



DIE INFO-POST FÜR SENIOREN

28. Ausgabe



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg



*>>Der Sommer macht den Menschen zum Träumer.<<
Paul Keller*

Liebe Seniorinnen und Senioren,

mit den ersten warmen Sonnenstrahlen, dem Duft blühender Gärten und den langen, hellen Abenden zieht der Sommer in unser Leben ein. Diese besondere Jahreszeit lädt uns ein, innezuhalten, die Natur zu genießen und schöne Momente bewusst wahrzunehmen.

Der Sommer steht für Lebensfreude, Begegnungen und Erinnerungen – ob bei einem Spaziergang im Grünen, einem gemütlichen Kaffeetrinken auf dem Balkon oder beim Wiedersehen mit Familie und Freunden. Gerade jetzt spüren wir, wie wertvoll Gemeinschaft, Gesundheit und kleine Glücksmomente sind.

In dieser Ausgabe haben wir für Sie eine bunte Mischung zusammengestellt: inspirierende Geschichten, praktische Tipps für die warme Jahreszeit, spannende Rätsel sowie Anregungen für Bewegung, Kultur und gesellige Aktivitäten. Vielleicht entdecken Sie dabei neue Ideen, die Ihren Sommer bereichern.

Wir wünschen Ihnen sonnige Tage, viele herzliche Begegnungen und vor allem Gesundheit. Möge Ihnen dieser Sommer Freude, Leichtigkeit und schöne Erinnerungen schenken.

Ihr Team der Info-Post für Senioren

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang September.



Inhalt

Kreislauf des Lebens	3
Rezept	3
Zickenkrieg im Kleiderschrank.....	4
Ein Tag im Leben einer 86-jährigen.....	5
Schulungsreihe zu gesetzlicher Betreuung	6
VDK – Online Vortragsreihe 2026	7
Unterwegs mit Andrea	7
Sicher zu Hause leben – Teil 2	8
Spielenachmittag in Kirchheim.....	9
Rätsel	10
Nochmal von vorn	11
Gelenkschmerz bei Arthrose: „Es muss nicht immer operiert werden“	12
Übungen auf dem Stuhl.....	14
Erstkommunionkinder	16
Mach einen Knicks... ..	16
Vorsicht Betrug!.....	18
Gut durch die heißen Tage – Tipps für Ihre Gesundheit	20
Kiliani-Seniorenfeier 2026	22
Konzerte am Pavillon.....	23
Termine.....	24
Von der Ansdald in die Schul nei	26
Lösungen.....	27



Kreislauf des Lebens

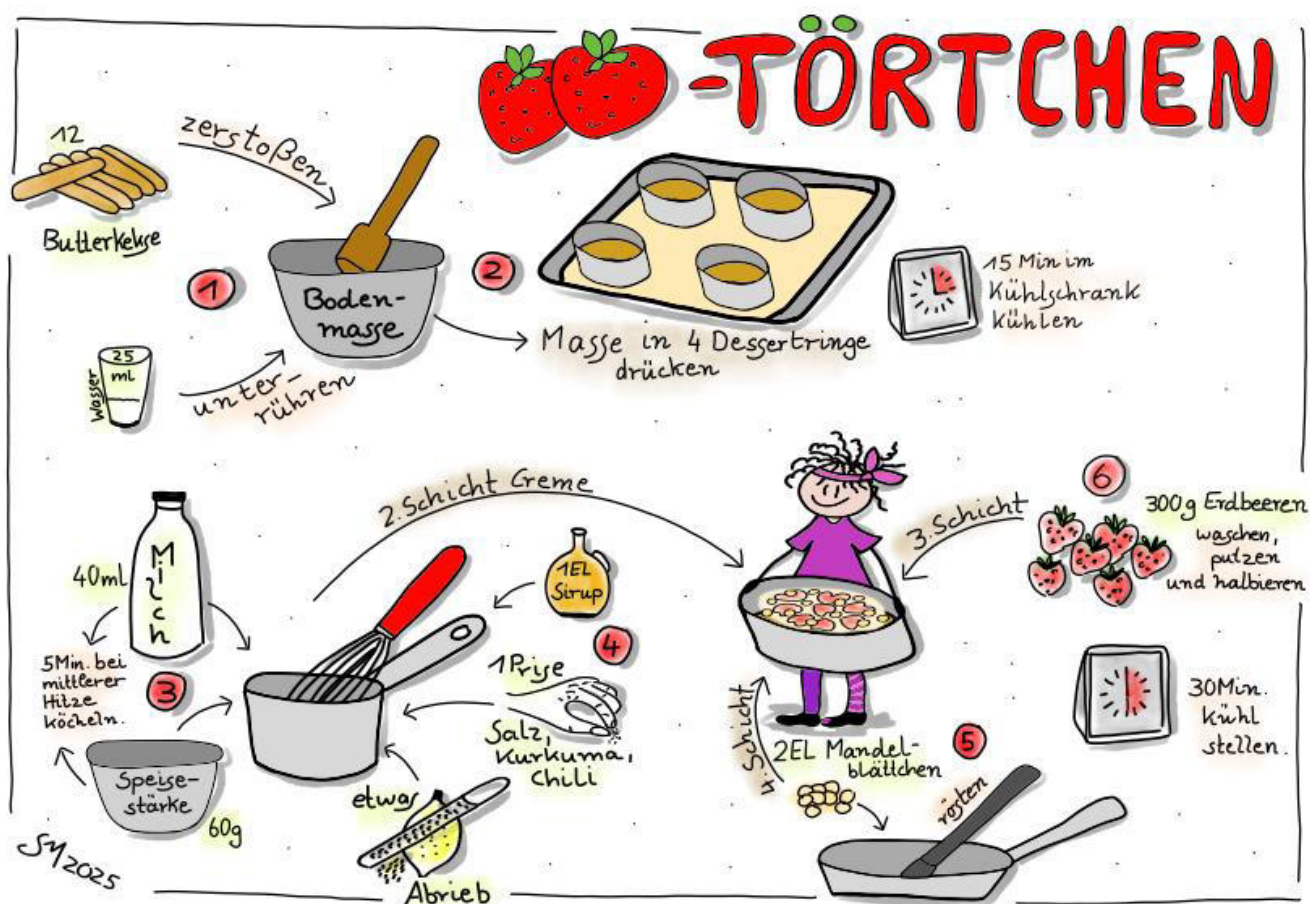
Bist jung doch noch und unbeschwert, das Leben ist so lebenswert,
viel Neues kommt immer hinzu, der Alltag schenkt dir keine Ruh,
Familie, Kinder, Haus und Garten, es lässt hier nichts mit Arbeit warten,
du hast noch Pläne, genießt die Zeit, erfreust dich an Dingen, das Alter ist weit,
doch leider geht es viel zu schnell, das Rad es dreht sich aktuell.

Die Kinder gehen aus dem Haus, sie wollen in die Welt hinaus,
die Enkel darfst du nun genießen, schöne Momente, die das Leben versüßen,
im Alltag verändert sich gar viel, es dauert oft länger, bis erreichst du das Ziel,
doch du trägst es mit Gelassenheit und Humor, die vielen Erfahrungen nimmt dir keiner mehr.

Genieße jeden Moment, jede Stunde, verschiebe nicht eine gesellige Runde,
trag's mit Fassung das Alter und jede Falte, ich wünsche dir Glück und bleibe die Alte.

© Margret Höpp (Landkreisbürgerin)

Rezept



© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)



Zickenkrieg im Kleiderschrank

Die Schranktür öffnete sich und mit einem tiefen Seufzer flogen drei T-Shirts auf den Dielenboden. „Wann wird es endlich wieder Sommer“, sang ein dicker Pullover höhnisch. Was ihm den strafenden Blick einer blaugestreiften Bluse einbrachte. „Du hast erst mal ausgedient“, meinte sie leicht gereizt. Ein grüner Wollpullover seufzte sehnsüchtig: „Wenn es danach geht, komme ich nie dran. Dabei bin ich so schön geworden.“ Seine mehrfach gezwirnten Fäden schimmerten in vielen Schattierungen. „Ja“, meinte die blaue Bluse, „so schlank wird sie nie mehr werden. Du warst eben zu lange auf der Stricknadel.“ Der grüne Pullover lies deprimiert seinen Kragen hängen. „Aber noch bin ich da. Vielleicht findet sich ja mal ein Liebhaber. Ich bin so ungefähr Größe...“ „Psst“, mahnte eine alte Jeans. „Über ihre Größe spricht man nicht mehr“ und betrachtete bekümmert die Falten in ihren Hosenbeinen. „Na immerhin passe ich noch.“

„Was wollt ihr“, meldete sich ein blaues Kostüm in Leinenoptik. „Ich hänge schon über zehn Jahre hier. Dabei bin ich ein JL-Kostüm und war mal ganz schön teuer.“ Kokett hob es seinen Rock und ließ weiße Spitze hervorblitzen. Die Bluse hatte sich wieder den T-Shirts zugewandt. „Dank meiner seid ihr noch eine Weile tragbar. Also hört auf zu jammern.“ Ein T-Shirt ganz in weiß schaute erstaunt zu ihr rüber. „Meinst du nicht es ist umgekehrt? Wären wir nicht, wärst du schon lange in der Altkleidersammlung. Dir würden ja sämtliche Knöpfe springen.“ Die Bluse straffte sich hochmütig. „Und du ohne mich ein Putzlappen. Ohne meinen umspielenden Stoff sähe sie mit dir aus wie eine

Wurst.“ Das Kostüm hatte sich inzwischen einem apfelgrünen Spitzenjäckchen zugewandt. „Ach ja, deine besten Tage sind ja auch schon vorbei“, meinte es mitleidig. „Wer trägt denn noch apfelgrün.“ „Letztes Jahr war das wiedermal In“, meinte das Jäckchen eifrig und wedelte mit dem gleichfarbigen Täschchen. „Sie kann es euch erzählen. Fast hätte ich eine neue Besitzerin gefunden.“ „Ja, auf dem Flohmarkt“, meinte das Kostüm hämisch. „Vielleicht hättest du deinem Täschchen Gesellschaft leisten sollen. Aber sie kann sich ja so schlecht trennen, wie man an mir sieht.“

„Das nennt man Treue“, rief ein dicker Pullover in Norwegermuster von oben. „Die Arbeit, die sie in mich gesteckt hat, ist unbezahlbar“, meinte er dann stolz.

Doch dann warteten alle einträchtig darauf, was mit den drei T-Shirts geschehen würde. „Vielleicht werden sie ja nur frisch gewaschen“, meinte die Jeans mitleidig, aber wenig überzeugt. „Oder sie näht etwas neues daraus“, mutmaßte das Spitzenjäckchen tröstend. Die im Schrank verbliebenen T-Shirts seufzten schwer: „Wohl kaum. Die Mühe lohnt nicht. Sie werden wohl den Weg aller T-Shirts gehen.“ Und schon hörten sie aus dem Hintergrund eine dunkle Stimme: „Schatz, hast du mal einen Putzlappen für mich?“ Und unter herzerreißendem Gejammer wurden die T-Shirts in einzelne Teile gerissen. Gleichzeitig ging die Schranktüre wieder zu.

„Gnadenfrist“, seufzten die Bewohner einträchtig.

© Ute Wunderling (Landkreisbürgerin)



Ein Tag im Leben einer 86-jährigen

Ja, ich merk es jeden Morgen, bin jetzt eine „alte Frau“. Hab keinen Kummer, keine Sorgen und doch ist mancher Tag so grau.

Fröhlich aus dem Bette springen, das ist lange schon vorbei. Langsam alle Glieder strecken und dann zügig, eins, zwei, drei, umdreh'n, auf den Bettrand setzen, Kopf nach rechts und dann nach links, Arme kreisen, richtig atmen und auf einmal, da gelingt's – aufsteh'n und dann Schritt für Schritt, geht's ins Bad, das ist ein Glück.

Zähne putzen, kalte Dusche, Katzenwäsche tut's auch mal. Aber jetzt geht alles besser, zwickt's noch manchmal hier und da. Ignorier es, koch mir Kaffee, sage danke für die Nacht. Bitte aber auch desgleichen für den

Tag, der vor mir liegt, dass er mich auch da behüt'.

Es gibt Arbeit auch für mich. Langsam halt, und auch mit Pause, doch das stört mich wirklich nicht. Blumen gießen, Betten machen, doch da klingelt's Telefon: „Guten Morgen, na, wie ist es“, ich bin glücklich, es ist mein Sohn. Und wir reden eine Weile. „Wünsch dir einen schönen Tag.“

Da, die Sonne scheint am Himmel – GRAU verschwinde – es wird schön. Und ich plane, nur für heute. Werde seh'n was kommen mag. Doch am Abend werd ich sagen: „HERR ICH DANK FÜR DIESEN TAG.“

© R. Sch. (Landkreisbürgerin)

AUS ALT MACHT WOW
SEI AUCH DU MIT DABEI!



♡ LADENVERKAUF ♡

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

 Jeden 1. Samstag im Monat

 10 - 14 Uhr

 Sedanstraße 21C, Würzburg





**ENTRÜMPELUNGEN | MESSIE-WOHNUNGEN
TATORTREINIGUNGEN | UMZÜGE | MÖBELTAXI
RENOVIERUNGEN | GESCHÄFTSAUFLÖSUNGEN**

Wegmann Transporte und Entrümpelung

wer kennt den **BESTEN** Sehr gut ★★★★★

Jetzt bewerten! 

WANN DÜRFEN WIR SIE BEGEISTERN?

Ob Transport, Entrümpelung oder Möbel & mehr – wir sind für Sie da!
Kontaktieren Sie uns telefonisch unter **0170-5288559** oder schreiben Sie uns eine Email an: info@wegmann-transporte.de

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



Schulungsreihe zu gesetzlicher Betreuung

Was steckt hinter dem Ehrenamt

Der Betreuungsverein im Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF) Würzburg bietet in Kooperation mit dem Betreuungsverein der Diakonie, den Betreuungsstellen von Stadt und Landkreis Würzburg und der Beratungsstelle Halma e.V. wieder eine Schulungsreihe für ehrenamtliche gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer, Bevollmächtigte und Interessierte an.

Das Betreuungsrecht regelt die gesetzliche Vertretung von volljährigen Menschen, die wegen einer Erkrankung oder Behinderung nicht mehr in der Lage sind, ihre eigenen Angelegenheiten ganz oder teilweise zu regeln.

Menschen, die eine gesetzliche Betreuung übernehmen, sehen sich meist mit vielfältigen Fragen und Herausforderungen konfrontiert. Das Schulungsprogramm möchte sie in ihrem Engagement unterstützen und sie auf unterschiedliche Situationen vorbereiten. Die Termine finden teilweise in Präsenz und teilweise online über die Plattform Zoom statt.

Gerne können sich ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer sowie Bevollmächtigte zur Beratung auch an die Betreuungsvereine im SkF und der Diakonie wenden und angliedern.



Anmeldung

Jeweils drei Monate vor Veranstaltungsbeginn möglich:

per E-Mail:

anmeldung.btv@skf-wue.de

über die Homepage:

www.btv.skf-wue.de

16.06.2026 | 17:30 – 19:00 Uhr

Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz

Was kann ich tun, um für Notsituationen vorzusorgen? Was ist zu beachten? Einführung in die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und das Ehegattennotvertretungsrecht.

Online

30.09.2026 | 17:00 – 18:30 Uhr

Finanzen regeln – Geld und Schulden

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

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

Betreuungsverein
BTV im SkF Würzburg



HALMA e.V.



STADT
WÜRZBURG

LANDKREIS
WÜRZBURG



VDK – Online Vortragsreihe 2026

01.07.2026

Pflegebedürftig: Welche Leistungen der Pflegeversicherung kann ich in Anspruch nehmen?

Yvonne Knobloch, Sozialverband VdK Bayern

23.09.2026

Demenz verstehen – den Alltag erleichtern: Wissenswertes über Menschen mit Demenz

Martina Würzburger, Sozialverband VdK Bayern

Vortragszeit:

jeweils mittwochs 15:00 bis 16:30 Uhr

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Internetzugang sowie ein damit verbundenes Gerät wie Tablet, Smartphone, Laptop etc.

Anmeldungen bitte ausschließlich über unser Anmeldeformular unter:

www.vdk-bayern-seminare.de

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

089 2117-247,

lebenimalter.bayern@vdk.de



unabhängig. solidarisch. stark.

Unterwegs mit Andrea

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

Spendenaktion!

Anmeldung bei Andrea Trumpfheller:
0170 2681966, info@franken-erlebnis.de



Stadtführung *Königswahl zu Ochsenfurt*

Samstag, 18.07.2026

von 19:00 Uhr bis 22:30 Uhr

Treffpunkt: Alte Mainbrücke am Mühlrad

1081 war es soweit: Die Herzöge von Schwaben und Sachsen wählen Hermann von Salm zum Gegenkönig von Heinrich IV.!

Das glaubt ihr nicht? Was ist vor 945 Jahren in Ochsenfurt passiert?

Der Fährmann wird uns berichten, welche Not er mit dem Gefolge hatte und der Hufschmied kam ganz schön ins Schwitzen, aber auch Mägde und Knechte hatten ihre Mühe am Königshof. Mehr will ich aber nicht verraten.

Lasst euch überraschen und begleitet mich auf eine besondere Geschichtserlebnis-Tour.

© Andrea Trumpfheller (Landkreisbürgerin)



Sicher zu Hause leben – Teil 2

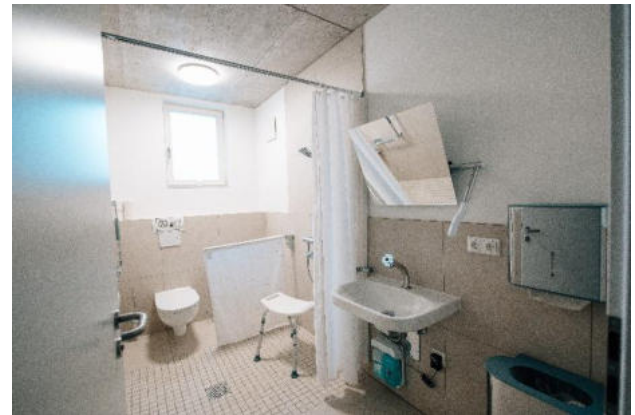
In der vorherigen Ausgabe der Info-Post für Senioren wurden im Teil 1 der Reihe „Sicher zu Hause leben“ verschiedene Fragen rund um das Thema Treppensteigen, Ebenen überwinden und zugehörige, geeignete Hilfsmittel beantwortet.

Wie Sie wahrscheinlich wissen, ereignen sich die meisten Unfälle zu Hause. Darunter vor allem Stürze, z. B. von Leitern, auf rutschigen Böden oder aufgrund von Stolperfallen. Deshalb möchten wir Ihnen im Teil 2 unserer Reihe gerne aufzeigen, wie Sie mögliche Gefahrenquellen erkennen und dadurch Ihr Sturzrisiko senken.

Besonders ältere Menschen und Personen, die auf Gehhilfen angewiesen sind, haben ein erhöhtes Risiko zu stürzen. Der Abbau von Muskelkraft, Beweglichkeit und des Balancegefühls sind häufige Auslöser von Stürzen. Im Badezimmer kommen oftmals Hindernisse wie ein hoher Einstieg in die Badewanne, rutschige Fliesen oder ein nasser Boden hinzu. Hier ist es deshalb ratsam, auf rutschhemmende Fliesen zu achten. Außerdem ist eine ebenerdige Dusche anstatt einer Badewanne sehr empfehlenswert, um das Sturzrisiko zu minimieren.



Falls ein Umbau bei Ihnen nicht in Frage kommt, kann Ihnen ein Badewannenlift, ein Badewannenbrett oder eine Einstieghilfe für die Badewanne Erleichterung verschaffen. In Ihrer Dusche können Sie einen Duschkocker oder einen Duschsitz nutzen, dieser verschafft neben Sicherheit auch noch Komfort beim Duschen. Um ausreichende Sicherheit im Badezimmer zu gewährleisten, ist es ratsam Haltemöglichkeiten, wie fest verschraubte Haltegriffe oder eine Boden-Decken-Stange, anzubringen.



Aber nicht nur im Badezimmer ereignen sich häufig Stürze, denn Stolperfallen können sich in der ganzen Wohnung verstecken. Eine der häufigsten Stolperfallen im Haushalt ist der Teppich. Prüfen Sie in Ihrem Haushalt deshalb, ob Teppiche oder Läufer notwendig sind oder ob Sie auf diese verzichten können. Falls Sie dies nicht möchten oder können, dann sichern Sie diese unbedingt gegen Verrutschen. Achten Sie auch darauf, dass die Teppiche faltenfrei verlegt sind und keine hochstehenden Ecken oder Kanten aufweisen, die das Sturzrisiko vergrößern.

Neben diesen wichtigen Tipps gibt es noch viele weitere Möglichkeiten das eigene



Wohnumfeld sicher zu gestalten. Im Musterhaus für barrierefreies, altersgerechtes Wohnen in Kürnach im Landkreis Würzburg können Sie sich kostenfrei und neutral zum Thema Wohnanpassung beraten lassen und viele Hilfsmittel vor Ort ausprobieren. Außerdem bieten wir auch eine aufsuchende Wohnberatung für den Landkreis

Würzburg an. Hier betrachten wir gemeinsam mit Ihnen in der Häuslichkeit die Gegebenheiten vor Ort.

Einen Termin für eine Beratung im Musterhaus oder in der eigenen Häuslichkeit können Sie bei Barbara Büchner unter 0931 80442-89 vereinbaren.

Spielenachmittag in Kirchheim

Alle 14 Tage donnerstags findet im Pfarrheim (Rathausstr. 3) in Kirchheim ein geselliger Spielnachmittag für Seniorinnen und Senioren statt. Neben Kirchheimer Seniorinnen und Senioren sind Interessierte aus den Nachbargemeinden und darüber hinaus herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, bei Fragen rund um den Spielnachmittag steht Frau Anneliese Lasch, Tel. 09366 1649, gerne zur Verfügung.

Nächste Termine: 11. Juni 2026 sowie 25. Juni 2026 um je 14 Uhr

Quelle: Seniorenkreis Kirchheim



Vor Ort
Service und Beratung in unseren Beratungszentren und Filialen:
sparkasse-mainfranken.de/standorte

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

Internetfiliale
Online-Banking beantragen:
sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking

Beratung@Home
Digitale persönliche Beratung:
sparkasse-mainfranken.de/beratung@home

Sparkassen-App
Sicheres und ausgezeichnetes Banking mit dem Smartphone oder Tablet:
sparkasse-mainfranken.de/mobil

**Überall mit Ihnen verbunden.
In Mainfranken verwurzelt.**

sparkasse-mainfranken.de

Sparkasse Mainfranken Würzburg



Rätsel

Silbenrätsel

ball – blick – che – che – do – fuß – him –
kahl – kar – kel – kör – lär – li – mels – na –
ne – platz – per – sa – schlag – tor – wo – win

1. Woche vor Ostern

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

2. Waldfrevel

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

3. Perspektive

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

4. Salzgewinnungs-Anlage

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

5. Nadelbaum

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

6. Stern

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

7. Wirbelsturm

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

8. Spielfeld

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

Mittelwörter suchen

Finden Sie das passende Wort in der Mitte.

Wasser		Akt
Weiß		Gräber
König		Kissen
Holz		Substanz
Alpen		Meile
Waren		Aufnahme
Flug		Pegel
Knaben		Leiter
Fertig		Stelle

© Rita Gerasch

☞ Die Lösungen finden Sie auf S. 27.



© Gudrun Kühnau (Landkreisbürgerin)



Nochmal von vorn

Passanten, die mich bei meiner fröhlichen Arbeit in unserem großen Vorgarten beobachten, könnten mich für undankbar, wenn nicht gar brutal halten: Kaum sind die letzten Blüten von Akelei, Steppensalbei, Warzen-Wolfsmilch, Blut-Storchschnabel, Frauenmantel oder der prächtigen Bartnelke vergangen, werden sie gnadenlos abgeschnitten. Ratzeputz! Nun, da halte ich es mit Goethe: „Der Tod ist der Kunstgriff der Natur, mehr Leben zu haben“.

Und tatsächlich: Schon während des Schneidens, aber spätestens nach einigen Tagen, recken sich aus dem Wurzelstock junge, frische Triebe dem Licht entgegen. Ich höre sie förmlich aufseufzen: „Danke, danke, danke, dass das ganze alte Zeug weg ist und wir uns endlich entfalten können! Dass du den Nachbarn, der sich seit Wochen viel zu breit gemacht hat, in seine Schranken verwiesen hast. Und das Beste ist: Du nimmst uns nichts weg! All die kostbare Substanz, die wir mit Stängel, Blätter und Blüten gebildet haben, bleibt uns ja erhalten. Du drehst sie zu kleinen Bündeln oder zerschnippelst

sie und legst sie um unseren Wurzelstock herum auf den Boden. Das hält ihn feucht und freut die Regenwürmer, die nachts herausspitzen und das eine oder andere Blättchen oder Hälmmchen tief in ihre Röhren ziehen. Und nun kann es aufs Neue losgehen: Sprießen! Wachsen! Blätter bilden, und ach! – Ein zweites Mal blühen!! Was könnte uns Besseres passieren?!“

Anstelle immer unansehnlicher werdender Stängel und Blätter – angefressen, abgeknickt, von der einen oder anderen Krankheit befallen – erfreut der Anblick des frischen Grüns ungemein, und wenn sich dann tatsächlich noch einmal Blüten zeigen, ist die Freude besonders groß. Es mischt sich aber auch ein wenig Wehmut mit hinein: Wenn uns das bloß auch gelingen würde! Weg mit dem alten, faltigen Körper, der eh nicht mehr richtig funktioniert, und jung und frisch nochmal von vorne beginnen!

Tja, das blüht uns wohl leider nicht – oder doch?

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)





Gelenkschmerz bei Arthrose: „Es muss nicht immer operiert werden“

„Muss ich mich wirklich operieren lassen oder kann ich selbst noch etwas tun?“ Diese Frage höre ich häufig in meiner Sprechstunde von Patientinnen oder Patienten, die unter Arthrose leiden.

Denn Arthrose galt lange als mechanischer Gelenkverschleiß im Alter, gegen den man wenig ausrichten könne. Doch dieses Bild ist veraltet. Die moderne Medizin versteht Arthrose heute als dynamischen Prozess, der aktiv beeinflussbar ist. Für Betroffene bedeutet das: „Ein künstliches Gelenk ist kein Automatismus!“

Die Biologie des Gelenks: Bewegung als Motor

Der Gelenkknorpel hat keine eigene Blutversorgung. Er funktioniert wie ein Schwamm: Nur durch den ständigen Wechsel von Druck und Entlastung bei Bewegung werden Abfallstoffe herausgepresst und frische Nährstoffe eingesogen. Wenn die Nährstoffversorgung stockt, geraten Reparaturprozesse ins Hintertreffen. Das Gelenk reagiert mit Entzündungen, die den Knorpel weiter schädigen können. Eine maßvolle Bewegung wirkt daher wie ein „Biomotor“, der Entzündungen bremst und eine heilungsfördernde Umgebung im Gelenk schafft.

Arthrose behandeln: Wie Ärzte und Physiotherapeuten helfen können

Zunächst sollte in der Sprechstunde nicht nur das Röntgenbild, sondern immer der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt stehen. Die Aufgabe des Arztes ist es, über das Krankheitsbild „Arthrose“ aufzuklären und

alle Möglichkeiten der nicht-operativen Behandlung aufzuzeigen. Zu den Aufgaben gehört auch die Erstellung eines individuell abgestimmten Behandlungsplans und die Steuerung aller therapeutischen Maßnahmen. Entzündungshemmende Salben und Tabletten können Teil der Therapie sein und helfen, Schmerzen zu lindern. Als weiteres schonendes und wirksames Verfahren hat sich die Akupunktur insbesondere bei der Kniegelenksarthrose etabliert. Auch Injektionen ins betroffene Gelenk können nach einer individuellen Nutzen-Risiko-Bewertung Anwendung finden.

Der Physiotherapie kommt eine wichtige Rolle zu. Sie unterstützt den Prozess durch manuelle Therapie und Krankengymnastik zur Wiederherstellung der Gelenkmechanik sowie durch eine aktive Bewegungstherapie, die Patientinnen und Patienten schrittweise an ein belastungsgerechtes Training heranführt.



Foto: KI-generiert

Eigeninitiative für den Gelenkerhalt: Was Betroffene selbst tun können

Durch Eigeninitiative können Betroffene dazu beitragen, ihre Gelenke zu stärken und Entzündungen abzubauen.



Regelmäßige Bewegung: Aktivitäten wie Radfahren, Walken, Wassergymnastik oder Schwimmen fördern den Gelenkstoffwechsel, ohne zu überlasten.

Muskuläre Stabilisierung: Eine kräftige Muskulatur wirkt als aktiver Stabilisator und schützt vor Verletzungen sowie Überlastung.



Foto: KI-generiert

Gesunde Ernährung: Beispielweise die mediterrane Ernährungsweise, die reich an entzündungshemmenden Lebensmitteln wie hochwertigem Öl, Seefisch, Beerenfrüchten und Gemüse ist, versorgt den Körper mit Mikronährstoffen und kann helfen, Reizzustände in Gelenken zu reduzieren.

Über den Autor



Dr. med. Steffen Gröne ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit der Zusatzbezeichnung spezielle Schmerztherapie. Eine persönliche Betreuung und eine individuell abgestimmte Behandlung sind ein wichtiger Bestandteil in seiner täglichen Arbeit in seiner Praxis für Privatpatienten und Selbstzahler in der Zeppelinstraße 65 in Würzburg. Als Spezialist für die konservative Therapie verfügt er über weitere Qualifikationen, wie Manuelle Medizin, Sonographie der Bewegungsorgane oder Akupunktur.

Quellen:

S2k-Leitlinie „Kniegelenksarthrose“, Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU)

Gerdesmeyer et al.: Evidenzbasierte konservative Therapie der Gonarthrose

Studiendaten zur Akupunktur: GERAC-Studien (German Acupuncture Trials)

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh): Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen – Empfehlungen zur mediterranen Kost als unterstützende Therapie (Stand 2023)

Bewusste Belastungssteuerung: Es gilt das Prinzip „Fordern, aber nicht überfordern“. Die richtige Dosierung von Sport und Belastung im Alltag schützt vor Knorpelabrieb und hält das Gelenk in einer heilungsfördernden Balance.

Die Erfahrung zeigt: Therapieerfolge entstehen am Ende meist aus der richtigen Kombination von Information, Eigeninitiative und medizinischer Unterstützung.

Grenzen der gelenkerhaltenden Therapie

Die Frage „Wann ist es dennoch Zeit für ein künstliches Gelenk?“ lässt sich nicht pauschal beantworten. Fachgesellschaften empfehlen hier ein strukturiertes Vorgehen. Eine Operation ist dann in Erwägung zu ziehen, wenn nicht-operative Maßnahmen über einen längeren Zeitraum ausgeschöpft wurden, der Leidensdruck die Lebensqualität massiv einschränkt und die Mobilität trotz Therapie weiter abnimmt.

Hinweis: Dieser Beitrag ersetzt keine professionelle Beratung oder Behandlung durch einen ausgebildeten Arzt oder Apotheker.



Übungen auf dem Stuhl

Wir denken daran, dass wir hauptsächlich über die Beinkraft aufstehen und die Hände nur zur Sicherheit einsetzen – falls nötig.

Da wir eben sehr unterschiedliche Menschen sind, sind die Übungen für viele teilweise viel zu leicht, für andere schon in Ordnung und für einige vielleicht schon ziemlich schwierig.

Machen Sie was möglich ist und führen Sie angenehme Übungen einfach öfter aus.

1. Im Sitzen jeweils ein Bein anheben und wieder absetzen, nach 10-mal beide Fersen und dann beide Fußspitzen hochziehen. Beide Übungen dreimal wiederholen, gerne auch öfters.



2. Ein Bein anheben und mit der gegenseitigen Hand drei Atemzüge lang fest gegen das Knie drücken und dann die Seite wechseln, auch mindestens 10-mal pro Seite.



3. Wir winkeln die Arme an, neigen uns nach vorne und führen den rechten Ellenbogen zum linken Knie und umgekehrt. Entweder bei einer Seite bleiben und dann wechseln oder jedes Mal wechseln.



4. Beide Arme anwinkeln, den einen Arm nach oben hinten und den anderen nach vorne unten bringen und zwar soweit es geht – und wechseln.





5. Wir sitzen ganz locker und wölben nun die Wirbelsäule nach hinten (Katzenbuckel) und nach vorne (Hohlkreuz). Diese Übung führen wir betont langsam aus und atmen dabei ruhig und gleichmäßig tief ein und aus.



6. Ein bisschen auflockern muss sein, die Arme werden nun angewinkelt umeinander herumbewegt – so schnell wie es geht.

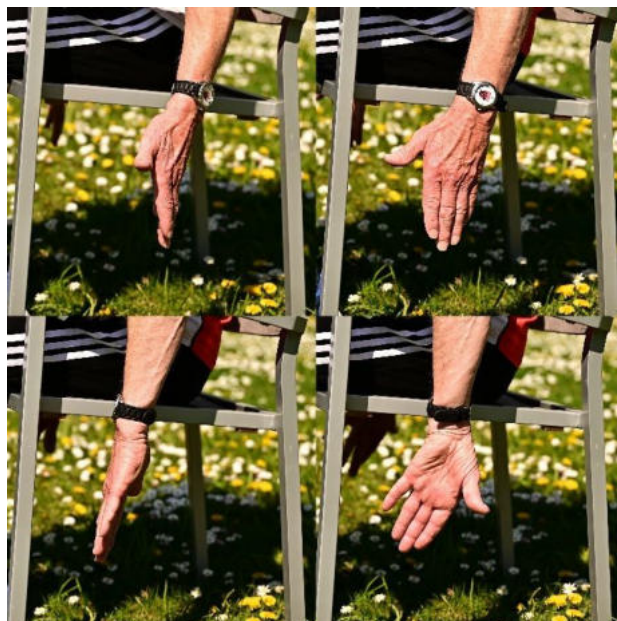
Nach vielen Umdrehungen werden die Arme nun andersherum gedreht.



7. Die Arme locker hängen lassen und jetzt Schulterkreisen nach hinten beidseitig ausführen, je nach Verfassung 10- bis 20-mal und anschließend wechselseitig nach vorne genauso oft.



8. Wir drehen Arme und Hände soweit es geht.



Viel Spaß und bis zur nächsten Info-Post!

Ihr Bernhard Roth, Übungsleiter aus Rottendorf

Fotos: Michael Stark



Erstkommunionkinder

besuchten den Seniorennachmittag in Burggrumbach

Auf Einladung des Seniorenteams besuchten am 10. März zehn Erstkommunionkinder mit Begleitpersonen den Seniorennachmittag. Mit einem guten Schokokuchen bepackt hat Stefanie das ganze Treffen mitorganisiert. Danke an Stefanie und Stephanie (beide Kommunionmütter).

Wir begrüßten die Kinder sehr herzlich, sie stellten sich kurz vor. Einige fanden ihre Oma im Seniorenkreis. Dann gab es Limo und Kuchen.

Den Geburtstagskindern im Seniorenkreis – es gab einen Glückskäfer – wurde gratuliert und auch ein Geburtstagslied gesungen.

Egon Schraud hatte schon den Beamer und die Leinwand parat und es wurden die Kommunionbilder von früher gezeigt und wie sich alles gewandelt hat. Es war sehr eindrucksvoll, mit den jüngeren Bildern sahen einige Kinder sogar ihre Oma und Opa als Kommunionkinder.



Voller Begeisterung und mit Gummibärchen in der Hand wurden die Kommunionkinder zum nächsten Termin geführt.

© Für den Seniorenkreis: Maria Freudinger

Mach einen Knicks...

„Kind, mach einen Knicks, wenn du der Tante Hedwig die Hand gibst“, sagte meine Mutter und schaute meine Schwester und mich mahmend an. Wir gehorchten und taten das, was man von gut erzogenen, braven Kindern erwartete. Die Worte meiner Mutter klingen mir noch heute in den Ohren, wenn ich an den Besuch von der Tante und dem Onkel denke.

„Und du machst einen Diener...“ Mama war unerbittlich und schob meinen kleinen Bruder zum Onkel hinüber.

Onkel Josef lächelte gütig und strich ihm wohlwollend über den Kopf. Tante Hedwig nickte zustimmend und tätschelte meinem Bruder die Wange.

Meine Geschwister und ich hätten diese Verwandtenbesuche gerne vermieden, wenn da nicht Schnuppi gewesen wäre.

Schnuppi war ein kleiner Hund. Genauer gesagt ein Jack Russel Terrier und Onkel Josefs ganzer Stolz. Schnuppi durfte durch unseren Rosengarten toben, er durfte unsere Hühner jagen und auf Mamas Sessel seinen Mittagsschlaf machen. Onkel Josef lachte nur und steckte dem Hund kleine Kuchenstücke zu. Er tat das stets sehr unauffällig, aber meine Mutter hatte seine Aktion natürlich sofort bemerkt und rügte sein Verhalten. „Wie soll ich den Kindern gutes Benehmen beibringen, wenn du kein gutes Vorbild bist.“

So, oder so ähnlich liefen die Nachmittage ab, wenn Tante Hedwig und Onkel Josef uns zur Kaffeezeit besuchten.



Dass wir still auf unseren Stühlen sitzen mussten, wussten wir ja, aber dass wir den Mund halten mussten, wenn Erwachsene sich unterhalten, fiel uns schon sehr schwer. Dabei hatten wir doch so viel zu erzählen. „Ihr bleibt sitzen, bis alle aufgegessen haben...“ Das konnte manchmal ganz schön lange dauern. Ja, ein Kind zu sein, war früher manchmal ganz schön kompliziert.

Ganz anders war es, wenn wir bei Oma und Opa zu Besuch waren. Dort durften wir all das machen, was in unserem Elternhaus verboten war. Oma nahm uns ganz fest in den Arm, wenn wir ihr entgegenliefen. Wir durften die Hühner mit Kuchenkrümel füttern und unser Butterbrot draußen auf dem Rasen zwischen den Apfelbäumen essen. Die Bäume boten uns Schatten und die Hühner und Schafe liefen frei umher, als wären sie ein Teil der Familie. Opa brachte uns oft zum Lachen, wenn er Geschichten von früher erzählte.

So verging die Zeit. Ich wurde älter und irgendwann startete ich in ein neues Leben. In ein selbstständiges Leben...

Heute, wenn ich an meine Kindheit denke, wird mir bewusst, dass die guten Umgangsformen, die wir von den Eltern gelernt haben, weit mehr waren als einfache Regeln des Anstandes. Sie haben uns gezeigt, wie man mit Respekt und Höflichkeit durchs Leben geht. Die Werte, die uns vermittelt wurden, haben uns geholfen, uns in verschiedenen Situationen angemessen zu verhalten.

Mit diesem Wissen haben meine Geschwister und ich im Leben viele Herausforderungen gemeistert.

Und ich wünsche mir, dass alle Menschen in diesem Sinne eine Möglichkeit finden, um eine bessere Zukunft zu gestalten.

© Helga Licher

VINZENS
Respekt! So geht Service.

Teil der

caritas

**SERVICE FÜR IHREN
GARTEN**
VON DER NEUGESTALTUNG
BIS ZUR PFLEGE

Setzen Sie
auf Kompetenz
und soziales
Engagement!

INKLUSIONSBETRIEB VINZENZ GALA BAU

 **0931 386 58 770**
 **vinzenz-wuerzburg.de**

Gattingerstraße 15 | 97076 Würzburg

Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



Vorsicht Betrug!

Sicherer Übergang in neue Lebensphasen

Wenn ein Umzug ins betreute Wohnen ansteht oder ein Angehöriger verstorben ist, stehen viele Seniorinnen und Senioren vor einer großen Aufgabe: Was passiert mit dem Haushalt? Wer hilft beim Räumen, Sortieren und Reinigen? Und worauf sollte man achten, um nicht auf Betrüger hereinzufallen?

Yasmine Wegmann, Inhaberin von Wegmann Transporte und Entrümpelung in Würzburg, hat Antworten.

Wann wenden sich Seniorinnen und Senioren typischerweise an ein Umzugs- und Entrümpelungsunternehmen?

Oft sind es Umzüge in kleinere Wohnungen oder ins betreute Wohnen. Manchmal geht es auch um einen Trauerfall, wenn Angehörige eine Wohnung auflösen müssen. Das sind meist sehr emotionale Situationen, in denen die Betroffenen ohnehin viel zu bewältigen haben. Dann kommt noch die Organisation der Entrümpelung dazu.

Viele möchten das selbst erledigen. Ist das ein Problem?

Das ist verständlich, aber nicht immer ratsam. Eine Haushaltsauflösung wird oft unterschätzt. Schwere Möbel, enge Treppenhäuser oder volle Keller bergen echte Unfallgefahren. Wir erleben immer wieder, dass Menschen sich beim Heben verletzen oder überfordert sind. Dazu kommen Staub, Schimmel oder alte Reinigungsmittel – das kann gesundheitlich belastend sein. Ganz zu schweigen von der emotiona-

len Belastung, die ein Umzug und eine Auflösung eines gesamten Haushaltes mit sich bringen.

Was sind typische Risiken bei einer Entrümpelung in Eigenregie?

Neben der körperlichen Belastung sind es vor allem Sturz- und Verletzungsgefahren. Gerade Dachböden oder Keller sind oft schlecht beleuchtet und unübersichtlich. Außerdem dauert eine Entrümpelung allein oft viel länger als gedacht. Das kostet Kraft und Nerven. Noch viel größer ist oft die emotionale Belastung und das Loslassen eines ganzen Lebens. Hier ist es oft einfacher einen klaren Schlusstrich zu ziehen, mitzunehmen, was man behalten möchte und alles andere einer Fachfrau bzw. einem Fachmann zu überlassen.

Ein großes Thema sind auch Betrugsfälle beim Verkauf von Wertgegenständen, gibt es das häufig?

Leider ja. Gerade ältere Menschen werden gezielt angesprochen, etwa durch Flyer im Briefkasten oder Zeitungsanzeigen. Dort wird der Ankauf von Porzellan, Pelzen, Sammlerstücken und auch Schmuck angeboten. Meist sind diese „Händler“ nur auf Schmuck aus und nehmen alle anderen Dinge lediglich als Vorwand. Oft stehen auf den Flyern nur eine Telefonnummer und sonst keine Angaben zur Firma. Hier sollte man schon vorsichtig werden. Ein seriöses Unternehmen legt stets alle wichtigen Informationen wie Anschrift und Kontakt offen dar.



Gab es dazu auch einen konkreten Fall?

Ja, tatsächlich weiß ich von mehreren Fällen. Einer ist mir jedoch besonders in Erinnerung geblieben: Eine ältere Dame aus der Region hat auf so einen Flyer reagiert. Zwei Männer kamen zu ihr nach Hause, haben den Schmuck gewogen und einen Preis von 3.000 Euro genannt. Sie war einverstanden. Dann sagten sie, sie hätten nicht genug Bargeld dabei und würden erst einmal 500 Euro anzahlen. Als „Pfand“ ließen sie Pelze da und versprachen, mit dem Restgeld zurückzukommen. Pelze haben heute an sich keinen Wert mehr. Viele ältere Menschen denken dies jedoch. Und so war die Dame sicher, dass die Männer wieder kommen, um die vermeintlich wertvollen Pelze abzuholen. Sie kamen nie wieder. Der Schmuck war weg. Die Dame wurde stutzig und ging zu ihrem Juwelier des Vertrauens. Beim Juwelier stellte sich heraus, dass allein der Goldwert rund 7.000 Euro betragen hätte. Auf dem Flyer war keine Adresse, nur eine Telefonnummer. Das Geld war verloren.

Wie können sich Seniorinnen und Senioren vor solchen Betrügern schützen?

Ganz wichtig: Keine unbekanntem Händler ins Haus lassen. Auf anonyme Flyer oder Anzeigen ohne vollständige Kontaktdaten sollte man nicht reagieren. Wertgegenstände sollte man nur bei seriösen Fachgeschäften oder bekannten Firmen verkaufen. Und am besten ist es, wenn ein Angehöriger oder eine Vertrauensperson bei solchen Terminen dabei ist.

Woran erkennt man eine seriöse Entrümpelungsfirma?

Eine seriöse Firma hat eine feste Geschäftsadresse, erstellt ein schriftliches Angebot und arbeitet transparent. Es gibt klare Absprachen und auf Wunsch auch eine Wertanrechnung oder Weiterverwertung. Wichtig ist auch, dass man einen festen Ansprechpartner hat und sich gut beraten fühlt. Ein persönliches Kennenlernen ist außerdem immer ratsam. Nur übers Telefon lässt sich kein seriöses Angebot erstellen, auch wenn das oft angeboten wird.

Was raten Sie Menschen, die vor einer Haushaltsauflösung stehen?

Nehmen Sie sich Zeit und holen Sie sich Unterstützung. Sprechen Sie mit Angehörigen oder vertrauenswürdigen Firmen aus der Region. Gerade in emotionalen Situationen ist es wichtig, sich nicht unter Druck setzen zu lassen und keine schnellen Entscheidungen zu treffen. Lieber einmal mehr nachfragen, als auf ein scheinbar gutes Angebot hereinzufallen.

Fazit:

Ob Umzug ins betreute Wohnen oder Haushaltsauflösung nach einem Trauerfall – solche Veränderungen sind oft belastend genug. Mit der richtigen Unterstützung und einem wachsamen Blick auf seriöse Anbieter lassen sich Risiken vermeiden und der Übergang deutlich entspannter gestalten.

© Yasmine Wegmann, Inhaberin von Wegmann Transporte und Entrümpelung in Würzburg



Gut durch die heißen Tage – Tipps für Ihre Gesundheit

Die Sommer werden spürbar wärmer. Das Klima in und um Würzburg verändert sich. Hitze kann zur Belastung für Körper und Psyche werden. Das Durstgefühl lässt nach, Kreislaufprobleme treten schneller auf und alles fühlt sich anstrengender an. Anhaltende Hitzeperioden können zu Erschöpfung, Schlafproblemen, Reizbarkeit oder zu allgemeinem Unwohlsein führen. In Städten wie Würzburg kommt hinzu, dass sich dicht bebaute Bereiche stärker aufheizen. So wird die Wärme lange gespeichert – dieser sogenannte Wärmeinseleffekt sorgt dafür, dass es besonders nachts deutlich weniger abkühlt. Umso wichtiger ist es, gut vorbereitet zu sein und sich aktiv zu schützen.

Ein ganz zentraler Punkt ist das ausreichende Trinken. Auch wenn Sie keinen starken Durst verspüren, sollten Sie regelmäßig Flüssigkeit zu sich nehmen – am besten Wasser oder ungesüßten Tee. Unterstützend wirken auch wasserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, z. B. Gurken, Melonen oder Tomaten. Sie helfen, den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten.

Auch unterwegs gibt es hilfreiche Möglichkeiten gut versorgt zu bleiben. In der Stadt stehen Trinkbrunnen zur Verfügung, an denen Sie kostenlos Wasser trinken oder sich Ihre Trinkflasche auffüllen können. Darüber hinaus weisen sich etliche Geschäfte als sogenannte Refill-Station aus. Auch dort können Sie Ihre mitgebrachte Flasche kostenlos mit Leitungswasser auffüllen lassen.

Ebenso wichtig ist es, die Wohnung möglichst kühl zu halten. Lüften Sie bevorzugt früh morgens oder nachts, wenn die Tempe-

raturen niedriger sind. Tagsüber sollten Sie Fenster geschlossen halten und die Räume möglichst abdunkeln, um die Hitze draußen zu halten.



Foto: Seniorenvertretung Würzburg

Eine hilfreiche Ergänzung können hier die Hitzewarnaufkleber der Seniorenvertretung Würzburg sein. Sie verfärben sich ab einer Temperatur von 28 Grad und zeigen so, dass es im Innenbereich zu heiß geworden ist. Befestigen Sie die Hitze-Aufkleber an einem schattigen Ort in ihrer Wohnung ohne direkte Sonneneinstrahlung. Der Aufkleber sollte sich nicht in der Nähe von Wärmequellen (z. B. Backofen, Kühlschrank, etc.) befinden. Sie erhalten die Aufkleber kostenfrei im Sozialreferat (Sammelstraße 2) oder in Ihrem jeweiligen Quartiersmanagement.

Ein oft unterschätzter Punkt ist der Einfluss von Hitze auf Medikamente. Manche Arzneimittel wirken bei hohen Temperaturen anders oder belasten zusätzlich den Kreislauf. Sprechen Sie daher Ihren Medikamentenplan mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab, um sicherzugehen, dass alles gut eingestellt ist.

Planen Sie Ihren Tagesablauf an heißen Tagen bewusst um. Verlegen Sie anstrengende



Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden und gönnen Sie sich zwischendurch ausreichend Ruhe. Körperliche Belastungen sollten auch hier in der Mittagshitze (11 bis 15 Uhr) möglichst vermieden werden.

Wenn Sie selbst etwas tun möchten, um Ihr Umfeld kühler zu gestalten, kann Sie das städtische Förderprogramm „KlimaStadt Würzburg“ dabei unterstützen, mehr Grün in Ihre Umgebung zu bringen. Gefördert werden dabei zum Beispiel Baumpflanzungen, Balkonbegrünungen, Dach- und Fassadenbegrünungen, Blühflächen oder der Einbau einer Zisterne. Weitere Informationen zu den einzelnen Förderbausteinen und zur Antragstellung finden Sie online unter www.wuerzburg.de/klimaforderung.

Um rechtzeitig über extreme Temperaturen informiert zu sein, lohnt es sich, die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) zu abonnieren. So wissen Sie frühzeitig, wann besondere Vorsicht geboten ist und können Ihre Tagesplanung entsprechend anpassen. Sie finden die Hitzewarnungen für Würzburg zum Beispiel auch an den Straßenbahnanzeigen in der Innenstadt.

Schützen Sie sich vor der krebserregenden UV-Strahlung, indem Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr konsequent meiden. Da Kleidung den effektivsten Schutz bietet, sollten Sie auf luftig-leichte, jedoch nicht zu dünn gewebte Stoffe mit UV-Standard 801, eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz und eine UV-400-Sonnenbrille setzen. Unbedeckte Hautpartien müssen mit reichlich Sonnencreme (LSF 30–50, ca.

vier Esslöffel pro Erwachsenen) geschützt werden, wobei regelmäßiges Nachcremen alle zwei Stunden sowie nach dem Baden unerlässlich ist. Achten Sie dabei stets auf den aktuellen UV-Index, um die Intensität der Strahlung richtig einzuschätzen und Ihre Schutzmaßnahmen anzupassen.

Für zusätzliche Unterstützung gibt es in Würzburg ein besonderes Angebot: das Hitzetelefon für Seniorinnen und Senioren. Es bietet Informationen, praktische Tipps und persönliche Beratung rund um das Thema Hitze. Wichtig zu wissen: Das Hitzetelefon funktioniert auf Anmeldung. Nach der Registrierung werden Sie an amtlich festgestellten Hitzetagen von geschulten ehrenamtlichen Mitarbeitenden aktiv angerufen und begleitet. So erhalten Sie rechtzeitig Unterstützung und wertvolle Hinweise, um gut durch heiße Tage zu kommen.

Das Würzburger Hitzetelefon erreichen Sie unter der Nummer 0931 373333 oder online unter www.seniorenvertretung-wuerzburg.de/hitzetelefon-wuerzburg.

Scheuen Sie sich nicht, dieses Angebot zu nutzen – gerade bei großer Hitze kann dieser persönliche Kontakt ein wichtiges Plus an Sicherheit bedeuten.

Zusammengefasst gilt: Achten Sie gut auf sich, hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie Ihren Alltag an die Temperaturen an. Schon kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied. Kommen Sie gesund durch den Sommer und genießen Sie ihn!

© Désirée Wyrwich, M.Sc., Gesundheitsregion Plus Stadt und Landkreis Würzburg



Kiliani-Seniorenfeier 2026

Seit 10 Jahren ist der Journalist Elmar Marquardt (77 Jahre) Mitorganisator und Moderator bei der Kiliani-Seniorenfeier (früher: Kiliani-Seniorennachmittag).



Vorher kamen nur 300-400 Besucher ins Kiliani-Festzelt, mittlerweile sind es rund 2.000. Der Erfolg kam vor allem durch eine Umstellung des Musikformats zustande: Von Blasmusik hin zu Schlager und Oldies mit den „Rossinis“. Dieses Trio aus Eußenheim versteht es das Publikum mitzureißen und die Besucher mit ihrer breitgefächerten Musik auf die Tanzfläche zu bringen.

Dazu gibt es alljährlich zwei Showeinlagen mit Tanzvorführungen verschiedenster Vereine und Gruppen aus Würzburg und dem Landkreis.

Den Abschluss der Veranstaltung bildet immer eine Tombola mit hochwertigen Preisen, dessen Erlös kranken, behinderten und notleidenden Kindern verschiedenster Organisationen zugutekommt.

In diesem Jahr geht der Erlös an das Projekt „Childhood-Haus“ von Professor Marcel Romanos, dem Direktor des Zentrums für Psychische Gesundheit, Klinik und Poliklinik für

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitäts-Klinikums, das sich um Kinder kümmert, die körperliche oder sexualisierte Gewalt erlebt haben.

Im vergangenen Jahr konnten z. B. 2.000 € an Professor T. Meyer von der Kinderchirurgie des Uni-Klinikums übergeben werden.

Veranstalter der Kiliani-Seniorenfeier ist alljährlich die Würzburger Hofbräu. Unterstützt wird die Veranstaltung durch die Seniorenvertretung der Stadt Würzburg, den Sozialverband VdK, den AWO Bezirksverband Unterfranken, die Promedica Betreuung und Pflege zuhause, das Hahnzelt und Schausteller des Kiliani-Volksfestes.

© Text: Elmar Marquardt

Foto: Würzburger Hofbräu



Konzerte am Pavillon

Vier Open-Air-Sommerkonzerte in romantischem Ambiente am **Balthasar-Neumann-Pavillon** (Rathaushof) in **Randersacker**

Der Eintritt zu den Konzerten ist frei, eine Hutspende für die Musizierenden ist erwünscht.

Dienstag, 04.08.2026 um 20:00 Uhr

25 Jahre „Swing-Sause“

Jubiläumskonzert der Dixie Heartbreakers mit Musik von Oldtime Jazz bis Balkanbrass

Mittwoch, 05.08.2026 um 20:00 Uhr

„3-Klang“ - Schlager, Schmonzetten & Wirtshausesmusik aus Franken und der Welt zum Mitsingen

Karten und Reservierungen gibt es über die Homepage www.konzerte-am-pavillon.de. Übrige Stehplätze bzw. Restkarten werden auch spontan abends im Rahmen der Kapazitäten vergeben!

Donnerstag, 06.08.2026 um 16:00 Uhr

„LOTTA - Bei Huupers unterm Sofa“ – Ein Musik-Abenteuer für Groß und Klein vom Musiktheater MITTENDRIN. Keine Reservierung notwendig, bitte einfach vorbeikommen, freie Platzwahl!

Donnerstag, 06.08.2026 um 20:00 Uhr:

AUDAX Saxophonquartett – mitreißendes klassisches Konzerterlebnis zwischen Leichtigkeit, Virtuosität und Spielfreude

©Marlis Heyer & Thomas Buffy

Die Johanniter: Immer für Sie da!

Aus Liebe zum Leben

Unsere Dienstleistungen für Sie:

- Haus- und Kombiotruf
- Patientenfahrtdienst
- Ambulante Pflege
- Pflege- und Demenzberatung
- Spezialpflege bei einer MS-Erkrankung

Wir beraten Sie gerne persönlich.

 **0931 79628-99**

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



JOHANNITER



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 Führung!) geöffnet:

Dienstag, 21.07.2026

11:00 bis 14:00 Uhr

Donnerstag, 20.08.2026

12:00 bis 15:00 Uhr

Dienstag, 15.09.2026

11:00 bis 14:00 Uhr

Infos oder individuelle Terminvereinbarung unter:

0931 80442-89 oder

barbara.buechner@wirkommunal.de

Die Pflegeberatung vor Ort

WIRKOMMUNAL bietet eine **kostenfreie, wohnortnahe Einzelberatung** in den Gemeinden an. Mitarbeitende des Pflegestützpunktes Landkreis Würzburg beraten an diesen Tagen zu den Themen Pflege, Demenz und Wohnen im Alter.

Die *Pflegeberatung vor Ort* findet von **14:00 – 17:00 Uhr** nur nach **Terminvereinbarung** statt:

Eisingen

Dorfzentrum, Hauptstraße 50

24.06.2026

22.07.2026

19.08.2026

Röttingen

Alte Schule, Herrnstraße 19

08.07.2026

05.08.2026

02.09.2026

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter *0800 0001027* oder pflegeberatung@wirkommunal.de.





Das Pflege-Info-Café

Bei Kaffee und Kuchen nehmen wir uns gerne Zeit für Ihre ganz persönlichen Fragen zu den Themen Pflege, Demenz und Wohnen im Alter.

Dienstag, 16.06.2026 um 14:00 Uhr

Beginn mit Kaffee und Kuchen

Vortragsbeginn: 14:30 Uhr

Kath. Pfarrhaus, Babenbergplatz 10

Frickenhausen

Gerne kommen wir auch in Ihre Gemeinde!

Infos unter:

0931 80442-18 oder

melanie.ziegler@wirkommunal.de

Der Würzburger Gesundheitstag

Am **25. Juli 2026** findet in der **Würzburger Innenstadt** der **14. Würzburger Gesundheitstag** statt. Präventionsschwerpunkt in diesem Jahr ist das Thema „Hitzeschutz“.

Während eines Bummels durch die Innenstadt können Sie sich von **10:00 – 16:00 Uhr** an zahlreichen Ständen informieren. Organisator ist das Aktionskomitee *Gesunde Stadt* unter der Federführung des städtischen Aktivbüros.

Auch wir (Pflegestützpunkt des Landkreises Würzburg/**WIRKOMMUNAL**) sind an diesem Tag vor Ort und wir freuen uns auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher sowie nette Gespräche. Informieren Sie sich über unsere vielfältigen Beratungsangebote und stöbern Sie in den zahlreichen Broschüren und Flyern.

Vortragsreihe des Pflegestützpunktes Würzburg

14.07.2026, 14:00 - 15:30 Uhr:

**Altersgerechtes, barrierefreies Wohnen –
Welche Möglichkeiten gibt es?**

Referent:

Wohnberatung Landkreis Würzburg

Ort:

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

11.08.2026, 14:00 - 15:30 Uhr:

Einsamkeit im Alter

Referentin:

Ruth Belzner, Diplom-Psychologin

Ort:

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

08.09.2026, 14:00 - 15:30 Uhr:

Diagnose Demenz – was nun?

Referentinnen:

Barbara Büchner, Stephanie Kampschulte,
Fachstelle für pflegende Angehörige,
WIRKOMMUNAL

Ort:

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

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich:

0931 207814-14 oder über

kontakt@pflegestuuetzpunkt-wuerzburg.info.

Anmeldeschluss:

jeweils 1 Woche vor Veranstaltung

Pflegestützpunkt
Würzburg
Pflegeberatung
und -koordination



Von der Ansdald in die Schul nei

Liebe Seniorinnen und Senioren, wie bei der Aufdaggdveranschaldung der Seniorenwochen in Kiri verschbroche, gehd's weider mit G'schichdli aus meinerer frühen Juchendzeit in Kiri, wo ich über 20 Joahr derhämm war. Heud will ich mal verzähl vo der Ansdald (heute Kindertagesstätte) un wie ich in die Schul nei komme bin, was ja früher a Volksschul ghässe hat.

Also in unnerer Ansdald had's ja nur Nonne als Erzieherinne gäwe. Manche ware schdrenge, aber es hat a jüngere gäwe, die nit so schrdeng ware. Eichendlich hab' ich nur schöne Erinnerung an die Zeit, weil des schlechde vergissd mer ja mädsens.

Awer an een Vorfall kann ich mich noch guud erinner. Unner Ansdald hat zwä Räum ghabd, eener war für die klenne Kinder un eener dann für die grössere. Die zwä Räum ware durch ä Wand gedrennd mit Glasscheibe drin.

Jetzt hamm wir grössere ja manchesmal in unnerem Raum a fangeles gschbiel, was mer awer eichendlich nit gedörfd hat.

Mei Couseng Otti un ich waren scho damals so Verregger, die gern a ämal über die Schdräng ghaud hamm.

So isses halt dann a bassierd. Wir hamm nit auf die Schwester ghörd un sinn immer im Kreis rumgerend un immer haarscharf an der Wand mit de Scheibe vorbei.

Des ging awer nit lang gut, weil mir uff eemal die Kurve nix mehr griechd ham un alle zwä in die Wand neigfalle sinn.

Was soll ich saach, ee Scheibe is vereggd un mir ham Glück ghabt, dass uns nix bassierd is.

Mir sinn a schnell unneren Disch gflüchd, awer des hat nix g'holfe, denn die Schwester hat uns unne vorgezoche un än Arsch versohlt. Damit mir des a gschbürd ham natürlich auf en Naggerde.

So ä Beschdrabung wär heud undenggbar, un a für uns war des unvergesslich.

Näbe dieser klenne Aneggdode hamm mir awer viele schöne Schdunde da in der Ansdald verbrachd.

Gern erinner ich mich a an des Liedle „Is die Ansdald geschlossen, geh'n wir fröhlich nach Haus und da freu'n sich die Geschwister...“. Weiter bin ich mit dem Liedle dehämm nit komme, weil mei ältere Schwester Karin immer g'heult hat, sie hat nämlich verschdanne „...und da freut sich die digge Schwester...“.

Naja, vielleicht hab' ich des vielleicht aus Versehe a mal g'sunge, weil sie halt ä bissle kräftiger war un kee so ä Grischbele wie ich.

Dann is awer der Daach der Einschulung komme. Für uns arch aufrechend, nit wääche der Schul, sondern wääche der Schuldüde. Für mich war auf jeden Fall wichdich, dass ich die grössde Schuldüde griech und des hat a geklabbd (s. Bild).

Ich war natürlich schdoldz, dass ich als eener der klennten die grössde Schuldüde ghabd hab, weil ich gegläbbd hab, je grösser die Schuldüde, umso mehr Näschereie sinn drinn.



Weit gefehlt!!! Wie die Schul aus war, haab ich derhämme gleich mei Schuldüde uffgemachd und ausgeleerd. Was soll ich saach, die Düde war von unne ruff mit Babier ausgschdopfd gewäse, so ungefähr ä dridd'l, awer der Rest ware Näscherei un die Frääd war drozdem groß.

Des war wirkli än subber psychologischer Schachzuuch von meinerer Mudder, weil mei Wunsch, die grössde Schuldüde, war erfüllt un seinere Schulkolleche hat mer ja nix davo verzähld, dass sie nit ganz voll war.

Ja da könnte sich so manche jüngere Müdder bzw. Eldern heudzudaach ä Beischbiel dran nämm, dass es a ohne grosse Disggussione geht un beide ihr Ziel erreicht hamm.

Sou des warsch widder ämal und schdolberd nit üwer die Gramaddig.

Jedzd wünsch ich euch allen än schöne Sommer und bassd fei immer guud auf euch auf.

Bis zum nächsdemal, wens widder hässd „meefränggische G'schichdli“ aus meinerer Juchend.

Euer Wolfgang Knorr
 Vorsitzender
 Seniorenbeirat Markt Höchberg



*Nur die Gemeinschaft von Schule und Elternhaus
 bewirkt die Bildung des ganzen Menschen.
 Theodor Mertens*



Lösungen

Silbenrätsel

1. Karwoche
2. Kahlschlag
3. Blickwinkel
4. Saline
5. Lärche
6. Himmelskörper
7. Tornado
8. Fußballplatz

Mittelwörter suchen

Wasser	Kraft	Akt
Weiß	Gold	Gräber
König	Stuhl	Kissen
Holz	Bau	Substanz
Alpen	See	Meile
Waren	Bestand	Aufnahme
Flug	Lärm	Pegel
Knaben	Chor	Leiter
Fertig	Bau	Stelle

**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 Reusch, Melanie Ziegler

Texte: WIRKOMMUNAL. *Für Senioren im Landkreis Würzburg*

Fotos und Abbildungen: Carmen Mayr, Ilona Müller, Linda Reusch, Melanie Ziegler

Druck: Druckerei Hügelschäffer GmbH

Idee und Konzept: Melanie Ziegler

Kontakt:

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

Auflage: 6.500 Stück
28. Ausgabe, Stand 04.05.2026

Wir gehören zum



WIRKOMMUNAL.

Für Senioren im Landkreis Würzburg

Zeppelinstraße 67

97074 Würzburg

www.wirkommunal.de

