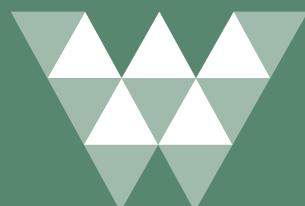


DIE INFO-POST FÜR SENIOREN

23. Ausgabe



WIR KOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg



*>>Alles freuet sich und hoffet,
wenn der Frühling sich
erneut.<<
Friedrich von Schiller*

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Wahnsinn, wie die Zeit vergeht! Die Info-Post für Senioren wird dieses Jahr schon **fünf Jahre** alt. Die erste Ausgabe erschien im April 2020, war ein „loses Blätterwerk“ und wurde an rund 200 Bürgerinnen und Bürger verschickt.

Mittlerweile sind wir bei einer Auflage von 6.250 Exemplaren angekommen, viele Weitere erhalten die Info-Post per Mail oder sehen sie auf unserer Homepage an.

Wir können nur immer wieder DANKE an alle sagen, die uns unterstützen: An die „Autorinnen und Autoren“ aus dem Landkreis, die Ehrenamtlichen, die unsere Info-Post weiterverteilen und öffentlichen Stellen, an denen unsere Zeitschrift ausliegt.

In fünf Jahren passiert so viel: Wie oft haben wir rückblickend gelacht oder geweint? Ich hoffe doch sehr, dass das Lachen für Sie überwogen hat.

Wir freuen uns jetzt auf den Frühling mit vielen bevorstehenden Terminen wie z. B. den Kulturbrücken, den Seniorenwochen und wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern und Schmöckern in der neuesten Ausgabe!

Ihr Team der Info-Post für Senioren

*Die nächste Ausgabe
erscheint Anfang Juni.*



Inhalt

A was fürsches Gemüd, nid ner fürn Verschdand.....	3
Frühling 2024.....	4
Sammelfreuden	5
Leistungserhöhungen in der Pflegeversicherung	6
Jahreswechsel.....	8
Der Osterhas.....	9
Rätsel	10
Vortrag „Schmerz im Alter“.....	12
Rezept.....	13
Bewegungsübungen mit Herrn Roth.....	14
„Helau Krakau“	16
Mit Andrea unterwegs.....	18
Zeit für Kreativität	19
Schulungsprogramm des Betreuungsvereins im SkF Würzburg e.V.	20
Kulturbrücken im Landkreis Würzburg	22
Seniorenwochen im Landkreis Würzburg	23
Termine.....	24
Leg auf!	26
In Evas Garten.....	27
Lösungen.....	27



A was fürsches Gemüd, nid ner fürn Verschdand

Der Umweltschutz

I bin nid bekannt, hab' nid viel z'sach',

tu awer scho ewi zum Schutz der Umwelt beidrach':

Was verrott't land't ganz klar uf mei'm eichene Kombosd,
nehm' Rechewasser zun Gieße, weil des mi nix kosd't.

Schon' weider des Drinkwasser durch zwee Klappe am Klo,
durch dosiert's Wasche un Spül' belasd' i unnern Mee a nid so.

I nehm' Essich, wenn am Hahn der Kalch mi genierd,
die Läus wern an Rosebüsch eifri mit Brennnesselsud dezimierd.

I spritz nid mei Bäum' mid Chemie, häng' Nisdkäsde nei,
i hoff, die Vöchel halde die Bäum' vo Ungeziefer frei.

Fürn Wochei'kauf schreiwi a Lisde mir z'amm,
dann brauch' i zum Ei'kauf ner eemal z'fahr'n.

Schmeiß grundsätzli uf der Straß' nit efach was hi,
wenn alle des däde, dann sparede **die**
bei der Stadtreinigung en Haufe Geld un a Zeid.

Stör' bein Wandern Natur nid, weil am Wech i ner bleib'.

Doch i meen bei der Umwelt wird der Mensch üwersehn,
wo der mit Verstand un a Herz dud doch midde drin stehn.
Des Gemüd müssd' sensibilisierd, dringend uffgebebbeld wer',
dass Umweltschutz selbsverständli, nid so suber schwer wär.

I bin freundli, hör' zu, stadd zu kritisier',
tröst' un helf', wenn i kann, erfahr Dank dafür.

Wenn des G'schbüür zwische Mensche ganz efach stimmd,
si der Zugang zur Umwelt vielleichd a leichder find't.

© D. Alberth (Landkreisbürgerin)



Ulrich Rothenbucher

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Medizinrecht

• Ehe- und Familienrecht
• Medizinrecht
• Straßenverkehrsrecht
• Baurecht
• Sozialrecht

Taschenpfad 2
97076 Würzburg
Tel. 0931 27694

www.kanzlei-rothenbucher.de



Frühling 2024



Es war ein zu warmer März für diese Jahreszeit. Trotzdem freuten sich die Menschen.

Tagsüber brauchte man keine Heizung mehr einschalten, die Sonne schien! Es wurde von allen akzeptiert, auch von der Natur.

Jeden Tag wurde es grüner und bunter. Endlich konnte man wieder nach draußen. Tische und Stühle wurden vor die Lokale gestellt. Man genoss es in der Sonne Kaffee zu trinken. Aber es war erst März.

Dann kam der April. Er wütete plötzlich in der wunderbaren Blütenpracht.

Gestern haben wir noch die Magnolien im Kaisergarten bewundert, dann kamen Tage voll Sturm und Regen und die ganze Pracht lag am Boden.

Die Osterglocken am Berliner Ring und am Bahnhof standen auf einmal mit hängenden Köpfen da und knickten ab.

Die rosa Pracht der Japankirschen wurde vom Wind durch die Straße gejagt. Die Kirschbäume waren nicht mehr strahlend weiß. Auch sie mussten die Blüten loslassen. Ob es Zeit zum Befruchten gab?

Sahara-Staub wurde über die Welt verteilt. Man ahnte die Sonne, aber sie konnte nicht durch den Dunst dringen.

Plötzlich war es noch einmal sehr kalt. Es hat sogar noch in manchen Regionen geschneit. Das gab es natürlich auch in früheren Zeiten schon.

Wir müssen es annehmen, ziehen uns eben wieder etwas wärmer an und freuen uns auf die nächsten warmen Tage.

Geduld müssen wir eben alle haben. Nur wer hat die schon in unserer so schnelllebigen Zeit?

© R. Sch. (Landkreisbürgerin)

ENTRÜMPPELUNG MIT ❤ & HIRN

WIE NEU!

WEGMANN TRANSPORTE & ENTRÜMPPELUNG

ENTRÜMPPELUNG, HAUSHALTSAUFLÖSUNG, MÖBELTAXI? FRAGEN SIE UNS!

0170-5288559

info@wegmann-transporte.de

Wer kennt den **BESTEN** Sehr gut

www.wegmann-transporte.de - Sedanstraße 9 - 97082 Würzburg



Sammelfreuden



Wenn gegen Ende des Winters die wärmer werdende Sonne schon ins Freie lockt, die Natur aber noch keine Blumen zu bieten hat, widme ich mich gerne den bunten Hinterlassenschaften von Homo sapiens am Straßenrand. Die Büsche sind noch kahl, das Gras kurz, und so entdeckt man sie kinderleicht. Mit Eimer und Greifzange bewaffnet mache ich mich also auf und habe bald den Eimer voll mit Papier, Plastik, Cellophan und Metall.

Was ich insgeheim außerdem sammle, sind die Reaktionen derer, denen ich begegne, und da gibt es alle Variationen: Vor einigen Jahren an der Spitze standen diejenigen, die von meinem Anblick offenbar peinlich berührt waren („die alte Frau muss auch schon bessere Tage gesehen haben...“) und mich angestrengt übersahen - aber die sind inzwischen deutlich weniger geworden. Viel häufiger trifft mich inzwischen ein freundliches (manchmal auch leicht amüsiertes) Lächeln, hin und wieder gibt's Kommentare wie neulich, als ich aus der Hecke in der Nähe unseres Supermarktes einigen Unrat herausfischte. Zwei ältere, alteingesessene Frauen kamen vom Einkauf und blieben, als sie mich entdeckt hatten, zunächst in einiger Entfernung stehen. Ich hörte, wie die

eine zur anderen sagte: „Kennst du die?“. Als sie näherkamen, begrüßte ich sie freundlich, was sie offenbar ermutigte zu fragen: „Müsste Sie das machen?“ Als ich lächelnd antwortete, nein, ich täte das freiwillig und gerne, schimpften sie noch ein bisschen auf die „Leut, die alles wegwerfe“ und gingen weiter. Eine andere tröstete mich mit den Worten: „Enner muss es ja machen!“ Dann erinnere ich mich noch an eine elegant gekleidete Dame, die vom Steg herübergekommen war, mich bei der Arbeit sah, sich wortreich bei mir bedankte und dann hinzufügte: "Wissen Sie, mein Mann und ich, wir ärgern uns so oft über den Dreck am Straßenrand und haben uns schon lange vorgenommen, da mal was zu unternehmen...“. Das Netteste (und mir dann doch etwas Peinliche) war ein älterer Mann, der fragte, ob ich von jemandem angestellt sei, und als ich das verneinte, kurz verschwand und mir dann einen 5-Euro-Schein in die Hand drückte!!!

Anerkennung zu bekommen tut immer gut, aber in diesem Fall liegt der Lohn der Mühe in der Arbeit selbst: Jedes aufgesammelte Stück Kunststoff erzeugt doch das schöne Gefühl, dieses dem Schicksal entrissen zu haben, mit der Zeit als Mikroplastik in unserem Grundwasser zu landen (wenn auch seine Verbrennung im Müllheizkraft auch nicht ganz rückstandsfrei abläuft...). Und dann die Freude, an der ehemaligen Schmuddelecke beim Supermarkt vorbeizuradeln und zu sehen: Noch sauber!

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)



Leistungserhöhungen in der Pflegeversicherung

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen einen Überblick über die Leistungsänderungen in der Pflegeversicherung geben. Sämtliche Leistungsbeträge für Pflegebedürftige wurden zum **1. Januar 2025** um 4,5 % erhöht.

Pflegesachleistungen

Diese werden bei Inanspruchnahme eines ambulanten Pflegedienstes direkt mit den Anbietern verrechnet.

- Pflegegrad 2: 796 € (pro Monat)
- Pflegegrad 3: 1.497 €
- Pflegegrad 4: 1.859 €
- Pflegegrad 5: 2.299 €

Pflegegeld

Das Pflegegeld wird bei der Pflege durch An- oder Zugehörige direkt an den Pflegebedürftigen ausgezahlt.

- Pflegegrad 2: 347 € (pro Monat)
- Pflegegrad 3: 599 €
- Pflegegrad 4: 800 €
- Pflegegrad 5: 990 €

Die Pflegesachleistungen und das Pflegegeld können miteinander kombiniert werden: Wird der monatliche Höchstbetrag für die Pflegesachleistungen nur zum Teil in Anspruch genommen, zahlen die Pflegekassen zusätzlich ein anteiliges Pflegegeld.

Entlastungsbetrag

Der Entlastungsbetrag kann für verschiedene Zwecke verwendet werden: pflegerische Betreuungsmaßnahmen, Hilfen bei der Haushaltsführung, Tages- und Nachpflege oder Kurzzeitpflege (bei Pflegegrad 1 auch z. B. für Duschen/Baden):

- Pflegegrad 1-5: 131 € (pro Monat)

Tages- und Nachtpflege

Tagespflege und Nachtpflege sind Formen der teilstationären Pflege. Das heißt, dass die Pflege hauptsächlich zu Hause stattfindet, aber durch Aufenthalte in einer Einrichtung für die Tages- oder Nachtpflege ergänzt wird.

- Pflegegrad 2: 721 € (pro Monat)
- Pflegegrad 3: 1.357 €
- Pflegegrad 4: 1.685 €
- Pflegegrad 5: 2.085 €

Pflegehilfsmittel zum Verbrauch

Dazu gehören zum Beispiel Desinfektionsmittel, Schutzhandschuhe, FFP2-Masken oder Bettschutzeinlagen.

- Pflegegrad 1-5: 42 € (pro Monat)

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Unter bestimmten Voraussetzungen zahlt die Pflegeversicherung für Maßnahmen zur barrierearmen Umgestaltung des Wohnumfelds einen Zuschuss pro Maßnahme und pflegebedürftiger Person.

- Pflegegrad 1-5: 4.180 € (pro Maßnahme)

Wohngruppenzuschlag

Mit diesem Zuschlag wird eine organisatorische Präsenzkraft in einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft finanziert.

- Pflegegrad 1-5: 224 € (pro Monat)

Anschubfinanzierung für Wohngruppen

Die Anschubfinanzierung dient der einmaligen Anpassung des Wohnraums in einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft.

- Pflegegrad 1-5: 2.613 € (pro Person)



Ergänzende Unterstützungsleistungen für DiPA (Digitale Pflege-Anwendung)

Anwendung für Handys, Tablets oder Desktop-Geräte, die einen besonderen Nutzen für die pflegerische Versorgung haben:

- Pflegebedürftige Personen werden in ihrer Selbstständigkeit und ihren Fähigkeiten gestärkt oder eine Verschlechterung wird verhindert.
- Pflegende Angehörige und ehrenamtlich Pflegende werden bei ihren Aufgaben unterstützt und die Versorgungssituation wird so verbessert.

Die Pflegeversicherung beteiligt sich an den Kosten für die Digitale Pflegeanwendung.

- Pflegegrad 1-5: 53 € (pro Monat)

Das Verzeichnis für digitale Pflegeanwendungen wird auf www.bfarm.de veröffentlicht, sobald die erste DiPa gelistet ist.

Leistungen für die vollstationäre Pflege

Vollstationäre Pflege heißt Pflege in einem Pflegeheim oder einer ähnlichen Einrichtung. Für die reinen Pflegekosten zahlt die Pflegeversicherung einen Festbetrag.

- Pflegegrad 2: 805 € (pro Monat)
- Pflegegrad 3: 1.319 €
- Pflegegrad 4: 1.855 €
- Pflegegrad 5: 2.096 €

Verhinderungspflege

Die Verhinderungspflege ist ein Budget für eine Ersatzpflege (ambulanter Pflegedienst, Einzelpflegekräfte, ehrenamtlich Pflegende, nahe Angehörige), wenn eine Pflegeperson vorübergehend ausfällt.

- Pflegegrad 2-5: 1.685 € (jährlich)

Kurzzeitpflege

Die Kurzzeitpflege ist ein Budget für eine vorübergehende stationäre Pflege, wenn die häusliche Pflege für eine begrenzte Zeit nicht möglich ist.

- Pflegegrad 2-5: 1.854 € (jährlich)

Zum **1. Juli 2025** gibt es einen **gemeinsamen Jahresbetrag für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege**:

Mit dem gemeinsamen Jahresbetrag können pflegebedürftige Personen ab Pflegegrad 2 frei nach Bedarf Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege einfach und flexibel nutzen.

Die Höhe dieser Leistung liegt bei 3.539 € und entspricht damit der Summe aus beiden Beträgen für die Verhinderungs- und die Kurzzeitpflege.

Mit dem gemeinsamen Jahresbetrag werden auch die unterschiedlichen Voraussetzungen für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege angeglichen. Das heißt: Um Verhinderungspflege in Anspruch zu nehmen, muss die häusliche Pflege nicht mehr seit mindestens sechs Monaten (Vorpflegezeit) stattfinden. Zudem wird der Anspruch auf Verhinderungspflege von sechs Wochen auf acht Wochen verlängert.

Bei Fragen können Sie sich gerne an uns oder an die Pflegekasse des/der Versicherten wenden.

Pflegestützpunkt Würzburg:

0931 207814-14

kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info



Jahreswechsel...

Wieder ist ein Jahr vorüber...

Ganz still und leise hat sich das alte Jahr verabschiedet. Und genauso still und leise hat sich über Nacht ein neues, jungfräuliches Jahr in unser Leben und in unseren Kalender geschlichen.

Wundern Sie sich auch immer wieder darüber, wie schnell das geht?

Kaum hat der Sommer sich verabschiedet, müssen wir uns bereits wieder um die Planung des bevorstehenden Weihnachtsfestes kümmern.

Mich macht der Gedanke an den Jahreswechsel immer ein wenig traurig. Na ja, mit dem alten Jahr war ich eigentlich ganz zufrieden, irgendwie hatten wir uns aneinander gewöhnt. Aber was wird uns das neue Jahr bringen?



Seit einiger Zeit ist es Tradition bei uns, den Silvesterabend mit unseren Nachbarn zu verbringen. Ganz besinnlich, ohne Raketen ohne Feuerwerk, dafür mit netten Gesprächen und vielen Erinnerungen. Nichts Aufregendes...

Unsere Männer besorgen etwas zu trinken, Frau Berger und ich bereiten einen kleinen Imbiss vor...

Wir unterhalten uns über die großen und kleinen Erlebnisse und Katastrophen, die uns das vergangene Jahr beschert hat und planen die eine oder andere Aktion für das neue Jahr.

Ein neues Jahr ist auch immer ein neuer Start. Jeder kennt das, kaum neigt sich das alte Jahr dem Ende zu, sind sie in aller Munde – die guten Vorsätze.

Mein Mann nimmt sich immer wieder vor, gesünder zu leben und endlich einige Kilos abzunehmen.

„In diesem Jahr werde ich es bestimmt schaffen...“, sagt er im Brustton der Überzeugung. Und wie jedes Jahr werde ich ihm Mut machen, seine Vorsätze auch in die Tat umzusetzen.

Aber mit dem Vorsatz alleine ist es leider nicht getan.

Spätestens wenn um Mitternacht die Sekt-korken knallen, sind viele dieser Vorsätze bereits wieder in Vergessenheit geraten.

Doch meine Nachbarin, Frau Berger, steht meinem Mann, was gute Vorsätze betrifft, in nichts nach. Seit Jahren nimmt sie sich vor mehr Sport zu treiben, um ihre müden Gelenke auf Trab zu bringen. Unser Sportverein hat stets im Januar einen regen Zuwachs an typischen Gute-Vorsatz-Sportlern. Leider nimmt das Interesse nach einigen Wochen rapide wieder ab. So auch bei Frau Berger...

„Mir fehlt einfach die Zeit...“, sagt meine Nachbarin und sieht mich entschuldigend an.



Tja, gute Vorsätze haben leider den Nachteil sehr kurzlebig zu sein, aber sie können ja nach Lust und Laune jederzeit wieder neu gefasst werden. So bin ich relativ sicher, dass Frau Berger uns und ihrem Mann in diesem Jahr wieder einmal versprechen wird, sich sportlich zu betätigen.

Und wer weiß, vielleicht klappt es ja wirklich mal – mit den guten Vorsätzen.

Ach ja, jetzt wollen Sie wahrscheinlich wissen, was ich mir für das neue Jahr vorgenommen habe?

Oh, da muss ich Sie enttäuschen, ich bin gerade dabei die Vorsätze vom letzten Jahr abzuarbeiten...

Ich wünsche den Leserinnen und Lesern ein gutes Jahr 2025.

© Helga Licher

Der Frühling ist die Zeit der Pläne und Vorsätze.

Leo Tolstoi



Der Osterhas

Der Osterhase sitzt im Gras, putzt sich hier grad die rote Nas,
er überlegt und denkt ganz keck, lass ich die Eier einmal weg?

Wird wertgeschätzt denn all mein Treiben? Ich könnt doch mal zu Hause bleiben,
erspar mir die Arbeit mit dem Malen, brauch den Hühnern keine Eier zu zahlen,
die Hasenkinder haben mal freie Zeit, kein Stress mit Verteilen und keinen Wettstreit.

Doch dann denkt er an die vielen Kinder,
die suchend durchs Gras, die freuen sich nicht minder,
hui, da liegt ein rotes Ei und ein grünes nebenbei,
die Augen erstrahlen, ein Kinderlachen, da denkt sich der Has ich kann das nicht machen,
schnell eilt er in den Hühnerstall holt Eier und Farben, er muss bleiben am Ball,
bestellt die Hasenkinder ein, ein frohes Treiben wird nun sein,
dann versteckt er sich im hohen Gras, freut sich wie die Kinder beim Suchen haben Spaß.

©Margret Höpp





Rätsel

Denksportaufgabe

Diese „Sportart“ ist Training zum Erhalt der geistigen Beweglichkeit. Wer sich angesprochen fühlt, schreibt so viele Worte wie möglich auf, die mit „los“ enden.

Beispiel: achtlos

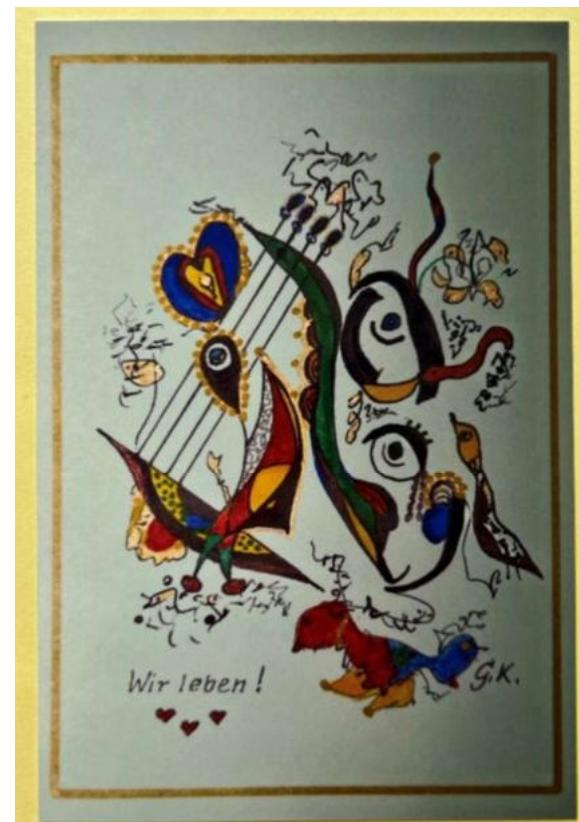
Wenn kein Wort mehr einfallen will, dann erst zur Lösungsseite blättern (dort finden Sie mein Ergebnis dieser Aufgabe)! Es ist auch nicht auszuschließen, dass Ihnen noch mehr dieser Worte einfallen.

Denksportaufgabe

Finden Sie das passende Wort in der Mitte.

Raub		Ausstellung
Ruhe		Ansage
Fall		Leitung
Flug		Wärme
Probe		Stufe
Löwen		Seide
Spender		Versagen
Kragen		Leiste
Lauf		Futter
Kammer		Zaun

© Rita Gerasch



© Gudrun Kühnau (Landkreisbürgerin)



Rätselgedichte

Spielst du draußen im Sonnenschein, bin ich stets bei dir.
Mal bin ich groß, mal bin ich klein, aber immer hier.
Kannst du mich mal nicht sehen, bin ich doch nicht verloren:
Kaum kommt die Sonne hervor, werd' ich neu geboren.
Und willst du mit mir um die Wette laufen -
da halte ich mit, ganz ohne zu schnaufen,
bin immer genauso schnell wie du!
Wer bin ich wohl? Was sagst du dazu?

Mich gibt's in jedem Haus, jedem Zimmer,
Oft bin ich geschlossen, aber nicht immer.
Bin ich zu, dann klinge oder klopfe an mir:
Jetzt weißt du's bestimmt, ich bin ja die

Kommt's allein daher,
ist es gar nicht schwer,
und bist du geschickt,
hast es richtig geknickt,
ja, da kann's sogar fliegen!
Aber wenn viele übereinanderliegen,
dann ist es manchmal tonnenschwer.
Ach, man kann so viel damit machen:
Nachrichten senden hin und her,
Gedanken, Bilder und solche Sachen
bewahrt es geduldig,
und bist du was schuldig,
kannst du sogar damit bezahlen!
Ja, selbst bei Wahlen
spielt's eine Rolle.
Apropos Rolle: sie hängt stets auf dem Klo,
da bringt es uns Nutzen
zum gründlichen Putzen -
du weißt schon, wo.

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

☞ Die Lösungen finden Sie auf S. 27.



Vortrag „Schmerz im Alter“

Am 14.01.2025 fand der erste Vortrag der zwölfteiligen Vortragsreihe des Pflegestützpunktes Würzburg statt. Dabei referierte Dr. Jan Hentschel, Oberarzt an der Main-Klinik Ochsenfurt und Facharzt für Anästhesiologie, vor über 30 interessierten Zuhörenden im Veranstaltungssaal der Main-Klinik Ochsenfurt. Thema des Vortrags war: Schmerz im Alter – „Schmerz gehört zum Alt werden halt dazu“.



Dr. Hentschel sensibilisierte die Zuhörenden zu Beginn seines Vortrags für sog. „yellow flags“, welche eine Chronifizierung von bereits vorhandenen Schmerzen begünstigen. Er nannte negativen Stress (Distress) und Depressivität als klassische Beispiele. Daraufhin ging er auf den Ablauf einer ambulanten Schmerztherapie ein und klärte über den Einsatz und die Wirkung von Antidepressiva in der Schmerztherapie auf. Da viele Patienten Antidepressiva in Zusammenhang mit der Behandlung von Depressionen kennen, fühlen sie sich von ihren Ärzten missverstanden, wenn sie diese einnehmen sollen. Antidepressiva können jedoch eine schmerzlindernde Wirkung haben und werden somit häufig auch als Schmerzmittel eingesetzt.

Dr. Hentschel erläuterte im Anschluss einige der zentralen Fragen, mit der sich ein Schmerztherapeut befassen muss, wenn er einen Patienten behandelt: die sog. Säulen der Schmerztherapie. Dr. Hentschel erklärte bspw. den Unterschied zwischen nozizeptiven und neuropathischen Schmerzen sowie den Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen und legte die Bedeutung dieser Fragestellungen bei der Behandlung dar. Hierbei ging er auch auf „red flags“ ein, sprich Symptome, die auf eine schwerwiegendere Erkrankung hindeuten und denen ein Arzt dringend nachgehen sollte.

Was macht Schmerzen im Alter besonders herausfordernd? Auf diese Frage ging Dr. Hentschel als nächstes ein und nannte einige Faktoren, die die Schmerztherapie bei älteren Menschen zusätzlich erschweren. So nannte er bspw. Multimorbidität, worunter das gleichzeitige Bestehen mehrerer Krankheiten bei einem Patienten verstanden wird. Dies erschwere, laut Dr. Hentschel, oft die Diagnosestellung. Zudem bemängelte Dr. Hentschel, dass geeignete Therapieangebote für Seniorinnen und Senioren oft fehlen würden und erklärte, dass viele ältere Patienten zusätzlich noch mit psychosozialen Belastungsfaktoren zu kämpfen haben. Außerdem bestehe ein weiteres Problem darin, dass Schmerzen bei älteren Menschen oft auf das Alter geschoben werden. Die Ursachen dieser Schmerzen werden leider zu oft nicht therapiert.

Danach ging es um die Frage, wie häufig Schmerz im Alter eigentlich auftritt. Die Antwort: in den allermeisten Fällen. Um das zu



untermauern bezog sich Dr. Hentschel auf eine Studie, die besagt, dass 84,4 % aller Seniorinnen und Senioren mit Pflegebedarf entweder die Diagnose chronischer Kreuzschmerz oder Arthrose erhalten. Anschließend beschrieb der Oberarzt den Ablauf der Diagnosestellung und ging auf einige Grundprinzipien der medikamentösen Therapie ein. Er empfahl zudem ganz klar Bewegung als das beste Mittel der Wahl, um Schmerzen langfristig zu lindern. Abschließend ging Dr. Hentschel auf einige bekannte Schmerzmittel wie Ibuprofen und Paracetamol ein. Er erklärte wann und wie man solche

Schmerzmittel einnehmen sollte und ging auch auf deren Wirksamkeit für Menschen im fortgeschrittenen Alter ein. Nach einem interessanten Exkurs in die Welt der Cannabinoide und deren medizinischer Wirksamkeit beendete Dr. Hentschel den Vortrag mit dem Fazit, dass Schmerzen zum alt werden in den meisten Fällen dazugehören. Allerdings sollten nicht nur die Schmerzen zum alt werden dazugehören, sondern auch deren Behandlung. Viele Beschwerden könnten mit frühzeitiger Behandlung und ausreichend Bewegung vermindert werden. Danke für diesen gelungenen Nachmittag!

Rezept



© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)



Bewegungsübungen mit Herrn Roth

Allgemein gilt: Bevor wir schwierigere Übungen durchführen, sollten wir den Körper auf „Betriebstemperatur“ bringen, indem wir die Arme locker hin und her schwingen lassen und die Beine abwechselnd anheben, das geht auch im Sitzen.

Die Übungen langsam 10-mal ausführen, nach kurzer Pause eventuell noch ein paarmal, je nach Kondition.

Dann viel Spaß dabei und daran denken, immer bewusst und gleichmäßig weiter zu atmen und den Atem auf keinen Fall anzuhalten.

Bis zum nächsten Mal, Ihr Bernhard Roth

1.

Mit aufrechtem Körper und hüftbreit aufgestellten Füßen winkeln wir die Arme rechtwinklig an. Nun ziehen wir das linke Bein an und bringen es mit dem rechten Ellenbogen zusammen, wieder zurück und wechseln dann zur anderen Seite. Dabei sollte der Oberkörper möglichst aufrecht bleiben.



2.

Nun ähnlich weitermachen, nur lassen wir die Beine jetzt in Ruhe und beugen den Oberkörper, bis wir mit dem rechten Ellenbogen zum linken Knie kommen.

Es geht auch annähern, wenn es sonst zu anstrengend wird. Anschließend wird der linke Ellenbogen zum rechten Knie geführt.

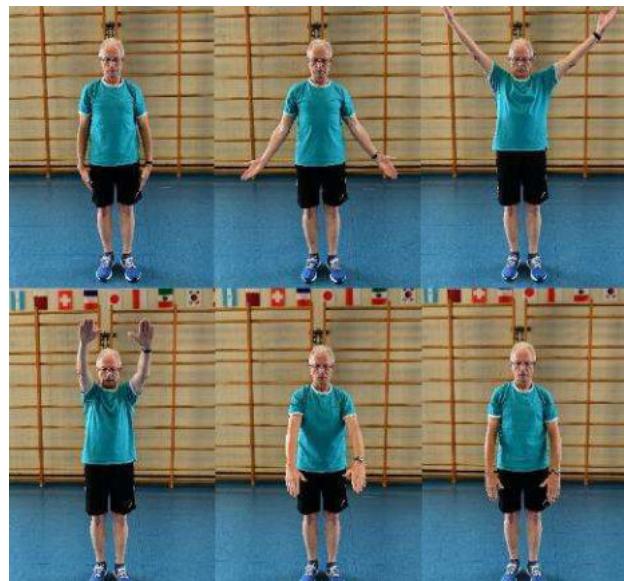




3.

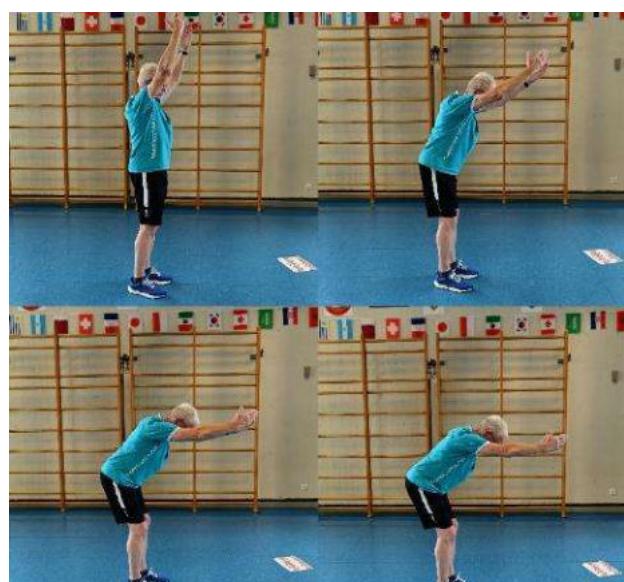
Wieder aufrecht, die Arme hängen seitlich, dann drehen wir die Handflächen nach außen und heben die Arme ganz nach oben, die Schultern nicht mit hochziehen, das geht! Nun senken wir die gestreckten Arme nach vorne ab, drehen die Handflächen wieder nach außen und beginnen von vorne.

Nach fünf Ausführungen ändern wir den Ablauf und bringen erst die Arme nach vorne, hoch und dann über die Seite nach unten.



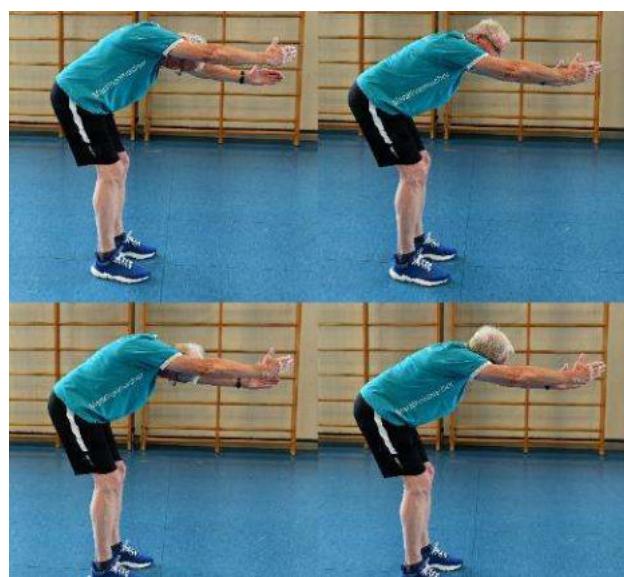
4.

Aus dem Stand die Arme nach oben bringen, der Kopf ist zwischen den Armen. Nun beugen wir den Oberkörper etwas nach vorne und gehen nach kurzem Halten wieder nach oben. Die Arme nur so weit nach vorne bringen, wie der Kopf mitgeht, der immer zwischen den Armen ist.



5.

Ähnlich ist diese Übung, nur schauen wir, wenn wir den Oberkörper geneigt haben, unter den Achseln durch, also rechts und links, dann schauen wir zu den Händen vor, auch rechts und links.



6.

Ohne Bild noch eine Übung aus dem Stand, wir breiten beide Arme in Schulterhöhe aus und drehen dann in der Hüfte rechts und dann links nach hinten, soweit es geht. Wir achten darauf, dass die Knie vorne bleiben und nicht verdreht werden.

© Ihr Bernhard Roth,
Übungsleiter aus Rottendorf
Fotos: Michael Stark



„Helau Krakau“

Fasching in Höchberg mit Claudius I. + Franziska I.

Bereits im Jahr 1961 wurden erste Versuche unternommen, eine Faschingsveranstaltung mit humoristischen Darbietungen und Büttenreden in Höchberg zu organisieren.

In den folgenden Jahren hielt man dann an dem Pfarrgemeindefasching, einem Ball mit humoristischen Einlagen, fest.

Erst 1973 gab es den Versuch, den Höchberger Bürgern eine prunksitzungsähnliche Veranstaltung anzubieten. Nach dem Erfolg von 1973 wurde auch 1974 ein mehrstündiges Programm angeboten. Mit diesem Programm wurde bei den Höchbergern nun endgültig das Interesse an Prunksitzungen geweckt, sodass bereits nach kurzer Zeit das Programm mit Akteuren aus eigenen Reihen gestaltet werden konnte, was sich bis zum heutigen Tag fortsetzt: mit über 100 Akteuren, davon ca. 80 Jugendliche in den einzelnen Garden.

Nun fehlte noch eine Vereinsstruktur, die im Jahr 1975 erfolgte. So war 1975 die Ära „Prunksitzungen in Höchberg“ gereift. Es zeichnete sich zwar eine vereinsmäßige Organisation ab, war aber immer noch eine lose Faschingsvereinigung. Damit wird das Jahr 1975 das Gründungsjahr der Gilde und als offizieller Beginn der Höchberger Prunksitzungen bezeichnet.

Bereits 1976 erfolgte das Einkleiden der Elferräte – Blau/Gelbe Sakkos, weißes Hemd, schwarze Hose, blaue Fliege und Narrenkappe. Dieses Outfit ist bis zum heutigen Tag aktuell. In einer konstituierenden Sitzung gab sich 1977 die bisher lose Faschings-

vereinigung den Status einer Gilde mit dem Namen „Faschingsgilde Helau Krakau Höchberg“.

Für die Saison 1976/77 konnte das erste Höchberger Prinzenpaar präsentiert werden. In dieser Saison tanzte auch erstmals die Prinzengarde. Des Weiteren wurden wegen der starken Nachfrage drei Sitzungen angeboten. Zwischenzeitlich fünf und aktuell vier Prunksitzungen, die alle im Höchberger Pfarrheim „Mariä Geburt“, liebevoll als das Wohnzimmer der Faschingsgilde genannt, abgehalten werden. Inzwischen gibt es seit 22 Jahren die Höchberger Weibernacht und seit acht Jahren die Kinder- und Jugendsitzung.

Bei der Gründungsversammlung am 10.04.2000 wird die Faschingsgilde zum eingetragenen Verein mit der Bezeichnung „Faschingsgilde Helau Krakau Höchberg e.V.“, Kurzbezeichnung „FGH“. Eine entsprechende Satzung wurde bei dieser Gründungsversammlung beschlossen und die Vorstandshaft wurde satzungsgemäß gewählt.

Die neuesten Infos und viele Bilder zur Faschingsgilde findet man unter www.helaukrakau.de.

Seniorenfasching in Höchberg

Neben den Prunksitzungen der Faschingsgilde gab es bis Anfang 2000 im Pfarrheim auch eine Seniorensitzung.

Seit 1994 gibt es nun den Seniorenfaschingsnachmittag, der vom Markt Höchberg und dem Seniorenbeirat organisiert wird und



vom Altbürgermeister Peter Stichler ins Leben gerufen wurde. Seit 2012 stellt Wolfgang Knorr, Vorsitzender Seniorenbeirat Markt Höchberg, das ca. 3 ½ stündige Programm zusammen, das er auch selbst moderiert. Die Verpflegung übernehmen die Handballer (Getränke) und der kath. Frauenbund (Kaffee und Kuchen).

Zum Abschluss der Veranstaltung kommt dann noch der Bürgerbus zum Einsatz und sorgt mit freiwilligen Fahrern für den entsprechenden Fahrdienst.

Der Seniorenbeirat freut sich, dass Bürgermeister Alexander Knahn die Tradition seines Vorgängers übernommen hat und mit seinem Team vom Bauhof und Verwaltung

für Aufbau und Saalschmuck sorgt. Auch die Geschenke für die Akteure werden von der Marktgemeinde gesponsert und das Schönste: Alle Akteure machen ihre Auftritte ehrenamtlich.

Helau Krakau!

Liebe Seniorinnen und Senioren, anbei ein paar Bilder aus dem Höchberger Fasching. Ich wünsche allen einen guten Start in den Frühling!

*© Wolfgang Knorr,
Vors. Seniorenbeirat
Markt Höchberg*



Purzelgarde



Männerballett



Pfarrhofsänger



Finale Seniorenfasching 2024



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, 13.4.2025 von 11:30 bis ca. 15 Uhr

Treffpunkt:

Feuerwehrhaus/Bürgerhaus, Winterhausen

Welche Bedeutung hat der Mond für uns Menschen?

Der Mond verkörpert die Kräfte der Nacht, Regeneration, Ruhe, Traum-Tätigkeit und Zugang zum Unterbewusstsein sowie das Fühlen, die psychischen Kräfte, die Romantik und Fantasie. Zusammen gleichen sie sich aus und erzeugen Harmonie.

Begleitet mich auf diesem schönen Rundweg – dem Mondweg in Winterhausen!

Freitag, 30.5.2025

von 14:30 bis ca. 17:30 Uhr

Treffpunkt:

Valentinuskapelle, Frickenhausen am Main

Heilige sind im Mittelalter nicht wegzudenken!

Auf diesem Spaziergang zeigt sich was Winzer und andere landwirtschaftlich Interessierte aus bestimmten Naturereignissen herauslesen bzw. hineininterpretieren können. Mal ein anderer Blick!



Foto: Andrea Trumpfheller

Montag, 9.6.2025 von 11:30 bis ca. 16 Uhr

Treffpunkt: Marktplatz, Aub

Eine Entdeckungsreise oder eine Schatzsuche?

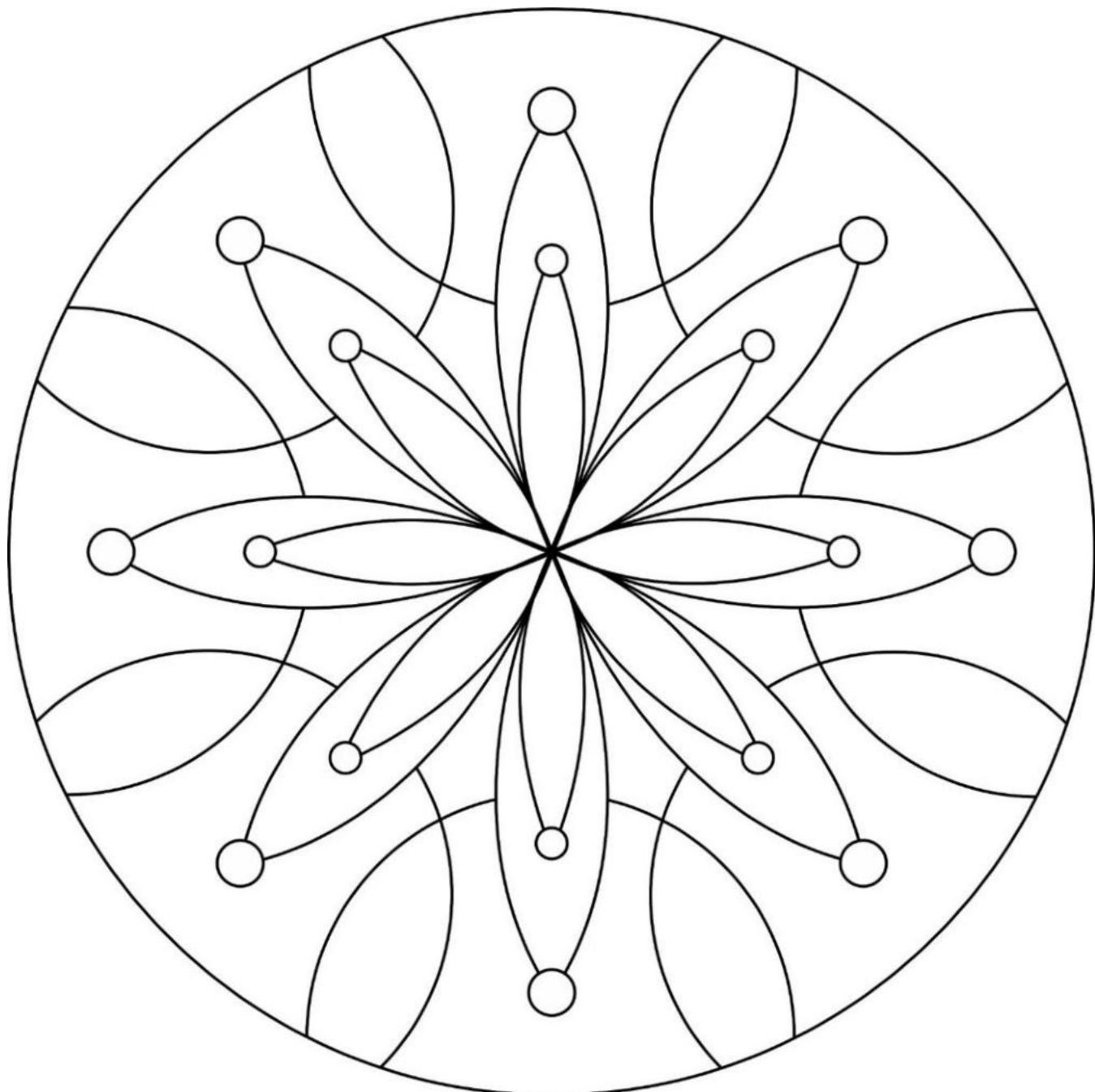
Viele Geschichten gibt es über die Reichelsburg und das Gollachtal. Eine sagt, dass es auf der Burg einen Schatz gibt, aber dieser bei Tag und Nacht von einem feurigen Hund bewacht wird. Wir werden es sehen. Gerne möchte ich mit euch, wenn noch genügend Zeit ist, das Spital in Aub besuchen.

© Andrea Trumpfheller (Landkreisbürgerin)

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



Zeit für Kreativität



*Schöner Frühling, komm doch wieder,
lieber Frühling, komm doch bald!
Hoffmann von Fallersleben*





Schulungsprogramm des Betreuungsvereins im SkF Würzburg e.V.

für ehrenamtliche Betreuer:innen, Bevollmächtigte und Interessierte

Dienstag, 18.03.2025 | 17:30 – 19:00 Uhr

Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz

Wie verändert sich die Kommunikation?
Was kann in der Begleitung hilfreich sein?
Was erleichtert die gemeinsame Verständigung? Erfahrungsaustausch

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt:

HALMA e.V.,

Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

Donnerstag, 10.04.2025

17:00 – 18:30 Uhr

Rechtliche Betreuung und das Erbrecht

Die Betreuung endet mit dem Tod der betroffenen Person. Was muss ich als Betreuer:in tun, sobald mein zu Betreuender verstorben ist. Mein zu Betreuender erbt, was sind meine Aufgaben als Betreuer:in?

Tipps und Infos aus der Praxis.

Die Veranstaltung findet **online** statt mit Mitarbeitenden der Betreuungsstelle der Stadt Würzburg.

Dienstag, 06.05.2025 | 17:00 – 18:30 Uhr

Betreuungsrecht in der Praxis

Aufgaben und besondere Herausforderungen der rechtlichen Betreuung. Was ist zu Beginn und Ende einer Betreuung zu beachten, wo finde ich Unterstützung.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt:

**Betreuungsverein im SkF e.V. Würzburg,
Huttenstraße 29B, 97072 Würzburg**

Dienstag, 01.07.2025

17:00 – 19:00 Uhr

Austausch für ehrenamtliche rechtliche Betreuer:innen

Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Betreuer:innen, zur gegenseitigen Unterstützung, Information zu Neuerungen, aktuelle Schwierigkeiten, neue Impulse.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt:

**Betreuungsverein im SkF e.V. Würzburg,
Huttenstraße 29B, 97072 Würzburg**

Donnerstag, 24.07.2025

17:00 – 18:30 Uhr

Informationen rund um's Bürgergeld

Allgemeine Übersicht über die Leistungen des Bürgergelds.

Welche Angebote gibt es und wie gestaltet sich die Mitwirkungspflicht.

Welche vorrangigen Leistungen gibt es - wo werden diese beantragt.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt:

**Landratsamt Würzburg,
Großer Sitzungssaal,
Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg**





Donnerstag, 25.09.2025

17:00 – 18:30 Uhr

Betreuungsrecht in der Praxis

Aufgaben und besondere Herausforderungen der rechtlichen Betreuung. Was ist zu Beginn und Ende einer Betreuung zu beachten, wo finde ich Unterstützung.

Die Veranstaltung findet **online** statt mit Mitarbeitenden des Betreuungsvereins im SkF e.V. Würzburg.

Donnerstag, 28.10.2025

14:00 – 16:00 Uhr

Austausch für ehrenamtliche rechtliche Betreuer:innen

Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Betreuer:innen, zur gegenseitigen Unterstützung, Information zu Neuerungen, aktuelle Schwierigkeiten, neue Impulse.

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt:

**Betreuungsverein im SkF e.V. Würzburg,
Huttenstraße 29B, 97072 Würzburg**

Mittwoch, 12.11.2025

17:30 – 19:00 Uhr

Palliative Begleitung

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

Die Veranstaltung findet in Präsenz statt:

HALMA e.V.,

Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

Betreuungsverein im SkF

Wir sind ein anerkannter Betreuungsverein mit einem Team von sozialpädagogischen Fachkräften und ehrenamtlich Mitarbeitenden. Wir setzen uns dafür ein, unseren Betreuten ein Leben in Würde und Selbstbestimmung zu ermöglichen.

Veranstalter:

Betreuungsverein im SkF Würzburg e.V. in Kooperation mit der Beratungsstelle Halma e.V. und den Betreuungsstellen von Stadt und Landkreis Würzburg.

Anmeldung

Jeweils drei Monate vor Veranstaltungsbeginn möglich:

per E-Mail:

anmeldung.btv@skf-wue.de

über die Homepage:

www.btv.skf-wue.de

Betreuungsverein im SkF

Huttenstraße 29B, 97072 Würzburg

Telefon: 0931 45007-0

Fax: 0931 45007-19

btv@skf-wue.de, www.btv.skf-wue.de

Onlineberatungsangebot unter:

www.caritas.de/onlineberatung/rechtliche-betreuung

Spendenkonto

Liga Bank eG Würzburg

IBAN DE60 7509 0300 1003 0091 14

© Betreuungsverein im SkF e.V.



Kulturbrücken im Landkreis Würzburg

Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde

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

„Ein Lied für Dich“ – ein Konzert zum Zuhören, Mitsingen und Mitmachen

Der Nordbayerische Musikbund e.V. und seine Mitgliedsvereine nutzen die Kraft der Musik, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu erreichen und ihnen einzigartige Momente der Freude zu schenken.

Bei diesem Mitmachkonzert laden wir Sie ein, gemeinsam der Musik zu lauschen, eigene Erinnerungen aufleben zu lassen, zu singen, zu tanzen, zu lachen und zu träumen. Neben musikalischen Beiträgen von Solisten und Ensembles wird es interaktive musikalische Aktionen, wie Klanggeschichten, Gedichte und bekannte Lieder zum Mitsingen oder Mitspielen geben.



Foto: Monika Feldmeier

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

Kulturbühne Alte Feuerwehr Gerbrunn

Hauptstraße 7, 97218 Gerbrunn

Sonntag, 27.04.2025

15:00 - 16:30 Uhr

Ansprechpartner: Gemeinde Gerbrunn,
0931 70280-103,
info@gerbrunn.de

Veranstalter: Förderverein Kulturbühne
Alte Feuerwehr e.V.

Kulturzentrum Unterpleichfeld

Am Dorfplatz 4, 97294 Unterpleichfeld

Sonntag, 04.05.2025

15:00 - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:
Bürgerbüro, 09367 9080-0,
gemeinde@unterpleichfeld.bayern.de

Veranstalter: Gemeinde Unterpleichfeld

Seniorenwohnanlage am Hubland,

Veranstaltungssaal

Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg

Donnerstag, 29.05.2025

15:00 - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:
Tobias Konrad und Carmen Mayr,
0931 80442-58 oder 0931 80442-21,
tobias.konrad@wirkommunal.de,
carmen.mayr@wirkommunal.de

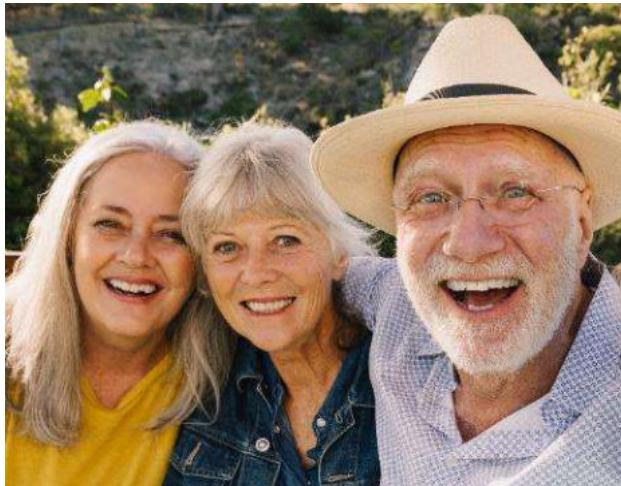
Veranstalter:

Freundeskreis Seniorenwohnanlage am
Hubland



Seniorenwochen im Landkreis Würzburg

Vom 25. Mai bis 6. Juni 2025



Die Vorbereitungen für die 17. Seniorenwochen im Landkreis Würzburg laufen auf Hochtouren.

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

In diesem Jahr ist der Start der Seniorenwochen mit zahlreichen anregenden Frühlingsaktivitäten am **Sonntag, den 25.05.2025 um 15:00 Uhr in der Sportanlage Sonnenstuhl Randersacker**. Neben Begrüßungsworten erwartet die Gäste zum Start der Seniorenwochen ein heiteres und genussvolles Programm für „Auge, Ohr und Gemüt“. Der Eintritt ist frei und der Sonntagskaffee und -kuchen wird kostenlos angeboten.

Bei der Abschlussveranstaltung der Seniorenwochen am **06.06.2025** können Sie **von 14:30 bis 17:00 Uhr** einen entspannten

Nachmittag in herzlicher Atmosphäre **im Keramikwerk LAMAS Ochsenfurt** (Hauptstraße 41) genießen. Auch ganz ohne Malkenntnisse werden hier Keramikröhlinge (Tassen, Teller, Vasen u.v.m.) zu wahren Kunstwerken.

Kosten je nach Keramikröhling **ca. 5 - 50 €** (Preis ist inkl. glasieren und brennen).

Das Kommunalunternehmen lädt zu kalten und warmen Getränken inkl. Gebäck ein.

Eine Anmeldung zur Abschlussveranstaltung ist bis zum 23.05.2025 erforderlich.

Die Organisatoren des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg freuen sich, auch 2025 wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können, in dem sich altbekannte, liebgewonnene Termine und Veranstaltungen mit neuen Ideen abwechseln und gerade den kulturellen Genuss über alle (Alters-)Grenzen hinweg bedienen.

Wer jetzt neugierig geworden ist und keinen der vielseitigen Programmpunkte verpassen möchte, kann das Programmheft beim Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg anfordern. Ab Mitte April 2025 liegt es bei den Veranstaltern und an zahlreichen Stellen in Stadt und Landkreis Würzburg (in allen Rathäusern, bei Ärzten, Apotheken und in Banken und Sparkassen) aus. Zudem sind alle Veranstaltungen im Internet unter www.seniorenwochen.info aufgelistet.

Kontakt und Anmeldung:

Tobias Konrad

Telefon: 0931 80442-58,

E-Mail: tobias.konrad@wirkommunal.de



Termine

Das offene Musterhaus

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

Adresse:

Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach



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

Donnerstag, 10.04.2025

12:00 bis 15:00 Uhr

Montag, 12.05.2025

10:00 bis 13:00 Uhr

Donnerstag, 12.06.2025

12:00 bis 15:00 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:

Kleinrinderfeld, Gemeindehaus Jahnstraße 1 A

02.04.2025

30.04.2025

28.05.2025

Leinach, verschiedene Örtlichkeiten

16.04.2025: Alte Schule

14.05.2025: Tagespflege

11.06.2025: Robert-Kaderschafka-Haus

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.

Mittwoch, 02.04.2025 um 14:00 Uhr

Beginn mit Kaffee und Kuchen

Vortragsbeginn: 14:45 Uhr

Pfarrheim, Kirchsteige 2

Aub

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



Vortragsreihe des Pflegestützpunktes Würzburg

08.04.2025, 14:00 - 15:30 Uhr:

Vorsorge – ein Überblick

Referentin:

Mitarbeiterin des Betreuungsvereins im SkF e.V.

Ort:

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

13.05.2025, 14:00 - 15:30 Uhr:

Wie vererbe ich mein Hab und Gut?

Referent:

Eberhard Nuß, Altlandrat

Ort:

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

10.06.2025, 14:00 - 15:30 Uhr:

Die Pflegebegutachtung

Referentin:

Carolin Dix-Landgraf, Pflegeberatung, Stadt Würzburg

Ort:

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

Eine Anmeldung wird erbeten unter 0931 207814-14 oder über kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info.

Anmeldeschluss:

jeweils 1 Woche vor Veranstaltung

Pflegestützpunkt
Würzburg

Pflegeberatung
und -koordination



Leg auf!

In den Medien lesen wir wöchentlich, dass Seniorinnen oder Senioren auf Betrugsmaischen hereinfallen oder fast hereingefallen wären. Daher bitten wir Sie eindringlich: **Bleiben Sie vorsichtig und misstrauisch!** Gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit!

Die Polizei Unterfranken rät:

- Der Anrufer macht Druck? Das ist Teil der Masche. **Legen Sie auf.** Wählen Sie selbst die Notrufnummer 110 und fragen bei der Polizei nach einem entsprechenden Einsatz bzw. ob tatsächlich Verwandte in Not sind.
- Die echte Polizei fordert niemals Vermögen von Ihnen, um Ermittlungen durchzuführen!

- Die Polizei weist Sie niemals an, Geld oder 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!
- Die Täter können mittels Call ID-Spoofing jede von ihnen gewünschte Rufnummer auf dem Telefondisplay anzeigen lassen - bei der echten Polizei erscheint niemals die 110 (auch nicht mit Vorwahl)!
- Sprechen Sie mit Ihren Freunden, Nachbarn und Verwandten über das Phänomen!



TRAUMBÄDER OHNE GRENZEN - TRAUMBÄDER FÜRS LEBEN

BARRIEREFREIE BADEZIMMER
NEU GEDACHT



* ELEMENTS WÜRZBURG
DELPSTR. 16
97084 WÜRZBURG
T +49 931 60087-0

* ELEMENTS SCHWEINFURT
GIEGLER-PASCHA-STR. 1
97421 SCHWEINFURT
T +49 9721 47686-20

* ELEMENTS HASSFURT
PHILIPP-REIS-STR. 2
97437 HASSFURT
T +49 9521 95280-31

* ELEMENTS-SHOW.DE



In Evas Garten

Schreibend hier verweilen
bei Eva unterm Baum,
fließen meine Zeilen
heraus so wie ein Traum.
Da zupft ein kecker Zwerg
an meinem gelben Tuch,
damit ich ihn bemerk,
er ist hier zu Besuch.

Er spricht von Wurzelhöhlen
in einem tiefen Wald.
Tut Weisheit mir erzählen
und ist ja schon uralt.

Nun holt aus seiner Tasche
er einen blauen Stein.
Ein Funkeln ich erhasche -
jetzt lässt er mich allein!

© Eveline Klose

(Landkreisbürgerin, www.net-klose.de)



Lösungen

Denksportaufgaben

Raub	Kunst	Ausstellung
Ruhe	Zeit	Ansage
Fall	Rohr	Leitung
Flug	Körper	Wärme
Probe	Alarm	Stufe
Löwen	Zahn	Seide
Spender	Organ	Versagen
Kragen	Knopf	Leiste
Lauf	Vogel	Futter
Kammer	Jäger	Zaun

achtlos	herrenlos
antriebslos	haltlos
arbeitslos	harmlos
atemlos	gefühllos
appetitlos	gefährlos
aussichtslos	geschmacklos
belanglos	gegenstandslos
bedeutungslos	kernlos
farblos	kraftlos
erbarmungslos	kinderlos
fristlos	kopflos
erwerbslos	kampflos
freudlos	lieblos
führerlos	lautlos
gedankenlos	leblos
geruchslos	mühelos
gehörlos	mittellos

Rätselgedichte

Schatten
Tür
Papier

**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, Katrin Müller, Linda Vierheilig, Melanie Ziegler

Druck: Druckerei Hügelschäffer GmbH

Idee und Konzept: Melanie Ziegler

Kontakt:

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

Auflage: 6.250 Stück
23. Ausgabe, Stand 05.02.2025

