es gelernt hatten, brav eine Tischnachbarin nach der anderen zur Tanzfläche.

Aber dann war auch das abgehakt, eine neue Tanzrunde begann und ich sah aus dem Augenwinkel, wie sich am Lehrertisch eine Gestalt erhob und sich tatsächlich auf unseren Tisch zu bewegte. Dieser Mann war

mir zuvor gar nicht aufgefallen, aber jetzt erkannte ich ihn: Es war der Referendar, der neuerdings den Lateinunterricht übernommen hatte. Ich weiß noch, wie er, kaum dass er das Klassenzimmer betreten hatte, von mir insgeheim einen Spitznamen bekommen hatte: die Schaufensterpuppe. Er hatte einen dreiteiligen Anzug getragen, nicht schick aber auch nicht abgetragen, die Farbe irgendwo zwischen braun und grau, das Haar etwas altmodisch gescheitelt. Das rief in mir eben jenes Bild wach: Ein veraltetes Männermodell, das jemand vor Jahren in einen Anzug gesteckt, ins Schaufenster einer kleinen Maßschneiderei gestellt und dort vergessen hatte (es war die meines Großvaters in der Nähe von Dresden). Er war nicht dick und nicht dünn, weder schön noch hässlich, weder groß noch klein. Er war einfach völlig unauffällig, und so war auch sein Unterricht: Gut vorbereitet, aber irgendwie farblos und langweilig. Er bot selbst uns Pubertierenden keinerlei Angriffsflächen.

Und dieser irgendwie vertrocknet wirkende junge Mann näherte sich also jetzt unserem Tisch – und forderte ausgerechnet mich zum Tanzen auf!

Artig verbeugte er sich und führte mich zur Tanzfläche. Schon die Art, wie er meine Hand ergriff und die seine auf meinem Rücken platzierte, machte mich stutzig: Da war keinerlei Unsicherheit zu spüren, eher eine verwirrende Mischung aus Distanzwahrung und Besitzergreifung.

Erst jetzt nahm ich wahr, dass gerade ein langsamer Walzer gespielt wurde – mein Lieblingstanz!



Kaum machten wir die ersten Schritte, geschah etwas ganz Seltsames: Ich hätte schwören können, dass ich über dem Parkett dahinschwebte. Ich schaute nach unten – aber Füße und Schuhe waren noch da und taten, was beim Walzer verlangt war. Aber das war doch unglaublich! Dann schaute ich ihn an, doch sein Lächeln war so unverbindlich freundlich wie zuvor. Wie macht er das? Und vor allem: **Was** machte er überhaupt? Spürte ich doch seine Führung viel weniger als von all meinen Tänzern zuvor! Auch er schien viel mehr zu schweben als zu laufen. Was für ein Gefühl! Obwohl die Tanzfläche gut gefüllt war und ich viele der Tänzerinnen und Tänzer kannte, mit denen ich sonst gerne mal einen Blick getauscht hatte, nahm

ich niemanden wahr: Ganz der Musik und dem Tanz hingegeben bewegte ich mich wie in Trance – aus der ich leider viel zu früh erwachte.

Selten habe ich so beglückt eine Tanzfläche verlassen. Ob er davon etwas ahnte? Habe ich ihn angestrahlt? Ich weiß es nicht mehr.

Bestimmt sah ich ihn von da an im Unterricht mit anderen Augen: Die langweilige Unauffälligkeit hatte sich in eine vornehme Zurückhaltung verwandelt, der Lateinlehrer in einen Profitänzer, der mein Unbehagen beim Abschlussball in einem Tanzrausch hatte vergessen lassen.

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

AUS ALT MACHT WOW
SEI AUCH DU MIT DABEI!

WEGMANNS
Möbel & mehr
WUNDERBARES

LADENVERKAUF

KOMMT VORBEI! STÖBERT, PLAUDERT,
ENTDECKT EINFACH WUNDERBARES!

Jeden 1. Samstag im Monat

10 - 14 Uhr

Sedanstraße 21C, Würzburg

WEGMANN TRANSPORTE & ENTRÜMPELUNG

ENTRÜMPELUNGEN | MESSIE-WOHNUNGEN
TATORTREINIGUNGEN | UMZÜGE | MÖBELTAXI
RENOVIERUNGEN | GESCHÄFTSAUFLÖSUNGEN

Wegmann Transporte und Entrümpelung
wer kennt den BESTEN
Sehr gut ★★★★★

WANN DÜRFEN WIR SIE BEGEISTERN?
Ob Transport, Entrümpelung oder Möbel & mehr – wir sind für Sie da!
Kontaktieren Sie uns telefonisch unter **0170-5288559** oder schreiben
Sie uns eine Email an: **info@wegmann-transporte.de**

Sedanstraße 21 C • 97082 Würzburg
www.wegmann-transporte.de



Termine

Das offene Musterhaus

Im Musterhaus Kürnach zeigen wir verschiedene Möglichkeiten, wie selbstständiges Leben im eigenen Zuhause auch mit Einschränkungen möglichst lange und mühelos gelingen kann.

Adresse:

Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach



Das Musterhaus ist zur freien Besichtigung (keine individuelle Führung!) geöffnet:

Donnerstag, 16.04.2026

12:00 bis 15:00 Uhr

Dienstag, 19.05.2026

11:00 bis 14:00 Uhr

Donnerstag, 18.06.2026

12:00 bis 15:00 Uhr

Infos unter:

0931 80442-89 oder

barbara.buechner@wirkommunal.de

Die Pflegeberatung vor Ort

WIRKOMMUNAL bietet eine **kostenfreie, wohnortnahe Einzelberatung** in den Gemeinden an. Mitarbeitende des Pflegestützpunktes Landkreis Würzburg beraten an diesen Tagen zu den Themen Pflege, Demenz und Wohnen im Alter.

Die *Pflegeberatung vor Ort* findet von **14:00 – 17:00 Uhr nur nach Terminvereinbarung** statt:

**Eibelstadt,
Besprechungsraum im Seniorenzentrum
Am Kapellenberg 1**

01.04.2026

29.04.2026

27.05.2026

**Kirchheim,
Rathaus, Besprechungsraum 1. Stock
Rathausstraße 2**

15.04.2026

13.05.2026

10.06.2026

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter **0800 0001027** oder pflegeberatung@wirkommunal.de.





Das Pflege-Info-Café

Bei Kaffee und Kuchen nehmen wir uns gerne Zeit für Ihre ganz persönlichen Fragen zu den Themen Pflege, Demenz und Wohnen im Alter.

Dienstag, 09.06.2026 um 14:00 Uhr

Beginn mit Kaffee und Kuchen

Vortragsbeginn: 14:30 Uhr

Kath. Pfarrhaus, Babenbergplatz 10

Frickenhausen

Gerne kommen wir auch in Ihre Gemeinde!

Infos unter:

0931 80442-18 oder

melanie.ziegler@wirkommunal.de

Kostenfreie Schulung zur Alltagsbegleitung

Die Fachstelle für pflegende Angehörige freut sich über viele weitere engagierte und motivierte Helferinnen und Helfer.

Wenn auch Sie eine sinnvolle Tätigkeit suchen, dann melden Sie sich gerne bei uns:

fachstelle@wirkommunal.de oder unter

0931 80442-81 bzw. -89.

Die nächste, kostenfreie Schulung zur Alltagsbegleitung, mit der Sie im Helferkreis aktiv werden können, findet an folgenden Tagen statt:

- Mittwoch, 10.06.2026
- Freitag, 12.06.2026
- Montag, 15.06.2026 und
- Donnerstag, 18.06.2026

Wir freuen uns auf Sie!

Vortragsreihe des Pflegestützpunktes Würzburg

14.04.2026, 14:00 - 15:30 Uhr:

Schwerbehinderung: Großes Wort, viele Fragen

Referierende:

Franziska Hecht, Wolfgang Vogt, Assistentin e.V. Teilhabeberatung Würzburg

Ort:

**Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg**

12.05.2026, 14:00 - 15:30 Uhr:

Die Pflegebegutachtung

Referentin:

Kerstin Klein, Pflegeberatung Stadt Würzburg

Ort:

**Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg**

09.06.2026, 14:00 - 15:30 Uhr:

Wie sorge ich vor für Unfall, Krankheit und Alter?

Referent:

Eberhard Nuß, Altlandrat

Ort:

**Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg**

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich:

0931 207814-14 oder über

kontakt@pflegestuetspunkt-wuerzburg.info.

Anmeldeschluss:

jeweils 1 Woche vor Veranstaltung

Pflegestützpunkt
Würzburg
Pflegeberatung
und -koordination



„Trittsicher in die Zukunft“: fit und mobil bis ins hohe Alter

Erlangen Sie durch diesen Bewegungskurs wieder mehr Sicherheit im Alltag und Freude, aktiv dabei zu sein.

Die Übungen richten sich nach Ihrer körperlichen Fitness und sind auf Ihren Bedarf abgestimmt. Durch das Training verbessern Sie Ihre Mobilität, werden trittsicherer und können so Stürze vermeiden.

Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse. Zum Mitmachen reicht bequeme Alltagsbekleidung aus. Der Kurs ist kostenfrei, zudem erhält man kostenlose Übungsmaterialien für zuhause.

Sind Vorerfahrungen nötig?

- Nein, auch wenn Sie noch nie Sport gemacht haben, sind Sie herzlich willkommen.
- Auch wenn Sie unsicher auf den Beinen oder bereits gestürzt sind, können Sie mitmachen. Im Kurs erlangen Sie wieder neue Sicherheit.

Welche Ziele hat der Kurs "Trittsicher in die Zukunft"?

- Sicherheit im Alltag
- Erhaltung der Selbstständigkeit und Mobilität durch Kraft- und Gleichgewichtstraining
- Stärkung der Beweglichkeit
- Kognitive Förderung und Begeisterung
- Hinweise zur Sicherheit im eigenen Wohnumfeld
- Zufriedenheit und Lebensqualität bis in hohe Alter

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Aufrechte Körperhaltung, bessere Muskelkraft sowie sicheres Stehen und Gehen motivieren alle Beteiligten. Zudem macht das Üben in der Gruppe großen Spaß und fördert die Geselligkeit.

Wichtig: Es gibt keine Altersbegrenzung, jede(r) kann mitmachen.



Kursort:

ABZ Heiligkreuz,
Sedanstr. 7 a, 97082 Würzburg-Zellerau

Kursbeginn:

Mittwoch, 29.04.2026
9 fortlaufende, wöchentliche Termine

Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr

Anmeldungen zum Kurs ab sofort unter:
0176 77879206

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite www.zukunft-trittsicher.de.

© Dagmar Schönberger/SVLFG

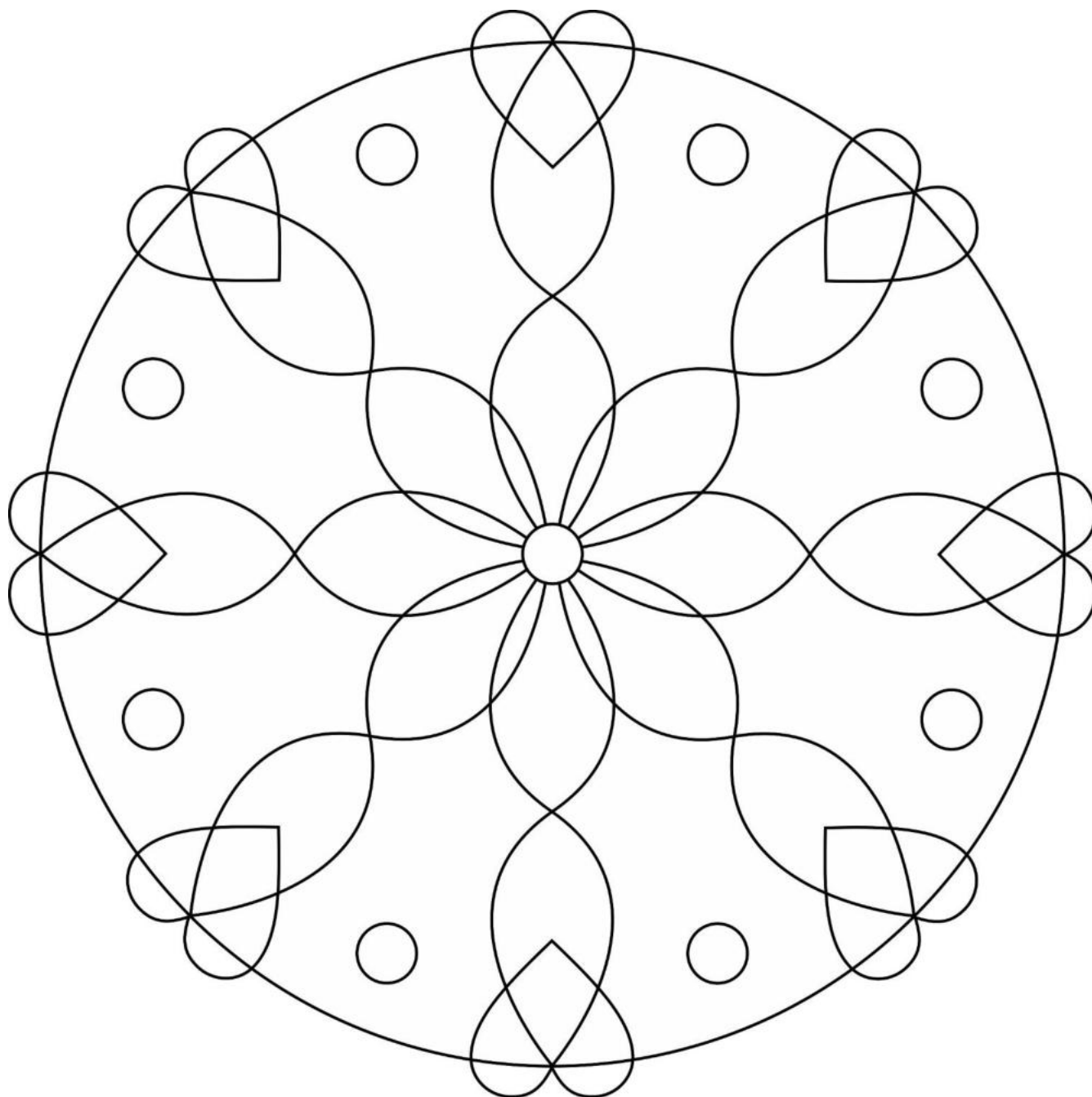
Foto: SVLFG



Beim TV-Unterdürrbach werden wieder ab Ende September Kurse angeboten.



Zeit für Kreativität



*Will dir den Frühling zeigen,
der hundert Wunder hat.
Der Frühling ist waldeigen
und kommt nicht in die Stadt.
Rainer Maria Rilke*





Ä Gschichdle aus meinerer Kindheit

Liebe Seniorinnen und Senioren, nachdem ich erfahr'n hab, dass mei fränggische G'schidli gern geläse wärrn, gibds ä neues.

Awer zuerschd muss ich mich bei einer Lese-rin aus Giebelstadt, im Fasching „Dachdorf“ genannt, die mich angerufe hat, bedank. Sie hat sich mit meinerer Erklärung vom Wördle „fei“ Gedangge gemachd un gemeend, dass mer dafür a under Umschdänd a „aber“ saach kann. Ä guude Idee, wobei ich saach muss, mir g'fälld fei „fei“ besser un is hald a kürzer. Wie der Frangge sachd „In der Kürze liechd die Würze“.

Awer jedzd zu meim G'schichdle. Früher war'sch ja so, dass mer in de Sommerferien gern zu Verwandte g'schiggd worrn is. So warsch a bei mir, so Ende der Fuffzicher Jahr, da war ich so 8 oder 9 Joahr alt.

Ich hab da in Alsleben im Grabfeld (Nähe Bad Königshofen/Grabfeld) än Onkel mit än klenne Bauernhof g'habd, un für so än klenne Kerl wie mich woar des ä schöns Feriendomidziel.

Weil mei Eltern alle zwä g'schaffd ham, hat mich mei Onkel Leo vo Kiri mit dem Mobbed da nauf g'fahrn, un ich war für 4 Woche da gut aufg'hobe. Klamodde hat mer früher ja a nit so viel gebraucht wie heut zu Daach. Ä kurze Wichs, 3 Ünnerhose (die hat mer nur gewechseld wenn mer än braune Schdreife drin g'sänn hat), ä paar Sogge usw.

Die Fahrt selbst über Werneck, Schweinfurt und Königshofen im Grabfeld war abend-deuerlich, so hat mei Onkel während der Fahrt öftersch hinner sich gelangt, ob ich a noch da bin, weil ich halt früher nur so ä

Grischbele war. Awer die mehrschdündige Fahrt (ca. 120 km) mit dem Mobbed war schö und vor allem a die Brodzeit während mer ä Pause gemacht hoat.

Auf dem Bauernhof hab ich dann gleich mei Zimmerle bezoche, des obe näben Getreideschbeicher war. Mei Onkel, sei Fraa und sei Kinner, die scho erwachse war'n, ham sich a gleich um mich gekümmert.

Es war än schönner klenner Bauernhof, da hat's sechs Milchküh gäbe, zwä Säu, än Hofhund und än Lanzbulldogg.

Der grosse Misthaufe war zwische Schdall und Wohnhaus und wennde schnell aus der Haustür gerennt bist, is mer fast nein Misthaufe g'falle, drum war da a ä Geländer damit nix bassierd is.

Wasser zum Wasche hat's in der Küche gäbe, hat mer awer erscht hoch pump müss, dafür warsch halt a frisches Quellwasser. Des Klo war übern Hof und danäbe war der Hofhund.

Natürlich war für mich des schönste, wenn die Küh gemolke worrn sinn. Vorher hammer sie ausen Schdall zur Tränke g'führt, des war immer eine Gaudi.

Beim melke hab ich a helf dürf, ich hab der Kuh immer den Schwanz halt müss, damit sie meim Onkel net in's G'sicht nei g'haut hat. Da hat's a mal passier könn, dass mer ämoal än Schdrahl vo der Kuh hat ausweich müss, sonst wär ich vielleicht ersoffe.

Schö war auch wens naussem Agger gange is um es gemähte Gedrääd einzuhole. Da hab ich nämlich den Lanzbulldogg fahr dörf. Mei Onkel war nadürlich näbe dran g'hoggd



und hat uffgepasst, dass nix passiert is. Außerdem hab ich a jemand gebraucht, der die Kubblung dridd, weil die so schwer gange is und ich ja nur ä Grischbele war. Mei Mudder hat früher immer g'sachd, Bua, ich trau der gar kee kurze Hose azuziehe mit deinere Schdeggerlesbee.

Am schönste war dann die Rückfahrt vom Agger, da war ich immer obe aufem Anhänger g'hoggd, der mit Getreidegarbe gelade war.

Ä Mordsgaudi war, wenn gedrosche worrn is. Da wurde die große, pinkfarbene Dreschmaschine nei die Scheune nei g'schobe und dann gings los. Des war scho ä Dreggsärberd, aber danach hat's für uns Kinner Dreschbröder gäwe mit Glumbe (Quark) und Marmelad druff, un die was g'schafft ham, ham ä g'scheide Brodzeit griechd.

So sinn halt vier Woche schnell rumgange und ich war immer traurich, wenn mei Onkel mit seim Mobbed widder komme is un mich abg'holt hat.

Des Läwe aufem Bauernhof war zwar eefach, aber schö. Die Landluft hat gut getan und braun gebrannt bin ich widder hemm komme.

Da hat mer kenn Badeurlaub in Italien odder Schbanien gebraucht.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen alles Gute und bleibt ölle xsund un kümmt gut nein Frühling nei. Bis zum nächste Mal.

Euer Wolfgang Knorr

*Vorsitzender
Seniorenbeirat Markt
Höchberg*



Lösungen

Denksportaufgaben

Faden	Rand	Farn	Ralf
Radeln	Dorf	Fern	Feld
Rodeln	Dorn	Laden	Orden
Lore	Dora	Ford	Nord
Nora	Dolde	Ader	Rolf
Flora	Roden	Lord	Adel
Nadel	Loden	Lar	Fan
Land	Oder	Rad	Elf

Lösungswort: Dorfladen

Apfel	Wein	Flasche
Fern	Pass	Kontrolle
Baum	Haus	Apotheke
Grund	Wasser	Verbrauch
Lebens	Abend	Mahl
Außen	Temperatur	Regler
Streich	Orchester	Graben
Volks	Stamm	Halter

**Wie gefällt Ihnen die Info-Post für Senioren?
Haben Sie Verbesserungsvorschläge, Anregungen oder
möchten etwas zu unseren letzten Artikeln ergänzen?
Gerne veröffentlichen wir auch Ihre Beiträge.**

Bezugsstellen im Landkreis Würzburg:

Rathäuser, Senioreneinrichtungen des Lkr. Würzburg,
Main-Klinik Ochsenfurt, Musterhaus Kürnach, MVZ Waldbrunn,
Seniorenkreise, Seniorenvertretung

Bezugsstellen in der Stadt Würzburg:

WIRKOMMUNAL, Pflegestützpunkt, APG Kundenzentrum, Landratsamt,
Stadtbücherei, Bürgerbüro, Quartiersbüros

Impressum

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir allerdings keine Gewähr. Die Redaktion weist darauf hin, dass der Inhalt der Beiträge die Ansicht der Einsenderinnen und Einsender wiedergibt, die mit der Meinung der Redaktion nicht unbedingt übereinstimmt.

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung aller mitwirkenden Personen.

Redaktion/Layout: Linda Reusch, Melanie Ziegler

Texte: WIRKOMMUNAL. *Für Senioren im Landkreis Würzburg*

Fotos und Abbildungen: Ilona Müller, Linda Reusch, Melanie Ziegler

Druck: Druckerei Hügelschäffer GmbH

Idee und Konzept: Melanie Ziegler

Kontakt:

Melanie Ziegler,
Telefon 0931 80442-18,
melanie.ziegler@wirkommunal.de

Auflage: 6.500 Stück
27. Ausgabe, Stand 03.02.2026

Wir gehören zum



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg
Zeppelinstraße 67
97074 Würzburg
www.wirkommunal.de

