



DIE INFO-POST FÜR SENIOREN

29. Ausgabe



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg



*>>Man muss keine Jugendfehler ins Alter hineinnehmen, denn das Alter führt seine eigenen Mängel mit sich.<<
Johann Wolfgang von Goethe*

Liebe Seniorinnen und Senioren,

der Herbst ist eine besondere Zeit des Jahres. Die Tage werden ruhiger, die Natur zeigt sich in ihren schönsten Farben und viele von uns genießen gemütliche Stunden bei einer warmen Tasse Kaffee oder Tee. Gleichzeitig bietet diese Jahreszeit zahlreiche Möglichkeiten für Begegnungen, gemeinsame Aktivitäten und schöne Erlebnisse: Zum Beispiel ein Spaziergang durch die farbenprächtigen Weinberge in Thüngersheim, dort ist das Titelbild der aktuellen Info-Post entstanden.

Mit dieser Ausgabe möchten wir Ihnen wieder einen Überblick über unsere Angebote, Veranstaltungen und wichtige Hinweise für die kommenden Herbstmonate geben. Ob Ausflüge, gesellige Nachmittage, Gesundheitsangebote oder praktische Informationen – wir hoffen, dass für jeden etwas Passendes dabei ist.

Besonders wichtig ist uns das Miteinander. Gemeinschaft, Gespräche und gemeinsame Erlebnisse tragen dazu bei, den Alltag abwechslungsreich und lebendig zu gestalten. Deshalb laden wir Sie herzlich ein, an unseren Angeboten teilzunehmen und die Herbstzeit gemeinsam zu genießen.

Ihr Team der Info-Post für Senioren

Die nächste Ausgabe erscheint
Anfang Dezember.



Inhalt

Abendstimmung	3
Rezept	3
Schulungsreihe zu gesetzlicher Betreuung	4
VDK – Online Vortragsreihe 2026	5
Unterwegs mit Andrea	5
Handy – Smartphone	6
Das kann ich doch noch!?!	7
Die Tagespflege	8
Rätsel	10
Gedächtnisübungen	11
Mit Genuss und in Bewegung - ausgewogen und aktiv mitten im Leben	12
Zeit für Kreativität	13
Übungen mit Herrn Roth	14
„Bunt sind schon die Wälder... ..	16
Es herbstelt in Franken	17
„Trittsicher in die Zukunft“	18
Neuer Bewegungskurs in Unterdürrbach	19
Leg auf!	19
Kulturbrücken im Landkreis Würzburg	20
Konzert mit Florian Meierott.....	21
Termine.....	22
Früher hadd's noch Volksschul g'hässe....	26
Lösungen.....	27



Abendstimmung

Altersphilosophie

Wer sagt im Alter ist es leicht, dies doch ganz beträchtlich von der Wahrheit abweicht.

Zwar hast du keine Stressmomente, Zeit nun unendlich, eine große Wende.

Nichts ist mehr eilig, alles hat Weile, Wehmut dich somit manchmal ereile.

Verändert hat sich viel, du warst nicht gewarnt, das Alter hat sich mit Neuem getarnt.

Vieles geht nicht mehr so von der Hand,
ziepts mal hier und mal da, der Schmerz wird verbannt.

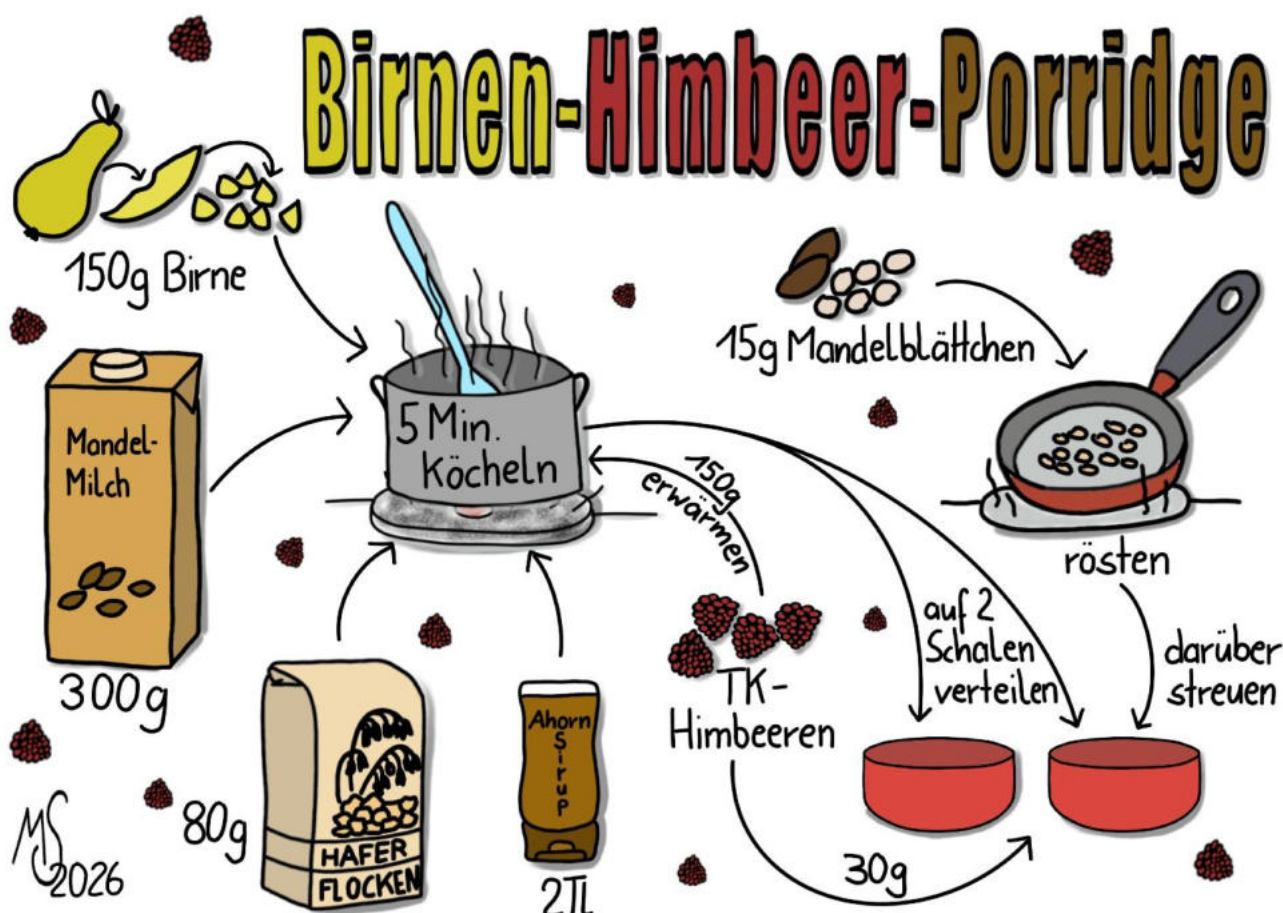
Lässt nach auch noch das Hirn an manchen Tagen,
so fragt man sich, was hab ich noch zu erwarten.

Du wirst bescheiden, die Ziele gering,
genießt die kleinen Momente, Erinnerungen als es dir besser ging.
So wird es jeder von uns erleben, das ist das Leben, der Kreislauf eben.

Keiner kommt daran vorbei, doch manchem ist es einerlei.
Egal was kommt nach vorne schauen, und Gottes Ratschluss fest vertrauen.

© Margret Höpp (Landkreisbürgerin)

Rezept



© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)



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 und 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 und Betreuer sowie 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

15.10.2026 | 17:00 – 18:30 Uhr

Aktenführung – so klappt's im Ehrenamt

Einfach, übersichtlich und rechtlich korrekt – so soll die Betreuungsakte sein. In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie Sie alle wichtigen Infos gut dokumentieren, was das Gericht erwartet und wie Sie typische Fehler vermeiden. Für alle, die ihre Aktenführung verbessern oder neu aufbauen möchten.

**Diakonie,
Friedrich-Eberth-Ring 24, Würzburg**

19.11.2026 | 17:00 – 18:30 Uhr

Bestattungsvorsorge

Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten. Organisatorische Planung und finanzielle Entlastung im Rahmen von Wünschen und Möglichkeiten.

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





VDK – Online Vortragsreihe 2026

21.10.2026

Wenn das Leben sich neigt: Wissen und Orientierung für die letzte Lebensphase

Martina Würzburger, Sozialverband VdK Bayern

25.11.2026

Langzeiterkrankung: Welche gesetzlichen Leistungen stehen mir zu?

Mathias Hochmuth, Sozialverband VdK Bayern

Vortragszeit:

jeweils mittwochs von 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:

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

Allerheiligen-Spaziergang

Sonntag, 01.11.2026

von 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt: Hohestadt, Kirche St. Johannes der Täufer

Die „4 Kapellenwanderung“ wurde von einer Hohestadter Familie ins Leben gerufen. Auf diesem ca. 11 km Rundwanderweg sehen wir nicht nur vier Kapellen. Es erwarten uns am Wegesrand Doppelbildstock, Schinderkreuz, Sühnekreuz und die herrliche Natur, die sich auf den Winter vorbereitet.

Wie immer werden wir gemeinsam unser mitgebrachtes Picknick einnehmen und auf geeignete Kleidung achten.

Ochsenfurt.Historie.Kulinarik.Erleben

Samstag, 01.10.2026

von 18:00 bis 22:30 Uhr

Treffpunkt: Weinhaus Dehner by Allegretta, Ochsenfurt

Eine kulinarische Reise durch die Ochsenfurter Stadtgeschichte! Bei einem Secco lernen wir uns kennen, starten mit der Reise durch die Stadtgeschichte ca. 20 Minuten später, um auf die kulinarische Reise zugehen. Zwischen den Gängen werden wir uns in der Historie des Ortes bewegen um diese dann auf dem Teller vom Weinhaus Dehner by Allegretta zu erleben. Lassen Sie sich also überraschen und genießen Sie einen spannenden Abend.

Kosten: 99 Euro pro Person (inkl. Begrüßungssecco, Wasser, 4-Gänge Menü, Espresso/Kaffee und Stadtführung)

*Anmeldung notwendig unter:
09331 9807570*

© Andrea Trumpfheller (Landkreisbürgerin)



Handy – Smartphone

Besitzen Sie ein Handy? Ja? Ich hatte auch eines! Ein kleines, handliches Stück zum Aufklappen. Als ich mich so richtig mit ihm angefreundet hatte: Telefon-Nummern speichern, endlich auch SMS schreiben können, da rutschte es mir eines Morgens aus der Hand. Es knallte genau auf das Fußbodenstück, wo KEINE Auslegware lag und ich durfte die Trümmer aufsammeln.

Mühsam versuchte ich alles wieder zusammenzusetzen. Es nutzte nichts, das Handy wollte nicht mehr funktionieren. Ich hatte zwar noch das Festnetz-Telefon, aber zur Sicherheit und unterwegs war ich froh, wenn es mich immer begleitet hat.

Also ging ich zu meiner TELEKOM-Filiale und erzählte, was passiert ist. Es war ein etwas älteres Handy, das ich immer aufladen lassen konnte. So 15 Euro oder 30 Euro. Und so etwas hätte ich gerne wieder gehabt. „Da ist nichts mehr zu machen“, wurde mir gesagt. Ich wurde in einen Laden für Reparaturen und Verkauf geschickt. Dort wurde mir dasselbe gesagt. Was tun? Ich wollte nicht wieder handylos weggehen.

Es wurde mir, da ja einfache Handys nicht mehr üblich sind, ein SMARTPHONE empfohlen. „Bitte aber OHNE VIEL PIE PA PO!!“ Ich wollte nur Telefongespräche führen, mal eine SMS schreiben oder ein Foto erhalten oder verschicken. Ja und so ein Gerät besitze ich jetzt!!! Es wiegt 270 Gramm, ist 17 cm x 9 cm x 1 cm groß. Meine Handtasche hat ganz schön Gewicht dazubekommen. Das Schlimmste ist aber: Ich weiß nicht, wie das Gerät funktioniert?



Foto: KI-generiert

WISCHEN und TIPPEN, das muss ich jetzt lernen: aber wie, wo und wann? Ich komme mir vor wie ein Erstklässler. Von Tuten und Blasen keine Ahnung. Also wird eine LEHRSTUNDE gebucht. Eingerichtet hatte man mir das gute Stück ja in dem Laden. Auch mit sehr viel Geduld alles Mögliche erklärt. Ich hab notiert und aufgeschrieben und probiert, aber nach der Stunde brummte mir der Kopf. Mir wurde noch einmal etwas vom Internet erklärt und ich noch einmal zur TELEKOM geschickt. Da wollte man mir neue Verträge vermitteln und da hab ich erstmal „NEIN“ gesagt.

Jetzt bin ich eben etwas überfordert und versuche mich trotzdem mit meinem neuen, teuren Stück anzufreunden. Ohne geduldige Hilfe geht da gar nichts. Das habe ich auf jeden Fall kapiert. Also lernen und üben und lernen und üben wie bei allem, was man NEU erwirbt. Ich werde den Kampf mit meinem „SMARTY“ aufnehmen, es gefällt mir nämlich, wenn mich meine kleine, fünf Monate alte Urenkelin anlächelt!!!!!!

© R. Sch. (Landkreisbürgerin)



Das kann ich doch noch!?

Darüber, was ein alter Mensch noch kann oder nicht mehr kann – und es deshalb lieber lassen sollte – gehen die Meinungen auseinander. Es fühlt sich von innen eben anders an als von außen. Warum, das konnte ich kürzlich am eigenen Leib erfahren.

Ich bin Jahrgang 47 und seit meinem 5. Lebensjahr immer Rad gefahren, meine Gelenke sind noch original und schmerzlos, sodass ich auch im Notfall abbremsen und vom Rad springen kann. Auch die Fingerknöchel funktionieren klaglos bei der Betätigung der Handbremsen. Kurzum, ich fühle mich auf dem Rad noch völlig sicher.

Neulich war ich in der Stadt unterwegs und näherte mich einer großen Kreuzung – die Ampel stand auf Rot. Nun gab es zwei Möglichkeiten: Entweder brav absteigen oder lässig im Sattel sitzen bleiben – dafür gibt es einen einladend gelb leuchtenden Haltegriff am Pfosten.

Ich weiß nicht, welcher Teufel mich geritten hat: Ich entschied mich für das Letztere. Sollte doch wohl kein Problem sein, mit der linken Hand den Lenker zu halten und mit der rechten den Haltegriff anzusteuern. Dieser kam immer näher... Auge, Hirn und Hand in konzertierter Aktion... und – zack! – schlossen sich die Finger um den Bügel. Geschafft! Und die linke Hand? Auch sie hielt den Lenker ohne zu wackeln. Nur: Sie vergaß, dass sie gleichzeitig hätte bremsen sollen... Ich rollte also langsam weiter auf die Kreuzung, während meine rechte Hand fest den Griff umklammerte... ein toller

Anblick muss das gewesen sein! „Greisin diagonal zwischen Himmel und Erde hängend!“ Wer auch immer Zeuge wurde, wird sich gedacht haben: Die Altchen sollten vielleicht doch lieber brav absteigen oder gleich auf den Bus umsteigen!



Foto: KI-generiert

Das Rad kippte dann auf die Straße, mein rechter Fuß fand am Boden Halt, sodass die Hand den Griff loslassen konnte. Ich zog es zurück auf den Gehsteig: Zum Glück war es unbeschädigt und ich konnte, wenn auch mit leicht lädiertem linkem Knie, heimwärts radeln.

Die Erkenntnis: Auch wenn man die einzelnen Tätigkeiten noch tadellos beherrscht, scheint das alte Gehirn seine Probleme mit der **Gleichzeitigkeit** zu haben – und wann die gefordert ist, lässt sich nicht immer vorhersehen.

Die Lehre: Den Teufeln aus dem Weg gehen!

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)



Die Tagespflege

Weit mehr als eine Betreuungseinrichtung

Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung leben. Gleichzeitig können körperliche Einschränkungen, Einsamkeit oder eine Demenzerkrankung den Alltag vor Herausforderungen stellen. Angehörigen kommt oftmals die Frage auf, wie Beruf, Familie und die Pflege eines nahestehenden Menschen miteinander vereinbart werden können. Eine wertvolle Unterstützung und Entlastung bietet hier die Tagespflege.

Die Tagespflege ist ein teilstationäres Betreuungsangebot für Menschen mit Pflegebedarf, die tagsüber Unterstützung und Gesellschaft wünschen, aber weiterhin in ihrem eigenen Zuhause wohnen möchten. Dementsprechend verbindet die Tagespflege die Geborgenheit der eigenen vier Wände mit der Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Präventiver Ansatz

Tagespflege versteht sich hierbei nicht ausschließlich als Angebot für Menschen mit hohem Pflegebedarf oder fortgeschrittener Demenzerkrankung. Auch Menschen mit niedrigem Pflegegrad oder wenig Unterstützungsbedarf sind in der Tagespflege herzlich willkommen. Durch die veränderte Umgebung und die aktivierenden Angebote bei sozialem Miteinander werden Körper und Geist gefordert und kognitive Abbauprozesse können verlangsamt werden.

Je früher sich Menschen mit Demenz an die Umgebung der Tagespflege gewöhnen können, desto mehr profitieren Angehörige in

einem fortgeschrittenen Demenzstadium von der Auszeit. In späterer Erkrankungsphase ist eine Gewöhnung an neue Umgebungen oft nur noch erschwert möglich.

Wie gestaltet sich der Tagesablauf?

Die Gäste der Tagespflege werden morgens von einem Fahrdienst abgeholt bzw. von Angehörigen gebracht. Nach dem gemeinsamen Frühstück wird ein abwechslungsreiches Programm angeboten: Zeit für Kreativität, Gedächtnistraining, Bewegung, gemeinsames Singen und Spielen sowie Werkelangebote (nicht nur) für Männer sorgen für Aktivierung und Gemeinschaftsgefühl. Auch das Feiern jahreszeitlicher Feste sowie Ausflüge sind vielerorts fester Bestandteil des Tagespflegealltags. Dabei stehen nicht Leistung oder Perfektion im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erleben und die Freude an der Teilnahme – ganz nach dem Prinzip: „Jeder darf, niemand muss“. Nach dem Mittagessen bietet ein Ruheraum die Möglichkeit für Entspannung. Bevor der Fahrdienst zur Abholung bereitsteht, wird der Nachmittag meist mit Kaffee und Kuchen abgerundet.



Foto: KI-generiert



Wer trägt die Kosten?

Je nach Pflegegrad übernimmt die Pflegeversicherung einen Teil der entstehenden Kosten, hierfür steht ein eigener Geldbetrag zur Verfügung. Der Eigenanteil wird von den Gästen getragen, Rechnungen können allerdings auch bei der zuständigen Pflegekasse eingereicht werden (Entlastungsbetrag nach § 45b SGB XI). Vorab kann in der jeweiligen Tagespflege ein Kostenvoranschlag eingeholt werden. Und: Ein Besuch ist an einem oder mehreren Wochentagen möglich.

Mut zur Veränderung

Mit etwas Glück können neue wertvolle Kontakte oder sogar Freundschaften entstehen, die das Wohlbefinden stärken. Pflegenden Angehörige haben die Möglichkeit, währenddessen beruflichen Verpflichtungen, Arztterminen, Erledigungen oder einer kleinen Auszeit nachzugehen und können neue Kraft tanken.

Viele Menschen zögern zunächst, eine Tagespflege auszuprobieren. Dabei zeigt die Erfahrung, dass anfängliche Unsicherheiten oftmals rasch verschwinden. Ein unverbindlicher und kostenfreier Schnuppertag eröffnet die Möglichkeit, das Angebot in Ruhe kennenzulernen. Oder kann auch der Besuch des Mittagstischs/Nachmittagskaffees erste Einblicke in den Tagespflegealltag geben.

Und wurde einmal eine weniger positive Erfahrung gemacht, lohnt es sich oftmals, Offenheit für eine andere Tagespflege mitzubringen. Denn wie immer gilt: Es sind die zwischenmenschlichen Begegnungen, die unsere Entscheidungen maßgeblich beeinflussen.

Wenden Sie sich bei Fragen oder für eine Übersicht der Tagespflegenhäuser in Ihrer Wohnumgebung gerne an das Team des Pflegestützpunkts Würzburg:

0931 207814-14

Pflegestützpunkt
Würzburg
Pflegeberatung
und -koordination

VINZENS
Respekt! So geht Service.

QR Code

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**



Rätsel

Silbenrätsel

aben - al - bo - bumm - der - er - gel - gen -
he - jah - ka - kos - ku - land - len - ler - mos -
pen - rei - res - se - spei - ten - teu - vor - vor -
- wel - welt

1. Teil des Menüs

--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Gebirgsnähe

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. Globetrotter

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. Arkaden

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. Gewagtes Unternehmen

--	--	--	--	--	--	--	--	--

6. Zeitlicher Überblick

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. Globus

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. Weltraum

--	--	--	--	--	--	--

Mittelwörter suchen

Finden Sie das passende Wort in der Mitte.

Probe		Preis
Gardinen		Schleuder
Verkehrs		Ende
Fluss		Vorlage
Heil		Zulauf
Fenster		Hirsch
Blick		Aufnahme
Hefe		Muster

© Rita Gerasch



© Gudrun Kühnau (Landkreisbürgerin)



Gedächtnisübungen

Gesucht werden Wörter, die mit **K O M** beginnen:

1. Schöpfer musikalischer Werke _____
2. Höflichkeitsbezeichnung _____
3. Natürlicher Dünger, Pflanzenerde _____
4. Stumme Rolle bei Film oder Theater _____
5. Verschwörung _____
6. Möbel mit Schubladen _____
7. Befehlshaber z. B. bei Soldaten _____
8. Einheit einer Truppe _____
9. Empfang des Abendmahls _____

© E. E. (Landkreisbürgerin)

☞ Alle Lösungen finden Sie auf S. 27.

Die Johanniter: Immer für Sie da!

Unsere Dienstleistungen für Sie:

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

Wir beraten Sie gerne persönlich.
☎ **093 1 79628-99**

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

Aus Liebe zum Leben



JOHANNITER



Mit Genuss und in Bewegung - ausgewogen und aktiv mitten im Leben

Kostenlose Angebote des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Kitzingen-Würzburg für Menschen ab der Lebensmitte

Ausgewogen essen und sich ausreichend bewegen – das kann mit zunehmendem Alter, wenn die Kinder aus dem Haus sind, oft schwieriger werden. Der Energiebedarf sinkt, gleichzeitig steigt jedoch der Bedarf an wichtigen Nährstoffen. Deshalb ist für Menschen ab der Lebensmitte eine nährstoffreiche, ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Ballaststoffen, ausreichend Wasser und gesunden Fetten besonders wichtig. Auch regelmäßige Bewegung z. B. in Form von Wandern, Dehnen oder Yoga darf im Alter nicht zu kurz kommen. Die Kombination aus ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung trägt maßgeblich zu einem aktiven und gesunden Lebensstil bis ins hohe Alter bei. Genau hier möchte das Netzwerk Generation 55plus des AELF Kitzingen-Würzburg anknüpfen. Im Rahmen des Netzwerks bieten qualifizierte Referentinnen und Referenten Veranstaltungen für Menschen ab der Lebensmitte zu den Themen Ernährung und Bewegung in Theorie und Praxis an. Dabei geht es unter anderem um das gemeinsame Kochen für kleine Haushalte, um einfache Bewegungsübungen für zuhause und um verständliche Informationen dazu, wie man Herz und Knochen durch die richtige Ernährung stärken kann. Eine Übersicht über alle möglichen Veranstaltungsthemen finden Sie in der rechten Spalte.



Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Kitzingen-Würzburg

Informieren Sie sich gerne über aktuelle Termine: www.weiterbildung.bayern.de (dort erfolgt auch die Anmeldung für diese Kurse).

Alternativ können Sie sich mit Gruppen ab sechs Personen, zum Beispiel Ihrer Seniorengruppe, direkt an mich wenden. Ich vermittele Ihnen dann gerne eine unserer qualifizierten Referentinnen oder einen unserer qualifizierten Referenten.

Folgende Veranstaltungen können unsere aktuell zehn Referentinnen und Referenten anbieten:

Thema Ernährung:

- Ausgewogen essen ab der Lebensmitte
- Ernährung für starke Knochen
- Ernährung für ein gesundes Herz
- Trinken und Getränke
- Kräuter und Gewürze
- Nahrungsergänzungsmittel
- Praxiskochkurse:
 - Männer lernen ausgewogen kochen
 - Ausgewogen kochen für den kleinen Haushalt

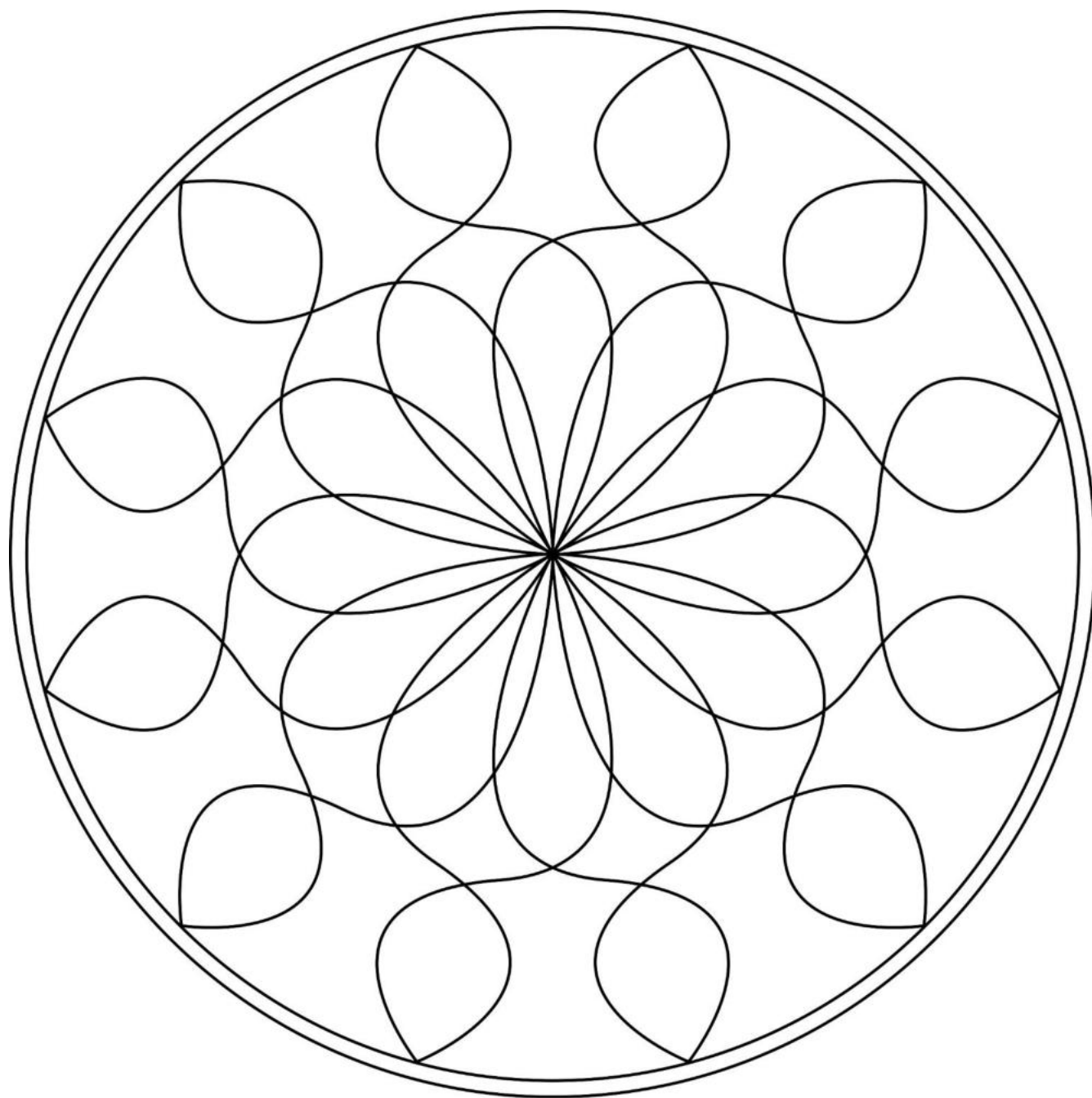
Thema Bewegung:

- Bewegung und Gesundheit
- Bewegung für starke Knochen
- Bewegung für ein starkes Herz
- Wanderungen
- Kraft und Balance
- Koordination
- Beweglichkeit

Ich freue mich auf Ihre Anfragen!

09321 30091211 oder Sonja.Krueger@aelf-kw.bayern.de

© Sonja Krüger, AELF



*Nebelt es an St. Cleophas,
wird der ganze Winter nass.
Bauernregel am 25. September*





Übungen mit Herrn Roth

Hallo zusammen und hier die neuen Übungen.

Es gilt wie immer: Baue eine Körperspannung mit leicht angespanntem Rücken und nach hinten gezogenem Bauchnabel auf. So haben wir eine stabile Körpermitte.

Die Übungen sollen durchaus fordern, aber immer Pausen einlegen und so oft es gefällt wiederholen.

1. Wir fangen locker an und heben die Arme mit aufeinanderliegenden Händen nach oben bis Brusthöhe, wobei die Handflächen nach oben zeigen. Zum Ausatmen die Hände umdrehen und die Arme wieder absenken.



2. Wir gehen im Stand mit Armschwingen und Knieheben.



3. Wer nicht mit Schwindel zu kämpfen hat, rollt die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel bis zum Boden ab und richtet sie wieder langsam auf.



4. Nun heben wir beide Arme nach oben, Hände zusammen, und kreisen über Kopf 10-mal rechts und genauso oft nach links.





5. An einer Treppe oder einem kleinen Schemel setzen wir einen Fuß auf die untere Stufe und heben das hintere Bein etwas vom Boden ab und setzen wieder ab. Zuerst auf einer Seite bleiben, vielleicht 15-mal, dann die Seite wechseln.



7. Nun einen Arm sowie das gegenüberliegende Bein seitlich nach oben strecken: Wir stehen jetzt sozusagen als schräges „X“ da. Nach einigen Wiederholungen kommt die andere Seite dran. Bitte dabei beachten: Der Arm geht nur so weit nach außen, wie auch das Bein zur Seite geht.



6. Bei hüftbreit aufgestellten Beinen ziehen wir einen Arm gestreckt so weit es geht über den Kopf zur anderen Seite, nach 15–20-mal dann den anderen Arm.



8. Zum Abschluss mit nach vorne gestreckten Armen einatmen, wobei wir die Arme ran ziehen und zum Ausatmen die Arme wieder weit nach vorne strecken. Schön tief und gleichmäßig atmen.



Viel Spaß und bis zur nächsten Info-Post!

Ihr Bernhard Roth, Übungsleiter aus Rottendorf; Fotos: Helmut Göllner



„Bunt sind schon die Wälder...

... gelb die Stoppelfelder, und der Herbst beginnt.“

Dieses Volkslied mit der Melodie von Johann Friedrich Reichardt ertönte zum Herbstbeginn aus allen Klassenräumen meiner Schule.

Den Klang der Mädchenstimmen habe ich noch heute im Ohr, wenn sich der Sommer wehmütig verabschiedet und sich der Herbst ankündigt. Die goldene Oktobersonne taucht die Natur jetzt in ein prächtiges Licht, bevor die grauen Nebelschwaden aus den Wiesen emporsteigen.

Wenn der Wind die letzten Blätter von den Bäumen weht und die Tage merklich kürzer werden, zieht es mich oft an den Ort, an dem ich meine Kindheit verbrachte.

Ziellos gehe ich dann die Straßen meiner Heimatstadt entlang, wo ich als kleines Mädchen vor vielen Jahren mit meiner Familie lebte. Für meine Geschwister und mich waren es glückliche Jahre. Der Krieg war vorbei, Entbehrungen, Hunger und Not gehörten der Vergangenheit an. Unser kleines Siedlungshaus am Stadtrand hatte die vielen Bombenangriffe unbeschadet überstanden und in unserem Garten blühten die Herbstzeitlosen, wie in all den Jahren zuvor.

In unserer kleinen Straße, wo jeder seinen Nachbarn kannte, hatte man Anteil am Schicksal der Familien. Man hielt zusammen... Nachbarschaftshilfe war selbstverständlich. Niemand fragte nach der Bezahlung. Zur Erntezeit trafen sich die Frauen zu einem Schwätzchen am Gartenzaun und wir Kinder spielten Verstecken

oder Vater, Mutter und Kind. Langeweile kannten wir nicht, obwohl es keinen Fernseher gab.

Wenn ich heute diese Straße entlang gehe, sehe ich keine spielenden Kinder mehr. Ich höre ihr Lachen nicht und vermisse das Strahlen in ihren Gesichtern, wenn der Herbststurm um die Hausecken fegt und es gar nicht mehr richtig hell werden will. Niemand ruft meinen Namen, so wie es früher war, wenn ich durch die Gartenpforte auf die Straße trat. Hin und wieder eilt jemand an mir vorbei, ohne mich zu beachten. Für die Menschen, die mir begegnen, bin ich eine Fremde. Ich frage mich, wo sie geblieben sind, die fröhlichen Kinder mit ihren lachenden Augen. Wie ausgestorben liegt diese, mir einst so vertraute Straße im trüben Licht der Herbstsonne. Rechts und links an den Bürgersteigen parken Autos und hohe Zäune versperren den Blick in die Gärten. Nachdenklich gehe ich weiter die Straße entlang. Einige Meter noch, dann macht sie eine leichte Biegung nach rechts.

Ich halte inne, schließe meine Augen und öffne in Gedanken die rostige Gartenpforte.

Ich sehe ihn vor mir – den gepflasterten Weg, der zum Haus führt. Vorbei an den Apfelbäumen, deren Zweige sich unter der Last der reifen Äpfel tief hinunter beugen. Ich atme den Duft der Rosen und lausche dem Gesang der Vögel. Die Luft riecht würzig nach feuchtem Laub. Hier bin ich zu Hause...

Ich bleibe noch eine Weile stehen. Nur zögernd finde ich in die Wirklichkeit zurück und öffne langsam meine Augen. Mein Blick



fällt auf ein riesiges Hochhaus mit vielen Stockwerken und einer modernen Glasfassade.

Mein Elternhaus gibt es nicht mehr. Es musste diesem Koloss aus Stahl und Beton weichen.

Doch in meiner Erinnerung werde ich mein Zuhause noch oft besuchen. Ich werde den Geruch von Seifenlauge in der Nase spüren, der durchs ganze Haus zog, wenn meine Oma große Wäsche hatte. Ich werde die

knarrenden Treppenstufen hinaufgehen, um einen Blick in mein kleines Zimmer zu werfen, und – ich werde das Lachen der Kinder wieder hören, wenn sie draußen auf der Straße meinen Namen rufen...

„...rote Blätter fallen,
graue Nebel wallen,
kühler weht der Wind...“

© Helga Licher



Es herbstelt in Franken

(Erinnerungen für meine Schwester, die ihre Heimat so sehr liebt.)

Oben an den steilen Hängen schneiden sie die ersten Trauben.

Auch der Mais wird eingefahren, bis tief in die Nacht.

Während andere in Ackerfurchen immer noch Kartoffeln klauben,
sind die ersten Zuckerrüben auch schon eingebracht.

Kinder basteln mit Kastanien Figuren.

Auf die Gräber pflanzt man winterharte Heide.

Und die Schatten fallen immer länger, auf die Sonnenuhren.

Auch die Rinder stehen nicht mehr lange auf der Weide.

Oma bäckt zum Sonntag Zwetschkuchen.

Während Opa Äpfel presst zu Most.

Und zur Kirchweih wird uns Onkel Karl besuchen.

Hoffentlich kommt nicht so bald der erste Frost.

Leider wird es für uns beide Winter.

16 Jahre trennen dich und mich.

Niemals waren wir gemeinsam Kinder.

Aber alt zusammen sicherlich.

Möge dir der Winter, liebe Schwester, noch viel schöne Tage bringen.

Alle lieben deine Fröhlichkeit und deinen Mut.

Kannst du auch nicht mehr die alten Lieder singen.

Bleib noch ein Weilchen, ja das wäre gut.

© Ute Wunderling





„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 ins 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:

TV 1862 Unterdürnbach, Unterdürnbacher Straße 252, 97080 Würzburg

Kursbeginn:

Montag, 12. Oktober 2026,
9 fortlaufende Termine

Uhrzeit: 11:30 - 12:30 Uhr

Anmeldungen zum Kurs bei Dieter Fischer:

0163 6357983 oder

dieter.w.fischer@gmail.com

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

© Dieter Fischer/SVLFG

Foto: SVLFG





Neuer Bewegungskurs in Unterdürnbach

Das GESTALT-Programm – GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten – wurde vom Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) entwickelt. Es richtet sich an Menschen ab 60 Jahren und verfolgt das Ziel, durch regelmäßige Bewegung die körperliche Fitness zu fördern, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und präventiv demenziellen Erkrankungen entgegenzuwirken.

GESTALT setzt gezielt auf Prävention und unterstützt die langfristige Erhaltung von Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Viele Teilnehmende berichten von mehr Lebensfreude, einem gestärkten Gemeinschaftsgefühl, einer besseren Stimmung sowie einer höheren Motivation, dauerhaft körperlich aktiv zu bleiben. Die Gebühr beträgt 45 € für 12 Kurseinheiten.

Anmeldungen bei HALMA e.V.:

0931 20781420 oder per E-Mail an info@halmawuerzburg.de.



Foto: Stefanie Kisbauer

Kursort:

TV 1862 Unterdürnbach, Unterdürnbacher Straße 252, 97080 Würzburg

Kursbeginn:

Dienstag, 29. September 2026,
12 fortlaufende Termine

Uhrzeit: 11:00 – 12:30 Uhr

Der Kurs bietet eine ideale Gelegenheit, aktiv zu werden und gleichzeitig etwas für die eigene körperliche und geistige Gesundheit zu tun. Interessierte sind herzlich eingeladen, teilzunehmen.

Wir freuen uns auf Sie!

© Linda Rajabi, HALMA e.V.



Leg auf!

Die Polizei Unterfranken rät:

- **Legen Sie auf, wenn der Anrufer Druck macht.** Wählen Sie die Notrufnummer 110 und fragen bei der Polizei nach einem entsprechenden Einsatz bzw. ob tatsächlich Verwandte in Not sind.
- Die Polizei fordert niemals Vermögen von Ihnen, um Ermittlungen durchzuführen oder weist Sie niemals an, Geld bzw. Schmuck zu Hause zur Abholung bereit zu legen oder an Abholer zu übergeben.
- Übergeben Sie keine Geldbeträge an Fremde! Auch die Polizei holt bei Ihnen an der Haustüre keine Wertsachen ab, um sie in Verwahrung zu nehmen!
- Sprechen Sie mit Ihren Freunden, Nachbarn und Verwandten über das Phänomen!
- **Bleiben Sie vorsichtig und misstrauisch!** Gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit!



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.

Kulturscheune Höchberg

(Veranstaltung im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche)

Wallweg 3, 97204 Höchberg

Sonntag, 20. September 2026,
15:00 – 16:30 Uhr

Ansprechpartner:
Seniorenbeirat Wolfgang Knorr,
0931 49960 oder 0176 43710720,
w.knorr@gmx.de

Veranstalter: Markt Höchberg/Seniorenbeirat

Neureuther-Saal im Bahnhof Rottendorf

(Veranstaltung im Rahmen des Kulturherbstes im Landkreis Würzburg)

Bahnhofstraße 4, 97228 Rottendorf

Sonntag, 27. September 2026,
15:00 – 16:30 Uhr

Ansprechpartner:
Seniorenrat Bernhard Roth, 09302 3946,
bernhardroth48@t-online.de

Veranstalter: Gemeinde Rottendorf/Seniorenrat



Konzert mit Florian Meierott

– „Let's violin“: Klassik trifft Rock und Pop

Auch dieses Jahr präsentiert sich der fränkische „Teufelsgeiger“ Florian Meierott am **Samstag, den 7. November um 19:00 Uhr** in der **St. Thomas Morus Kirche in Geroldshausen** bei Würzburg. Meierott begibt sich zusammen mit seiner charmanten Pianistin Tatiana Hubert auf Spurensuche nach aktuellen Hits und Trends und lässt diese schonungslos auf die Klassiker der berühmten Komponisten treffen. Mit Werken von Johannes Brahms, Lady Gaga, W. A. Mozart, den Rolling Stones, Ludwig van Beethoven, angesagtem Korea Pop und natürlich Paganini begeistert er das Publikum und verspricht einen außergewöhnlichen Abend zum Mitsummen, Mitwippen und Zuhören.



Foto: Verena Meierott

Karten bei Roland Glaser:

Thomas-Morus-Event@t-online.de
0176 52215123

Einlass ab 18:00 Uhr, gekaufte Karten liegen an der Abendkasse bereit.

© Roland Glaser (Landkreisbürger)

AUS ALT MACHT WOW
SEI AUCH DU MIT DABEI!



♥ LADENVERKAUF ♥

**KOMMT VORBEI! STÖBERT, PLAUDERT,
ENTDECKT EINFACH WUNDERBARES!**

 Jeden 1. Samstag im Monat

 10 - 14 Uhr

 Sedanstraße 21C, Würzburg



**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

Café Schwätzle – Gemeinsam statt Einsam

Das Café Schwätzle ist ein offener Treffpunkt für alle, die gerne in netter Gesellschaft Zeit verbringen möchten. Ob zum Plaudern, Kennenlernen, Geschichten teilen oder für eine kleine Auszeit.

Anmeldung erwünscht bei:

Stephanie Kampschulte, 0931 80442-81
stephanie.kampschulte@wirkommunal.de

Seniorenzentrum Uettingen, „Scheune“

Würzburger Straße 5 a/b

Jeden zweiten Mittwoch im Monat,
10:00 – 12:00 Uhr

Eis Stephan, Veitshöchheim

Bahnhofstraße 24

Jeden dritten Mittwoch im Monat,
10:00 – 12:00 Uhr

7. Bayerische Demenzwoche – 18. bis 27. September 2026

Bayernweit finden zahlreiche Aktionen statt, die Interessierten vielfältige Veranstaltungen rund um das Thema Demenz anbieten, z. B. durch die Fachstelle für pflegende Angehörige des Lkr. Würzburg in der Seniorenwohnanlage am Hubland:

- „Fürsorge ist WERTvoll. SELBSTfürsorge auch!“ am 20.09.2026 von 18 – 20 Uhr
- „Musik öffnet Herzen!“ am 24.09.2026 von 10:00 – 11:30 Uhr

Hier finden Sie alle eingetragenen Veranstaltungen mit detaillierten Informationen:
www.demenzwoche.bayern.de/#veranstaltungs-kalender

Höchberger Kirchweih am 11.10.2026

Informieren Sie sich am Stand des Seniorenbeirats über unsere vielfältigen Beratungsangebote und stöbern Sie in den zahlreichen Broschüren und Flyern. Wir freuen uns auf regen Besuch und nette Gespräche.

Bayerischer Präventionstag am 12.10.2026

Der Aktionstag bündelt Aktionen zu Gesundheit, Bewegung und Prävention in ganz Bayern.

- 09:00 – 15:00 Uhr
- Seniorenwohnanlage am Hubland, Zepelinstraße 67, 97074 Würzburg

Freuen Sie sich auf Informationsstände, Mitmachaktionen und kostenfreie Vorträge zu den Themen Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung, Ernährung im Alter, Pflegevorsorge und vieles mehr!



15 Jahre Pflegestützpunkt Würzburg

Samstag, 24.10.2026 • 10:00 - 14:00 Uhr

Tag der offenen Tür

Freuen Sie sich auf:

ein Kennenlernen unseres Beratungsteams
Zeit für Gespräche mit Snacks & Getränken

Informationen zu den Themen
Pflege, Demenz und Wohnen im Alter

Workshops für pflegende Angehörige (mit Anmeldung):

Kraft schöpfen - Mut machen - Zeichen setzen
10:30 - 11:30 Uhr: Angelika Kraus

Wie kann ich für mich sorgen?
12:30 - 13:30 Uhr: Maria Lynn Strömsdörfer

Pflegestützpunkt Würzburg, Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

Anmeldung für die Workshops bis 16.10.2026 unter:
0931 20781414
kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info

gefördert durch:
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention





KOSTENFREI | AB 60+

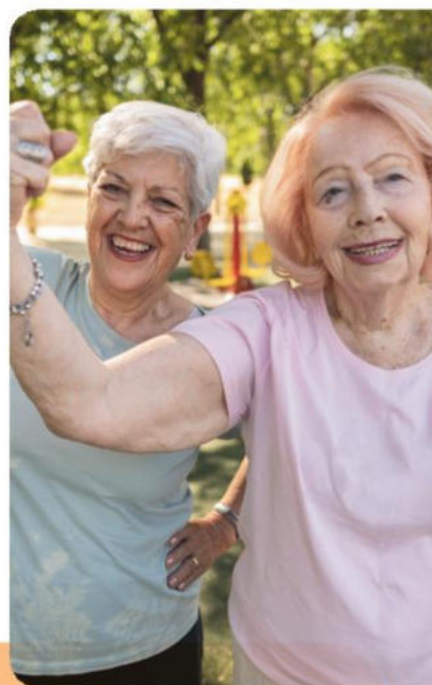
BEWEGUNGSKURS

in Uettingen, Ochsenfurt
und Rottendorf

Möchten auch Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren?

Dann melden Sie sich für einen unserer
GESTALT-Bewegungskurs an:

- kostenfreier Kurs
- für alle ab 60 Jahren, die mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren möchten
- keinerlei Vorkenntnisse notwendig
- 15 Übungseinheiten mit verschiedenen Inhalten, z.B. Übungen und Bewegungen für den Alltag
- Kursleitungen: aus den jeweiligen Gemeinden



KONTAKT & ANMELDUNG:

Barbara Büchner, 0931 80442-89, barbara.buechner@wirkkommunal.de



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg



Das Kommunalunternehmen
des Landkreises Würzburg

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V





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, 15.10.2026

12:00 bis 15:00 Uhr

Dienstag, 17.11.2026

11:00 bis 14:00 Uhr

Donnerstag, 17.12.2026

12:00 bis 15:00 Uhr

Infos oder individuelle Terminvereinbarung 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:

**Prosselsheim OT Püssensheim,
Gemeindehaus, Brunnenstraße 6**

16.09.2026

14.10.2026

11.11.2026

**Bütthard
Rathaus, Raiffeisenstraße 4**

30.09.2026

28.10.2026

25.11.2026

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, 13.10.2026 um 14:30 Uhr
Freiwilligenzentrum, Eiserne Hose 2
Höchberg

Anmeldung bis 09.10.2026 bei:
Seniorenbeirat Wolfgang Knorr,
0931 49960 oder w.knorr@gmx.de

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:

- 18.11.2026
- 20.11.2026
- 24.11.2026
- 25.11.2026

Wir freuen uns auf Sie!

Vortragsreihe des Pflegestützpunktes Würzburg

13.10.2026, 14:00 - 15:30 Uhr:

Hilfe zur Pflege

Referent:

Kai Kellershohn, Kreisgeschäftsführer,
VdK Würzburg

Ort:

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

10.11.2026, 14:00 - 15:30 Uhr:

**Polypharmazie und Multimorbidität im
Alter – die alltägliche Herausforderung**

Referent:

Dr. Joachim Stenzel, Chefarzt,
Main-Klinik Ochsenfurt

Ort:

**Pflegeschule Ochsenfurt,
Am Greinberg 26, 97199 Ochsenfurt**

08.12.2026, 14:00 - 15:30 Uhr:

Wie vererbe ich mein Hab und Gut?

Referent:

Eberhard Nuß, Altlandrat

Ort:

**Musterhaus Kürnach,
Prosselsheimer Straße 16,
97273 Kürnach**

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



Früher hadd's noch Volksschul g'hässe

Liebe Seniorinnen und Senioren, weider gehd's mit G'schichdli aus meinerer frühen Juchend.

In der ledzden Ausgabe von der Senioreninfo hab ich verzähld wie's war, wenn mer nei die Schul nei komme is. Des woar bei mir 1958 und da hadd's einfach nur Volksschul g'hässe un es had achd Schulklasse gäwe.

Doch ich hab noch än klenne Rückblick aus meinerer Zeit in der Ansdald und da hadd's ja wirklich schöne Zeide gäwe und die Schwestern (Nonnen) waren im große un ganze ja schwer in Ordnung.

Mei Couseng Otti un ich hamm awer ä Lieblingsschwester g'habd, des war die Schwester Birgitta (siehe Bild). Die war nit nur jung, sondern a sehr hübsch un ich gläbb, die hadd uns zwä arch ins Herz g'schlosse, wie mer auf dem Biddle säh kann, doch wir waren in unserm juchendliche Alter wohl noch rechd schüchdern. Schbäder hamm mir erfahre, dass sie wieder ins weltliche Laacher gewechseld is, ob wir der Auschlaach dafür war'n, wisse mir awer nit.

Ee G'schichdle aus der Zeit in der Ansdald muss ich awer noch verzähl. Der Otti hadd gleich näbe der Ansdald mit seinere Eltern un G'schwister gewohnt un sei Oma hadd da a ä Zimmer g'habd. Un die Oma Babett hadd uns a arch gern g'habd un deshalb hamm mir zwä gern ämal am Nachmiddaach die Ansdald g'schwänzd un sinn zur Oma, weil mir da immer än Malzkaffee g'rieched ham. Die Oma hadd sich immer g'frääd wenn mir komme sinn un sie hat uns a nie verrate, dass mir bei ihr ware.

So, jedzdd awer zu unnerer Schulzeit. Am Anfang war ölles so aufrechend, es war hald än neuer Lebensabschnidd. Jedzd ham mir kee Ansdaldstäschle mehr g'habd, sondern än Schulranze. Im Gechesadz zu de heudiche Schulkinner hamm die Schulranze so ziemlich ölle gleich ausgsähe und kee so riesiche Drümmer wie heutzudaach. Mer hadd ja a nit so viel mitschlebb müss. Näbe ä paar Bücher gab's ä Schiefertafel un seitlich is annem Bendel ä Schwämmle rausg'hängd. Schreibhefte hadd's, gläbb ich, erschd ab der dridde Klass gäwe.

Des mit der Tafel war awer ä g'fährliche Sach. Wie mir Buwe halt war'n, is aufem Hemmwääch öftersch a ämoul geraffd worr'n un so manche Tafel hat dann än Schbrung g'habd, was den Eltern gar nit so g'falle hat. Weil halt kee Geld für ä neue Tafel da war, hat mer mit der lädierte zurecht komm müss, bis sie irchendwann ganz verreggd war.

Eens muss mer ja saach, umweltbewusst war des mit der Tafel scho, mer hadd hald kenn grosse Papierverbrauch g'habd. Denn, wenn mer sich ämoul verschriewe hoat, hat mer des mit dem Schwämmle schnell auswisch könn. Des hat awer a sei Nachteile g'habd. Wenn mer bei de Hausaufgabe g'schlambbert hat, is die Mudder mid dem Schwämmle komme un zagg, war ölles wech un du hast vo vorne anfang müss.

Ja, aller Anfang war schwer, awer es woar ä schöne Zeit. Scho ällens der Wääch zur Schul und middaachs widder hämm war immer so ä klenns Highlight. Denn, mir sinn noch ölle zur Schul geloffe und hat sich



aufem Schulwääch getroffe un hat sich ausgedauschd. Da hat mer kee „Kiss and Go“ Plädz g’habd un g’fahrn is a kenner worrn, es war halt jeder Daach ein Erlebnis.

Ab der siebde/achde Klass hamm mir awer unsere schbezielle „Kiss und Go“ Eggli g’hab, awer des is ä anneres Thema. Da gilt des Schbrichwördle „Der Kenner schweigt und genießt“.

So, des war ämoul ä paar Erinnerunge vo der erschde Klass. Ich wünsch euch allen jedzd än schöne Herbst un hoff, dass die Hitze-welle jedzd rümm sinn.

Bis zum Nächsdemal, wenn’s widder hässd „meefränggische G’schichdli“ aus meinerer Juchend.

Euer Wolfgang (Knorri) Knorr

Vorsitzender

Seniorenbeirat Markt Höchberg



Lösungen

Silbenrätsel

1. Vorspeise
2. Alpenvorland
3. Weltenbummler
4. Bogenreihe
5. Abenteuer
6. Jahreskalender
7. Weltkugel
8. Kosmos

Mittelwörter suchen

Probe	Stück	Preis
Gardinen	Wäsche	Schleuder
Verkehrs	Stau	Ende
Fluss	Bett	Vorlage
Heil	Wasser	Zulauf
Fenster	Platz	Hirsch
Blick	Kontakt	Aufnahme
Hefe	Zopf	Muster

Gedächtnisübungen

1. Komponist
2. Kompliment
3. Kompost
4. Komparse
5. Komplott
6. Kommode
7. Kommandeur
8. Kompanie
9. Kommunion

kulturherbst 2026 **Benefizkonzert**
IM LANDKREIS WÜRZBURG
25. SEPTEMBER BIS 18. OKTOBER
Der Gemeinde Kist

Samstag, 17.10.2026

Otto-Seubert-Halle – Kist

Eine musikalische Zeitreise für Alt und Jung

Evergreens – Oldies – Schlager
Singen ! – Tanzen ! – Genießen !

- Freier Eintritt -

**Spenden für die Kinderstation „Luftikus“
der UNI - Würzburg erwünscht**

Trompete – Gitarre – Gesang
Harald Seubert

Beginn: 18:30 Uhr – Einlass: 17:30 Uhr

**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,
Quartier Uettingen, 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: RÖDER-Print GmbH

Idee und Konzept: Melanie Ziegler

Kontakt:

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

Wir gehören zum



Auflage: 6.500 Stück
29. Ausgabe, Stand 03.08.2026



WIRKOMMUNAL.

Für Senioren im Landkreis Würzburg

Zeppelinstraße 67

97074 Würzburg

www.wirkommunal.de

