



DIE INFO-POST FÜR SENIOREN

24. Ausgabe



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg



*>>Nimm dir Zeit, ein Acker,
der ausruhen konnte, liefert
eine prächtige Ernte.<<
Ovid*

Liebe Seniorinnen und Senioren,

der Sommer ist endlich da – eine Zeit voller Licht, Wärme und Lebensfreude! Eine Zeit des Wachstums und der Fülle, in der die Natur in voller Schönheit erblüht. Die warmen Sonnenstrahlen und die langen Tage laden uns ein, die Natur in ihrer vollen Pracht zu erleben und die schönen Seiten des Lebens zu genießen.

Die bunten Farben und köstlichen Aromen von frischem Obst und Gemüse erinnern uns daran, wie wichtig es ist, die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen.

Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub, einen Ausflug in die Natur oder einfach entspannte Stunden im eigenen Garten. Die Möglichkeiten sind vielfältig und bereichern nicht nur unseren Gaumen, sondern auch unser Herz. Möge dieser Sommer für Sie voller unvergesslicher Momente, Genuss, Freude und Gesundheit sein.

Wir freuen uns darauf, viel Zeit außerhalb der vier Wände genießen zu können und wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern und Schmökern in der neuesten Ausgabe!

Ihr Team der Info-Post für Senioren

*Die nächste Ausgabe erscheint
Anfang September.*



Inhalt

Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen...	3
Nicht mehr im Himmel?	3
Der Milchmann kommt.....	4
Segen für diese Zeit	5
Einzigartig: Mobile Geriatriische Rehabilitation der Main-Klinik Ochsenfurt	6
Rezept	8
Zeit für Kreativität	9
Rätsel	10
Zuwachs für das Ärzteteam.....	12
Der Helferkreis.....	13
Übungen mit dem Redondoball – Teil I....	14
„Auf den Geschmack gekommen“	16
Mit Andrea unterwegs.....	19
Kirchenburg Mönchsondheim - ein Freilandmuseum der besonderen Art	20
Das Deutschlandticket als Chipkarte.....	22
Man wirft doch nicht einfach ein ganzes Leben weg, oder!?	23
Termine.....	24
Notfalldosen	26
Lösungen.....	27



Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen...

Ich war auf dem Weg durch den Ringpark zum EAV-Mittwochstreffen. Es war ca. 14 Uhr und mir kam eine junge Frau entgegen. Die Sonne schien – wir lächelten uns beide an. Ich dachte noch: Woher kenne ich die junge Frau und da sagte ich doch glatt: „Kennen wir uns?“ „Nein“, sagte sie „aber Sie haben mich so freundlich angeschaut.“ „Oh“, sagte ich, „das ist schön, ich dachte das Gleiche von Ihnen. Danke dafür und ich wünschen Ihnen auch weiterhin einen schönen Tag.“ „Ja, das wünsche ich Ihnen auch. Auf Wiedersehen!“

So gingen wir beide, mit einem Lächeln im Gesicht, weiter unseres Weges durch den Ringpark.

Auflösung der Überschrift: ... ist ein Lächeln.

Verschenken wir doch öfters ein Lächeln. Wir können vielen Menschen damit eine Freude machen. Es kostet uns doch auch nichts. Vielleicht bekommen wir ja auch ein Lächeln geschenkt. Das würde uns sicher Freude machen.

© R. Sch. (Landkreisbürgerin)

*An Augustin gehen
die warmen Tage dahin.
Bauernregel (28. August)*



Nicht mehr im Himmel?

Vielleicht geht es Ihnen ähnlich wie mir: Ich habe meine Freude daran zu erleben, wie locker und selbstverständlich Grundschulkinder heutzutage über das Thema Zeugung sprechen können, wie selbstverständlich es für sie ist, dass beide Eltern daran beteiligt sind. Das war in meiner Kindheit anders: Zwar wussten wir, dass Babys im Bauch der Mutter heranwachsen, mehr aber auch nicht. Und wenn von Ereignissen gesprochen wurde, die lange vor der Geburt eines der Kinder stattgefunden hatte, so bekam es zu hören: Da warst Du noch im Himmel! Daran konnten wir uns zwar nicht erinnern, aber es fühlte sich gut an.

Neulich wurde ich Zeugin eines Gesprächs einer jungen Frau mit ihrer achtjährigen

Tochter. Auch hier ging es um ein Ereignis, das lange vor deren Geburt stattgefunden hatte. Zur Erklärung sagte die Mutter: Da warst Du noch nicht einmal in meinem Bauch! Und die Tochter: Und wo war ich da? In Papas Pimmel? Der Mutter fehlten die Worte... Ich musste zunächst einmal lachen. Aber dann tat mir das Mädchen irgendwie leid: Wie sich das wohl anfühlt? Da ist mir im Nachhinein der Himmel doch lieber, auch wenn ich von der Rolle des Vaters gern etwas eher erfahren hätte. Aber genauer betrachtet muss doch das eine das andere nicht ausschließen – schließlich erleben wir uns doch nicht bloß als Körper! Pimmel und Himmel, bitte!

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)



Der Milchmann kommt...

„Onkel Kuhlmann kommt“, riefen die Kinder und liefen mit ihren Milchkannen auf die Straße. Auf Onkel Kuhlmann war Verlass. Er war freundlich, immer pünktlich und ließ seine Kunden nie im Stich. Bei strömendem Regen und auch im tiefsten Winter fuhr er mit seinem Lieferwagen von Haus zu Haus und belieferte seine Kundschaft mit Milch, Margarine und Butter. Fasziniert beobachtete ich stets, wie er das Litermaß in eine große Milchkanne tauchte und die kühle, schäumende Milch in unseren verbeulten Milchtöpfe laufen ließ. Ohne dass auch nur ein Tropfen Milch danebenging. Jeden Tag zur gleichen Zeit, manchmal auch an den Wochenenden, tat er seine Pflicht, immer mit einem Lächeln auf den Lippen. Für uns Kinder gab es oft ein Bonbon. Ich mochte besonders gerne die gelben, die so herrlich nach Zitrone schmeckten.

Wenn Onkel Kuhlmann von den umherstehenden Hausfrauen mit dem neusten Dorfklatsch versorgt war, gab meine Mutter ihm das abgezählte Geld und verabschiedete sich.

An manchen Tagen gab es beim Milchmann auch frische Buttermilch, die meine Mutter besonders liebte. Ein Kühlschrank war zu der Zeit für uns unbezahlbar. Eine kleine Kammer ohne Fenster, direkt hinter unserer Küche, diente als Vorratsraum für Lebensmittel. Obwohl es in unserer Speisekammer stets etwas kühler war, als in den übrigen Räumen in unserem Haus, dauerte es nur wenige Tage, bis die Milch eine feste Konsistenz bekam.

Mutter streute dann Zucker auf die Milch und wir Kinder bekamen dann ein Schälchen „Dicke Milch“ zum Nachtisch. Diese Leckerei haben wir geliebt. Im Sommer, wenn die Erdbeeren reif waren, wurde mein kleiner Bruder in den Garten geschickt, um einige von den süßen Früchten zu ernten.

Doch die dicksten Erdbeeren haben es nie bis auf unseren Nachtschaff geschafft.

Den besten Vanillepudding machte meine Oma. Wenn sich Besuch angesagt hatte oder der Geburtstag meines Vaters anstand, gab es Vanillepudding mit Eischnee.

Dann durften meine Geschwister und ich zu Tante Klara gehen und unseren Korb mit den schönsten Früchten des Sommers füllen.

Oft hat die Nachbarin unsere Oma nach dem Rezept für den so geliebten Vanillepudding gefragt. Aber Oma sagte immer, sie mache das einfach so aus dem Handgelenk. Später habe ich oft gedacht, sie wollte das Rezept einfach nur nicht verraten. Dieser selbstgemachte Pudding von meiner Oma weckt Erinnerungen an wunderschöne Kindertage in mir.

Oma hatte die Angewohnheit unsere leere Milchkanne vor dem nächsten Gebrauch auszuspülen und das Wasser an ihre Rosen zu gießen. Von meinen Eltern wurde sie immer belächelt, aber die Rosenbeete meiner Oma waren die schönsten in der ganzen Straße. Viele Jahre später fand ich im Nachlass meiner Großeltern ein kleines unscheinbares Büchlein. Darin befand sich sauberlich geschrieben das Vanillepudding-Rezept meiner Oma.



Heute wird die Milch, die wir im Supermarkt kaufen können, von großen Molkereien geliefert.

Ich trinke auch heute noch frische, gekühlte Milch für mein Leben gerne.

Und manchmal, wenn ich im Supermarkt vor dem Milchregal stehe, denke ich an Onkel Kuhlmann und seinen alten Lieferwagen.



Vanillepudding mit Eischnee

Nach dem Rezept von Oma Anna...

3 Eßl. Zucker und 3 Eßl. Speisestärke mit 100 ml kalter Milch glattrühren.

2-3 Tütchen Vanillezucker dazugeben und 5 Eigelb unterrühren.

300 ml Milch kochen und die Stärkemischung einrühren.

Sachte aufkochen und immer rühren.

Wenn die Masse dick wird, in eine Schale füllen.

Eischnee schlagen und vorsichtig unterheben.

Oma Anna kochte aus dem „Lameng“, so sagt man hier. Das heißt - nach Gefühl.

Guten Appetit!

© Helga Licher

Segen für diese Zeit

Ist es nicht ein wahrer Segen, so hören wir oft und glauben daran.

Es wird gezeigt uns auf vielen Wegen, wie schön so vieles doch sein kann:

Ein Kinderlachen hell und klar, ein „ich lieb Dich“ klingt doch wunderbar.

Eine Blume, die durch das Pflaster sich zwängt, sie fühlt sich nicht mal sehr eingeeengt.

Ein Vogel, der zwitschert, am Ast balanciert, er freut sich des Lebens völlig ungeniert.

Ein Sonnenstrahl sich vor eine Wolke stellt und Dir somit den Tag erhellt.

Der Regen, der sanft auf die Felder fällt, ein Regenbogen sich am Himmel erhellt.

Ein Freund, der Dir zuwinkt, von Herzen Dich grüßt und somit Dir heute den Tag versüßt.

Ein leckeres Essen, genussvoll verspeist, es fehlt Dir an nichts, gute Laune verheißt.

So gibt es viele wundervolle Dinge, ich wünsche Dir, dass es Dir gelinge, sie wahrzunehmen, sie aufzusaugen, so wird's uns zum Segen, wir müssen dran glauben.

Hoffnung und Freude tut sich auf, schau genau hin, der Segen ist da, achte darauf.

© Margret Höpp (Landkreisbürgerin)



Einigartig: Mobile Geriatrische Rehabilitation der Main-Klinik Ochsenfurt

Reha in den eigenen vier Wänden

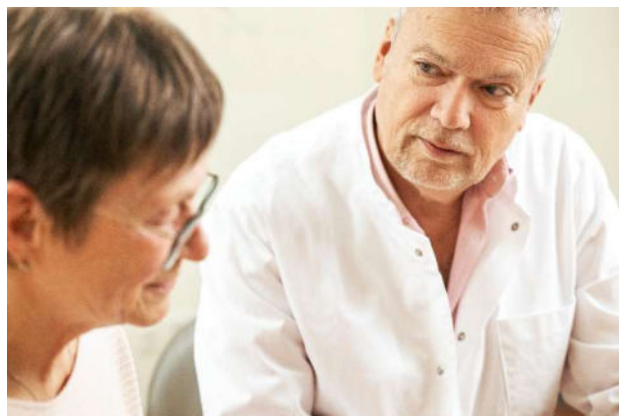
Für ältere Menschen mit besonderen Beeinträchtigungen bietet die Main-Klinik in Ochsenfurt ein neues wegweisendes Rehabilitationsmodell an. Die „Mobile Geriatrische Reha – MGR“ findet bei den Patienten daheim statt.

Für gesunde Menschen gehören Aufstehen, Waschen und Anziehen zum gewohnten Tagesablauf. „Diese Aktivitäten des täglichen Lebens erledigen wir meist ganz automatisch, ohne groß darüber nachzudenken“, erklärt der Altersmediziner Dr. Gerald Metz.

Wenn eine stationäre Reha-Klinik keine Option ist

Doch nach einem medizinischen Eingriff werden diese einfachen Handlungen manchmal zu großen Herausforderungen, vor allem für ältere Menschen. Das Zubinden der Schuhe ist dann oft eine unüberwindbare Hürde. Rehabilitationsmaßnahmen wie Physiotherapie, Ergotherapie und auch psychologische Begleitung helfen, den Alltag wieder selbstverantwortlich zu gestalten.

Rehabilitation findet meist in speziell dafür eingerichteten Kliniken statt. Allerdings eignen sich diese nicht für alle: „Menschen mit Demenz oder Patienten, bei denen ein multiresistenter Keim diagnostiziert wird, stehen solche Einrichtungen meist nicht offen“, so der Altersmediziner der Main-Klinik, der bereits viele Jahre Erfahrung in der geriatrischen Versorgung hat. „Auch auf Menschen mit starkem Übergewicht sind solche Kliniken oft nicht vorbereitet.“



Die Reha für daheim

Um diese Versorgungslücke zu schließen und den Betroffenen eine bestmögliche Wiedereingliederung in den Alltag zu bieten, hat Dr. Metz die Mobile Geriatrische Rehabilitation – kurz: MGR – an der Main-Klinik ins Leben gerufen. Seit Dezember 2024 sorgt ein interdisziplinäres Team mit Fachleuten der Physio- und Ergotherapie, Logopädie, Ernährungstherapie, Psychologie und Sozialpädagogik dafür, dass ältere Patienten individuell dort unterstützt werden, wo sie leben – sei es in ihren eigenen vier Wänden oder in einem Seniorenheim.

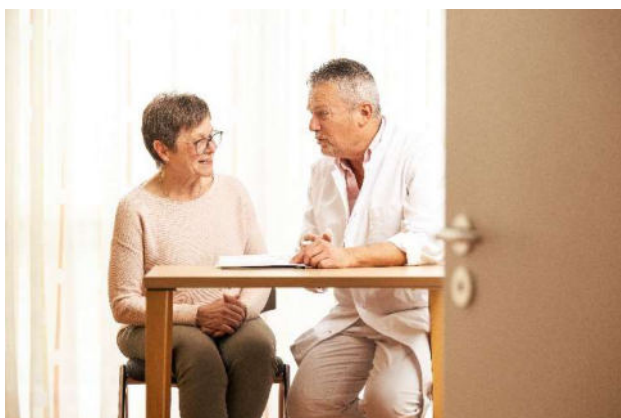
Ein großer Vorteil ist, dass viele ältere Menschen sich in ihrer gewohnten Umgebung sicherer und wohler fühlen – besonders diejenigen, die an Demenz leiden. Das kann den Therapie-Erfolg verbessern. Doch das eigene Zuhause birgt auch Herausforderungen: „Krankenhäuser und Reha-Einrichtungen sind in der Regel barrierefrei“, so Edith Schwab, Physiotherapeutin und seit 30 Jahren an der Main-Klinik. „Zu Hause finden sich jedoch oft Schwellen und Treppen als Stolperfallen.“



Angehörige mit einbeziehen

Als Mitarbeiterin des mobilen Reha-Teams unterstützt sie Patienten dabei, sich wieder in ihrem vertrauten Umfeld zurechtzufinden. Dabei geht es nicht nur um körperliches Training, sondern auch um praktische Tipps für eine sicherere Gestaltung des Alltags. „So kann zum Beispiel ein rutschiger Teppich entfernt oder ein Handgriff an der Wand angebracht werden“, sagt sie.

In das mobile Reha-Programm werden, sofern möglich, auch die Angehörigen mit einbezogen. „Viele Angehörige wollen gerne helfen. Dabei besteht die Gefahr, dass sie sich psychisch und körperlich überfordern“, schildert Ergotherapeutin Elke Mark, die im Oktober neu in das Team gekommen ist und schon Erfahrung in der mobilen Reha gesammelt hat. „Wir zeigen Angehörigen, wie sie Reha-Patienten gezielt unterstützen können, ohne sich selbst zu überlasten.“ Ihr Motto für den Weg zurück in einen selbstbestimmten Alltag, das sie auch den Angehörigen vermittelt, lautet: „So viel Unterstützung wie nötig, aber so wenig wie möglich!“



Reha ist keine Pflege

Im Rahmen des Genesungsprozesses erhalten geriatrische Patientinnen und Patienten neben der Reha häufig auch Pflege. „Waschen oder die Nahrungsversorgung sind jedoch **nicht** Teil der MGR“, betont Dr. Gerald Metz. „Solche Aufgaben bleiben in der Verantwortung der entsprechenden Pflege- und Sozialdienste.“

Reha-Maßnahmen sind eine zentrale Säule der Nachsorge im Anschluss an eine medizinische Behandlung. Im Optimalfall ermöglichen sie den Patientinnen und Patienten, ihr Leben ohne zusätzliche pflegerische Unterstützung zu bewältigen.



Main-Klinik in Deutschland einzigartig

Der Start des Projekts erforderte gründliche Vorbereitungen: Das Projektteam verbrachte viele Monate mit der Planung, erfüllte bürokratische Anforderungen, wählte Mitarbeiter aus und besorgte das notwendige Material für den mobilen Einsatz. Besonders freut man sich, dass der Freistaat Bayern mit 25.000 Euro die Anschaffung von Fahrzeugen unterstützt hat, mit denen die mobilen Therapeuten direkt zu den Reha-Patienten fahren können.



Das Team ist besonders stolz darauf, dass die Main-Klinik als einziges kleineres Akut-Krankenhaus in Deutschland dieses Modell anbietet. Insgesamt gibt es bundesweit nur 22 Standorte für die Mobile Geriatriische Rehabilitation.

Noch profitieren ausschließlich die Patientinnen und Patienten der Main-Klinik von der MGR – doch das wird sich bald ändern: Nach einer erfolgreichen mehrmonatigen Pilotphase wird das Programm – voraussichtlich im Sommer 2025 – auch für weitere Patientinnen und Patienten geöffnet. Der Klinikarzt bzw. Hausarzt muss den Reha-Antrag stellen, der der Krankenkasse zur Genehmigung vorgelegt wird.

„Der Bedarf ist auf jeden Fall vorhanden“, sind sich alle Beteiligten einig, „denn bereits jetzt sind die Nachfragen enorm!“

Weitere Informationen:

Für weitere Informationen stehen der Ärztliche Leiter der MGR, Herr Dr. Gerald Metz, und die MGR-Koordinatorin, Frau Maria Lazarev, zur Verfügung:

Telefon: 09331 908-7310

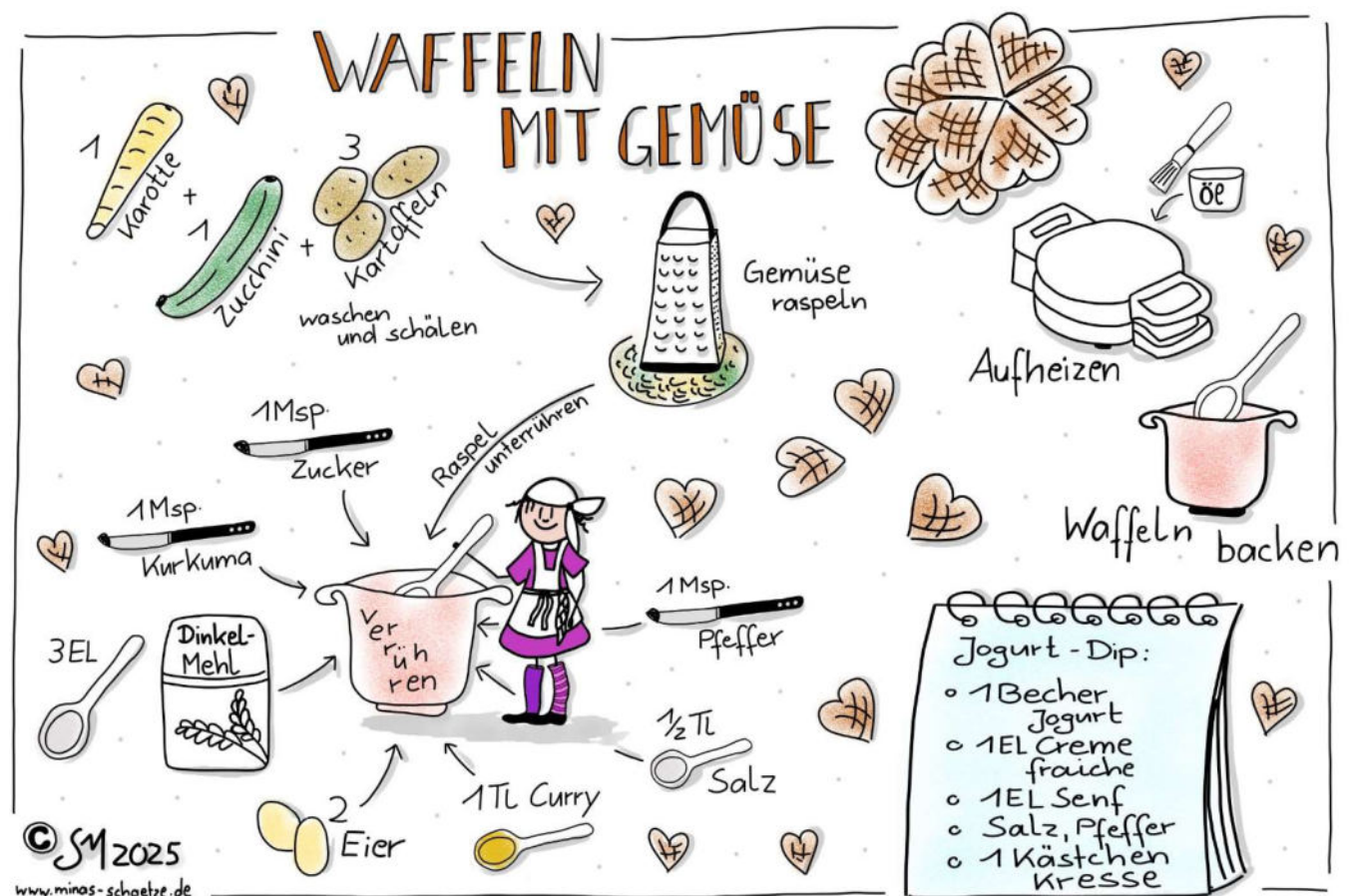
E-Mail: mgr@main-klinik.de

www.main-klinik.de

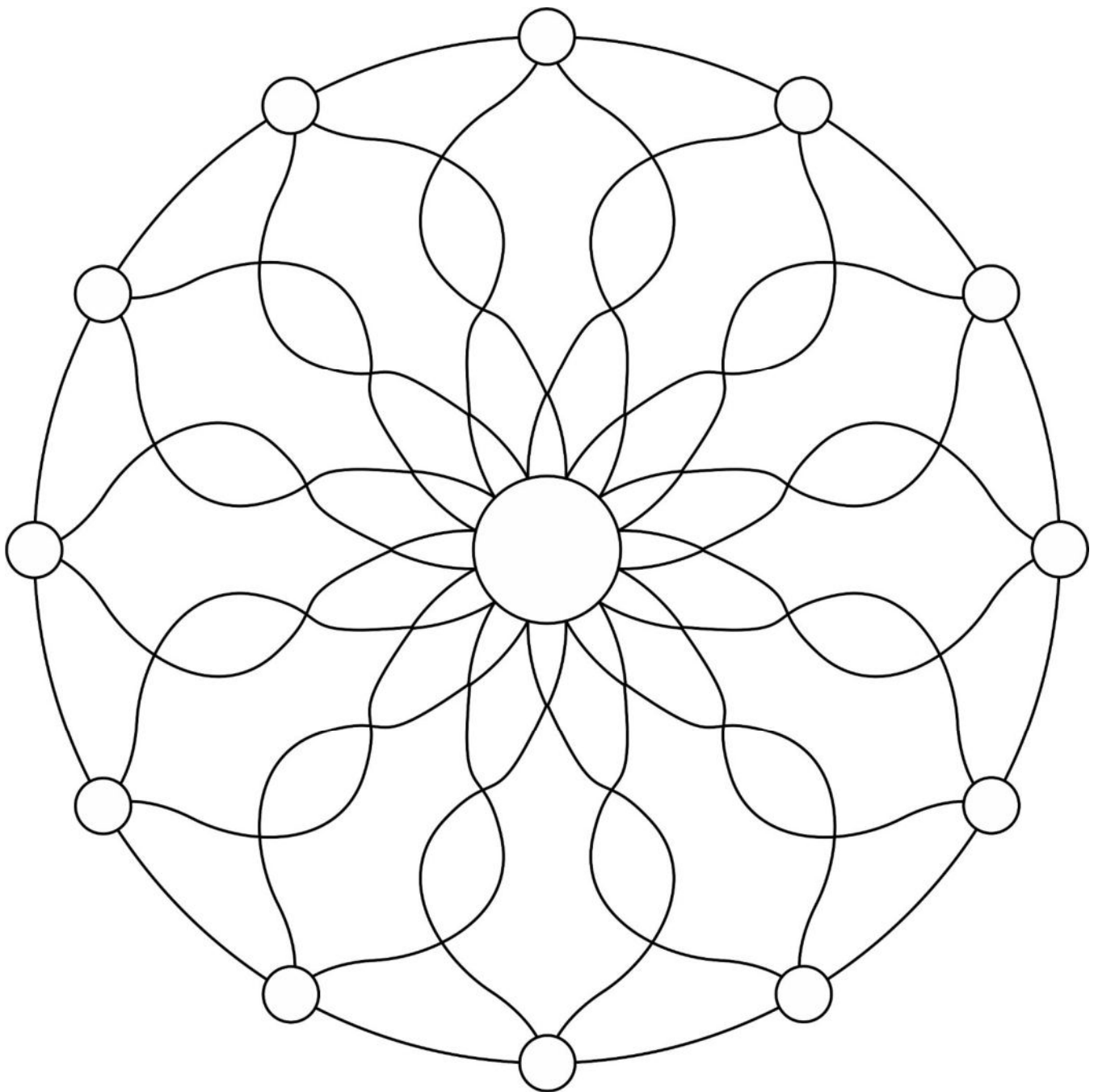
© Main-Klinik Ochsenfurt



Rezept



© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)



*So golden die Sonne im Juli strahlt,
so golden sich der Weizen mahlt.
Bauernregel im Juli*





Rätselgedichte

Ich glaub', Du hast mich noch nie gerochen,
aber schon oft gesehen und weißt:
Mit mir muss man sehr vorsichtig umgehen!
Aber dann willst Du mit mir backen oder kochen:
Du willst mich essen!
Und schon ist alle Vorsicht vergessen:
Du schlägst mich und schon bin ich zerbrochen.

Ich hab' fünf Geschwister, draußen in der Welt,
jeder ist dort, wo's ihm gerade gefällt.
Jedoch im Regen-Sonnenschein,
lieben wir das Beisammensein.
Jeder von uns hat da seinen Platz,
und am Ende gibt es sogar einen Schatz!
Zum Leben brauchen wir das Licht,
ist es finster, dann gibt es uns nicht.
Meinen Namen hab' ich von einer Frucht bekommen -
hast Du die anderen fünf auch schon ersonnen?

Plötzlich findest Du mich toll -
kramst mich raus aus dem Kästchen,
zeigst mir, was ich tilgen soll.
Tust mich jetzt feste rubbeln,
und ich muss feste schrubbeln.
Bald ist nichts mehr zu sehen,
und ich kann wieder gehen,
ab, zurück ins dunkle Nestchen.
Ja, die Arbeit ist vollbracht.
Kürzer bin ich. Gute Nacht.

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

☞ Die Lösungen finden Sie auf S. 27.



Zuwachs für das Ärzteteam

Dr. med. Felix Wiest ist neuer Arzt im Landkreis-MVZ Waldbrunn

Als einen „Glücksfall für das Team im Landkreis-MVZ Waldbrunn und vor allem für unsere Patientinnen und Patienten“ – so begrüßte Landrat Thomas Eberth gemeinsam mit Robert Scheller, Vorstand des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg (KU), und Bürgermeister Markus Haberstumpf den neuen Arzt im Landkreis-MVZ Waldbrunn, Dr. med. Felix Wiest.

Seit April ergänzt Dr. Wiest das bestehende Team aus drei Ärztinnen und fünf Medizinischen Fachangestellten. Der gebürtige Oberbayer, der während des Studiums in Franken Wurzeln schlug, freut sich nun darauf, seinen Patienten medizinisch vielseitig zur Verfügung stehen zu können: „Von Jung bis Alt ist jeder bei mir willkommen!“, so Dr. Wiest.



Willkommen für Dr. Felix Wiest als neuer Arzt im Landkreis-MVZ-Waldbrunn (v.l.n.r.): Markus Haberstumpf (Gemeinde Waldbrunn, Bürgermeister), Robert Scheller (KU, Vorstand), Katrin Müller (KU, Koordinatorin Landkreis-MVZ Waldbrunn), Dr. Felix Wiest, Dr. Martina Ebert-Kube (Landkreis-MVZ Waldbrunn, Ärztliche Leitung), Jan Kimmich (Gemeinde Waldbrunn, Geschäftsleitung), Thomas Liebetruh (KU, Leiter Rechtsabteilung), Landrat Thomas Eberth.

Ausgebautes Angebot

„Steigende Patientenzahlen erfordern ein breiteres Angebot an Sprechstunden und medizinischen Leistungen“, erklärte KU-Vorstand Robert Scheller. „Diesen Bedarf zu decken, sehen wir als Verpflichtung und sind daher glücklich, Dr. Wiest für unser Landkreis-MVZ Waldbrunn gewonnen zu haben.“

Dr. Wiest ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Nach seinem Studium in Würzburg promovierte er 2020. Während seiner ersten Jahre der Facharztausbildung war Dr. Wiest in verschiedenen Krankenhäusern im Landkreis Würzburg tätig – u.a. in der Main-Klinik Ochsenfurt, die zum KU gehört. Nach der klinischen Tätigkeit wechselte er in die hausärztliche Versorgung und absolvierte im Dezember 2024 erfolgreich seine Facharztprüfung.

Erweitertes Leistungsspektrum

Derzeit sind mehr als 3.500 Patientinnen und Patienten im Landkreis-MVZ Waldbrunn registriert. Neben Waldbrunn kommen diese auch aus den umliegenden Gemeinden, wie Eisingen, Kist, Altertheim, Neubrunn, Helmstadt, Holzkirchen, Remlingen, Uettingen, Greußenheim, Hettstadt und Waldbüttelbrunn. Auf die steigenden Patientenzahlen hat das MVZ zuletzt mit einer Erweiterung seiner Sprechzeiten reagiert, um insbesondere Berufstätigen einen Arztbesuch organisatorisch zu erleichtern. Als neue Leistung wird ab sofort eine Reiseimpfberatung angeboten. Demnächst gehört auch eine Eignungsuntersuchung



von Einsatzkräften der Freiwilligen Feuerwehr für Tätigkeiten unter Atemschutzgeräten zum medizinischen Leistungsspektrum. Auch kleine chirurgische Eingriffe können bald im Landkreis-MVZ Waldbrunn hausärztlich behandelt werden.



In Dr. Wiests Sprechzimmer im Landkreis-MVZ Waldbrunn (v.l.n.r.): Bürgermeister Markus Haberstumpf, Dr. Felix Wiest, Landrat Thomas Eberth, KU-Vorstand Robert Scheller.

Derzeit werden die Patientinnen und Patienten noch in einem übergangsweise eingerichteten Containerbau empfangen, in dem alle Diagnose- und Therapieeinrichtungen uneingeschränkt verfügbar sind. Die Baumaßnahmen für den Neubau sind inzwischen angelaufen. Die Verantwortlichen rechnen mit einer Fertigstellung und einem Umzug der Praxis in der zweiten Jahreshälfte 2026.

Baustein für die hausärztliche Versorgung im ländlichen Raum

In der jüngsten Vergangenheit hatte sich auch der Kreistag des Landkreises Würzburg mit dem MVZ in Waldbrunn beschäftigt und dieses befürwortet. „Gemeinsam mit dem KU stärken wir mit dem Medizinischen Versorgungszentrum die Daseinsvorsorge im ländlichen Raum“, freut sich Landrat Thomas Eberth.

© Regina Sämann (Stabstelle Marketing, Das Kommunalunternehmen des Lkr. Würzburg)

Der Helferkreis

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?

Dann lassen Sie sich zur/m Alltagsbegleiter/in (nach § 45a SGB XI) schulen und unterstützen Sie Menschen in Ihrer Umgebung.



Im Rahmen von **Angeboten zur Unterstützung im Alltag** können Sie in Betreuungsgruppen, ehrenamtlichen Helferkreisen, haushaltsnahen Dienstleistungen sowie der Alltags- und Pflegebegleitung aktiv werden. Die nächste Schulung findet am 4., 6., 11. und 16. Juni 2025 statt.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung melden Sie sich gerne bei uns: 0931 80442-81 oder -89.



Übungen mit dem Redondoball – Teil I

Heute und nächstes Mal: Übungen mit dem Redondoball
(Sportgeschäft oder auch im Internet) oder auch mit einem nicht zu festen Ball.

Vor Beginn noch ein paar Hinweise: Einmal sind diese Übungen auch im Sitzen durchführbar, immer locker weiteratmen, Rücken aufrecht und gerade halten, jedes Mal Anspannen und Entspannen im Wechsel – dann fühlen wir uns auch wohler.

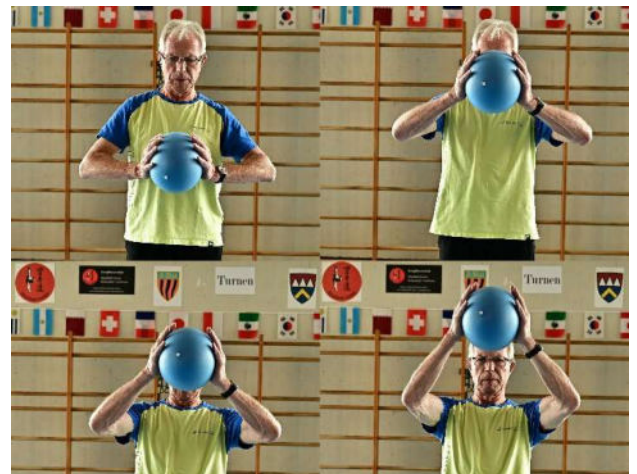
Nun viel Spaß mit den Übungen!

1. Wir nehmen den Ball einmal zwischen unsere Hände, dann zwischen unsere Knie und üben nun kräftigen Druck aus und lösen wieder.

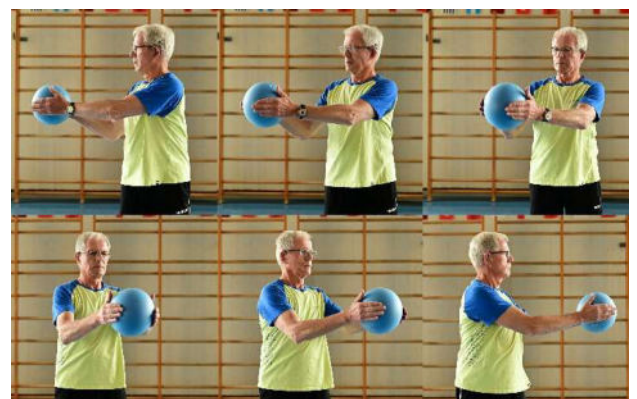
Wer recht fit ist, macht dabei auch noch Kniebeugen, wobei wir beachten, dass die Knie nicht über die Fußspitzen rausschauen, also Gesäß nach hinten.



2. Der Ball ist wieder zwischen den Händen, wir üben leichten Druck aus und gehen nach oben und unten.



3. Desgleichen jetzt nach rechts und links, achten aber darauf, dass wir nur in der Hüfte drehen, die Knie werden nicht verdreht.





4. Als nächstes heben wir die Arme an und kreisen mit dem Ball über unserem Kopf. Bitte höchstens achtmal nach rechts und links, damit die Arme nicht zu lange nach oben gehalten werden, nach kurzer Pause auch leicht nach rechts und links neigen.



5. Wir legen eine Hand auf den Ball, die andere darunter und üben mit beiden Händen kräftigen Druck aus, etwa 2-3 Atemzüge lang.

Nach fünf Wiederholungen wechseln wir die Hände.

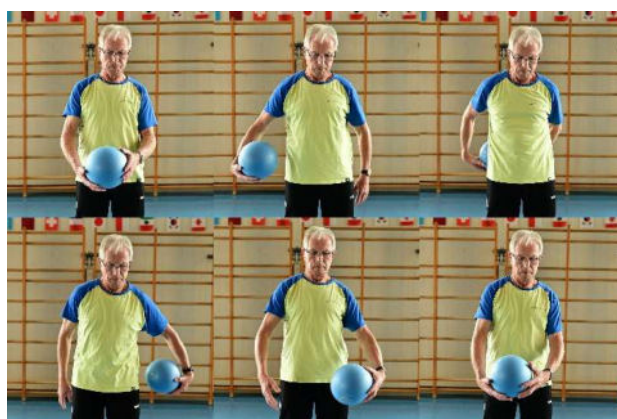


6. Der Ball liegt am Boden und wir pressen ihn mit einem Fuß zusammen, wer unsicher ist, hält sich bitte am Tisch fest.



7. Zum Abschluss eine leichte Übung ohne Kraftaufwand. Wir stehen aufrecht, die Beine sind hüftbreit, nun kreisen wir mit dem Ball um unsere Hüfte, rechts und auch links herum, immer den Ball von einer Hand in die andere übergeben.

Wer mehr machen möchte, lässt den Ball in einer „8“ um die Knie kreisen. Die Knie sind leicht gebeugt dabei und der Rücken bleibt möglichst gerade.



Bis zum nächsten Mal mit den etwas anspruchsvolleren Übungen.

© Ihr Bernhard Roth, Übungsleiter aus Rottendorf

Fotos: Michael Stark



„Auf den Geschmack gekommen“

Einblick in einen Filmnachmittag zum Thema Kaffeeanbau

„Wo Kaffee serviert wird, da ist Anmut, Freundschaft und Fröhlichkeit!“ Ansari Djerzeri Hanball Abd-al-Kadir (16. Jhdt.), arabischer Scheich

Der Filmtitel lautet „Kaffeeanbau zwischen Fair Trade und Cash Crop“. 28 Seniorinnen und Senioren haben sich bei Kaffee und Mokka-Torte zusammengefunden, um in jeder Weise in punkto Kaffee mal ganz anders „auf den Geschmack zu kommen“.

Die Entdeckung des Kaffees

Einer Legende zufolge entdeckten Ziegenhirten aus Kaffa, einer Provinz in Äthiopien, die stimulierende Wirkung der Kaffeeepflanze. Nachdem Ziegen Blätter und Blüten des Kaffeebaumes gegessen hatten, konnten diese selbst in der Nacht nicht schlafen.

Der erste Kaffee wurde daher vermutlich im abessinischen Hochland Äthiopiens, in der Provinz Kaffa, getrunken. Dort wurde er bereits im 9. Jahrhundert erwähnt.

(Quelle 1, Seite 5)

Heute gibt es zur Abwechslung „fairen Kaffee“. Und eine der ersten Fragen – noch bevor der Film anläuft – wird lauten: Schmeckt Ihnen der Kaffee?

Die allermeisten Daumen gehen hoch. Vielen schmeckt der faire Kaffee sogar überraschend gut. Und es entspinnt sich sofort ein Gespräch über die unterschiedlichsten Vorlieben beim Kaffeegenuss: Am liebsten sehr

heiß, nein lieber etwas abkühlen lassen, viel/wenig/kein Zucker und schwarz wie die Nacht, nein lieber mit Milch, am besten mit Sahne ... Aber heute gibt es ja auch noch ein Stück von der wunderbaren und sehr leckeren, selbst gebackenen Mokka-Sahne-Torte dazu. Und das ist längst noch nicht alles. Der gesamte Tisch ist zum Thema „Kaffee“ eingedeckt. Wer mag, kann auch Mokka-Pralinees schnabulieren und sich am extra vorbereiteten Thementisch informieren - über faire Waren rund um das Thema Kaffee. Das Team, das regelmäßig die Nachmittage organisiert, hat sich mal wieder selbst übertroffen.

Das Wort „Kaffee“ kommt vom türkischen „Kahwe“ und bedeutet Lebenskraft und Stärke. Vielleicht heißt Kaffee auch so, weil er in Kaffa entdeckt wurde.

(Quelle 1, Seite 5)

- Wo kommt Kaffee eigentlich her?
- Wie sieht eine rohe Kaffeebohne aus?
- Welche Arbeitsschritte sind nötig, bis aus der rohen Bohne genießbarer Kaffee wird?
- Handelt es sich überhaupt um „Bohnen“?
- Wer hat schon mal einen Kaffeestrauch oder Kaffeebaum gesehen?
- Wo wachsen Kaffeepflanzen? Welche Pflege brauchen sie?
- Wie wird Kaffee weltweit vermarktet? Wer verdient daran?
- Können sie von ihrer Arbeit leben?



- Wie geht es den bäuerlichen Betrieben, die sich auf Kaffeeanbau spezialisiert haben?
- Was können wir mit unseren Mitteln zu einem weltweit fairen Handel und Handeln beitragen?



Kaffeebaum, Quelle 3

Auf alle diese Fragen gibt es Antworten an diesem Nachmittag. Auch eine echte Kaffeepflanze zum Anfassen macht die Runde sowie Abbildungen von „Kaffeeirschen“. So heißen die Früchte, in denen die begehrten koffeinhaltigen Kerne enthalten sind, aus denen Kaffee „gemacht“ wird.

Der Film (Dauer 20 Minuten), den wir gemeinsam anschauen, ist in folgende Kapitel unterteilt:

1. Kaffee, Kaffee, Kaffee
2. Kaffeeanbau weltweit
3. Die Kaffeepflanze
4. Nachhaltiger Anbau/Fair Trade
5. Massenproduktion/Cash Crop
6. Weiterverarbeitung bringt Geld
7. Kleine Bohne – große Zahlen
8. Dein Handeln zählt!

In beeindruckenden Bildern führt uns der Film nach Kolumbien in das Hochland der Anden. Dort wird der hochwertigste Kaffee

weltweit produziert. Ein 84-jähriger Kaffeebauer zeigt seinen bäuerlichen Familienbetrieb und erzählt über seine Arbeit. Der Betrieb gehört einem Verband nachhaltiger Kaffeebauern an.

Der Anbau und die Ernte im großen Stil findet in den großen Kaffeeplantagen statt. Im Film begegnen wir einem der größten Kaffeebauern Kolumbiens. Dort sind viele sogenannte „Cafeteros“ als Pflücker beschäftigt.

Und schließlich erfahren wir viele interessante Details darüber, wer in welcher Form am Kaffeeanbau und an der Vermarktung verdient. „Das Pflücken ist die wohl anstrengendste Tätigkeit im Kaffeeprozess. Aber die Menschen, die diese Arbeit tun, verdienen am wenigsten in der Wertschöpfungskette.“
(Quelle 2, Seite 6)

„Kaffee ist nicht nur Wachmacher und Genussmittel, er ist vor allen Dingen auch ein Wirtschaftsgut, bei welchem die einen viel arbeiten und die anderen viel verdienen.“
(Quelle 2, Seite 2)

Unter *Cash Crops* versteht man Nahrungsmittel und Feldfrüchte, die in den Entwicklungsländern hergestellt werden und vorwiegend für den Verkauf und Export in Industrieländer vorgesehen sind.

Quelle 2, Seite 6

Im Filmgespräch werden viele Aspekte näher beleuchtet und hinterfragt. Die „doppelte Anregung“ durch Kaffee-Genuss und Kaffee-Wissen zeigt ihre Wirkung. Persönliche Erfahrungen werden mitgeteilt, viele Fragen gestellt und beantwortet. Und auch der Humor kommt nicht zu kurz.



Der Filmnachmittag mit Filmgespräch wurde gemeinsam mit einer Nachbarschaftshilfe im Landkreis München geplant und durchgeführt.

Seniorenfilmprojekt der Landesmediendienste Bayern e. V.

Seit 2016 gibt es bei den Landesmediendiensten Bayern e. V. das Seniorenfilmprojekt. Im Verleih stehen mehr als 400 speziell für die Seniorenarbeit ausgewählte Filme für Interessierte in ganz Bayern zur Verfügung. Inhaber der SeniorenFilmkarte können derzeit kostenfrei aus dem gesamten Filmangebot der Landesmediendienste mit mehr als 3.000 Titeln auswählen. Es gibt viele Themenbereiche zu entdecken. Der Film über den Kaffeeanbau ist ein Beispiel aus den Filmbildungsprojekten „Eine Welt“ der Landesmediendienste.

Gerne planen wir mit Ihnen eine Filmveranstaltung und unterstützen Sie auf Wunsch auch mit einer Kooperation/Moderation vor Ort.

Bei Interesse können Sie kostenfrei unseren aktuellen Filmkatalog „FilmBildung Seniorenfilm“ anfordern. Der 12-seitige Katalog enthält spannende und unterhaltsame

Spielfilme, preisgekrönte Dokumentarfilme, historische Bildungsfilme und niveauvolle Filmkunst. Rufen Sie uns gerne an unter Tel. 089 381609-0 oder schreiben Sie uns:

Gabriele Libersky,
Landesmediendienste Bayern e. V.,
Seniorenfilmprojekt,
Gottfried-Keller-Straße 12
81245 München



seniorenfilmprojekt@mediendienste.info

Das Seniorenfilmprojekt wird gefördert durch:



**Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales**

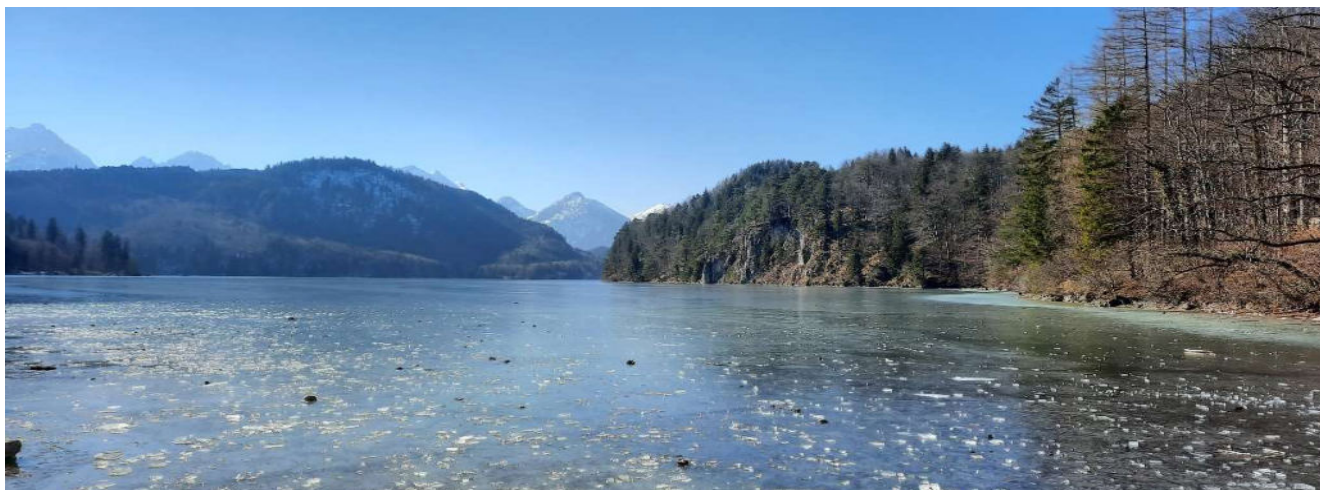
Quellen:

1: Begleitmaterial zum Lehrfilm „Kaffeeanbau zwischen Fair Trade und Cash Crop“, im Verleih bei Landesmediendienste Bayern e. V., Mediennummer: 91723

2: Filmtext zum Lehrfilm „Kaffeeanbau zwischen Fair Trade und Cash Crop“

3: *Frutos del Cafeto (Coffea Arabica) Madurando*, Fernando Rebelo, wikipedia, <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:FruitColors.jpg>

© Gabriele Libersky





Mit Andrea unterwegs...

Der Papst hat, wie es alle 25 Jahre Tradition ist, das Heilige Jahr mit dem Motto „Pilger der Hoffnung“ ausgerufen. Und was bietet sich dafür bestens an – Spaziergänge.

Ich möchte aber mehr als nur spazieren gehen. Diese kostenfreien Spaziergänge sollen zum Durchatmen und zum Nachdenken animieren.

Los geht's!

Bei allen Spaziergängen ist bitte Folgendes zu beachten:

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

Anmeldung bis zum jeweiligen Veranstaltungstag bei Andrea Trumpfheller:

0170 26 81 966

Bitte auch an Trinken und Essen denken. Wir werden gemeinsam eine Pause machen!

Bitte achtet auf geeignetes Schuhwerk und Kleidung.

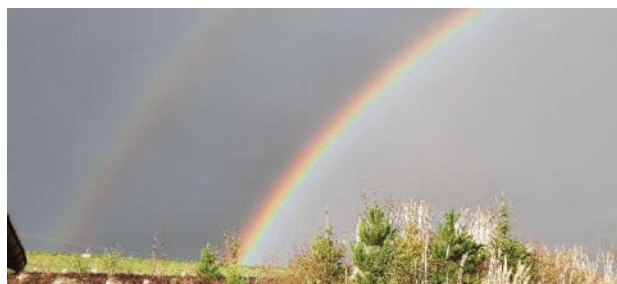
Sonntag, 20.7.2025 von 11:30 bis ca. 15 Uhr

Treffpunkt:

i-Punkt am Parkplatz, Sulzfeld am Main

Sulzfeld, das schönste Dorf von Bayern und von Fürstbischof Julius Echter als katholischer Fels in der Nähe der Ansbach-Brandenburger!

Julius Echter, wer ist das und war er wichtig für unsere Region? Hat das Juliusspital in Würzburg mit ihm etwas zu tun? Es gibt aber noch mehr Wissenswertes. Lasst uns etwas im Ort herumschlendern, dann zur Weinhalla gehen, die Aussicht genießen, um dann wieder zurück in den Ort zu gehen.



Freitag, 15.8.2025 von 11:30 bis ca. 15 Uhr

Treffpunkt:

Alte Mainbrücke, an der Hl. Thekla Figur

Maria Schnee in Kleinochsenfurt – ein verborgener Schatz!

Ausgehend von der Alten Mainbrücke werden wir am Main entlang bis nach Kleinochsenfurt gehen, um dort die Kirche zu besichtigen. Hoffentlich schneit es nicht! Was hat Schnee mit dieser Kirche zu tun?

Sonntag, 21.9.2025

von 8:30 bis ca. 13:30 Uhr

Treffpunkt:

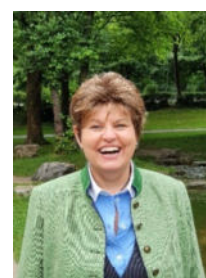
Parkplatz am Forst, Ochsenfurt

Wir leben die Ökumene!

Gemeinsam mit der evangelischen Gemeinde werden wir nach Erlach wandern, um einen Gottesdienst in der Simultankirche zu besuchen. Danach besteht die Möglichkeit einer genaueren Besichtigung. Bevor es zurück geht, wollen wir noch gemeinsam unser mitgebrachtes Picknick im Schlossgraben genießen.

© Andrea Trumpfheller
(Landkreisbürgerin)

☞ Weitere Termine für das Jahr 2025 folgen in der nächsten Ausgabe.





Kirchenburg Mönchsondheim - ein Freilandmuseum der besonderen Art



Warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Schöne ist so nah. So oder ähnlich waren meine Gedanken, als ich kürzlich mit meiner Familie die Kirchenburg Mönchsondheim besuchte.

Das erste Mal wurde ich vor ca. 45 Jahren auf diese Kirchenburg aufmerksam, als ich das 1. Kirchenburgfest mit meiner Familie besuchte. Bei diesem Fest war damals schon einiges geboten, z. B. wie man buttert. Das Buttern blieb mir über die vielen Jahre in Erinnerung, denn es war schweißtreibend, aber sie schmeckte natürlich besonders gut.

Jetzt, nach ca. 45 Jahren, besuchten wir die Kirchenburg Mönchsondheim zum zweiten Mal und ich muss sagen, was sich da getan hat, ist einfach super und vor allem empfehlenswert das Museum zu besuchen (www.kirchenburgmuseum.de).



Nachdem wir ein wunderschönes Wetter hatten, wanderten wir vom Bahnhof Iphofen (Parkplatz) auf dem Museumsweg nach Mönchsondheim. Der ausgeschilderte und befestigte Museumsweg bietet Wandern und Radlern eine herrliche Strecke durch die vielfältige, fränkische Landschaft vorbei an Wiesen, Wäldern, Weinbergen und Bachläufen.



Das Kirchenburgmuseum Mönchsondheim ist ein besonderes Freilandmuseum: Es zeigt das Leben und Arbeiten 'anno dazumal' in einem mainfränkischen Dorf. Alle historischen, zum Museum gehörenden Gemeinde-, Wohn- und Wirtschaftsgebäude des Dorfes stehen an ihrem Originalstandort.

Die Kirchenburg mit Pfarrkirche und Vorratsgaden (Gaden sind ein einräumiges Haus oder eine Kammer) bilden das Herzstück des Museums.

Das Rathaus mit Bäckerei und Posthilfsstelle, das ehemalige Gasthaus „Zum Schwarzen Adler“ mit Kegelbahn und Kräutergarten, der Kleinbauernhof Hahn, die archäologische Grabungsstätte „Archäosundheim“ sowie zwei Schulmuseen aus unterschiedlichen Epochen laden auf kurzen Wegen zum Entdecken für Groß und Klein ein.



Interessant das Gasthaus „Schwarzer Adler“ mit alter Wirtsstube, Tanzsaal, Gästezimmer, usw.

Des Weiteren gibt es auch immer wieder Sonderausstellungen und vielfältige Programme.



Besucht einfach die Kirchenburg Mönchsondheim, ihr werdet es nicht bereuen. Besitzer einer Ehrenamtskarte sparen zwei Euro beim Eintritt.

Interessante Dauerausstellungen zu den Themen „Das Mainfränkische Dorf“, „Altes Handwerk“, „Weinbau in Franken“ und einiges mehr können in den offenen Häusern besichtigt werden.

Auch auf dem Freigelände rund um das Museum gibt es vieles zu erkunden, wie z. B. den Kräutergarten, das Dorf-Gemeinschaftsgefrierhaus, die alte Bäckerei oder Poststelle.

Beeindruckend für mich war das alte Schulhaus, das nicht nur mich, sondern wohl so manche Seniorinnen und Senioren in ihre Schulzeit zurückversetzt.

© Ihr Wolfgang Knorr, Vorsitzender Seniorenbeirat Höchberg

*Im Juni kühl und trocken,
gibt's was in die Milch zu brocken.
Bauernregel im Juni*





Das Deutschlandticket als Chipkarte

D-TICKET

DAS D-TICKET ALS CHIPKARTE*

- » Bestellschein ausfüllen
- » Ausgefüllten Bestellschein bei der APG abgeben bzw. an die APG senden
- » Versand der Chipkarte erfolgt spätestens nach 14 Tagen

* Mindestvertragslaufzeit 3 Monate

Weitere Informationen finden Sie unter www.apg-info.de/dticket



Bereits seit einiger Zeit bietet die APG – Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg als einziger Vertriebspartner in der Region Würzburg das Deutschlandticket im Scheckkartenformat an.

Das Deutschlandticket ist eine rein digitale Fahrkarte, die deutschlandweit entspre-

chend kontrollierbar sein muss. Papierausdrucke sind deshalb schon seit 2024 nicht mehr erlaubt. Als Alternative zum Smartphone erhalten die Fahrgäste bei der APG das Deutschlandticket auf einer Chipkarte.

Um die Chipkarte beantragen zu können, gelten folgende Voraussetzungen:

- Mindestvertragslaufzeit von 3 Monaten
- Wohnort im Gebiet des NVM (Stadt und Landkreis Würzburg, Stadt und Landkreis Schweinfurt, Landkreise Main-Spessart, Kitzingen, Bad Kissingen, Rhön-Grabfeld und Haßberge)
- Entsprechende Bonität

Die Chipkarte ist ausschließlich postalisch erhältlich. Der vollständig ausgefüllte Antrag muss dabei bis spätestens zum 15. des Vormonats eingehen (entweder per Post oder persönlich):

APG - Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg
Juliuspromenade 40-44
97070 Würzburg

Die Chipkarte wird dann per Post bis zum 1. des Folgemonats zugesendet.

© APG – Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg





Man wirft doch nicht einfach ein ganzes Leben weg, oder!?

Thema: Umzug ins betreute Wohnen, Todesfall, Haushaltsauflösung

09.09.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

**Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11**

Im Alter noch einmal umzuziehen, den eigenen Haushalt oder gar den eines geliebten Menschen aufzulösen stellt für Betroffene und Hinterbliebene eine große Herausforderung dar.

Wie läuft denn eine Haushaltsauflösung ab? Was nehme ich mit ins Pflegeheim? Muss ich bei der Auflösung meines Haushaltes anwesend sein? Was passiert mit all den guten Dingen und Möbeln, die ich nicht mitnehmen kann? Wird das wirklich alles einfach weggeworfen? Fragen über Fragen.

Die Würzburger Firma Wegmann Transporte und Entrümpelung hilft und gibt in offener Runde wertvolle Informationen zum Thema Haushaltsauflösung und den Umzug ins Pflegeheim. Frau Wegmann steht an diesem Nachmittag auch für sensible Inhalte wie den Umgang mit dem Messie-Syndrom oder Tatortreinigung (Leichenfundortreinigung) zur Verfügung.

Die Geschäftsführerin der Würzburger Entrümpeler mit Herz und Hirn verrät schon vorab: „Bei uns landet ganz sicher nicht alles auf dem Müll. Wir retten immer was zu retten ist. Es liegt mir persönlich sehr am Herzen, die Erinnerungen von Menschen am Leben zu halten und nicht einfach ein ganzes Leben wegzuwerfen!“

Um alte Schätze vor dem Sperrmüll zu retten, hat die Familie Wegmann einen kleinen

aber feinen Laden im Herzen der Würzburger Zellerau ins Leben gerufen. Bei „Wegmanns Wunderbares – Möbel und mehr...“ werden die Möbel liebevoll aufbereitet und schöne Gegenstände zieren die Regale.

„Damit haben am Ende alle nochmal ihre Freude,“ so Frau Wegmann, „die Schätze werden am Leben gehalten, ein neuer Eigentümer lässt sie weiter Geschichte schreiben und wir schonen dabei noch die Umwelt. Das liebe ich an dem was wir tun.“

**Anmeldung zum Vortrag bis 02.09.2025
unter 0931 207814-14**



ENTRÜMPELUNG MIT ♥ & HIRN

WIE NEU!

WEGMANN TRANSPORT & ENTRÜMPELUNG



**ENTRÜMPELUNG, HAUSHALTAUFLÖSUNG,
MÖBELTAXI? FRAGEN SIE UNS!**

☎ **0170-5288559**

✉ **info@wegmann-transporte.de**



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

© Wegmann Transporte & Entrümpelung,
www.wegman-transporte.com



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 Beratung!) geöffnet:

Montag, 14.07.2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Donnerstag, 14.08.2025

12:00 bis 15:00 Uhr

Montag, 08.09.2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Infos unter:

0931 80442-38 oder

katrin.mueller@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:

Giebelstadt, Familienzentrum Zacherle Ingolstadter Straße 11

25.06.2025

23.07.2025

20.08.2025

Altertheim, Rathaus Raiffeisenstraße 2

09.07.2025

06.08.2025

03.09.2025

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.

Donnerstag, 05.06.2025 um 14:00 Uhr

Beginn mit Kaffee und Kuchen

Vortragsbeginn: 14:30 Uhr

Gasthaus NINO, Birkenfelder Straße 17

Greußenheim

Gerne kommen wir auch in Ihre Gemeinde!

Infos unter:

0931 80442-18 oder

melanie.ziegler@wirkommunal.de

Vielfaltsfest in Veitshöchheim

05.07.2025 von 11 bis 16 Uhr

Berufsförderungswerk Würzburg,

Helen-Keller-Straße 5

Gemeinsam mit dem Sozialverband VdK und dem Berufsförderungswerk Würzburg veranstaltet die Gemeinde Veitshöchheim ein inklusives Sommerfest unter dem Titel „Vielfaltsfest“. Neben musikalischer Unterhaltung, leckerem Essen und verschiedenen Mitmach-Angeboten wird es einen „Markt der Möglichkeiten“ geben.

Hier werden verschiedene Organisationen, Initiativen und Projekte ihre Angebote und Aktivitäten rund um die Themen „Seniorenarbeit, Inklusion und Integration“ vorstellen. Wir freuen uns auf viele Interessierte, die uns an unserem Informationsstand „**WIRKOMMUNAL**/Pflegestützpunkt“ besuchen kommen.

Vortragsreihe des

Pflegestützpunktes Würzburg

08.07.2025, 14:00 - 15:30 Uhr:

Altersgerechtes, barrierefreies Wohnen – Welche Möglichkeiten gibt es?

Referent:

Tobias Konrad, **WIRKOMMUNAL**,
Wohnberatung Landkreis Würzburg

Ort:

Musterhaus Kürnach

Prosselsheimer Str. 16, 97273 Kürnach

12.08.2025, 14:00 - 15:30 Uhr:

Wenn die Pflege der Eltern ansteht – was bin ich Ihnen schuldig?

Referentin:

Maria-Lynn Strömsdörfer, Fachstelle für pflegende Angehörige, HALMA e.V.

Ort:

Pflegestützpunkt Würzburg,

Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

09.09.2025, 14:00 - 15:30 Uhr:

Man wirft doch nicht einfach ein ganzes Leben weg, oder!?

Referent:

Wegmann Transporte & Entrümpelung

Ort:

Pflegestützpunkt Würzburg,

Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

Anmeldung unter:

0931 207814-14 oder über

kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info.

Anmeldeschluss:

jeweils 1 Woche vor Veranstaltung





Notfalldosen

Seit zwei Jahren arbeitet die Pflegekonferenz des Landkreises Würzburg gemeinsam daran, die Pflege im Landkreis zu verbessern. Initiiert durch **WIRKOMMUNAL** treffen sich Expertinnen und Experten aus verschiedenen Bereichen der Pflege, Seniorenarbeit und Verwaltung, um dem brennenden Thema „Pflege und alternde Gesellschaft“ noch mehr Gewicht zu geben und in die Öffentlichkeit zu tragen.

Die Treffen der Pflegekonferenz sorgen für eine bessere Zusammenarbeit zwischen Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern, Rettungsdiensten und weiteren Pflegedienstleistern. Das schafft mehr Zeit für das Wesentliche und wirkt sich somit direkt auf die Lebensqualität der Menschen aus.

Die Pflegekonferenz des Landkreises Würzburg hat es sich u. a. 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. Dank der Unterstützung einiger Sponsoren konnten 1.400 Notfalldosen angeschafft werden. Diese werden nun über die Mitglieder der Pflegekonferenz in Beratungen, bei öffentlichen Veranstaltungen usw. verteilt.

Das Prinzip ist relativ einfach: Die Notfalldose enthält die wichtigsten Gesundheitsinformationen einer Person: Vorerkrankungen, Medikamentenplan, Allergien und Kontaktdaten von Angehörigen und Hausarzt. Diese Angaben von Allergien, Medikation, Erkrankungen usw. sind oftmals wichtig für die medizinische Erstversorgung und Weiterbehandlung in der Klinik. Des

Weiteren ist die Kontaktaufnahme zu Angehörigen erleichtert, wenn diese ebenfalls auf dem Notfallblatt genannt sind.

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 am Kühlschrank weist den Rettungsdienst auf die vorhandenen Notfalldaten hin. Dadurch wird wertvolle Zeit gewonnen, was mitunter lebensrettend sein kann: Die Rettungskräfte haben sofort alle wichtigen Informationen zur Hand, wenn jemand nicht ansprechbar ist. Diese wichtigen und notfallrelevanten Informationen werden vom Rettungsdienst auch an die Klinik weitergegeben.



Die Notfalldosen sind hier erhältlich:

- Pflegestützpunkt Würzburg, Bahnhofstraße 11
- **WIRKOMMUNAL**, Würzburg, Zeppelinstraße 67
- Musterhaus Kürnach, Prosselsheimer Straße 16
- Bei unseren Vorträgen und Veranstaltungen (s. S. 22f)



Lösungen

Denksportaufgaben

Ute	Kufe	Rufe	Farm
Rute	Tal	Faul	Kalt
Makel	Laut	Lauf	Falke
Karl	Traum	Kaum	Falk
Turm	Mauer	Raum	Rum
Tuer	Mut	Flaum	Maul
Luft	Ufer	Tau	Frau
Raute	Laute	Taufe	Kauf
Kraft	Fakt	Flaute	Akte
Traufe	Uralt	Klaue	Ulk
Malte	Alter	After	Flut
Falter	Taler	Kur	Rat

Funken	Flug	Objekt
Wald	Meister	Leistung
Vogel	Schutz	Brille
Blüten	Staub	Wedel
Fabrik	Gelände	Wagen
Ballett	Schüler	Lotse
Trödel	Markt	Stand
Flaschen	Zug	Pferd

Rätselgedichte

Ei

Orange - Regenbogen

Radiergummi

Lösungswort: Turmfalke


Vor Ort
 Service und Beratung in unseren
 Beratungszentren und Filialen:
[sparkasse-mainfranken.de/standorte](https://www.sparkasse-mainfranken.de/standorte)


KundenServiceCenter
 Telefonischer Service: 0931 382-0
 Montag bis Freitag von 8:00 bis 20:00 Uhr
 Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr
[sparkasse-mainfranken.de/ksc](https://www.sparkasse-mainfranken.de/ksc)


Internetfiliale
 Online-Banking beantragen:
[sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking](https://www.sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking)


Beratung@Home
 Digitale persönliche Beratung:
[sparkasse-mainfranken.de/beratung@home](https://www.sparkasse-mainfranken.de/beratung@home)


Sparkassen-App
 Sicheres und ausgezeichnetes Banking
 mit dem Smartphone oder Tablet:
[sparkasse-mainfranken.de/mobil](https://www.sparkasse-mainfranken.de/mobil)



Überall mit Ihnen verbunden.

In Mainfranken verwurzelt.

[sparkasse-mainfranken.de](https://www.sparkasse-mainfranken.de)



**Sparkasse
Mainfranken
Würzburg**

**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 Vierheilig, Melanie Ziegler

Texte: WIRKOMMUNAL. *Für Senioren im Landkreis Würzburg*

Fotos und Abbildungen: Ilona Müller, Carmen Mayr, Katrin Müller, Melanie Ziegler

Druck: Druckerei Hügelschäffer GmbH

Idee und Konzept: Melanie Ziegler

Kontakt:

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

Wir gehören zum



Auflage: 6.250 Stück
24. Ausgabe, Stand 05.05.2025



WIRKOMMUNAL.

Für Senioren im Landkreis Würzburg

Zeppelinstraße 67

97074 Würzburg

www.wirkommunal.de

