



**WIRKOMMUNAL. DIE SENIORENWOCHEN**

*Für Senioren im Landkreis Würzburg*

**3.5.  
bis  
15.5.**



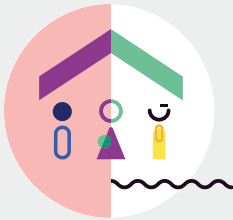


Soleo



## PFLEGEDIENST

Häusliche Pflege in Würzburg  
und im Landkreis



## TAGESPFLEGE

Gemeinsamkeit erleben in  
Würzburg und Hettstadt



## WOHNEN

Service Wohnen &  
ambulante betreute WG



## PFLEGEBERATUNG

Wir bringen Licht in den  
Pflegedschungel

Ihr verlässlicher Partner  
Team Soleo

☎ 0931 80 99 100    🌐 [soleo-aktiv.de](https://soleo-aktiv.de)



## Mit Bewegung in den Frühling!

Endlich ist es Frühling: Die Natur ist erwacht und zaubert täglich neue Schönheiten hervor, an denen wir uns erfreuen können. Und wir selbst merken, dass wir wieder mehr Energie haben und aktiv werden wollen.

Da kommen die Seniorenwochen 2026 gerade recht. Veranstaltungen in vielen Landkreis-Gemeinden laden zu Informationen, Bewegung, Geselligkeit, Kultur und Genuss ein. Seit 18 Jahren präsentieren Ihnen unsere Partner ein interessantes und abwechslungsreiches Programm.

Unser Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf „Bewegung im Alter!“. Seien Sie gespannt auf zahlreiche informative Angebote und motivierende Aktivitäten! Ein ganz besonderer Dank gilt deshalb auch den vielen Aktiven in Pfarreien und Kirchengemeinden, Selbsthilfegruppen, Verbänden und Vereinen. Nur durch deren Mithilfe und persönliches Engagement gibt es im Landkreis Würzburg so viel zu erleben.

*Wir wünschen Ihnen viel Freude  
in den Seniorenwochen!*

A handwritten signature in black ink that reads "Thomas Eberth".

Thomas Eberth  
Landrat

A handwritten signature in black ink that reads "Robert Scheller".

Robert Scheller  
Vorstand Kommunalunternehmen



## **Schwerpunktthema „Bewegung im Alter!“**

**Seit Jahren sind die Seniorenwochen ein fester Bestandteil im Veranstaltungskalender des Landkreises Würzburg. In den vergangenen Jahren bekamen sie jeweils ein Schwerpunktthema. So haben „Mobilität/Kultureller Genuss/Geschichte(n)/Gute Laune/Digital/(Gem)einsam im Alter!“ die Veranstalter und Teilnehmer motiviert, neue Themen anzugehen. 2026 ist den Organisatoren das Thema „Bewegung im Alter!“ besonders wichtig.**

Bewegung spielt in jedem Alter eine bedeutende Rolle. Um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und lange gesund zu bleiben, sind Fahrradfahren, Schwimmen oder ausgiebige Spaziergänge ideal. Schon einfache

Übungen im Stehen und Sitzen fördern die Gesundheit. Die zahlreichen Aktivitäten, die in den Seniorenwochen angeboten werden, eignen sich bestens, um sich im Alter fit zu halten. Nach dem Motto „Bewegung im Alter“ sind Sie herzlich zu den vielfältigen Veranstaltungen eingeladen, gerne auch in Begleitung von Bekannten und Freunden.

Um das Programmheft übersichtlicher zu gestalten, sind alle Veranstaltungen zu „Bewegung im Alter!“ im Inhaltsverzeichnis farblich markiert. Zusätzlich können Sie anhand eines kleinen Bildes die Schwerpunktveranstaltungen im Innenteil auf einen Blick erkennen.

Zwar liegt der Schwerpunkt der Seniorenwochen auf „Bewegung im Alter!“, darüber hinaus finden Sie im Programm aber natürlich wie gewohnt Veranstaltungen, die in anderer Hinsicht interessant sind, z.B. Vorträge zu Demenz oder das Aneignen des englischen Wortschatzes.

Passend zu unserem diesjährigen Motto abschließend noch eine alte Redewendung:

## *„Wer rastet, der rostet“*

*Verfasser unbekannt*

Die Herkunft liegt vermutlich im Mittelalter und der Landwirtschaft, wo Metallwerkzeuge oder Rüstungen durch Nichtbenutzung tatsächlich rosteten. Die Redensart wurde auf den Menschen übertragen, um zu betonen, dass körperliche und geistige Inaktivität zu Abbau und Unbeweglichkeit führen, ähnlich wie Metall, das nicht bewegt wird.

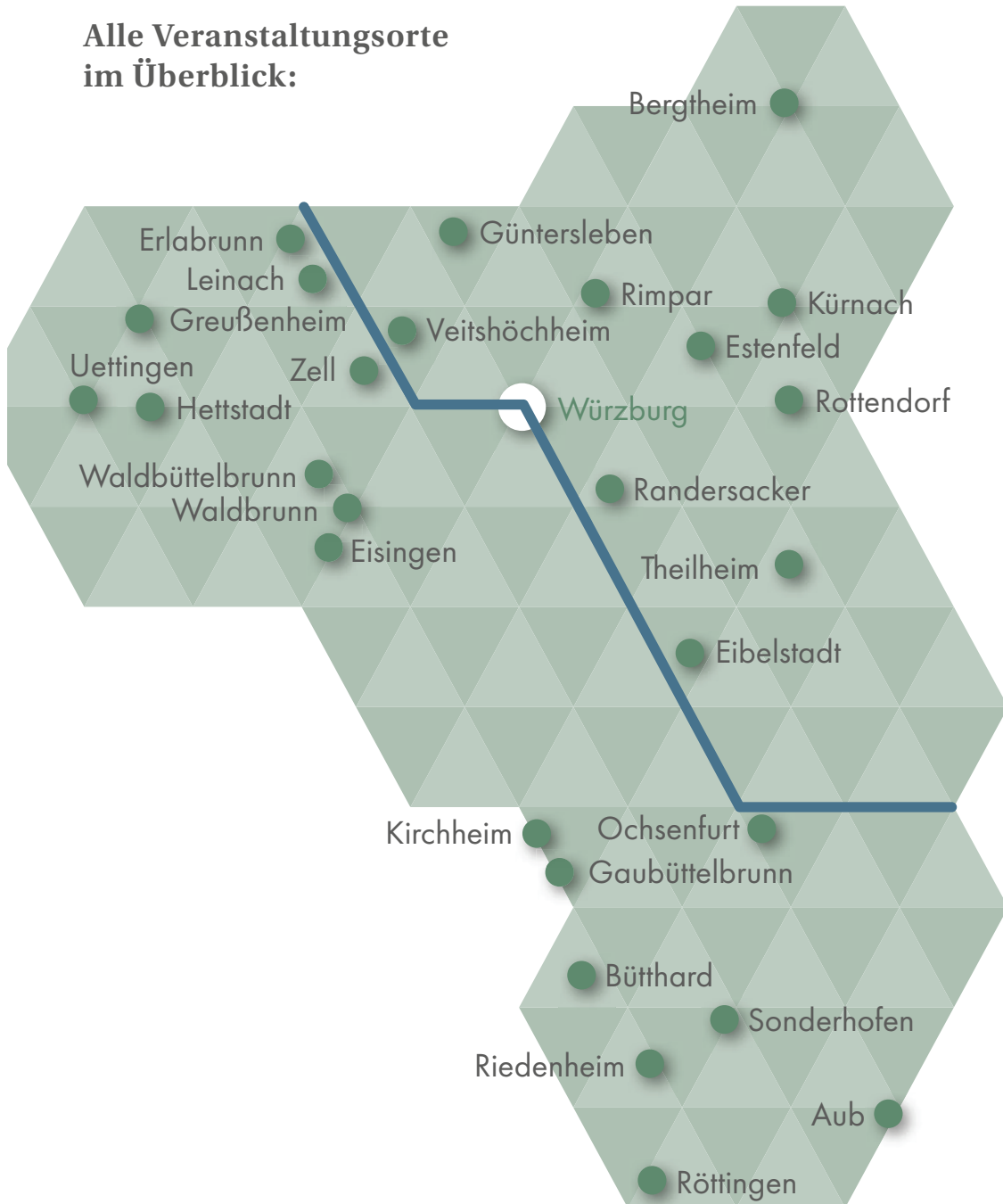
Die Lebensweisheit „Wer rastet, der rostet“ ermutigt dazu, aktiv zu bleiben, um Fähigkeiten und Gesundheit zu erhalten. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß bei bewegten und bewegenden Seniorenwochen im Landkreis Würzburg!

# Übersicht nach Orten

Suchen Sie sich die Veranstaltung nach Ihrer Gemeinde

- Bad Brückenau
- Rüdenhausen

Alle Veranstaltungsorte im Überblick:



Eine Orientierung gibt Ihnen in der Broschüre auch diese kleine Karte. Anhand der **dunkelgrünen Fläche** sehen Sie, in welchem Teil des Landkreises die Veranstaltung angeboten wird.



Kirchheim	<b>3.5.</b>	<b>Auftaktveranstaltung:</b> Heiteres und genussvolles Programm für „Auge, Ohr und Gemüt“	
Aub	<b>6.5.</b>	TanzKreis	
	<b>15.5.</b>	Alpaka-Besuch	
Bergtheim	<b>7.5./</b> <b>8.5./</b> <b>11.5.</b>	Demenz verstehen, Demenz erleben: der Demenzsimulator	
	<b>12.5.</b>	Zumba für Ältere	
Bütthard	<b>6.5.</b>	Bewegung, die gut tut – gemeinsam aktiv bleiben	
	<b>7.5.</b>	Faszien dehnen – sanft bewegen – Spannungen lösen	
	<b>8.5.</b>	Seniorentreff mit Auftritt „Acapiano“	
Eibelstadt	<b>8.5.</b>	Seniorenachmittag	
Eisingen	<b>6.5.</b>	Vortrag: Lachen heilt	
Erlabrunn	<b>3.5.–</b> <b>15.5.</b>	Seniorenmenü im Hotel/ Restaurant Meisnerhof	
	<b>4.5.</b>	Kirchenführung in St. Andreas Erlabrunn	
	<b>7.5.</b>	Wanderung in Erlabrunn	
	<b>11.5.</b>	Spieletreff für Senioren	
	<b>13.5.</b>	Freiluftveranstaltung: Gottesdienst Maiandacht	
Estenfeld	<b>5.5.</b>	Alpaka-Besuch	
	<b>7.5.</b>	Würzburg in den 60er Jahren	

Greußenheim	<b>7.5.</b> Seniorennachmittag mit Spielen, Kaffee und Kuchen	
Güntersleben	<b>7.5.</b> Offener Kaffeenachmittag	
	<b>13.5.</b> Vorlese- und Gedächtniszeit	
Hettstadt	<b>4.5.</b> Musikstunde mit Petra: Mitsingen erlaubt	
	<b>5.5.</b> Veeh-Harfen-Konzert mit der Gruppe Saitenspiel	
	<b>6.5.</b> Kegeln im Team	
	<b>7.5./</b> Mittagessen in der Tagespflege <b>12.5.</b>	
	<b>8.5./</b> Sturzprophylaxe: Maßnahmen, <b>15.5.</b> Übungen, Hilfsmittel	
	<b>11.5.</b> Vortrag: Bewegung & Gesundheit	
	<b>13.5.</b> BINGO - Das Spiel für alle Altersgruppen	
Kirchheim	<b>7.5.</b> Seniorennachmittag	
	<b>11.5.</b> Der VdK stellt sich vor	
	<b>13.5.</b> Die Pflegeberatung vor Ort	
Kirchheim – Gaubüttelbrunn	<b>5.5.</b> Führung durch den Skulpturensteinbruch Gaubüttelbrunn	
Kürnach	<b>4.5.–</b> Mittagstisch in der Tagespflege <b>8.5.</b>	
	<b>5.5.</b> Rikscha-Fahrten um Kürnach	
	<b>6.5.</b> Gemeinsam Bingo Spielen	

	<b>6.5.</b> Offener Kaffeemittag in der Tagespflege	
	<b>7.5.</b> Aktiv bleiben, gemeinsam bewegen	
	<b>7.5.</b> Rikscha-Fahrten um Kürnach	
	<b>11.5.-</b> Mittagstisch in der Tagespflege	
	<b>13.5.</b>	
	<b>11.5.</b> Sitzyoga	
	<b>11.5.</b> Vortrag: Hilfsmittel im Alter	
	<b>12.5.</b> Rikscha-Fahrten um Kürnach	
	<b>13.5.</b> Gemeinsam Bingo Spielen	
	<b>15.5.</b> Mittagstisch in der Tagespflege	
Leinach	<b>6.5.</b> Wie vererbe ich mein Hab und Gut	
Ochsenfurt	<b>5.5.</b> Smartphone-Kurs für Anfänger und Senioren	
	<b>9.5.</b> Kulturradeln am Main entlang	
	<b>9.5.</b> Die Kulturbrücken im Landkreis Würzburg: Ich weiß, es wird einmal ein Wunder gescheh'n - unvergessene Schlager der 30er und 40er Jahre	
	<b>12.5.</b> Geselligkeit trifft Treffsicherheit	
Online-Veranstaltung	<b>4.5. -</b> Morgengruß für die Augen	
	<b>8.5.</b>	
	<b>5.5.</b> Reise gebucht? Das sollten Sie über Ihre Rechte wissen	
Randersacker	<b>8.5.</b> Gymnastikstunde für Sie und Ihn	
	<b>11.5.</b> Musikalischer Kaffeemittag	

Randers- acker	<b>15.5.</b>	Gymnastikstunde für Sie und Ihn	
Riedenheim	<b>6.5.</b>	Geselliger Boule-Nachmittag	
Rimpar	<b>6.5.</b>	Seniorenkaffee mit Wirtshaussingen	
Rottendorf	<b>4.5.</b>	Fit im Kopf bei Kaffee und Kuchen	
	<b>4.5.</b>	Wandertreff	
	<b>6.5.</b>	Bogenschießen	
	<b>6.5.</b>	Spielenachmittag mit Café Treff	
	<b>6.5.</b>	Yin Yoga	
	<b>11.5.</b>	Radlertreff	
Röttingen	<b>3.5.</b>	Leichte Wanderung zwischen Röttingen und Bieberehren	
	<b>15.5.</b>	Comedy-Jonglage: „Eichi und der Spaßkoffer“	
Sonderhofen	<b>7.5.</b>	Fit und mobil auch im Alter	
Theilheim	<b>6.5./ 13.5.</b>	Gymnastikstunde für Frauen	
Uettingen	<b>11.5.</b>	Easy-Day-Handmassage	
	<b>15.5.</b>	Ausflug nach Rüdenhausen	
Veitshöch- heim	<b>12.5.</b>	Tanzen am Vormittag	
	<b>12.5.</b>	Unterwegs mit dem Nord- bayerischen Musikbund - Spaziergang in und um Veitshöchheim	
Waldbrunn	<b>4.5.</b>	Gemeinsam Singen: innerlich und äußerlich bewegt	

Waldbüttel-  
brunn

**5.5.** Dienstagsspaziergang



**8.5.** Radtour zur Silver-Ranch  
in Moos



**12.5.** Dienstagsspaziergang



**13.5.** Yoga auf dem Stuhl



Würzburg

**4.5.-** CAFÉ Lebenslust  
**7.5.**

**4.5.** Englisch für Senioren

**4.5.** Erste Hilfe für Senioren

**4.5.** Ganzheitliches  
Gedächtnistraining



**4.5.** Gesundheitswalk



**4.5.** Kegeln im Team



**4.5.** Krafttraining 55+



**4.5.** Offener Stricktreff

**4.5.-** Schnuppertag in der Tagespflege

**8.5.**

**4.5.** Spielrunden am Montag

**5.5.** BINGO - Das Spiel für alle  
Altersgruppen

**5.5.** Fühldecken für  
Demenz Erkrankte nähen

**5.5.** Im eigenen Zuhause leben -  
aktiv, selbstbestimmt und sicher

**5.5.** Medien-Café

**5.5.** Musikgruppe Neugründung

**5.5.** Spielrunden am Dienstag

**6.5.** Bewegung mit Ball



**6.5./** Englisch für Senioren

**7.5.**









**6.5.** Infotag für Senioren

**6.5.** Schafkopf

**7.5.** Briefmarkenausschneiden

**7.5.** Doppelkopf

**7.5.** Im Alter gut versorgt sein

- 7.5.** Info Seniorencafé – Mit Herz,  
Ihr kostenloser Haushalts-  
und Betreuungsdienst über die  
Pflegekasse
- 7.5.** Mittagessen in der Tagespflege
- 7.5.** Informationen rund um den BRK  
Hausnotruf und Mobilruf
- 7.5.** Leichte Gymnastik 60plus –  
aktiv und beweglich bis ins  
hohe Alter 
- 7.5.** Spielrunden am Donnerstag
- 
- 8.5.** Basteln – Kreativität und  
Feinmotorik fördern 
- 8.5.** Erlebnistänze am Vormittag 
- 8.5.** Offener Schachtreff
- 8.5.** Sturzpräventionsangebot und  
Aufklärung durch Trainerinnen
- 8.5.** Wissenswertes rund um Verträge  
– von Reisen über Fitnesscenter  
bis hin zu Smart Home
- 
- 9.5.** E-Bike-Sicherheitskurs 
- 
- 11.5.** Bewegung mit Ball 
- 11.5.–** CAFÉ Lebenslust
- 12.5.**
- 11.5.** Ganzheitliches  
Gedächtnistraining 
- 11.5.** Gesundheitswalk 
- 11.5.** Offener Stricktreff
- 11.5.** Spielrunden am Montag
- 
- 12.5.** Wandern mit Freunden in der  
Bayerischen Rhön 
- 12.5.** Die Pflegebegutachtung
- 12.5.** Ehrenamt kennt kein Alter –  
Informationsnachmittag für  
Senioren
- 12.5.** Fühldecken für  
Demenz Erkrankte nähen
- 12.5.** Gemeinsames Singen:  
Sing-Stunde mit Inna und Anita

Würzburg

- 12.5. Sitztanz
- 12.5. Spielrunden am Dienstag



- 13.5. BINGO - Das Spiel für alle Altersgruppen
- 13.5. Englisch für Senioren
- 13.5. Schulung für ehrenamtlich tätige Einzelpersonen gemäß § 82 Abs. 4 Satz 2 Nr. 1 AVSG

- 15.5. Erste Hilfe für Senioren
- 15.5. Kegeln im Team



Zell am Main

- 9.5. Boris Meinzer: 20 Jahre Dummmfrager - Die Jubiläumsshow

Würzburg

- 15.5. Abschlussveranstaltung: Sich im Alter sicher bewegen



**WIR HABEN ZEIT FÜR SIE**  
Ehrenamtliche Alltagsbegleitung durch unseren Helferkreis in Würzburg

[www.halmawuerzburg.de](http://www.halmawuerzburg.de) Tel: 0931 207814 20



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



Bezirk  
Unterfranken

Festhalten,  
was verbindet.  
Bayerische Demenzstrategie

# Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Stadt und Landkreis Würzburg



Caritasverband für die Stadt  
und den Landkreis Würzburg e. V.  
Bahnhofstraße 4-6  
97070 Würzburg  
Telefon: 0931 38659-100  
info@caritas-wuerzburg.org



Diakonisches Werk  
Würzburg e. V.  
Friedrich-Ebert-Ring 27a  
97072 Würzburg  
Telefon: 0931 35478-0  
info.sst@diakonie-wuerzburg.de



Bayerisches Rotes Kreuz  
Kreisverband Würzburg  
Zeppelinstraße 1-3  
97074 Würzburg  
Telefon: 0931 80008-0  
info.wue@brk.de



Arbeiterwohlfahrt  
Bezirksverband Unterfranken e. V.  
Kantstraße 45a  
97074 Würzburg  
Telefon: 0931 29938-0  
info@awo-unterfranken.de



Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Bezirksverband Unterfranken  
Münzstraße 1  
97070 Würzburg  
Telefon: 0931 35401-0  
unterfranken@paritaet-bayern.de



Israelitische Gemeinde  
Valentin-Becker-Straße 11  
97072 Würzburg  
Telefon: 0931 404140

Die Freie Wohlfahrtspflege stellt im Rahmen  
der Seniorenwochen ihre Angebote und Dienste  
für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger  
im Landkreis Würzburg vor.

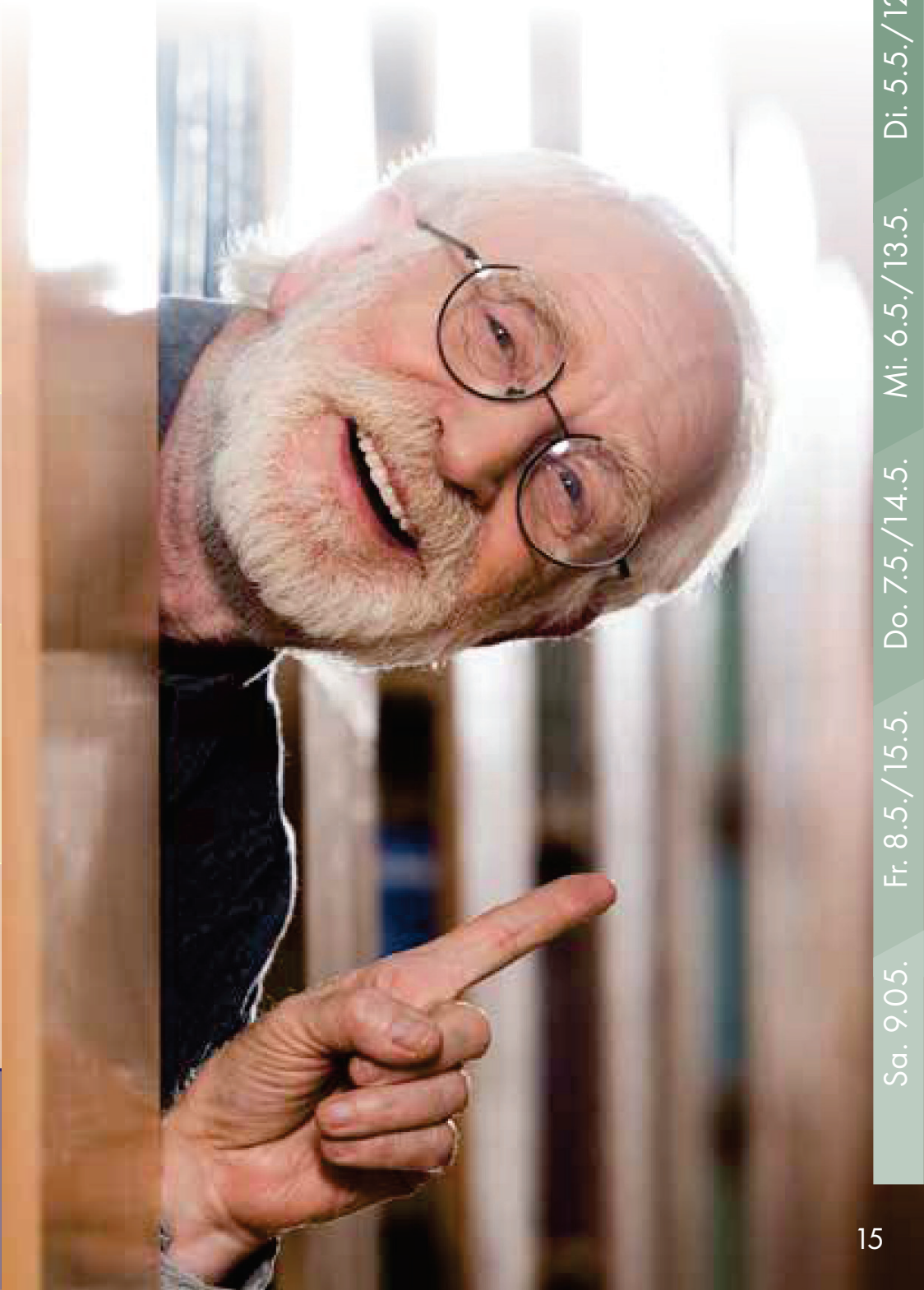
[www.agfw-wuerzburg.de](http://www.agfw-wuerzburg.de)

## Inhalt nach Datum

Was passiert an welchem Tag?

Gibt es einen bestimmten Tag, an dem Sie etwas unternehmen wollen? Benutzen Sie unser Register am Broschüren-Rand!

Veranstaltungen, die an mehreren Tagen stattfinden, stehen direkt am Anfang unter „mehrmalige Veranstaltungen“.



## Seniorenmenü im Hotel/ Restaurant Meisnerhof



Der Meisnerhof in Erlabrunn bietet während der Seniorenwochen wie in den vergangenen Jahren täglich ein vergünstigtes Seniorenmenü an. In diesem Jahr gibt es Schweinebauch mit eigener Soße, Kartoffelkloß, Semmelschmelze und Krautsalat für 10,90 € (Seniorenportion).

### **Hotel Meisnerhof**

Mainleite 1  
97250 Erlabrunn



Veranstalter: Hotel Meisnerhof  
Ansprechpartner: Philipp und Tanja Staab



09364 80870



[info@meisnerhof.de](mailto:info@meisnerhof.de)



[www.meisnerhof.de](http://www.meisnerhof.de)



Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 17:00 bis 22:00 Uhr

Freitag 17:00 bis 23:00 Uhr

Samstag 16:00 bis 23:00 Uhr

Sonn- und Feiertage 11:30 bis 22:00 Uhr

Die Küche ist stets bis 21:00 Uhr bereit,  
letzte Bestellannahme um 20:45 Uhr.



## Morgengruß für die Augen - online



Der Morgengruß ist ein wohltuendes Ritual, das die Augen stärkt, sowie Körper und Geist auf den Tag einstimmt. In dieser kurzen, aber wirkungsvollen Übungseinheit wird der gesamte Körper sanft in Bewegung gebracht. Durch bewusstes Strecken, Drehen und Dehnen lösen sich Spannungen, die Muskulatur wird aktiviert und der Kreislauf angeregt.

Besonders am Morgen unterstützt eine fließende Abfolge von Bewegungen dabei, den Körper optimal auf die Anforderungen des Tages vorzubereiten. Die Verbindung von Atem und Bewegung hilft uns zudem, mental zur Ruhe zu kommen und innere Klarheit zu finden für einen wachen Geist und einen klaren Blick. Wir treffen uns Montag bis Freitag um Viertel vor acht online.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die mit mehr Energie und Klarheit in den Tag starten möchten unabhängig von Vorkenntnissen.



**ONLINE per zoom**

**Anmeldung bis 28.04.2026**



Veranstalter: Verein für GESUNDES SEHEN e.V.  
Ansprechpartnerin: Petra Goebel



0175 5219176



[buero@eyetouch-augenschule.de](mailto:buero@eyetouch-augenschule.de)



[www.eyetouch-augenschule.de/angebote/  
gesundesehen-digitaler-alltag](http://www.eyetouch-augenschule.de/angebote/gesundesehen-digitaler-alltag)



Kosten für die Teilnahme: 5,00 €  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung; technisches Equipment wie Internet, Computer mit Kamera und Mikrofon; während des Kurses bitte keine Kontaktlinsen tragen

4.5.–8.5.

8:00–11:00

## Schnuppertag in der Tagespflege



Je ein bis zwei Senioren können im angegebenen Zeitraum zu einem kostenlosen Schnupper-Vormittag in unsere Tagespflege kommen und dort auch ein leckeres Frühstück genießen. Anreise und Abholung muss selbst organisiert werden.

### **Bischof-Scheele-Haus Tagespflege**

Berner Straße 23  
97084 Würzburg

**Anmeldung bis zwei Wochen vor Veranstaltung.**

 Veranstalter: Bischof-Scheele-Haus Tagespflege  
Ansprechpartnerin: Doris Bieberich

 0931 3044550

 [TP.bsh@caritas-einrichtungen.de](mailto:TP.bsh@caritas-einrichtungen.de)

---

4.5./11.5.

14:00–17:00

## Offener Stricktreff




Handarbeitsrunden mit fachlicher Anleitung.

Hier treffen Sie Teilnehmer, die wie Sie gerne stricken. Anfänger sind willkommen. Profitieren Sie von dem Ideenreichtum in der Runde und den Tipps und Tricks der Anwesenden.

### **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**

Bahnhofstraße 4–6  
97070 Würzburg

 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

 0931 38668700


 [info@generationen-zentrum.com](mailto:info@generationen-zentrum.com)

 [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

## Ganzheitliches Gedächtnistraining



Nachlassende Gedächtnisleistungen gehören im Alter zu den häufigsten Beeinträchtigungen. Dabei möchten wir alle möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt leben. Hier setzt das wissenschaftlich entwickelte und geprüfte Gedächtnistraining an. Studien im Rahmen der SimA®-Forschung ergaben, dass sich alterungsbedingte Entwicklung durch konsequente körperliche und geistige Aktivität um mehrere Jahre hinauszögern lassen. So können Sie aktiv das Alter(n) gestalten.

 **ZAM – Zentrum für Altersmedizin**  
Kantstraße 45  
97074 Würzburg


**Anmeldung bis drei Werktage vor Veranstaltung.**

 Veranstalter: Uniklinik Würzburg  
Ansprechpartnerin: Elke Combee

 0931 20175010

 Combee\_E@ukw.de

 www.ukw.de

 4.5./10:15–11:45 Uhr  
4.5./14:00–15:30 Uhr  
11.5./10:15–11:45 Uhr  
11.5./14:00–15:30 Uhr



## Englisch für Senioren



Sich ausdrücken lernen ohne Hemmungen und dabei Spaß in der Gruppe haben – das ist unser Motto – gleichgültig ob Sie Ihre Familie und Freunde im Ausland besuchen, gerne reisen, sich einfach und schnell im Alltag verständlich machen wollen oder sich mit Spaß geistig fit halten wollen. Wir treffen uns wöchentlich, um uns bei einer Tasse Kaffee/Tee lebensnahen englischen Wortschatz ohne Druck und Hektik anzueignen – z. B. durch Spiele und mit speziellem Lehrmaterial für ältere Teilnehmer. Besuchen Sie uns gerne!

### 🚩 Sprachcafé Würzburg

Innerer Graben 12-14  
97070 Würzburg

**Anmeldung bis ein Werktag vor Veranstaltung.**



Veranstalter: Sprachcafé Würzburg  
Ansprechpartnerin: Holly Fischer



0155 66273991



info@sprachcafe-wuerzburg.com



4.5./10:00–11:00 Uhr  
6.5./11:15–12:15 Uhr  
7.5. und 13.5./16:00–17:00 Uhr



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](http://www.kanzlei-rothenbucher.de)

4.5./11.5.

10:00–11:30

## Gesundheitswalk



### Veranstaltungsort:

ABZ Heiligkreuz  
Sedanstraße 7a  
97082 Würzburg



### Anmeldung bis vier Werktage vor Veranstaltung.



Veranstalter: Trägerverein ABZ Heiligkreuz e.V.  
und Caritasverband für die Stadt und den Land-  
kreis Würzburg e.V.

Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck



0931 38659145



andrea.steinruck@caritas-wuerzburg.org



www.caritas-wuerzburg.org



Bitte mitbringen

Wetterfeste Kleidung, Kopfbedeckung

mehrmalige Veranstaltungen

4.5.–8.5./11.5.–13.5./15.5.

11:30–12:30

## Mittagstisch in der Tagespflege



Tagespflege St. Gregor  
Am Trieb 42  
97273 Kürnach

### Anmeldung bis zwei Werktage vor Veranstaltung.



Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor -  
Tagespflege Kürnach

Ansprechpartnerin: Sabina Joo



09367 985869



tagespflege-kuernach@sankt-gregor.de



Kosten für die Teilnahme: 8,00 €  
(drei Gänge und ein Getränk)

4.5./11.5.

14:00–17:00

## Spielrunden am Montag



Wort-, Brett-, Würfel- und Kartenspiele

In noch nicht bekannte Spiele führen wir Sie gerne ein.  
Tischgruppen einigen sich auf Spiele ihrer Wahl.

🚩 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**

Bahnhofstraße 4–6  
97070 Würzburg

👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

☎ 0931 38668700

@ info@generationen-zentrum.com

🌐 www.generationen-zentrum.com

---

4.5.–7.5./11.5./12.5.

13:30–17:00

## CAFÉ Lebenslust



Genießen Sie bei uns fair gehandelten Kaffee/  
Tee und Kaltgetränke. Gebäck kann mitgebracht  
werden. Tageszeitungen, Zeitschriften und verschie-  
denste Spiele liegen für Sie bereit. Nutzen Sie unser  
Gratis WLAN für Ihr internetfähiges Mobiltelefon.

🚩 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**

Bahnhofstraße 4–6  
97070 Würzburg

👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

☎ 0931 38668700

@ info@generationen-zentrum.com

🌐 www.generationen-zentrum.com

## Erste Hilfe für Senioren



Ältere Menschen nehmen oft fremde Hilfe ungerne an und denken, akute gesundheitliche Probleme, die von alleine gekommen sind, gehen auch wieder von alleine weg. Die Erfahrungen zeigen, dass es typische Notfälle und Unfälle bei älteren Menschen gibt. Der letzte Erste-Hilfe-Kurs ist dann schon ziemlich lange Zeit her. In unserem Erste-Hilfe-Lehrgang speziell für Senioren und alle Junggebliebenen möchten wir die folgenden Schwerpunkte besprechen:

- Absetzen eines Notrufes
- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Vermittlung und Üben der stabilen Seitenlage
- Herzdruckmassage



### **ASB Regionalverband Unterfranken e.V.**

Mittlerer Greinbergweg 2  
97076 Würzburg

### **Anmeldung zum Tag der Veranstaltung.**



Veranstalter: ASB Würzburg  
Ansprechpartner: Michael Hepp



0931 2507756



[michael.hepp@asb-unterfranken.de](mailto:michael.hepp@asb-unterfranken.de)



[www.asb-unterfranken.de](http://www.asb-unterfranken.de)



Kosten für die Teilnahme: 10,00 €



4.5./6.5./15.5.

siehe unten

## Kegeln im Team



Kegeln kennen viele von früher, es zählt zu den beliebtesten Aktivitäten bei Senioren. Es fördert die Mobilität, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und schult die Koordination.

### Bitte versch. Veranstaltungsorte beachten:

#### Soleo Aktiv-Tagespflege

Eichendorffstraße 12 c/d

97072 Würzburg

#### Soleo-Tagespflege

Würzburger Straße 49b

97265 Hettstadt

#### Anmeldung bis zwei Werktage vor Veranstaltung.



Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH

Ansprechpartnerinnen: Katharina Roth, Würzburg

Sandra Sand, Hettstadt



0931 8099100



info@soleo-aktiv.de



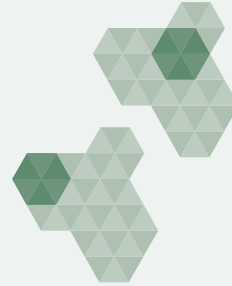
www.soleo-aktiv.de



4.5./14:30–15:30 Uhr/Würzburg

6.5./14:00–15:00 Uhr/Hettstadt

15.5./14:30–15:30 Uhr/Würzburg



5.5./12.5.

14:00–17:00

## Spielrunden am Dienstag



Canasta, Skat und andere Spiele: Traditionelle und neuere Spiele werden hier aus dem Schrank geholt. Begegnung von Jung und Alt geschieht „spielerisch“.

### Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Bahnhofstraße 4–6

97070 Würzburg



Veranstalter: Generationen-Zentrum

Matthias Ehrenfried e.V.



0931 38668700



info@generationen-zentrum.com



www.generationen-zentrum.com

5.5./7.5./12.5.

14:00–15:00

## Rikscha-Fahrten um Kürnach





Bei gutem Wetter Rikscha-Rundfahrt durch die Fluren von Kürnach.

### **Tagespflege St. Gregor**

Am Trieb 42  
97273 Kürnach

**Anmeldung bis ein Werktag vor Veranstaltung.**

 Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor -  
Tagespflege Kürnach  
Ansprechpartnerin: Sabina Joo

 09367 985869

 tagespflege-kuernach@sankt-gregor.de

mehrmalige Veranstaltungen


5.5./12.5.


14:00–16:00

## Fühldecken für Demenz Erkrankte nähen



In gemütlicher Runde kommen Nähbegeisterte zusammen, die aus gespendeten Stoffen "Nesteldecken" für Menschen mit Demenz im Krankenhaus nähen. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen.

 Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.  
Bahnhofstraße 4-6  
97070 Würzburg

 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

 0931 38668700

 info@generationen-zentrum.com

 www.generationen-zentrum.com

5.5./12.5.

10:00–11:30

## Dienstagsspaziergang



Jeden Dienstag treffen wir uns am Platz der Partnerschaften oberhalb der Alten Kirche und laufen dann eine gute Stunde auf einer Route rund um Waldbüttelbrunn. Bringen Sie gerne Walkingstöcke oder ähnliche Ausrüstung mit und denken Sie bei warmem Wetter an etwas zu trinken.

Anschließend besteht die Möglichkeit, zusammen im Libero53 einzukehren.

Wenn Sie von außerhalb kommen, nutzen Sie am besten die Bushaltestelle Bachstraße. Eine kostenlose Parkmöglichkeit finden Sie am Parkhaus im Gäßchen (Parkscheibe nicht vergessen).

### **Treffpunkt am Platz der Partnerschaften**

97297 Waldbüttelbrunn



Veranstalter: Altes Rathaus und Seniorenbeirat  
Ansprechpartnerin: Melanie Fuchs



0175 4110772



[altes-rathaus@waldbuettelbrunn.de](mailto:altes-rathaus@waldbuettelbrunn.de)



[www.waldbuettelbrunn.de/altes-rathaus-ort-fuer-begegnung-und-miteinander](http://www.waldbuettelbrunn.de/altes-rathaus-ort-fuer-begegnung-und-miteinander)

6.5./13.5.

20:00–21:00

## Gymnastikstunde für Frauen



Wir machen Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper.



### **Jakobstalhalle**

Randersackerer Straße  
97288 Theilheim



Veranstalter: SV Theilheim  
Ansprechpartnerin: Maria Ehrmann



0931 708822



[nm.ehrmann@t-online.de](mailto:nm.ehrmann@t-online.de)



Bitte mitbringen: Bitte hallentaugliche Sportschuhe und bequeme Kleidung tragen, Gymnastikmatte mitbringen, falls vorhanden.

6.5./11.5.

14:30–15:30

## Bewegung mit Ball

Das Ballspiel fördert neben den motorischen Kompetenzen auch die sozial-emotionale Entwicklung und die kognitiven Fähigkeiten. Um den Ball als Spielgerät kennenzulernen, bieten sich Roll- oder Greifspiele an. In der Stunde werden z.B. Wurfspiele auf Zielwand, Ballspiele am übergroßen Tisch oder im Sitzkreis stattfinden.



mehrmalige Veranstaltungen

### 🚩 Soleo Aktiv-Tagespflege

Eichendorffstraße 12 c/d  
97072 Würzburg

**Anmeldung bis zwei Werktage vor Veranstaltung.**



Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH  
Ansprechpartnerin: Katharina Roth



0931 8099100



info@soleo-aktiv.de



www.soleo-aktiv.de

**Wir bieten *mehr* für Ihre Gesundheit!**

**2x**

ganz in Ihrer Nähe

*unser Service für  
Ihre Gesundheit!*



**SUNNEN-APOTHEKE**

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8  
**97074 WÜRZBURG-KEESBURG**  
TELEFON 09 31/7 17 65  
WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE

WACHTELBERG 18  
**97273 KÜRNACH**  
TELEFON 0 93 67/9 82 04 62  
WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE

## BINGO – Das Spiel für alle Altersgruppen

Bingo war schon immer als Spiel für alle Altersgruppen bekannt, da es ein so lustiges, energiegeladenes und aufregendes Spiel ist. Das beliebte Spiel macht bei der Beschäftigung für Senioren immer wieder Spaß und trägt unbemerkt zum Gedächtnistraining bei, verbessert die Konzentration und fördert die Kommunikation zwischen den Mitspielern.

### Bitte versch. Veranstaltungsorte beachten:

#### Soleo Aktiv-Tagespflege

Eichendorffstraße 12 c/d

97072 Würzburg

#### Soleo-Tagespflege

Würzburger Straße 49b

97265 Hettstadt

### Anmeldung bis zwei Werktage vor Veranstaltung.



Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH

Ansprechpartnerinnen: Katharina Roth, Würzburg

Sandra Sand, Hettstadt



0931 8099100



info@soleo-aktiv.de



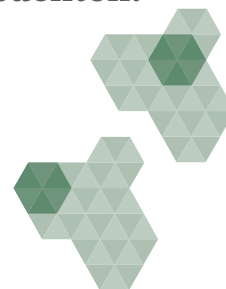
www.soleo-aktiv.de



5.5./14:30–15:30 Uhr/Würzburg

13.5./14:00–15:00 Uhr/Hettstadt

13.5./14:30–15:30 Uhr/Würzburg



## Gemeinsam Bingo Spielen



### Tagespflege St. Gregor

Am Trieb 42

97273 Kürnach



Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor –

Tagespflege Kürnach

Ansprechpartnerin: Sabina Joo



09367 985869



tagespflege-kuernach@sankt-gregor.de



## Mittagessen in der Tagespflege

Wir servieren ein leckeres Mittagessen inkl. Getränk und gute Gespräche sind möglich.

Der Name Tagespflege täuscht über das hinweg, was die Tagespflege für Senioren eigentlich ist. Nämlich nicht nur „Pflege“, sondern vor allem ein sinnvolles, spaßmachendes Tagesprogramm. Eine Tagespflege eignet sich für alle Senioren, die Geselligkeit suchen oder deren Versorgung tagsüber nicht sichergestellt ist. Denn hier ist immer etwas los: Es werden soziale Kontakte geknüpft und neue Freundschaften geschlossen, Langeweile oder Einsamkeit haben keinen Platz.

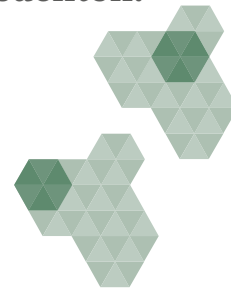
### Bitte versch. Veranstaltungsorte beachten:

#### Soleo Aktiv-Tagespflege

Eichendorffstraße 12 c/d  
97072 Würzburg

#### Soleo-Tagespflege

Würzburger Straße 49 b  
97265 Hettstadt



### Anmeldung bis zwei Werktage vor Veranstaltung.



Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH

Ansprechpartnerinnen: Katharina Roth, Würzburg  
Sandra Sand, Hettstadt



0931 8099100



info@soleo-aktiv.de



www.soleo-aktiv.de



Kosten für die Teilnahme: 10,50 €

7.5./11:30–13:00 Uhr/Würzburg

7.5./12:00–13:00 Uhr/Hettstadt

12.5./12:00–13:00 Uhr/Hettstadt



## Demenz verstehen, Demenz erleben: der Demenzsimulator



Der Demenzsimulator führt durch einen ganz gewöhnlichen Tag in insgesamt 14 alltäglichen Situationen: Vom Anziehen bis zum Abendessen können Personen, die nicht an Demenz erkrankt sind, erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen.

Die Teilnehmenden werden eigene Grenzen erfahren, Unbehagen empfinden und das eigene Unvermögen erleben. Das führt zu negativen Gefühlen, so, wie bei Menschen mit Demenz an jedem Tag. Durch das Erleben der eigenen intensiven Emotionen entwickelt sich ein besseres Verständnis für den Erkrankten. Und es ist gerade in den schwierigen Situationen des Alltags enorm hilfreich und entlastend, Menschen mit Demenz mit mehr Empathie zu begegnen.

Der Demenzsimulator – für alle, die sich für Menschen mit Demenz engagieren.

**Bitte bei Gruppen ab fünf Personen vorab telefonisch anmelden.**

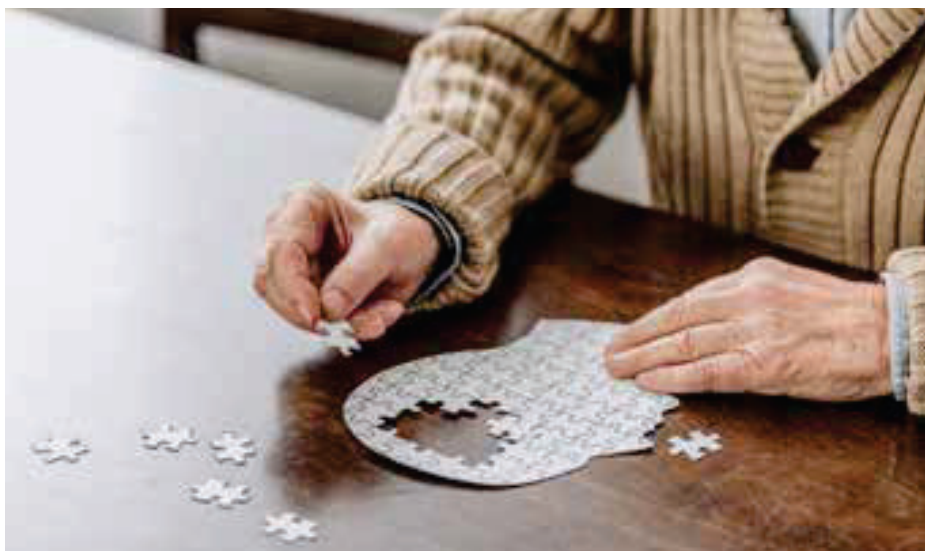
### 🚩 Tagespflege St. Gregor

Milanstraße 2  
97241 Bergtheim

👤 Veranstalter: Tagespflege St. Gregor Bergtheim  
Ansprechpartnerin: Paula Simon

☎️ 09367 9887950

@ tagespflege-bergtheim@sankt-gregor.de



8.5./15.5.

9:00–10:00

## Gymnastikstunde für Sie und Ihn



Wir machen Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper nach den von der Natur vorgegebenen Möglichkeiten.



Sportanlage Sonnenstuhl  
Am Sonnenstuhl 62  
97236 Randersacker



Veranstalter: SG Randersacker  
Ansprechpartnerin: Maria Ehrmann



0931 708822



nm.ehrmann@t-online.de



Bitte hallentaugliche Sportschuhe und bequeme Kleidung tragen, Gymnastikmatte mitbringen, falls vorhanden

mehrmalige Veranstaltungen

8.5./15.5.

14:00–15:00

## Sturzprophylaxe: Maßnahmen, Übungen, Hilfsmittel



Ziel der Sturzprophylaxe bzw. der Sturzprävention ist es, Stürze bei Menschen zu verhindern. Denn nicht nur haben Stürze im Alter häufig schwerwiegende Folgen, auch kann sich die Angst vor einem Sturz negativ auf die gesamte Lebensqualität auswirken, wenn es zur Vermeidung und schließlich zur Weigerung kommt, sich überhaupt zu bewegen.

Um diesem Teufelskreis entgegenzuwirken, gilt es eine sichere Umgebung für sich zu schaffen und mit speziellen Hilfsmitteln, Übungen und Maßnahmen Stürzen im Haushalt und in der Umgebung vorzubeugen.



**Soleo-Tagespflege**  
Würzburger Straße 49b  
97265 Hettstadt

**Anmeldung bis zwei Werktage vor Veranstaltung.**



Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH  
Ansprechpartnerin: Sandra Sand



0931 8099100



info@soleo-aktiv.de



www.soleo-aktiv.de

## Auftaktveranstaltung

Zum Start der Seniorenwochen erwartet die Besucher ein heiteres und genussvolles Programm für „Auge, Ohr und Gemüt“.

Ein kleiner Auszug aus dem Programm:

- Begrüßungsworte des Bürgermeisters Christian Stück der Gemeinde Kirchheim als Gastgeber
- Humorvoller Einstieg mit Andrea Trumpheller als Chlodhild, Fränkin aus dem 8. Jahrhundert
- Wohnen im Alter aus Sicht der ambulanten Pflege, Tagespflege, Service-Wohnen und stationärer Pflege
- Vorstellung der verschiedenen Angebote rund um das Schwerpunktthema „Bewegung im Alter!“



Musikalische Umrahmung des Nachmittags. Der Eintritt ist frei! Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Genießen Sie Ihren Sonntagskaffee und -kuchen kostenlos!



### Turnhalle

Jahnstraße 9  
97268 Kirchheim



Veranstalter: Das Kommunalunternehmen  
des Landkreises Würzburg  
Ansprechpartnerin: Carmen Mayr



0931 8044221



carmen.mayr@wirkommunal.de



www.wirkommunal.de

## Leichte Wanderung zwischen Röttingen und Bieberehren



Wanderung (ca. 1–1,5 Stunden) mit dem Wege-  
wart Dr. Michael Gura entlang der sogenannten  
„Hängepartie“ zwischen Röttingen und  
Bieberehren, einer alten Weinbergs-Kulturlandschaft  
mit herrlichen Ausblicken und seltener Flora, inklusi-  
ve Besuch des Röttinger Käppele.

Die Wanderung ist nicht barrierefrei. Bei Bedarf  
kann die Tour erweitert werden. Anschließend ist der  
Besuch eines Cafés in Röttingen möglich.

### **Treffpunkt Friedhof/Parkplatz**


Würzburger Straße  
97285 Röttingen

**Anmeldung bis 30.04.2026**

 Veranstalter: Tourist-Information Röttingen

 09338 972855

 [touristinfo@roettingen.de](mailto:touristinfo@roettingen.de)

 Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk (Naturwege!),  
ggf. Regenbekleidung

## Wandertreff



Wir treffen uns zum gemeinsamen Wandern.  
Das Ziel unserer Wanderung wird vorher  
kurzfristig bekannt gegeben. Treffpunkt ist um  
13:00 Uhr am Haus der Begegnung.


**Anmeldung bei Georg Rützel unter  
0172 8648832 oder per Mail an [georg-ruetzel@gmx.de](mailto:georg-ruetzel@gmx.de)**

### **Haus der Begegnung**

Estenfelder Straße 1  
97228 Rottendorf

**Anmeldung bis 27.04.2026**

 Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

 09302 99205

 [hdb@caritas-wuerzburg.org](mailto:hdb@caritas-wuerzburg.org)

## Krafttraining 55+

Machen Sie sich stark! Egal ob 30, 60 oder 90 Jahre – die Kraft lässt sich in jedem Alter trainieren! Starke Muskeln schützen Ihre Gelenke, erleichtern Ihren Alltag und verbessern Ihre Lebensqualität. Ein gezieltes Krafttraining wirkt sich auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes positiv aus und hilft bei Arthrose, Rückenschmerzen oder einer Osteoporose.

Kursleiter: Moritz Klett



### Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V.

Kraftraum

Milly-Marbe-Fries-Weg 1

97074 Würzburg

**Anmeldung bis 29.04.2026**



Veranstalter: TGW von 1848 e.V.

Ansprechpartnerin: Caroline Laux



0931 781072



caroline.laux@tgw-online.de



Bitte mitbringen: langes Handtuch, Sportschuhe

## Fit im Kopf bei Kaffee und Kuchen

Fit im Kopf bei Kaffee und Kuchen, wenn Sie uns besuchen.



### BRK Tagespflege Rottendorf

Am Dreschplatz 7

97228 Rottendorf

**Anmeldung bis 01.05.2026**



Veranstalter: BRK Tagespflege Rottendorf

Ansprechpartnerin: Sandra Balling



09302 9878720



sandra.balling@brk.de



www.tagespflege-rottendorf.de

## Musikstunde mit Petra: Mitsingen erlaubt



Petra wird auf ihrem Akkordeon eine Auswahl an Mai- und Wanderliedern zum Besten geben, die nicht nur das Gehör erfreuen, sondern auch zum gemeinsamen Singen einladen. Die Liedertexte liegen für Sie bereit, damit Sie sich vollkommen in die Musik vertiefen können.

Für Ihr Wohlbefinden stehen Getränke bereit, so dass Sie diese musikalische Stunde in vollen Zügen genießen können.



### Soleo Tagespflege

Würzburger Straße 49 b  
97265 Hettstadt

**Anmeldung bis 30.04.2026**



Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH  
Ansprechpartnerin: Sandra Sand



0931 8099100



info@soleo-aktiv.de



www.soleo-aktiv.de



## Gemeinsam Singen: innerlich und äußerlich bewegt



Singen bewegt nicht nur das Gehirn und wirkt aktivierend auf das Zwerchfell, die Brustmuskulatur, die Lunge und alle Sprechorgane, sondern regt auch zur Produktion von Glückshormonen an. Das wollen wir genießen und werden dabei begleitet vom WABE-Veeh-Harfen-Ensemble. Kaltgetränke sind vor Ort erhältlich.

Gesamtleitung: Prof. Barbara Metzger

### 🚩 **Mehrgenerationenhaus WABE**

Hauptstraße 4  
97295 Waldbrunn

**Anmeldung bis 03.05.2026**

👤 Veranstalter: Mehrgenerationenhaus WABE/  
Gemeinde Waldbrunn  
Ansprechpartnerin: Patricia Nennstiel-Tischler

☎ 0171 4916129

@ [mgh.wabe@gemeinde-waldbrunn.de](mailto:mgh.wabe@gemeinde-waldbrunn.de)

🌐 [www.wabe-waldbrunn.de](http://www.wabe-waldbrunn.de)

📍 Bitte mitbringen: Spaß am gemeinsamen Singen



Mo. 4.5.

15:00–17:00

## Kirchenführung in St. Andreas Erlabrunn



Mechthild Hersel, eine der renommiertesten Expertinnen in Sachen Historie und Gegenwart der Erlabrunner Kirche, erzählt uns aus der interessanten Geschichte der Erlabrunner St. Andreas Kirche und dem Kirchenumgriff sowie von ersten urkundlichen Erwähnungen Erlabrunns. Begrenzte Teilnehmerzahl.

🚩 **vor der St. Andreas Kirche**  
Obere Kirchgasse  
97250 Erlabrunn

**Anmeldung bis 02.05.2026**

👤 Veranstalter: Gemeinde und Pfarrgemeinde Erlabrunn  
Ansprechpartner: Jürgen Ködel

☎️ 09364 6979

Mo. 4.5.

Di. 5.5.

Di. 5.5.

13:30–14:30

## Musikgruppe Neugründung



Nachweislich verlangsamt das aktive Musizieren den Alterungsprozess auf angenehme Art und Weise. Wir gründen eine weitere Gruppe neu für Musik aus Barock, Klassik und Irish Folk. Unsere Proben finden fortlaufend dienstags von 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr statt. Informationen erhalten Sie bei Ellen Svoboda, staatl. gepr. Musiklehrerin.

🚩 **Musikstudio Vielfalt**  
Waldkugelweg 15  
97082 Würzburg

**Anmeldung bis 30.04.2026**

👤 Veranstalter: Musikstudio Vielfalt  
Ansprechpartnerin: Ellen Svoboda

☎️ 0931 9916269

@ mail@vielfalt.biz

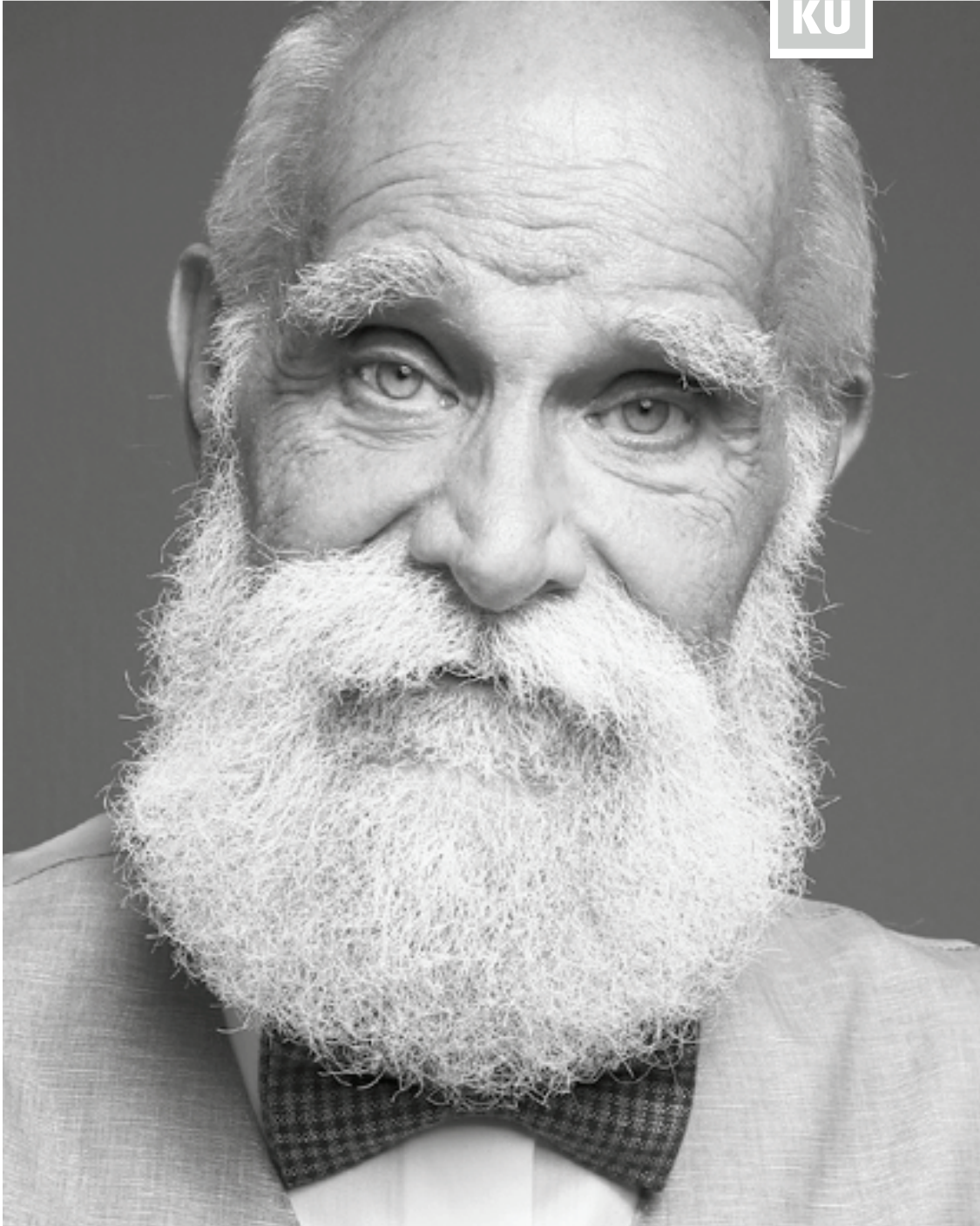
🌐 www.vielfalt.biz

📍 Bitte mitbringen:  
Musikinstrumente und Notenständer

# Senioreneinrichtungen

des Landkreises Würzburg

KU



**»MUT STEHT AM ANFANG DES HANDELNS,  
GLÜCK AM ENDE.«**

**DEMOKRIT**

**Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg**  
Zeppelinstraße 67 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8009-0  
[www.senioreneinrichtungen.info](http://www.senioreneinrichtungen.info)

## Führung durch den Skulpturensteinbruch Gaubüttelbrunn



Das Bildhauersymposium in Gaubüttelbrunn war die erste internationale Veranstaltung dieser Art in Deutschland mit heimischen Bildhauern und Künstlern aus Österreich, Jugoslawien, Israel, Amerika und Japan. Während des dreimonatigen Symposiums, das vom 12. Juni bis 15. September 1961 dauerte, wurden von zehn Künstlern 15 Skulpturen geschaffen. Organisiert wurde das kreative Treffen von Konsul Hellmut Metzting, Geschäftsführer der Steinmetzfirma Zeidler & Wimmel. Das zweite Symposium fand 2013 statt. Die entstandenen Werke sind an der Skulpturenrampe Kirchheim zu sehen.

Winfried Engert führt durch den Skulpturensteinbruch.



### Skulpturensteinbruch Gaubüttelbrunn

Treffpunkt: Bahnstraße am Ortsausgang von Gaubüttelbrunn

97268 Kirchheim - Gaubüttelbrunn

**Anmeldung bis 13.04.2026**



Veranstalter: Gemeinde Kirchheim  
Ansprechpartnerin: Corinna Holler



09366 90610



verwaltungsgemeinschaft@kirchheim-ufr.de



## Alpaka-Besuch



Alpakas füttern und streicheln fördert die Grob- sowie Feinmotorik. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

### Seniorenzentrum Estenfeld

Lengfelder Straße 7  
97230 Estenfeld

**Anmeldung bis 01.05.2026**



Veranstalter: Seniorenzentrum Estenfeld  
Ansprechpartnerin: Saskia Düring



09305 9888412



saskia.duering@senioreneinrichtungen.info



www.senioreneinrichtungen.info

## Medien-Café



Hier wird Ihnen ganz individuell und persönlich beim Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop geholfen. Bringen Sie Ihre Fragen zur Anwendung oder den Funktionen mit. Wir helfen Ihnen Schritt für Schritt weiter. Termine um 14:00 Uhr und 14:45 Uhr. Um Sie ca. 40 Minuten eins zu eins zu betreuen, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

### Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Bahnhofstraße 4–6  
97070 Würzburg

**Anmeldung bis 28.04.2026**



Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.



0931 38668700



info@generationen-zentrum.com



www.generationen-zentrum.com



Kosten für die Teilnahme: Spende erbeten

## Im eigenen Zuhause leben – aktiv, selbstbestimmt und sicher



Das ist Lebensqualität, die man auch im fortgeschrittenen Alter nicht missen möchte! In einem kurzweiligen Vortrag gibt es wertvolle Tipps und Tricks, wie jeder Senior mit sehr einfachen Mitteln selbst für mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden sorgen kann. So können durch leichte Anpassungen im Wohnraum zum Beispiel Stolperfallen entfernt werden, um ein Sturzrisiko möglichst gering zu halten. Gezielte Übungen, die in Kursen zur Sturzprävention erlernt werden können, kräftigen den Bewegungsapparat und trainieren die Koordinationsfähigkeit sowie das Reaktionsvermögen. Auch ein Hausnotruf kann zusätzliche Sicherheit geben.

Di. 5.5.

 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**  
Bahnhofstraße 4–6  
97070 Würzburg

**Anmeldung bis 04.05.2026**

 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

 0931 38668700

 [info@generationen-zentrum.com](mailto:info@generationen-zentrum.com)

 [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

 Kosten für die Teilnahme: Spende erbeten



## Veeh-Harfen-Konzert mit der Gruppe Saitenspiel



Wir freuen uns, Sie zu einem ganz besonderen musikalischen Erlebnis einzuladen – dem Veeh-Harfen-Konzert mit der bezaubernden Gruppe „Saitenspiel“, die seit 10 Jahren besteht. In dieser Zeit hat sich ein Kreis von acht Damen gefunden, die aus Freude am Spiel der Veeh-Harfe kleine Konzerte in ausgewählten Kreisen geben. Ein abwechslungsreiches Repertoire erwartet Sie, angepasst an die Jahreszeiten. Genießen Sie nicht nur die Klänge der Veeh-Harfen, sondern lassen Sie sich auch von Wanderliedern und Marienliedern berühren. Sie sind herzlich eingeladen, bei einigen Stücken mitzusingen und die Freude am gemeinsamen Musizieren zu teilen.



### Soleo-Tagespflege

Würzburger Straße 49b  
97265 Hettstadt

### Anmeldung bis 04.05.2026



Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH  
Ansprechpartnerin: Sandra Sand



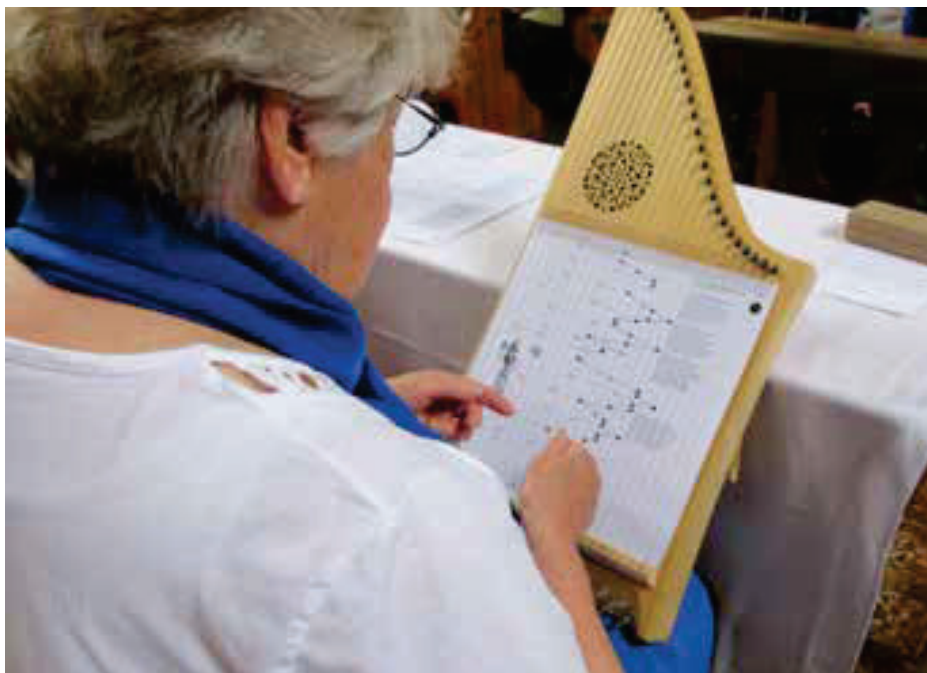
0931 8099100



info@soleo-aktiv.de



www.soleo-aktiv.de



## Smartphone-Kurs für Anfänger und Senioren




Lernen Sie in verschiedenen Kursen mit einfachen Übungen wie Sie Ihr Smartphone und die gängigen Apps benutzen.

Diese Apps und Funktionen können Sie lernen:

WhatsApp, Telefonbuch, Kontakte, Kamera, Internet, Sprachsteuerung, Navigation, E-Mail, Shopping

 **Stadtbibliothek**  
Brückenstraße 1  
97199 Ochsenfurt

**Anmeldung bis 30.04.2026**

 Veranstalter: Stadtbibliothek Ochsenfurt  
Ansprechpartnerin: Katharina Skunca

 09331 5505

 [bibliothek@stadt-ochsenfurt.de](mailto:bibliothek@stadt-ochsenfurt.de)

 Kosten für die Teilnahme: 25,00 €



Di. 5.5.

17:00–18:00

## Reise gebucht? Das sollten Sie über Ihre Rechte wissen (Onlinevortrag)


Die Verbraucherzentrale gibt wertvolle Tipps rund um das Thema Reisen.

Egal ob Pauschalreise oder individuell geplante Reise, es gibt einiges zu beachten. Erfahren Sie, wie man Reiseprospekte richtig liest und was sich hinter so mancher Beschreibung verbirgt. Hin und wieder gibt es Ärger und gute Gründe, mit der Reise unzufrieden zu sein. Kennen Sie Ihre Rechte, wenn die Reise einen Mangel hat? Wissen Sie, an wen Sie sich wenden müssen und welche Fristen gelten? Die Verbraucherzentrale Bayern beantwortet diese und weitere Fragen rund um das Thema Reise. Der Vortrag richtet sich an interessierte Menschen jeglichen Alters.

Link: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/reise-spannendes-rechtliches-uvm/2599749>

 **Online-Vortrag**

**Anmeldung bis 04.05.2026**

 Veranstalter: Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
Ansprechpartnerin: Simone Rzehak

 [wuerzburg@verbraucherzentrale.bayern](mailto:wuerzburg@verbraucherzentrale.bayern)

 [www.verbraucherzentrale.bayern](http://www.verbraucherzentrale.bayern)

---

Mi. 6.5.

12:00–16:00

## Infotag für Senioren



 **Freiwilligenagentur**  
Karmelitenstraße 43  
97070 Würzburg

**Anmeldung bis 05.05.2026**

 Veranstalter: Freiwilligenagentur Würzburg  
Ansprechpartnerin: Wibke Limmer

 0931 372706

 [freiwilligenagentur@stadt.wuerzburg.de](mailto:freiwilligenagentur@stadt.wuerzburg.de)

 [www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de](http://www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de)

Mi. 6.5.

13:00–15:00

## Bogenschießen

Erich Schneider trifft sich mit Interessierten zum Bogenschießen. Anmeldung unter 09302 2741 oder 0160 6887267.



🚩 **Erasmus-Neustetter-Halle**  
Theilheimer Straße 1  
97228 Rottendorf

**Anmeldung bis 04.05.2026**

👤 Ansprechpartner: Haus der Begegnung  
@ hdb@caritas-wuerzburg.org

Di. 5.5.

13:00–17:00

## Schafkopf

Spieltreff für das beliebteste und verbreitetste Kartenspiel Bayerns. Hier treffen sich mehrheitlich Schafkopfspieler/-innen.



🚩 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**  
Bahnhofstraße 4–6  
97070 Würzburg

👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

☎ 0931 38668700

@ info@generationen-zentrum.com


🌐 www.generationen-zentrum.com

Mi. 6.5.



## Wie vererbe ich mein Hab und Gut



 **Dr.-Robert-Kaderschafka-Haus**  
Hauptstraße 8  
97274 Leinach

**Anmeldung bis 29.04.2026**

 Veranstalter: Seniorenkreis, Seniorenvertreter  
Ansprechpartner: Gotthard Väth

 09364 3646

 gotthard.vaeth@web.de

14:00–16:00

## Geselliger Boule-Nachmittag




Nutzen Sie die Gelegenheit, sich an der frischen Luft zu bewegen, Spaß am Spiel zu haben und in fröhlicher Runde neue Kontakte zu knüpfen oder alte Bekannte zu treffen.




Bei uns ist jeder willkommen – ob erfahrener Boule-Spieler oder interessierter Neuling. Die Freude am gemeinsamen Spiel und die Geselligkeit stehen im Mittelpunkt. Kaffee, Kuchen und Getränke werden angeboten.

 **Sportplatz des DJK-SV Riedenheim**  
Oberhäuser Straße 7B  
97283 Riedenheim

**Anmeldung bis 03.05.2026**

 Veranstalter: Gemeinde Riedenheim in  
Zusammenarbeit mit dem DJK-SV Riedenheim  
Ansprechpartnerin: Katja Roth

 01522 9193838

 schnufflwuffl@web.de

 Kosten für die Teilnahme: Spende erbeten  
Bitte mitbringen: Spaß am Spiel

Mi. 6.5.

14:00–17:00

## Spielenachmittag mit Café Treff



Sie haben die Möglichkeit, mit anderen Gästen zu spielen. Gerne wird Rummikub gespielt oder auch mit Karten. Es besteht die Möglichkeit, Getränke und Gebäck zu verzehren – Kosten sind in der Getränkekarte genannt.



### Haus der Begegnung

Estenfelder Straße 1  
97228 Rottendorf



Veranstalter: Haus der Begegnung  
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione



09302 99205



[hdb@caritas-wuerzburg.org](mailto:hdb@caritas-wuerzburg.org)

14:00–15:30

## Offener Kaffeenachmittag in der Tagespflege



Mi. 6.5.

Kennenlernen der Tagespflege Kürnach.



### Tagespflege St. Gregor

Am Trieb 42  
97273 Kürnach



Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor –  
Tagespflege Kürnach  
Ansprechpartnerin: Sabina Joo



09367 985869



[tagespflege-kuernach@sankt-gregor.de](mailto:tagespflege-kuernach@sankt-gregor.de)



## Seniorenkaffee mit Wirtshaussingen



Herzliche Einladung zum offenen Seniorenkaffee mit  
gemeinsamem Wirtshaussingen.

### 🚩 **Tagespflege Rimpar**

Brunnenstraße 3  
97222 Rimpar

**Anmeldung bis 04.05.2026**



Veranstalter: Tagespflege Rimpar  
Ansprechpartnerinnen:  
Frau Susanne Schiedermeier und Juliana Scheer



09365 1246



tagespflege-rimpar@sankt-gregor.de



Kosten für die Teilnahme:  
Kaffee und Kuchen gegen Spende

---

14:30 – 17:00

## Vortrag: Lachen heilt



Lassen Sie sich bei Kaffee und Kuchen von der  
Märchenerzählerin Helena Beuchert inspirieren.  
Lustige Märchen und humorige Anekdoten werden  
bei diesem Vortrag für heitere Stimmung sorgen. So  
können wir ganz praktische Überlegungen anstellen,  
wie wir mehr Freude in unseren Alltag bringen. Denn  
wer froh ist, ist ein König!



**Nikolaussaal**  
Pfarrer-Henninger-Weg  
97249 Eisingen



Veranstalter: Seniorentreff der  
St. Nikolauskirche Eisingen  
Ansprechpartnerin: Claralies Kromp



09306 2311



claralieskromp@gmx.de

## TanzKreis

Es wurden Tanzformen geschaffen, die viel Freude bereiten, die Bewegung erhalten und den Geist trainieren, die Geselligkeit fördern und von Tänzern jeden Alters tanzbar sind. Wer das Tanzbein schwingt, lebt gesünder. Tanzen baut Stress ab, stärkt das Körpergefühl sowie Selbstbewusstsein und man bleibt in Bewegung. Tanzen ist Ausdruck der Lebensfreude – und jeder kann dabei mitmachen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es nur eine Sportart gibt, die der Alters-Demenz entgegen wirkt, das ist Tanzen.



### 🚩 **Katholisches Pfarrheim**

Kirchsteige 2  
97239 Aub

**Anmeldung bis 30.04.2026**

👤 Veranstalter: Stadt Aub (Senioren)  
Ansprechpartnerinnen:  
Ina Heidschmidt und Gudrun Mark

☎ 09335 1325 oder 09335 90102

@ ina.heidschmidt@gmx.de

📍 Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe

## Yin Yoga

Sanftes Yoga für alle Altersklassen: Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt werden. Anmeldung bei Gaby Hickman.



### 🚩 **Haus der Begegnung**

Estenfelder Straße 1  
97228 Rottendorf

**Anmeldung bis 04.05.2026**

👤 Ansprechpartnerin: Gaby Hickman

☎ 0171 6424591

@ hickmangaby@gmail.com

📍 Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

# Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

KU



**»LASST EUCH DIE KINDHEIT  
NICHT AUSTREIBEN.«**

**ERICH KÄSTNER**

**Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg**  
Zeppelinstraße 67 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8009-0  
[www.senioreneinrichtungen.info](http://www.senioreneinrichtungen.info)

## Bewegung, die gut tut – gemeinsam aktiv bleiben



Bewegung schenkt dir mehr Sicherheit, Wohlbefinden und Lebensfreude, ganz gleich in welchem Alter. Wir laden dich herzlich ein, dir selbst etwas Gutes zu tun und an diesem Kurs mit sanfter, seniorenrechtlicher Bewegung, die sich an deinem Tempo und deinen Möglichkeiten orientiert, teilzunehmen. Alle Übungen werden ruhig und verständlich erklärt. Du kannst jederzeit Pausen machen und entscheidest selbst, wie viel dir guttut.

Mit einfachen Kräftigungs- und Koordinationsübungen stärkst du deinen Körper für den Alltag. Es begleitet dich eine erfahrene Trainerin.

🚩 **Grundschule Bütthard, Schulsportthalle**  
Simmringer Straße 20  
97244 Bütthard

**Anmeldung bis 04.05.2026**

👤 Veranstalter: Sportverein Bütthard,  
Gymnastikabteilung  
Ansprechpartnerin: Kerstin Ott

☎️ 0177 4132567

📍 **Kosten für die Teilnahme: Für Mitglieder  
kostenlos, für Nichtmitglieder 5,00 €**  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk



## Aktiv bleiben, gemeinsam bewegen



Bewegung ist ein wichtiger Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden gerade im Alter. In diesem Kurs geht es darum, wie wir mit einfachen Übungen unsere Muskeln erhalten, den Stoffwechsel aktiv halten und Stürzen vorbeugen können. Bewegung stärkt außerdem das Immunsystem und sorgt für mehr Sicherheit im Alltag.

Zum gemütlichen Abschluss treffen wir uns im Sportheim bei Würstchen und Kartoffelsalat.

### 🚩 **Höllberghalle und Sportheim**

Am Trieb 15 (Halle)  
bzw. Am Trieb 13 (Sportheim)  
97273 Kürnach

**Anmeldung bis 30.04.2026**



Veranstalter: SV Kürnach 1946 e.V.,  
Abteilung Gymnastik  
Ansprechpartnerin: Gaby Grützner-Ledermann



Telefon: 09367 984686



Email: [gymnastik@sv-kuernach.de](mailto:gymnastik@sv-kuernach.de)



Kosten für die Teilnahme: 3,00 € (Versicherungsbeitrag) plus eventuell Essen und Getränke im Sportheim.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk



Do. 7.5.

11:00–15:00


## Wanderung in Erlabrunn


Wandern inmitten der wunderschönen Erlabrunner Flur. Dauer ca. 2 Stunden, leichte Route, danach Schlusshock in einer örtlichen Gastronomie.



 **Würzburger Straße/Ecke Heinrich-Grob-Straße**  
an der Bushaltestelle  
97250 Erlabrunn

**Anmeldung bis 04.05.2026**

 Veranstalter: TSV Erlabrunn  
Ansprechpartnerin: Inge Eckert


 09364 2951

14:00–16:00


## Informationen rund um den BRK Hausnotruf und Mobilruf



Wir informieren über Möglichkeiten, sicher in den eigenen vier Wänden zu leben. Dabei werden sowohl Lösungen für die Sicherheit zu Hause als auch unterwegs (Mobilruf) vorgestellt. Wir erklären, wie ein Hausnotruf funktioniert, sprechen über Kosten und mögliche Finanzierung durch die Pflegekasse. Im Anschluss bleibt Zeit für Ihre persönlichen Fragen.

 **BRK Kreisverband Würzburg**  
Zeppelinstraße 1-3  
97074 Würzburg

**Anmeldung bis 06.05.2026**

 Veranstalter: BRK Kreisverband Würzburg  
Ansprechpartnerin: Tina-Luise Zobel

 0931 80008510

 Tina-Luise.Zobel@brk.de

Do. 7.5.

Do. 7.5.

14:00–16:00

## Fit und mobil auch im Alter

Seniorenachmittag



### Musikheim

Oberhofer Straße 2  
97255 Sonderhofen



Veranstalter: Seniorenkreis Sonderhofen  
Ansprechpartnerin: Gerlinde Michel



09337 1094



michel-sonderhofen@t-online.de

14:00–16:00

## Würzburg in den 60er Jahren

Fernsehvortrag „Würzburg in den 60er Jahren“  
mit anschließender Gesprächsrunde mit Kaffee  
und Kuchen in Zusammenarbeit mit der Bücherei  
Mühlhausen.



### Caritas Tagespflege St. Gregor

Lengfelder Straße 5  
97230 Estenfeld

**Anmeldung bis 30.04.2026**



Veranstalter: Tagespflege St. Gregor Estenfeld in  
Zusammenarbeit mit der Bücherei Mühlhausen  
Ansprechpartnerin: Ulla Popp



09305 993492



tagespflege-estenfeld@sankt-gregor.de

14:00–16:00

## Offener Kaffeenachmittag



Tagespflege St. Gregor  
Weinbergstraße 5  
97261 Güntersleben



Tagespflege St. Gregor Güntersleben  
Ansprechpartner: Steffen Öhrlein und Anja Keller



09365 881162



tagespflege-guentersleben@sankt-gregor.de

## Doppelkopf



Dieses eher norddeutsche Spiel begeistert durch seine Vielfalt und Taktik. Suchen Sie Spielpartner? Kommen Sie vorbei, um ein paar Runden mitzuspielen.

 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**  
 Bahnhofstraße 4-6  
 97070 Würzburg

 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
 Matthias Ehrenfried e.V.

 0931 38668700

 info@generationen-zentrum.com

 www.generationen-zentrum.com

 Für lernende und erfahrene Spieler

## Seniorenachmittag



Wir treffen uns einmal im Monat zu Kaffee/Tee und Kuchen. Besuchen Sie uns gerne!

 **Pfarrheim Kirchheim**  
 Rathausstraße 3  
 97268 Kirchheim

**Anmeldung bis 13.04.2026**

 Veranstalter: SeniorenTEAM Kirchheim  
 Ansprechpartnerin: Monika Pötzl

 09366 1376



## Spielrunden am Donnerstag



Rommé, Canasta, Brett- und Kartenspiele

Eigene Spielvorschläge können mitgebracht werden.  
Einzelne Personen und auch ganze Spielgruppen sind uns willkommen.

🚩 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**

Bahnhofstraße 4-6  
97070 Würzburg

👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

☎ 0931 38668700

@ info@generationen-zentrum.com

🌐 www.generationen-zentrum.com

## Seniorenachmittag mit Spielen, Kaffee und Kuchen



🚩 **Ristorante Pizzeria NINO**

Birkenfelder Straße 17  
97259 Greußenheim

**Anmeldung bis 07.05.2026**

👤 Veranstalter: Seniorenkreis Greußenheim  
Ansprechpartnerin: Renate Westerwelle

☎ 09369 9844384

@ renete.westerwelle@gmail.com





## Briefmarkenausschneiden



Missionshilfekreis: In diesem offenen Kreis werden gebrauchte Briefmarken sortiert und ausgeschnitten. Der Erlös kommt den Benediktinermissionaren von Münsterschwarzach zu Gute.

 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**  
Bahnhofstraße 4–6  
97070 Würzburg

 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

 0931 38668700  
info@generationen-zentrum.com


 www.generationen-zentrum.com


## Info Seniorencafé – Mit Herz, Ihr kostenloser Haushalts- und Betreuungsdienst über die Pflegekasse




Jeden Donnerstag von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr haben die Heidingsfelder die Möglichkeit, am Seniorencafé teilzunehmen.

Der Haushalts- und Betreuungsdienst “Mit Herz” ist ein zertifiziertes Unternehmen für die Unterstützung von Pflegebedürftigen in ihrem Zuhause. Lassen Sie sich gerne unverbindlich von der Teamleitung Beate Klingenmeier vor Ort beraten. Weitere Infos unter [www.mitherz.biz](http://www.mitherz.biz).

 **Stadtteilladen Heidingsfeld**  
Klingenstraße 14  
97084 Würzburg

 Veranstalter: Diakonie Stadtteilladen Heidingsfeld  
und Mit Herz Haushalts- und Betreuungsdienst  
Ansprechpartnerin: Denise Müller

 0931 68087383

 stl.mueller@diakonie-wuerzburg.de

Do. 7.5.

18:00–19:00

## Leichte Gymnastik 60plus – aktiv und beweglich bis ins hohe Alter



Schnupperstunde Gymnastik für Senioren,  
Teilnahme auch ohne Mitgliedschaft möglich.

### Turnhalle des ElisabethenHeims

Zugang über Koellikerstraße  
Bohnesmühlgasse 16  
97070 Würzburg

**Anmeldung bis 05.05.2026**

Veranstalter: Sportverein ETSV 1928 e.V.  
Ansprechpartnerin: Gisela Mathes

0931 14420 oder 0175 7172816



### Erste Hilfe

Leben  
retten. Es ist  
einfacher,  
als Sie  
denken.



### Ambulante Pflege

Zuhause gut  
versorgt.  
ASB macht's  
möglich.



### Hausnotruf

Ihr Zuhause.  
Ihre  
Sicherheit.  
Unser  
Service.

## Faszien dehnen – sanft bewegen – Spannungen lösen



Beim Faszien dehnen geht es darum, locker zu werden, Spannungen zu lösen und dich wieder leichter und beweglicher zu fühlen.



Vorkenntnisse brauchst du keine. Wir laden dich herzlich ein, dir selbst etwas Gutes zu tun und an diesem Kurs mit sanfter, seniorengerechter Bewegung, die sich an deinem Tempo und deinen Möglichkeiten orientiert, teilzunehmen. Alle Übungen werden ruhig und verständlich erklärt. Du kannst jederzeit Pausen machen und entscheidest selbst, wie viel dir guttut. Es begleitet dich eine erfahrene Trainerin.

🚩 **Grundschule Bütthard, Schulsporthalle**  
Simmringer Straße 20  
97244 Bütthard

**Anmeldung bis 04.05.2026**

👤 Veranstalter:  
Sportverein Bütthard, Gymnastikabteilung  
Ansprechpartnerin: Barbara Michel

☎️ Telefon: 09336 1210

📍 Kosten für die Teilnahme: Für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 5,00 €  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Getränk



## Im Alter gut versorgt sein



Welche Möglichkeiten der Unterstützung und Betreuung gibt es?

Im Alter gut versorgt zu sein, ist ein wichtiges Thema, das viele Familien betrifft. Doch welche Pflegeform ist die richtige? Wann reicht die Unterstützung einer Sozialstation aus, wann ist Tagespflege sinnvoll - und wie findet man den passenden Heimplatz? Und was gibt es noch für Betreuungsformen?

In diesem informativen Vortrag gibt es einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Pflege im Alter. Es wird erklärt, welche Unterstützungsangebote es gibt, welche Voraussetzungen und Kosten zu beachten sind und wie Angehörige die passende Lösung für ihre Situation finden können. Im Anschluss bleibt Zeit für Fragen und Austausch.

### 🚩 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**

Bahnhofstraße 4-6  
97070 Würzburg

**Anmeldung bis 06.05.2026**

👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

☎ 0931 38668700

@ info@generationen-zentrum.com

🌐 www.generationen-zentrum.com

📍 Kosten für die Teilnahme: Spende erbeten



## Erlebnistänze am Vormittag

Bleib fit, mach mit! Fachgerecht werden Sie zu beschwingten und leicht erlernbaren (Kreis-)Tänzen angeleitet. Die Freude an der Bewegung und an der Gemeinschaft werden dabei nicht fehlen.



### 🚩 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**

Bahnhofstraße 4–6  
97070 Würzburg

**Anmeldung bis 04.05.2026**

👤 **Veranstalter:** Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

☎ **0931 38668700**

@ **info@generationen-zentrum.com**

🌐 **www.generationen-zentrum.com**

## Seniorentreff mit Auftritt „Acapiano“



Seniorentreff bei Kaffee und Kuchen mit Auftritt der Gruppe „Acapiano“, bekannt in der Region durch ihre Auftritte mit Schlagern und Liedern der 20er/30er Jahre.

🚩 **Sportheim Bütthard**  
Simmringer Straße 22  
97244 Bütthard

**Anmeldung bis 01.05.2026**

👤 **Veranstalter:** Seniorentreff Bütthard  
**Ansprechpartnerinnen:**  
Helene Thoma und Maria Ott

☎ **09336 1049 und 1090**

@ **thoma.helene@t-online.de**

# Senioreneinrichtungen

des Landkreises Würzburg

KU



**» ICH MAG DIESEN ORT UND KÖNNTE  
GERNE MEINE ZEIT DAMIT VERSCHWENDEN.«**

**WILLIAM SHAKESPEARE**

**Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg**  
Zeppelinstraße 67 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8009-0  
[www.senioreneinrichtungen.info](http://www.senioreneinrichtungen.info)

## Radtour zur Silver-Ranch in Moos



Gemeinsam radeln wir gemütlich zur Silver-Ranch nach Moos (einfach etwa 15 km) – egal ob mit eBike oder reiner Muskelkraft. Dort kehren wir gegen 14:00 Uhr auf eine Brotzeit mit guten Gesprächen ein, bevor wir uns wieder auf den Heimweg machen. Für Verpflegung auf der Ranch kommt jeder selbst auf.

Natürlich ist es möglich, aus den Nachbarorten beispielsweise am Erbachshof oder in Kist später dazukommen – dann bitte kurz melden, um genaue Treffpunkte und Zeiten zu besprechen.

### **Treffpunkt am DJK-Vereinsheim**

Seeweg 30  
97297 Waldbüttelbrunn

**Anmeldung bis 05.05.2026**



Veranstalter: Seniorenbeirat  
Ansprechpartner: Stefan Muth



0931 4043780



senioren-wbb@mail.de




[www.waldbuettelbrunn.de/senioren](http://www.waldbuettelbrunn.de/senioren)



Bitte mitbringen: Fahrradhelm und evtl.  
Sonnencreme oder Regenschutz

## Offener Schachtreff



 Generationen-Zentrum Matthias  
Ehrenfried e.V.  
Bahnhofstraße 4-6  
97070 Würzburg



Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.



0931 38668700



info@generationen-zentrum.com



[www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

## Sturzpräventionsangebot und Aufklärung durch Trainerinnen




Sturzprävention (oder Sturzprophylaxe) umfasst Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen und deren Folgen, besonders bei älteren Menschen, durch Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Koordination (spezifisches Training), Optimierung des Umfelds (Entfernen von Stolperfallen, gute Beleuchtung, Haltegriffe), die Nutzung geeigneter Hilfsmittel (Gehstöcke, rutschfeste Schuhe). Ziel ist es, die Selbstständigkeit zu erhalten und Verletzungen zu verhindern.

Sturzpräventionstrainerinnen Christine Geron und Daniela van Aaken zeigen gemeinsam Übungen zur Muskelkräftigung, die sie auch mit den Senioren im Haus wöchentlich trainieren, und geben individuell Tipps bzw. Anregungen, wie man sich im Alltag verhalten kann, um Stürze zu vermeiden.

Bei schönem Wetter kann das Angebot auch im Freien stattfinden.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 20 Personen begrenzt.

Besucher können im Anschluss Kaffee und Kuchen im hauseigenen Café Klatsch käuflich erwerben.


 **Seniorenwohnanlage am Hubland,**  
Veranstaltungssaal  
Zeppelinstraße 67  
97074 Würzburg


**Anmeldung bis 04.05.2026**

 Veranstalter: Seniorenwohnanlage am Hubland  
Ansprechpartnerin: Christine Geron

 0931 80091203


 [christine.geron@senioreneinrichtungen.info](mailto:christine.geron@senioreneinrichtungen.info)

 [www.senioreneinrichtungen.info](http://www.senioreneinrichtungen.info)

 Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk/  
Turnschuhe

## Seniorenachmittag



 Schützenhaus  
 Schützenring 7  
 97246 Eibelstadt

 Veranstalter: Stadt Eibelstadt  
 Ansprechpartnerin: Dr. Katharina Brandl

 k.brandl@posteo.de

---

15:30–16:30


## Wissenswertes rund um Verträge – Von Reisen über Fitnesscenter bis hin zu Smart Home




Die Verbraucherzentrale gibt wertvolle Tipps rund um das Thema Verträge.

Ob Reisen, geteilte Fahrzeuge, Fitnessvertrag, wir erklären die Verträge und worauf man achten sollte. Sie erhalten außerdem Informationen zu Ihren Rechten, möglichen Vertragslaufzeiten, Kündigungsformalitäten was ist erlaubt, was nicht.

Die Verbraucherzentrale Bayern gibt Antworten rund um das Thema Vertrag und welche Bedeutung das „Kleingedruckte“ hat. Der Vortrag richtet sich an interessierte Menschen jeglichen Alters.

 **Verbraucherzentrale Bayern e.V.**  
 Beratungsstelle Würzburg  
 Domstraße 10  
 97070 Würzburg

**Anmeldung bis 07.05.2026**

 Veranstalter: Verbraucherzentrale Bayern e.V.  
 Ansprechpartnerin: Simone Rzehak

 wuerzburg@verbraucherzentrale.bayern

 www.verbraucherzentrale.bayern

## Basteln – Kreativität und Feinmotorik fördern



Zur Lockerung für Hände und Finger beginnt die Stunde mit Gymnastik.



Ausschneiden und Ausmalen dienen zur Förderung der Feinmotorik und Beweglichkeit der Fingergelenke. Gebastelt werden saisontypische Motive zur Dekoration in Ihren oder unseren Räumlichkeiten.

### 🚩 **Soleo Aktiv Tagespflege**

Eichendorffstraße 12 c/d  
97072 Würzburg

**Anmeldung bis 06.05.2026**



Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH  
Ansprechpartnerin: Katharina Roth



0931 8099100



info@soleo-aktiv.de



www.soleo-aktiv



Foto: Lebenshilfe/David Maurer

### Zeit sinnvoll nutzen und Anderen etwas Gutes tun? **Engagieren Sie sich für Menschen mit Behinderung**

Übernehmen Sie ehrenamtlich die stundenweise Begleitung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen mit Unterstützungsbedarf, z.B. bei **Spaziergängen, Spielplatzbesuchen, Stadtbummeln** u.v.m.

#### **Wir bieten**

- eine steuerfreie Aufwandsentschädigung (12,00 €/Std.)
- Fahrtkostenerstattung, Versicherungsschutz und Fortbildungen

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserer Veranstaltung  
**»Ehrenamt kennt kein Alter« am 12. Mai.**

Lebenshilfe Würzburg e.V. - Familienunterstützender Dienst  
0931 780129-10  
fud@lebenshilfe-wuerzburg.de  
www.lebenshilfe-wuerzburg.de



## Kulturradeln am Main entlang



Es geht nicht darum viele Kilometer zurückzulegen oder um neue Geschwindigkeitsrekorde aufzustellen. Mein Fahrrad besitzt keinen Akku.

Es wird also eine gemütliche Tour. Die Rundfahrt geht am Main entlang. Über jeden Ort gibt es viel, sehr viel zu erzählen, aber ich möchte nur einen kleinen Einblick in die Vielfalt des MainDreiecks geben.



Und denkt bitte auch an Trinken und Essen. Wir werden gemeinsam eine Pause machen!

Bitte achtet auf geeignete Kleidung und vergesst den Fahrradhelm nicht.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten!

Informationen unter [www.franken-erlebnis.de](http://www.franken-erlebnis.de)

### 🚩 **Treffpunkt: Klingentorturm (roter Turm)**

Nähe Hauptstraße 3

97199 Ochsenfurt

**Anmeldung bis 09.05.2026**



Veranstalter: franken-erlebnis,  
Andrea Trumpfheller

Ansprechpartnerin: Andrea Trumpfheller



0170 2681966



[info@franken-erlebnis.de](mailto:info@franken-erlebnis.de)




Kosten für die Teilnahme: Spendenaktion



## E-Bike-Sicherheitskurs

Tipps, Tricks und praktische Übungen sollen den Kursteilnehmern Sicherheit beim Radeln geben. Der Kurs besteht aus einem kurzen theoretischen Teil (Hinführung zum Thema, aktuelle Verkehrsunfallentwicklung, Besonderheiten und Gefahren beim Fahren mit dem E-Bike) und einem fahrpraktischen Teil (Einstellungen/Bedienung E-Bike, Fahrübungen). Die Teilnehmer müssen keine Angst vor sportlichen Übungen haben. Dieses Angebot richtet sich an erfahrene Personen ab 50, physische Beeinträchtigungen werden berücksichtigt und vorab durchgesprochen.



 **Polizeiinspektion Unterfranken**  
Frankfurter Straße 79  
97082 Würzburg

**Anmeldung bis 04.05.2026**

 Veranstalter: Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e.V.

 0931 38668700

 [info@generationen-zentrum.com](mailto:info@generationen-zentrum.com)

 [www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)

 Kosten für die Teilnahme: Spende erbeten



## Die Kulturbrücken im Landkreis Würzburg Ich weiß, es wird einmal ein Wunder gescheh'n – unvergessene Schlager der 30er und 40er Jahre



**Kultureller Genuss für  
Menschen mit Demenz,  
Angehörige sowie alle  
Kulturfreunde**

Ich weiß, es wird einmal  
ein Wunder gescheh'n  
– eine Mischung unver-  
gessener Schlager der  
30er und 40er Jahre mit  
musikalischen Glanz-  
lichtern der Grandes  
Dames Marlene Dietrich,

Marika Röck & Zarah Leander zum Mitsummen,  
-schwelgen und -singen wird von Sängerin Anja Gut-  
gesell und Klaus Feldner am Klavier dargeboten.

In geschützter Atmosphäre wird im Sinne des Inklusionsgedankens eine Teilhabe am öffentlichen, kulturellen Leben ermöglicht, ein Stück Lebensqualität erhalten oder sogar zurückgegeben.



**🚩 Haus Franziskus, Veranstaltungssaal**

Uffenheimer Straße 16  
97199 Ochsenfurt

**Anmeldung bis 04.05.2026**



Veranstalter: Freundeskreis Haus Franziskus e.V.  
in Kooperation mit dem Kommunalunternehmen  
des Landkreises Würzburg  
Ansprechpartnerin: Carmen Mayr



0931 8044221



carmen.mayr@wirkommunal.de



www.wirkommunal.de

## **Boris Meinzer: 20 Jahre Dummfrager – Die Jubiläumsshow**



Das Mikro ist sein Werkzeug und seine Spezialität sind dumme Fragen: Aus welcher Stadt kommt die Augsburgische Puppenkiste? Wer schloss das Brandenburger Tor? Und was für Musik spielt eigentlich die Sixtinische Kapelle?



Der Dummfrager ist Hessens bekannteste und beliebteste Radio-Figur. Seit 20 Jahren laufen seine Spaßfragen nun schon ununterbrochen im Programm von Hit Radio FFH, Hessens meistgehörtem Radiosender. Damit zählt er zu den langlebigsten Radio-Comedy-Serien Deutschlands. Zum 20-jährigen Jubiläum erschien im Frühjahr 2025 sein erstes Buch mit den lustigsten Antworten. Passend dazu gibt es auch die Show zum Buch. Keine klassische Lesung – sondern eine Comedy-Show mit vielen Hörbeispielen und witzigen Anekdoten.

Hinter der Figur des Dummfragers steckt Boris Meinzer, Comedian, freier Comedy-Autor und Produzent.



### **Kulturkeller**

Hauptstraße 34  
97299 Zell am Main

**Anmeldung bis 09.05.2026**



Veranstalter: Arbeitskreis Kultur Zell am Main  
Ansprechpartnerin: Sabine Pichler



0931 4687816



pichler@zell-main.de



www.kultur-in-zell.de



Kosten für die Teilnahme: 20,00 €  
Bitte mitbringen: Ticket, Vorverkauf über Rathaus  
Zell am Main

Mo. 11.5.


13:00–17:00

## Radlertreff

Gemeinsam fahren wir mit dem elektrischen Fahrrad nach Ochsenfurt – Dettelbach. Eine gemeinsame Einkehr ist geplant. Anmeldung ist nicht erforderlich.



Mo. 11.5.

 **Haus der Begegnung**  
Estenfelder Straße 1  
97228 Rottendorf

 Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

 09302 99205

 [hdb@caritas-wuerzburg.org](mailto:hdb@caritas-wuerzburg.org)



## Wohlfühlen Zuhause

... wir sind für Sie da!

Kontakt:

 **09365 | 881-007**

[www.paritaetischer-pflegedienst.de](http://www.paritaetischer-pflegedienst.de)

seit 1973  
jeden Tag  
flexibel  
zuverlässig  
rund um die Uhr




## Pflegedienst


Sa. 9.05.

**Vortrag: Hilfsmittel im Alter**

 **Tagespflege St. Gregor**  
 Am Trieb 42  
 97273 Kürnach

**Anmeldung bis 13.04.2026**

 Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor –  
 Tagespflege Kürnach in Kooperation mit der  
 Orthopädietechnik Efinger  
 Ansprechpartnerin: Sabina Joo

 09367 985869

 tagespflege-kuernach@sankt-gregor.de

---

14:00–16:00

**Easy-Day-Handmassage**

Durch basale Stimulation wird auf den Muskeltonus Einfluss genommen und damit beispielsweise auf Bewegung und auch Schluckstörungen. Angeboten wird eine Mischung aus Vortrag und Praxis aus dem Connected-Care-Pflegekonzept von Frank Riehl.

 **Seniorenzentrum Uettingen**  
 Würzburger Straße 5a/b  
 97292 Uettingen

**Anmeldung bis 04.05.2026**

 Veranstalter: Seniorenzentrum Uettingen  
 Ansprechpartner: Martin Grötzinger

 0931 80094510

 martin.groetzing@senioreneinrichtungen.info

 www.senioreneinrichtungen.info



## Musikalischer Kaffeenachmittag



Wir laden herzlich ein zu Kaffee und Kuchen. Freuen Sie sich auf eine fröhliche musikalische Begleitung mit Witz und Spaß – zum Mitsingen, Mitklatschen und, wer mag, Mitschunkeln.

 **Seniorenzentrum Mainwiesen, Tagespflege**

Wiesenweg 7  
97236 Randersacker

 Veranstalter: Caritas-Tagespflege Mainwiesen  
Ansprechpartnerin: Sabine Haas

 0931 38569190

 [mainwiesen@caritas-wuerzburg.org](mailto:mainwiesen@caritas-wuerzburg.org)

---


## Spieletreff für Senioren



Gemütlicher Treff im Erlabrunner Bürgerhof zu gemeinsamen Brett- und Kartenspielen sowie gemütlichem Beisammensein mit Kaffee und Kuchen (zum Selbstkostenpreis).

 **Bürgerhof Erlabrunn**

Zellinger Straße 1  
97250 Erlabrunn

 Veranstalter: Team Spieltreff der  
Gemeinde Erlabrunn  
Ansprechpartnerin: Inge Eckert

 09364 2951

## Sitzzyoga


Übungen mit Michaela Kess für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Büroangestellte oder Senioren. Sitzzyoga steigert Flexibilität, Kraft, Balance und Durchblutung, löst Verspannungen und reduziert Stress – es ist wie traditionelles Yoga, aber gelenkschonender und leichter in den Alltag integrierbar.



### Seniorenzentrum Kürnach


Am Trieb 44  
97273 Kürnach

**Anmeldung bis 05.05.2026**

 Veranstalter: Seniorenzentrum Kürnach  
Ansprechpartnerin: Christina Tepper

 09367 9885210

 [christina.tepper@senioreneinrichtungen.info](mailto:christina.tepper@senioreneinrichtungen.info)

 [www.senioreneinrichtungen.info](http://www.senioreneinrichtungen.info)



## Vortrag: Bewegung & Gesundheit



Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Kurzum: Sie ist ein wahres „Wundermittel“! In dieser „bewegten“ Veranstaltung erfahren Sie


- warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefunden wirkt,
- welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und
- dass es keiner sportlichen Höchstleistung bedarf, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

Lernen Sie einfache Übungen kennen, die leicht im Alltag umsetzbar sind.

Referent: André Block, Ergotherapeut

### **Pfarrheim Hettstadt**

Neuer Weg 10  
97265 Hettstadt

 Veranstalter: Seniorenvertretung Hettstadt mit Unterstützung der Mehrgenerationenarbeit Hettstadt & dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen/Würzburg  
Ansprechpartner: Klaus Hild

 0931 464848

 [seniorenvertretung@hettstadt.de](mailto:seniorenvertretung@hettstadt.de)

Mo. 11.5.

19:30–21:30

## Der VdK stellt sich vor

Der Sozialverband VdK stellt sich und seine Leistungen sowie den Ortsverband Kirchheim-Gaubüttelbrunn vor.



### **Pfarrheim Kirchheim**

Rathausstraße 3  
97268 Kirchheim

**Anmeldung bis 13.04.2026**

 Veranstalter: VdK Kirchheim-Gaubüttelbrunn  
Ansprechpartnerin: Simone Hasselmann


 09336 979191

 [simonehasselmann@outlook.de](mailto:simonehasselmann@outlook.de)


Di. 12.5.

9:30–11:00

## Tanzen am Vormittag

 **Pfarrsaal Kuratie Hlst.  
Dreifaltigkeit Veitshöchheim**  
Heidenfelderstraße / Kirchplatz  
97209 Veitshöchheim

**Anmeldung bis 11.05.2026**

 Veranstalter: Tanzkreis der Kuratie  
Ansprechpartnerin: Helga Pietschmann

 0931 93471

 [helgapietschmann53@gmail.com](mailto:helgapietschmann53@gmail.com)

 Bitte mitbringen: Kleines Getränk



## Wandern mit Freunden in der Bayerischen Rhön



Diesmal ist unser Ziel Bad Brückenau.

Geplant ist der Besuch des Fahrradmuseums mit ggf. Führung und wer möchte, kann dann anschließend eine kleine Wanderung mitmachen. Brotzeit gibt es wie immer unterwegs.

Schlussstock am Würzburger Karl-Straub-Haus.

Preis beinhaltet: Busfahrt, Trinkgeld, Eintritt, Führung und Brotzeit mit Getränken unter Mittag

**🚩 Treffpunkt 9:30 Uhr Taxistand am Hauptbahnhof Würzburg**

**Anmeldung bis 10.05.2026**

**👤 Veranstalter:** Rhönklub ZV Würzburg e. V.  
**Ansprechpartnerin:** Elfriede Höglmeier

**☎️ 0176 55527843**


**@ info@rhoenklub-wuerzburg.de**

**🌐 www.rhoenklub-wuerzburg.de**

**📍 Kosten für die Teilnahme: 40,00 €**  
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Wanderkleidung, feste Schuhe oder gute Turnschuhe



## Sitztanz

 **Aktives Begegnungszentrum (ABZ)**  
**Heiligkreuz**  
 Sedanstraße 7a  
 97082 Würzburg

**Anmeldung bis 11.05.2026**

 Veranstalter: Trägerverein ABZ Heiligkreuz e.V.,  
 Caritasverband für die Stadt und den Landkreis  
 Würzburg e.V.

Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck

 0931 38659145

 andrea.steinruck@caritas-wuerzburg.org

 www.caritas-wuerzburg.org


 Kosten für die Teilnahme: 3,00 €  
 Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung




14:00–16:30


## Geselligkeit trifft Treffsicherheit

Kurze Vorstellung des Angebots der Ambulanten  
 Pflege und Tagespflege Am Lindhard mithilfe  
 einer PowerPoint-Präsentation. Gemütliches  
 Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Im Anschluss  
 gemeinsames Kegeln auf der Kegelbahn mit einem  
 unterhaltsamen Punkteroulette.

 **Veranstaltungsraum im Service-Wohnen,**  
 Erdgeschoss  
 Uffenheimer Straße 16b  
 97199 Ochsenfurt

**Anmeldung bis 04.05.2026**

 Veranstalter: BRK Ambulante Pflege und  
 Tagespflege Am Lindhard  
 Ansprechpartnerin: Asiye Özmen

 09331 222224

 asiye.oezmen@brk.de



## Die Pflegebegutachtung




Eine Pflegebedürftigkeit kann schleichend oder auch plötzlich das eigene, aber auch das Leben der nahestehenden Personen beeinflussen. Häufig wird in diesem Lebensabschnitt ein größerer Hilfe- und Unterstützungsbedarf benötigt.

Um Unterstützung in Form von Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten, ist die Pflegebegutachtung die Grundlage und somit einer der ersten Schritte. Vor und auch während dieser ersten Schritte können verschiedene Fragen auftauchen:

- Wie bereite ich mich auf die Begutachtung vor?
- Wie läuft die Begutachtung ab?
- Wie kann ein Widerspruch eingelegt werden?

Im Vortrag möchte ich Ihnen alles rund um das Thema „Pflegebegutachtung“ näherbringen. Beginnend von der Beantragung bis hin zum Widerspruch.

 **Pflegestützpunkt Würzburg**  
Bahnhofstraße 11  
97070 Würzburg

**Anmeldung bis 05.05.2026**

 Veranstalter: Kerstin Klein,  
Pflegeberatung Stadt Würzburg  
Ansprechpartner: Pflegestützpunkt Würzburg

 0931 20781414

 [kontakt@pflegestuetspunkt-wuerzburg.info](mailto:kontakt@pflegestuetspunkt-wuerzburg.info)



## Unterwegs mit dem Nordbayerischen Musikbund – Spaziergang in und um Veitshöchheim



Der Nordbayerische Musikbund lädt zu einem Spaziergang in und um Veitshöchheim ein. Wir werden auf fürstbischöflichen Spuren wandeln und den wunderbaren Ort am Main erleben. Am Ende der Veranstaltung besteht die Möglichkeit der Einkehr in einen Biergarten mit musikalischer Unterhaltung - der perfekte Ausklang nach unserem Spaziergang.



### 🚩 **Mainfrankensäle Veitshöchheim**

Mainlande 1  
97209 Veitshöchheim

**Anmeldung bis 30.04.2026**



Veranstalter: Nordbayerischen Musikbund e.V.  
Ansprechpartner: Gerhard Cäsar



09367 9886893



gerhard.caesar@nbmb.de



Anmeldung unter:  
[www.kurs-finder.de/kurse/L26003](http://www.kurs-finder.de/kurse/L26003)

Kosten für die Teilnahme: 5,00 € (für Gästeführer)

15:30–17:00

## Zumba für Ältere

Kostenlose Zumba-Stunde durch Lehrerin Daniela Kölle mit Schwerpunkt „im Sitzen“ für ältere Menschen.



### 🚩 **Seniorenzentrum Bergtheim**

Falkenstraße 1  
97241 Bergtheim

**Anmeldung bis 07.05.2026**



Veranstalter: Seniorenzentrum Bergtheim  
Ansprechpartnerin: Elisa Berisha



0931 80093110



elisa.berisha@senioreneinrichtungen.info



[www.senioreneinrichtungen.info](http://www.senioreneinrichtungen.info)

## Gemeinsames Singen: Sing-Stunde mit Inna und Anita



Wer regelmäßig singt, fühlt sich besser und leistet aktiv etwas für seine Gesundheit. Zahlreiche Studien bestätigen, dass Singen unser Abwehrsystem verbessert, das Herz-Kreislauf-System und die Atmung stärkt, Stress abbaut und das Wohlbefinden steigert.

Lasst uns zu bekannten Volksliedern anstimmen, die wollen erhalten bleiben und in der Gemeinschaft gesungen werden.

### 🚩 **Soleo Aktiv – Tagespflege**

Eichendorffstraße 12 c/d  
97072 Würzburg

**Anmeldung bis 08.05.2026**

👤 Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH  
Ansprechpartnerin: Katharina Roth

☎️ 0931 8099100

@ info@soleo-aktiv.de

🌐 www.soleo-aktiv




## Ehrenamt kennt kein Alter – Informationsnachmittag für Senioren




Der Familienunterstützende Dienst der Lebenshilfe Würzburg e.V. vermittelt stundenweise ehrenamtliche Freizeitbegleitungen an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung, zum Beispiel für Spielplatzbesuche, Spaziergänge oder Stadtbummel.

An diesem Nachmittag laden wir Sie ganz herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen ein. Lernen Sie den Familienunterstützenden Dienst kennen und erfahren Sie in ungezwungener Atmosphäre, wie Sie sich mit wenigen Stunden im Monat engagieren können. Bei diesem offenen Austausch erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und alle wichtigen Rahmenbedingungen.

Unsere Koordinatorinnen nehmen sich gerne Zeit für Ihre Fragen.

 **Lebenshilfe Würzburg e.V.**  
Wilhelm-Dahl-Straße 16, 1. Stock  
97082 Würzburg

 Veranstalter: Lebenshilfe Würzburg e.V. /  
Familienunterstützender Dienst  
Ansprechpartnerin: Sonja Grabs

 0931 78012910

 [fud@lebenshilfe-wuerzburg.de](mailto:fud@lebenshilfe-wuerzburg.de)



## Schulung für ehrenamtlich tätige Einzelpersonen ...



... gemäß § 82 Abs. 4 Satz 2 Nr. 1 AVSG

Diese Schulung richtet sich an ehrenamtlich Helfende, die Menschen mit einem Pflegegrad regelmäßig im häuslichen Umfeld unterstützen möchten. Die Registrierung als ehrenamtlich tätige Einzelperson ist Voraussetzung, um mit der Pflegekasse abrechnen zu können. Diese Schulung vermittelt wichtige Inhalte und Fähigkeiten für die ehrenamtliche Unterstützung von Pflegebedürftigen im häuslichen Umfeld und bereitet die Teilnehmer darauf vor, die Pflegebedürftigen aktiv zu entlasten.

 **in den Räumlichkeiten von HALMA e.V.**  
Bahnhofstraße 11  
97070 Würzburg

**Anmeldung bis 06.05.2026**

 Veranstalter: Fachstelle für Demenz und Pflege Unterfranken

Ansprechpartnerin: Linda Rajabi

 0931 20781420

 [info@demenz-pflege-unterfranken.de](mailto:info@demenz-pflege-unterfranken.de)

 [www.demenz-pflege-unterfranken.de](http://www.demenz-pflege-unterfranken.de)


Di. 12.5.

Mi. 13.5.


14:00


## Freiluftveranstaltung: Gottesdienst Maiandacht



 **Erlabrunner Käppele**  
Kapelle oberhalb von Erlabrunn  
97250 Erlabrunn

**Anmeldung bis 11.05.2026**

 Veranstalter: Seniorenkreis Leinach  
Ansprechpartner: Gotthard Väth

 09364 3646

 [gotthard.vaeth@web.de](mailto:gotthard.vaeth@web.de)



Mi. 13.5.

14:30–15:30

## Vorlese- und Gedächtniszeit



🚩 **Tagespflege St. Gregor**  
Weinbergstraße 5  
97261 Güntersleben

👤 Veranstalter: Tagespflege St. Gregor Güntersleben  
Ansprechpartner: Steffen Öhrlein und Anja Keller

☎ 09365 881162

@ tagespflege-guentersleben@sankt-gregor.de

---

14:00–17:00

## Die Pflegeberatung vor Ort



Kostenfreie Einzelberatung zu Pflege, Demenz  
und Wohnen im Alter

Nur nach Terminvereinbarung.

🚩 **Rathaus, Besprechungsraum im 1. Stock**  
Rathausstraße 2  
97268 Kirchheim

**Anmeldung bis 12.05.2026**

👤 **WIRKOMMUNAL**, Das Kommunalunternehmen  
des Landkreises Würzburg

☎ 0800 0001027

@ pflegeberatung@wirkommunal.de

🌐 [www.wirkommunal.de](http://www.wirkommunal.de)




Mi. 13.5.

14:30–16:00


## Yoga auf dem Stuhl

Tanita Dietrich lädt ein, traditionelle Yoga-übungen auf sanfte Weise im Sitzen kennenzulernen. Stuhlyoga fördert Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft und eignet sich besonders für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, für Einsteigende oder für alle, die viel sitzen und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Achtsame Bewegungen, bewusste Atemübungen und kleine Meditationseinheiten schaffen einen wohltuenden Raum, um neue Energie zu schöpfen und das eigene Körpergefühl zu stärken.




 **Altes Rathaus**  
Lindenstraße 1  
97297 Waldbüttelbrunn

**Anmeldung bis 11.05.2026**

 Veranstalter: Altes Rathaus  
Ansprechpartnerin: Melanie Fuchs

 0175 4110772

 [altes-rathaus@waldbuettelbrunn.de](mailto:altes-rathaus@waldbuettelbrunn.de)

 [www.waldbuettelbrunn.de/altes-rathaus-ort-fuer-begegnung-und-miteinander](http://www.waldbuettelbrunn.de/altes-rathaus-ort-fuer-begegnung-und-miteinander)

 Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Mi. 13.5.

Fr. 15.5.

10:00–12:00

## Handarbeitstreff


Elisabeth Bäumel leitet das Kreative Miteinander. Gemeinsam wird gestrickt, gestickt, genäht und gelacht. Keine Anmeldung erforderlich. Getränke können verzehrt werden gegen Entgelt.



 **Haus der Begegnung**  
Estenfelder Straße 1  
97228 Rottendorf

**Anmeldung bis 15.05.2026**

 Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

 09302 99205

 [hdb@caritas-wuerzburg.org](mailto:hdb@caritas-wuerzburg.org)

Fr. 15.5.

## Alpaka-Besuch



Alpakas sind intelligente, liebenswerte Tiere mit sanftmütigem und zärtlichem Charakter. Mit ihrer Lebensfreude und unbändigen Neugierde am Alltagsgeschehen ziehen sie Jung und Alt in ihren Bann.

### **Seniorenzentrum Aub**

Am Roßmarkt 2  
97239 Aub



Veranstalter: Seniorenzentrum Aub  
Ansprechpartner: Markus Schleelein



0931 80094110



markus.schleelein@senioreneinrichtungen.info



www.senioreneinrichtungen.info

13:30–17:30

## Ausflug nach Rüdenhausen



Ausflug nach Rüdenhausen mit Besichtigung des Schlossparks und der Kirche unter Führung von Manto Graf zu Castell-Rüdenhausen. Anschließend Einkehr ins Gasthaus Lehner.



Teilnahme mit Rollator möglich

Rückfahrt ca. 17:00 Uhr

### **Treffpunkt Uettingen/Mitte**

Abfahrt dort 13:30 Uhr

**Anmeldung bis 04.05.2026**



Veranstalter: Club 60 Uettingen  
Ansprechpartnerin: Helga Schubert



0173 4402201



helgaschubert7@gmail.com



Kosten für die Teilnahme:  
Brotzeit und Kaffee im Gasthof

## Comedy-Jonglage: „Eichi und der Spaßkoffer“



Als Eichi und der Spaßkoffer bietet Ihnen der Comedy-Jongleur Stefan Eichbauer ein handfestes Jonglage-Programm kombiniert mit Balanceakrobatik, Tempo und Komik. Seine spektakulären, zum Teil auch irrwitzigen Einlagen bringen das Publikum zum Staunen, Lachen, Mitfiebern oder Nachdenken.

### 🚩 **Seniorenzentrum Röttingen**

Poststraße 8  
97285 Röttingen

**Anmeldung bis 11.05.2026**

👤 Veranstalter: Seniorenzentrum Röttingen  
Ansprechpartner: Artur Hild

☎ 09338 980765

@ [artur.hild@senioreneinrichtungen.info](mailto:artur.hild@senioreneinrichtungen.info)

🌐 [www.senioreneinrichtungen.info](http://www.senioreneinrichtungen.info)



## Vortrag mit Praxisteil als Abschlussveranstaltung: Sich im Alter sicher bewegen



Unsicherheit beim Gehen? Angst zu stürzen?  
Kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn ja, sollten  
Sie jetzt handeln. Erfahren Sie das Wichtigste zum  
sicheren Bewegen im Alter, ohne zu stürzen.

Der theoretische Vortrag wird um einen praktischen Teil  
ergänzt, bei dem Sie ein paar konkrete und einfache  
Übungen mitmachen können. Selbstverständlich steht  
Ihnen der Experte auch für Ihre Fragen zur Verfügung.

Referent: Dr. Michael Schwab, Altersmediziner

🚩 **Seniorenwohnanlage am Hubland,**  
Veranstaltungssaal  
Zeppelinstraße 67  
97074 Würzburg

**Anmeldung bis 08.05.2026**

👤 Veranstalter: Das Kommunalunternehmen des  
Landkreises Würzburg  
Ansprechpartnerin: Carmen Mayr

☎ 0931 8044221

@ [carmen.mayr@wirkommunal.de](mailto:carmen.mayr@wirkommunal.de)





Wir gehören zum



Inspirationen  
für altersgerechtes,  
barrierefreies  
Wohnen

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

Besuchen Sie uns im Musterhaus  
im Landkreis Würzburg

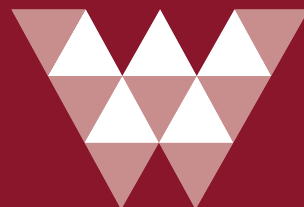
**Prosselsheimer Straße 16,  
97273 Kürnach**

Gerne können Sie einen kostenfreien  
Besichtigungstermin vereinbaren:

**barbara.buechner@wirkommunal.de  
oder 0931 80442-89**

Weitere Informationen unter:

**www.wirkommunal.de**  



**WIRKOMMUNAL. DAS MUSTERHAUS**

*Für Senioren im Landkreis Würzburg*

# Impressum

Veranstalter der 18. Seniorenwochen im Landkreis Würzburg ist wieder Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg in Kooperation mit dem Landratsamt, der Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege und den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg.

Ihre Ansprechpartnerin:  
Carmen Mayr  
Tel. 0931 8044221  
carmen.mayr@wirkommunal.de  
www.seniorenwochen.info

Bildnachweis:  
Seite 3: Norbert Schmelz  
Seite 32: Stephanie Kampschulte  
Seite 39: Christian Stück  
Seite 42: Carmen Mayr  
Seite 69: Josef Lamber  
Seite 70: Franziska Finger  
Seite 84: Ilona Müller  
Seite 88: Linda Reusch  
Seite 89: Christoph Gehret  
weitere Bilder: gettyimages.de

Zur besseren Lesbarkeit verzichten wir weitgehend auf die Angabe sämtlicher Geschlechter. Es sind selbstverständlich durchgehend Personen jeglichen Geschlechts gemeint.

Herausgeber:



Das Kommunalunternehmen  
des Landkreises Würzburg  
Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg

Redaktion: Carmen Mayr und Melanie Ziegler  
Gestaltung: Klafke Kommunikation GmbH  
Druck: RÖDER-Print, Würzburg  
Auflage: 11.500



# VINZENS

Respekt! So geht Service.



**SERVICE FÜR IHREN**

# **GARTEN**

**VON DER NEUGESTALTUNG  
BIS ZUR PFLEGE**

Setzen Sie  
auf Kompetenz  
und soziales  
Engagement!



**INKLUSIONSBETRIEB VINZENZ GALA BAU**



**0931 386 58 770**



**vinzenz-wuerzburg.de**



# Immobilie zu verkaufen?

Mit einem Partner vor Ort, der nicht nur Sie sondern auch Ihre Immobilie wertschätzt.

Überzeugen Sie sich selbst.  
Sprechen Sie uns an.

Telefon: 0931 3826161

[www.s-immobilien.de](http://www.s-immobilien.de)

 Sparkasse  
Mainfranken Würzburg

in Vertretung der  
  
Sparkassen  
Immobilien  
VERMITTLUNGS

Größter Makler  
in Bayern