

Liebe Seniorinnen und Senioren,

der Winter hat in diesem Jahr seinen Namen wirklich verdient. Schnee und Eis ließen uns nur vorsichtig vor die Türe gehen. So auch am 29. Januar zu unserem Vortrag „Bitte nicht stürzen“.

Immerhin ein Kreis von ca. 30 Personen fanden den Weg zur AWO und hörten Herrn Dr. Michael Baumann, der zu diesem Thema viel zu erzählen wusste, zu. Er klärte darüber auf, warum es im Alter häufiger zu Stürzen kommt, was dabei passieren kann, aber auch wie man Stürze vermeiden könnte. Zudem zeigte er uns die drei wichtigsten Übungen, die bei regelmäßiger Anwendung die Sturzgefahr minimieren und die Lebensqualität verbessern können. Da wegen des winterlichen Wetters einige interessierte Menschen den Weg zur AWO scheuten, hat sich Herr Dr. Baumann dankenswerterweise bereit erklärt, diesen Vortrag im September zu wiederholen.

Eine Kopie der Übungen die Dr. Baumann empfiehlt können sie bei den AWO-Seniorennachmittagen von Herrn Ziegler oder Herrn Endres bekommen.

Unser 1.Tanzcafé in Estenfeld am 8. Februar

Mit gemischten Gefühlen sahen wir dem Tanznachmittag entgegen. Würden die Seniorinnen und Senioren dieses Angebot annehmen? Aber unsere Sorgen waren unberechtigt! Schon eine Stunde vor Beginn trafen die ersten Gäste ein. Bei gutem Kaffee und einer großen Kuchenauswahl wurde dieses zunächst genossen.



Foto Sepp Ziegler

Aber schon bei den ersten Klängen des Alleinunterhalters Hans G. strömten tanzwütige Paare auf das Parkett –

entschlossen den Nachmittag zu genießen.

Walzer, Rumba, Foxtrott, Discofox, Polka – alles wurde getanzt! Die Rückmeldungen aus dem Publikum waren Begeisterung pur! „Sowas könnte doch jede Woche stattfinden!“!!!!!! Jede Woche wohl nicht, aber in diesem Jahr bestimmt noch einmal! Ein besonderer Dank von uns an Gitti Krüger der „Chefin“ des Sängerheimes! Sie war sofort von der Idee des Tanzcafés angetan – ja, hatte es schon selbst angedacht. Danke auch ihrem wunderbaren Team, das echt auf „Zack“ war!

Wenn die Tage wieder heller werden und der Frühling langsam Einzug hält, ist es Zeit, gemeinsam nach draußen zu gehen und das Leben zu genießen. Genau dazu möchten wir sie ganz herzlich einladen.

Fahrradtour in den Frühling! Am Samstag, 21. März 2026.

Wir treffen uns um 13.00 Uhr am Gemeindeparkplatz. Unsere Tour führt uns von Estenfeld über Kürnach, Neusetz und Brück nach Dettelbach.

Dort in der Stadtkirche erwartet uns eine Kunst-historikerin. Wir betrachten gemeinsam den Altar „Das Mysterium des Hl. Augustinus“ des zeitgenössischen **Leipziger Künstlers Michael Triegel**. Der auch durch sein Gemälde von Papst Benedikt XVI und dem Altarbild für dem Naumburger Dom bekannt ist. (Im Dommuseum in Würzburg kann man auch ein Werk von ihm sehen). Kunstgesättigt besuchen wir ein Café und radeln gestärkt über Biebergau, Effeldorf und Rothof zurück nach Estenfeld.

Für Nichttradfahrer bieten wir diesen besonderen Kunstgenuss ebenfalls an!

Entweder sie fahren unabhängig selbst mit ihrem Auto nach Dettelbach, wo wir uns um 14.30 Uhr an der Stadtkirche treffen, oder sie melden sich bei uns und wir vermitteln eine Mitfahrgelegenheit.

In der Hoffnung auf schönes Frühlingswetter
Ihr Seniorenbeirat

Von Senioren für Senioren

Weiterhin bieten wir Ihnen unsere digitale Hilfestellung für Handys und Tablets an. Im Februar am Donnerstag, 05.03. und Donnerstag, 19.03., jeweils ab 15.00 Uhr. Wie gewohnt beim AWO-Seniorennachmittag.

Gertie Klafke 1. Vorsitzende	09305/8676
Josef Ziegler stv. Vorsitzender	09305/1515
Gerhard Endres, Beauftragter für Menschen mit Beeinträchtigung	09305/8941