Mit den besten Grüßen | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Info-Post

für Senioren · 17. Ausgabe

Info-Post für Senioren

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

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wo geht die Zeit nur hin. Mit großen Schritten steuern wir schon wieder dem Jahresende entgegen. Aber jetzt kommt erst einmal der Herbst mit hoffentlich noch einigen schönen warmen Tagen, leuchtenden Herbstblättern und fliegenden Spinnenweben.

Kennen Sie auch die Kindergeschichte vom kleinen Frederick, der Sonnenstrahlen sammelte? Alle Feldmäuse sammelten Körner, Nüsse und Stroh für den Winter, nur Frederick saß da und tat in deren Augen nichts. Als der Winter kam und alle Vorräte aufgebraucht waren, schickte er ihnen in Gedanken die warmen Sonnenstrahlen und den Mäusen wurde gleich viel wärmer.

Nutzen Sie den Herbst, gehen Sie raus, sammeln Sie Sonnenstrahlen, Farben und Wörter, um im kalten, nassen Winter die Erinnerungen hervorzuholen.

Wir wünschen Ihnen einen farbenbunten Herbst und viel Freude mit unserer neuen Ausgabe!

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund,

Ihr Team der Info-Post für Senioren

Inhalt

Der Lauf der Zeit 3
Kleidungsstücke, die mich begleitet haben. 4
Tag der offenen Tür in der Pflegeschule 5
Sehbehindertentag in Würzburg 6
MVZ Waldbrunn 7
Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland 8
Zeit für Kreativität..... 9
Praxistipp: Technische Unterstützungshilfen 10
Rätsel 12
I mach di..... 12
Übungen auf dem und am Stuhl - Teil 4 -.. 14
Ausflug in das Kartäusermuseum in Tückelhausen 16
„Walk & Talk-Treffen“ ab September in Würzburg 17
Alltagskompetenztage - „Lernen fürs Leben“ an der Mittelschule Höchberg 18
Depression im Alter 20
Mal wieder GEM.EINSAM…? 22
Senioren werden fit fürs Internet..... 23
Termine..... 24
Große Hitparade der Klassik 26
Lösungen..... 27
Rezept 27

Der Lauf der Zeit

Wie oft denk ich an alte Zeiten,
als alles noch ganz anders war,
man war voll Tatkraft und voll Freuden,
jeder Tag war wunderbar,
vieles war wichtig, musste unbedingt sein,
Engagement an allen Ecken,
das Leben lud ein.
Geholfen, geschafft und nie geruht,
so sah es aus, es tat auch gut,
die Bereitschaft zum Helfen, immer da zu sein,
alles lag vor uns, das Leben lud ein.
Nun ausgebremst, vom Alter geprägt,
vieles nun nicht mehr so geht.
Es schmerzt, erträgst Du es auch mit Kraft,
viel im Leben hast Du geschafft,
mit Menschen um Dich, die Dich schätzen und lieben,
wird‘s angepackt, viel Kraft sollst du kriegen,
mit vielen Erinnerungen an das was war,
das Leben war doch wunderbar.
Wie gerne denk ich an die Kindheit zurück,
als Kind mit den Eltern, es war so viel Glück,
an Liebe, Geborgenheit und Fröhlichsein,
Zusammenhalt, man ging auf den anderen ein.
Man hatte nicht viel, war bescheiden und froh,
allen ging es ähnlich und das war gut so.
Die Erfahrungen, die nun Deinen Lebenslauf prägen,
wie viel Schönes aber auch Leid musstest Du erleben,
wirst vorsichtiger, denkst nach über viele Dinge,
und wünscht, dass es Dir dann gelinge,
zu erfassen was wichtig ist für Dich und Dein Leben
nicht höher und weiter noch zu streben,
Du brauchst nicht Geld und Güter und Macht,
sei zufrieden und auf Dich bedacht.

© M. Höpp (Landkreisbürgerin)

Kleidungsstücke, die mich begleitet haben

Ein Werbeheftchen vom Kaufhof hat mich heute besonders angesprochen. Es war der Trenchcoat auf der ersten Seite. Vor 70 Jahren hatte ich meinen ersten Trenchcoat. Ich hab‘ mich in ihm immer sehr wohl gefühlt, sehr perfekt angezogen. Dazu hatte ich braune Slipper – sie wurden damals modern – und Nylonstrümpfe. Mit 15 Jahren kam man sich da so vollkommen vor.

Ich weiß nicht mehr, wo dieser Mantel gekauft worden ist. In unserem Dorf gewiss nicht. Da gab es keine großen Textilgeschäfte. Ja und irgendwann habe ich mich von ihm trennen müsse, zwecks der Figur, die sich langsam verändert hatte.

Später, als junge Frau, also 20 Jahre später, habe ich noch einmal einen „Trench“ besessen, sehr lange sogar. Mir wurde mit der Zeit aber bewusst, das ist ein Kleidungsstück für junge Menschen. Nichts für jemanden, der auf die 60/70 zusteuert.

Ich hatte mir zwar ein Fellfutter zum Einknüpfen gekauft, für kältere Zeiten, aber trotzdem haben wir uns irgendwann getrennt. Und jetzt sehe ich genau diesen Trenchcoat wieder, identisch mit Nr. 1 und Nr. 2. Ich habe mich wirklich wieder in ihn verguckt, aber ich werde ihn bestimmt nicht mehr tragen.

Plötzlich musste ich jedoch an verschiedene andere Kleidungsstücke denken, die mir besonders in Erinnerung geblieben sind.

Ein Sommerrock, weiß/rot geblümt. Ich war 11/12 Jahre alt und meine Mutti hatte ihn mir, ohne Nähmaschine, mit der Hand genäht. Jeden Sommer, wenn ich wieder ein wenig gewachsen war, wurde er mit rotem, altem Inlettstoff stufenweise verlängert. Er wurde sehr lange getragen.

Dann gab es da noch eine sog. „Lumperjacke“. Ich hatte sie in der letzten Volksschulklasse selbst gestrickt. Aus einem Herrenpullover, reine Wolle, den die Motten zerfressen hatten. Von wem er stammte, weiß ich nicht. Er war auf jeden Fall handgestrickt und ich habe ihn aufgetrennt und alles miteinander verknotet. Dadurch bekam ich einige Knäuel Wolle, die gewaschen und dann verstrickt wurden. Die geknoteten Enden kamen nach innen und dadurch war es ein sehr warmes, gefüttertes Kleidungsstück, um das ich ein wenig beneidet wurde. Es war ja ein „Unikat“. Zum Ski- und Schlittenfahren war es wunderbar bequem. Dazu hatte ich eine stahlblaue „Keilhose“ und als ich mein erstes Geld verdient habe, kaufte ich mir richtig tolle Skischuhe mit Riemen und Haken. Ich glaube sie stehen noch im Keller, Größe 37.

Es gab noch so manches Kleidungsstück, von dem ich mich schweren Herzens getrennt habe.

Heute ertappe ich mich oft dabei, dass ich gar nicht viel zum Anziehen brauche. Ich gehe zu keinen Festlichkeiten mehr und die Kleidung muss vor allem praktisch und bequem sein. Es wird also immer wieder das angezogen, in dem man sich wohlfühlt und das sind leider Hosen. Auf einmal trugen die Frauen auch Hosen, alle Arten von Hosen. Manche Frauen wären aber besser bei Kleid oder Rock geblieben.

Jetzt sieht man wieder Kleider. Darüber freue ich mich. Meine 89-jährige Freundin hat sich ein Kleid nach Katalog gekauft und sie hat ihrem Mann sehr gut darin gefallen. Sie freut sich sehr darüber.

Ich besitze auch noch ein Hemdblusenkleid aus reiner Seide, geblümt. Das probiere ich auf jeden Fall einmal an. Vielleicht passt es ja noch. Ich werde sehen.

Ach ja, was einen so alles durch sein ganzes Leben begleitet. Nur das ist eine andere Geschichte.

© R. Sch. (Landkreisbürgerin)

Wir brauchen Mut,
um die alten Kleider wegzuwerfen,
die ihre besten Tage hinter sich haben.
Fridtjof Nansen

Tag der offenen Tür in der Pflegeschule

Zukunft Pflege: Tag der offenen Tür
Freitag, 27. Oktober 2023 von 14.00 - 18.00 Uhr

mko PFLEGESCHULE OCHSENFURT

Entdecken Sie unsere neu eröffnete Pflegeschule. Es erwartet Sie ein tolles Programm für die ganze Familie zu den Kernthemen der Pflegeausbildung.

Berufsfachschule für Pflege
der Main-Klinik Ochsenfurt
Am Greinberg 26 | 97199 Ochsenfurt
Tel: 09331 908-7400
www.pflegeschule-mko.de

Wir gehören zum KU

Unser Programm:

Mitmachaktionen zu den Bereichen:
Senioren: Demenz-Parcours, Alterssimulationsanzug, Foto-Ausstellung „Hände"

Gesundheit: Reanimation, Kinästhetik-Vorführungen (gesundheitsschonende Pflegesituationen für Angehörige), Pflege am Krankenbett, Begehbarer Rettungswagen des BRK

Kinder: „Frühchen"-Inkubator, Säuglingspflege, Malecke, Teddy-Klinik (eigenes Kuscheltier mitbringen)

Vorträge: Pflegeausbildung, Duales Studium, Erste Hilfe am Kind, Demenz, Palliative Situationen, Ethik in der Altenpflege, Pflegeberatung

Beratungsangebot: Infostände unserer praktischen Ausbildungspartner, Individualberatung zur Pflegeausbildung und zum Dualen Studium

Essen & Getränke: hotvolee Foodtruck - viele Fritten Variationen, Getränke, Snacks, Kaffee, Kuchen

Sehbehindertentag in Würzburg

Bewusstsein für Sehbehinderungen im Alter schaffen

Am 14. Juli fand der Sehbehindertentag in Würzburg im Caritas Seniorenzentrum St. Thekla statt. Kooperationspartner der Veranstaltung sind die Caritas-Einrichtungen, das Blindeninstitut Würzburg sowie der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV). Die bundesweite vom DBSV initiierte Aktion wird in diesem Jahr mit dem Themenschwerpunkt „Sehbehinderung und Pflege“ veranstaltet.

Der Würzburger Sehbehindertentag im Caritas Seniorenzentrum St. Thekla startete zunächst mit Grußreden des Einrichtungsleiters Johannes Amrhein und dem Würzburger Fraktionsvorsitzenden der Freien Wähler und Stadtrat Josef Hofmann. Im Anschluss daran konnten sich die Teilnehmenden im Rahmen einer Hilfsmittelausstellung über elektronische und nicht-elektronische Hilfen für Betroffene informieren und diese ausprobieren. Gezeigt wurden unter anderem Vergrößerungshilfen wie Lupen oder Bildschirmlesegeräte, die sehbehinderte Menschen beim Lesen und Schreiben oder beim Ansehen von Fotos unterstützen.

Für Brillenträger*innen wurde parallel zur Ausstellung ein kostenloser Reinigungsservice angeboten. Der Service wurde von Optikerinnen und Orthoptistinnen des Blindeninstituts Würzburg durchgeführt. Neben der Vorstellung von Alltagshilfsmitteln fanden auch interne Schulungen für die St.-Thekla Mitarbeitenden durch die Blickpunkt Auge Beratungsstelle zur Sensibilisierung statt.

Passend zum Schwerpunkt des diesjährigen Sehbehindertentags wurden zudem Fachvorträge zum Thema „Gute Sicht im Alter“ gehalten. Der Vortrag von Prof. Dr. Jost Hillenkamp, Direktor der Universitäts-Augenklinik Würzburg, stellte anschaulich die häufigsten altersbedingten Augenerkrankungen AMD, Katarakt und Glaukom vor. Sabine Kampmann, Leiterin Präventionsprogramm „Gutes Sehen in Pflegeeinrichtungen“ des Blindeninstituts Würzburg, referierte anschließend über die Auswirkungen von Sehbeeinträchtigungen im Alter und zeigte auf, wie Pflegeeinrichtungen die Betroffenen unterstützen können. Frau Kampmann begrüßt das diesjährige Motto des Sehbehindertentags besonders. Sie leitete das dreijährige Modellprojekt „Sehen im Alter“. Dieses stellte fest, dass ein großer Verbesserungsbedarf hinsichtlich augenärztlicher Versorgung in Pflegeeinrichtungen besteht, weshalb Augenerkrankungen oft unentdeckt bleiben. „Insofern ist es meine Herzensangelegenheit diesen Zustand zu ändern. Dafür stehe ich seit mehreren Jahren mit dem Berufsverband der Augenärzte in Verbindung“, betont Kampmann. Mit dem Präventionsgesetz konnte dann 2017 das Präventionsprogramm „Gutes Sehen in Pflegeeinrichtungen“ durch die bayerischen Pflegekassen ins Leben gerufen werden.

Der Sehbehindertentag des DBSV lenkt seit genau 25 Jahren jedes Jahr am 06. Juni Aufmerksamkeit auf die Lebensrealität von sehbehinderten Menschen.

Bundesweit werden dazu auch über den Juni hinaus Mitmach-Aktionen und Veranstaltungen angeboten. Der erste Würzburger Sehbehindertentag im Jahr 1999 fand ebenfalls im Caritas Seniorenzentrum St. Thekla statt.

Ratsuchende können unter beratungszentrum@blindeninstitut.de oder per Telefon unter (0931) 2092-2316 weitere Informationen erhalten. Mehr zum „Sehbehindertentag“ findet man im Internet unter www.dbsv.org/sehbehindertentag.

Kontakt
Blindeninstitut Würzburg
Amelie Seidel
Öffentlichkeitsarbeit
Ohmstraße 7, 97076 Würzburg
Tel. 0931/2092-2323
amelie.seidel@blindeninstitut.de

Beim Würzburger Sehbehindertentag konnten die Teilnehmenden Hilfsmittel für Menschen mit Sehbehinderung unter der Anleitung von Fachkräften ausprobieren.
(Foto: Selina Herrmann)

anders sehen
Blindeninstitutsstiftung

Leben im Alter
Caritas-Einrichtungen

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. (DBSV)

MVZ Waldbrunn

Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland

Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland,
Ein Birnbaum in seinem Garten stand,
Und kam die goldene Herbsteszeit

Und die Birnen leuchteten weit und breit,
Da stopfte, wenn's Mittag vom Turme scholl,
Der von Ribbeck sich beide Taschen voll,
Und kam in Pantinen ein Junge daher,
So rief er: »Junge, wiste 'ne Beer?«
Und kam ein Mädel, so rief er: »Lütt Dirn,
Kumm man röwer, ick hebb 'ne Birn.«

So ging es viel Jahre, bis lobesam
Der von Ribbeck auf Ribbeck
zu sterben kam.

Er fühlte sein Ende. 's war Herbsteszeit,
Wieder lachten die Birnen weit und breit;
Da sagte von Ribbeck: »Ich scheide nun ab.
Legt mir eine Birne mit ins Grab.«
Und drei Tage drauf,
aus dem Doppeldachhaus,
Trugen von Ribbeck sie hinaus,
Alle Bauern und Büdner mit Feiergesicht
Sangen »Jesus meine Zuversicht«,
Und die Kinder klagten, das Herze schwer:
»He is dod nu. Wer giwt uns nu 'ne Beer?«

So klagten die Kinder. Das war nicht recht -
Ach, sie kannten
den alten Ribbeck schlecht;
Der neue freilich, der knausert und spart,
Hält Park und Birnbaum strenge verwahrt.
Aber der alte, vorahnend schon
Und voll Mißtraun gegen den eigenen Sohn,
Der wußte genau, was damals er tat,
Als um eine Birn' ins Grab er bat,
Und im dritten Jahr aus dem stillen Haus
Ein Birnbaumsprößling sproßt heraus.

Und die Jahre gingen wohl auf und ab,
Längst wölbt sich ein Birnbaum
über dem Grab,
Und in der goldenen Herbsteszeit
Leuchtet's wieder weit und breit.
Und kommt ein Jung' übern Kirchhof her,
So flüstert's im Baume: »Wiste 'ne Beer?«
Und kommt ein Mädel,
so flüstert's: »Lütt Dirn,
Kumm man röwer, ick gew' di 'ne Birn.«

So spendet Segen noch immer die Hand
Des von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland.

© Theodor Fontane

Zeit für Kreativität

www.happycolorz.de

Kräht der Hahn hoch oben auf'm Mist,
ändert sich's Wetter, oder es bleibt wie's ist.
Bäuerliche Wetterregel

Praxistipp: Technische Unterstützungshilfen

In der letzten Ausgabe der Info-Post wurden Ihnen Unterstützungsmöglichkeiten wie Essen auf Rädern oder die Nachbarschaftshilfe in den verschiedenen Gemeinden vorgestellt. Neben diesen wertvollen Hilfen gibt es auch technische Hilfsmittel, die Ihnen und Ihren Angehörigen den Alltag erleichtern und Sicherheit geben können.

Seniorentelefone

Ein Telefon stellt für die meisten Menschen ein wichtiges Kommunikationsmittel dar. Oftmals ist dies die einzige Möglichkeit Kontakt zu den Kindern, Enkeln und Verwandten zu halten, die häufig viele Kilometer entfernt in anderen Städten leben. Doch viele Telefone haben kleine Tasten, auf denen Zahlen schwer zu erkennen sind und die Tasten eng beieinanderliegen, sodass man schnell einmal die falsche Telefonnummer gewählt hat.

Einige Telefone versuchen diesem Problem entgegenzuwirken:

Das abgebildete Telefon ist leichter zu bedienen als ein herkömmliches Telefon. Die Bedienung wird vor allem durch die vergrößerten Tasten mit den größeren Zahlen vereinfacht. Zudem wird beim Drücken der Taste auch akustisch die Zahl hörbar. Unter Schnellwahltasten am Telefon können wichtige Telefonnummern hinterlegt werden. Durch Drücken der Schnellwahltaste wird dann automatisch die hinterlegte Telefonnummer angerufen.

Eine weitere Erleichterung bieten Telefone, bei denen statt einer Tastatur Bilder von Personen hinterlegt werden können. Beim Drücken des Bildes wird die entsprechende Person mit eingespeicherter Telefonnummer angerufen – ganz ohne ständiges eintippen der Telefonnummer.

Hausinterne Notrufsysteme

In der letzten Ausgabe wurden Ihnen bereits Hausnotrufsysteme vorgestellt, durch die in Notsituationen externe Hilfe von Angehörigen oder dem Rettungsdienst angefordert werden kann. Ein Notrufbutton kann auch hausintern für mehr Sicherheit sorgen und dabei gleichzeitig die Selbstständigkeit erhalten. Der Notrufbutton kann überall im Haus angebracht werden, da kein Anschluss an ein Stromnetz notwendig ist. Der Button kann angeschraubt bzw. geklebt werden oder ist auch zum Mitnehmen auf Balkon, Terrasse oder Garten gedacht. Das Gegenstück zum Notrufbutton bildet ein Funkempfänger, durch den beim Drücken des Buttons ein Signalton ertönt. In einem Haushalt können mehrere Notrufknöpfe eingebunden werden, um die Sicherheit in mehreren Räumen zu erhöhen. Auch ist es möglich das System über Stockwerke hinweg zu installieren, bei-

spielsweise, wenn Verwandte im Haus in einer separaten Wohnung leben. Die Reichweite des Geräts variiert je nach Beschaffenheit der Räume (Decken und Wände). Das System kann außerdem mit weiteren Geräten, wie zum Beispiel einer Sensormatratze, erweitert werden.

Herdwächter

Selbstständigkeit bedeutet für viele Menschen auch ihr Essen weiterhin selbst kochen zu können. Doch der Kochbereich kann auch schnell zu einer Gefahrenzone werden. Häufig gehen Brände im privaten Umfeld von der Küche aus, zum Beispiel, wenn das Abschalten des Kochfeldes vergessen wird oder Gegenstände auf noch heißen Herdplatten abgelegt werden. Um der Gefahr eines Brandes vorzubeugen, können Sie einen Herdwächter installieren.

Herdwächter bestehen aus zwei Elementen: Die Sensoreinheit wird über dem Kochfeld, zum Beispiel an der Dunstabzugshaube oder der Wand, angebracht und das Steuerelement wird direkt zwischen dem Herd und der Stromzufuhr verbaut.

Die Sensoreinheit scannt und überwacht stetig den Temperaturanstieg über dem Kochfeld. Steigt die Temperatur über dem Kochfeld zu hoch an, wird ein Signalton ausgelöst. Falls dieser Signalton nicht binnen weniger Sekunden ausgeschalten wird, wird die Stromzufuhr zum Herd unterbrochen und somit automatisch abgeschaltet.

Die hier genannten Unterstützungshilfen gibt es von verschiedenen Herstellern und in unterschiedlichen Ausführungen. Hierzu können Sie sich an Ihren Elektrofachhändler oder Elektromarkt wenden.

Diese und viele weitere technische Hilfsmittel und Ausstattungsgegenstände, die den Alltag erleichtern, können im Musterhaus Kürnach besichtigt und getestet werden.

Besichtigungstermine für das Musterhaus können bei Katrin Müller vereinbart werden: 0931 80442-38.

☞ *In der nächsten Ausgabe geben wir Ihnen einen Einblick in die Welt von Menschen mit Demenz und zeigen, wie eine Unterhaltung bei nachlassendem Erinnerungsvermögen trotzdem gelingen kann.*

Rätsel

Silbenrätsel

blü - de - den - der - ehe - ein - freu - gra - gra - käl - ko - le - le - lo - lung - mo - nen - or - phie - ro - schlie - schu - sen - soh - ßung - te - ten - ti - tho - trä - ve

1. Kindlicher Lebensabschnitt

2. Teil vom Schuh

3. Bündnis

4. Rechtschreibung

5. Glücksmomente

6. bei Frost

7. Duft der

8. Zugmaschine

© beide Rätsel von R. G. (Landkreisbürgerin)

Denksportaufgabe

Finden Sie das passende Wort in der Mitte.

Raub		Perspektive
Süd		Bericht
Blut		See
Heiz		Spur
Tank		Angebot
Kost		Zeit
Roggen		Krümel
Alpen		Milch
Oktober		Saal
Tisch		Eintrag
Zimmer		Regler
Muschel		Tier
Welt		Streben
Berg		Zunge

I mach di

(A frängisches Liewesgedichd)

Von un mit dir a weng dröm, (träumen)
si schdreichl, drück, in die Arm‘ fest nehm,
minanner lach un als grein, (weinen)
manchmal ruhich, efach da halt sein,
bei Krankheit helf un mitleid,
als amal schimpf un a schtreit,
nit vor Berch un Tal kabitulier‘,
des alles schaff i allee ner mit dir.

© D. Alberth (Landkreisbürgerin)

Rätselgedichte

Wiesenblumen, Tulpen, Rosen, jeder kennt die Farbenpracht,
auch der Früchte bunter Farben machen, dass das Herz dir lacht.
Von den Kirschen zu den Schlehen – alle brauchen Sonnenlicht.
Das ist einfach zu verstehen: Ohne Sonne geht das nicht.
Und was ohne Sonne reifet tief im dunklen Erdenreich,
das bleibt, wie Kartoffel, Spargel, Rettich, auch armselig bleich.
Selbst der weiße Chicoree
wächst im Dunkeln auf – ojeh!
Doch gibt es zwei Gemüsesorten -
sie wachsen bei uns aller Orten -
die lassen sich davon nicht leiten,
sie zeigen uns ganz and're Seiten:
Sie machen, dass in dunkler Erde
es endlich richtig farbig werde!
Die eine ist rot, von der Kirsche vertraut,
die and're hat's der Orange abgeschaut.
Geschält und gekocht: Auf dem Teller wird’s bunt.
Und jedes Kind weiß: Sie sind schrecklich gesund!

Fünf Kinder im Herbst zusammenkamen,
eines davon rief meinen Namen.
Ja, dachte das erste, so groß wie ein Haus!
Das zweite war sicher: so klein wie eine Maus!
Das dritte rief: puh – so stachlig wie ein Igel!
Das vierte: Schaut nur! So glatt wie ein Spiegel!

Im Frühjahr sind sie hell und zart, dann wächst jedes nach seiner Art.
Im Sommer sorgen sie, dass Schatten werde für Mensch und Tier und auch die Erde.
Im Herbst rüttelt Regen an ihnen und Wind,
dann segeln sie zu Boden geschwind.

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

☞ *Die Lösungen finden Sie auf S. 27*

Übungen auf dem und am Stuhl - Teil 4 -

Es gibt keine Vorgaben, wie oft Sie die Übungen durchführen sollen. Einfach probieren, wie lange es Spaß macht und wenn eine Übung gar nicht zusagt, lassen Sie diese einfach weg.

Die nächsten Übungen führen wir dann noch im Stehen aus, wobei wir beim Aufstehen darauf achten, dass das Hauptgewicht auf den Beinen liegt und nicht auf den Händen. Die Hände sind nur zur Sicherheit gedacht, sollte das ganze Gewicht über die Hände auf die Stuhllehne verlagert werden, birgt dies die Gefahr zu stürzen!

14.

Hinter den Stuhl so hinstellen, dass ein Bein seitlich vorbei schwingen kann. Dabei nehmen wir die Stuhllehne als kleine Anlehnhilfe. Das Gewicht liegt auf dem Bein hinter dem Stuhl und nicht auf der Lehne, sonst besteht auch die Gefahr, dass der Stuhl nach hinten kippt. Nun ganz locker mit dem freien Bein vor- und zurückschwingen.

15.

Mit dem selben Bein weiter schwingen, der Oberkörper schwingt nun dagegen, also Bein vor heißt Oberkörper zurück und umgekehrt. Dann machen wir die beiden Übungen mit dem anderen Bein, indem wir uns auf die andere Seite stellen.

16.

Bei dieser Übung heben wir jeweils ein Bein seitlich an und führen es langsam wieder zurück. Entweder bei einem Bein bleiben oder gleich jedes Mal wechseln, das spielt keine Rolle.

17.

Mittig hinter den Stuhl gestellt legen wir die Hände leicht auf die Lehne, dies dient nur zur Sicherheit. Wir machen nun leichte Kniebeugen und achten darauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen hinausragen. Das geht ganz einfach, wenn wir das Gesäß weiter nach hinten schieben. Sie müssen auch nicht weit runtergehen, es genügen kleinere Bewegungen. Sollten allerdings Schmerzen auftreten, dann lassen Sie die Übung weg. Beim Aufrichten strecken wir dann noch beide Arme nach oben und ziehen sie weit auseinander. Hier gilt auch wieder: runter ausatmen, hoch einatmen.

18.

Wir stehen weiterhin mittig hinter dem Stuhl und beugen die Knie leicht. Beide Arme strecken wir jetzt nach oben, sodass der Kopf dazwischen ist. Den Oberkörper und die Arme nehmen wir nun langsam nach vorne, wobei der Kopf möglichst zwischen den Armen bleiben sollte, und legen dann die Hände leicht auf die Stuhllehne. In dieser Haltung versuchen wir die Wirbelsäule leicht durchfedern zu lassen.

Als Abschluss werden die Gliedmaßen gelockert und wir atmen ein paarmal tief und gleichmäßig und entspannen uns dabei.
Nun wünsche ich noch viel Spaß beim Ausprobieren!
Ihr Bernhard Roth

© Bernhard Roth, Übungsleiter aus Rottendorf. Die Bilder sind wieder von meiner Kollegin Regina Scharff.

Ausflug in das Kartäusermuseum in Tückelhausen

Ein verborgener Schatz liegt mitten in der Natur, mitten in unserem Landkreis – das Kartäusermuseum in Tückelhausen.

Warum sage ich „verborgener Schatz“? Ganz einfach: Tückelhausen ist im Besitz des einzigen Klosters des Kartäuserordens in Deutschland, das in der gesamten Gebäudesubstanz erhalten geblieben ist. Ja, das hätten Sie nicht erwartet, stimmt’s?

Durch die Pandemie wurde das Museum geschlossen und bis heute noch nicht geöffnet. Es haben sich aber Museumsfreunde gefunden, die seit Mai ein Programm (bis 14. April 2024) für die Besucher auf die Beine gestellt haben. Dieses Programm soll zeigen, was alles in dieser Anlage möglich sein könnte.

Die Museumspforten öffnen sich jeden zweiten Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr. Eine kleine Auswahl an Getränken ist auch vorhanden.

Der Eintritt ist frei, Spenden werden nicht abgelehnt.

Am 13. August werden Kräutersträußle gebunden. Alle, Groß und Klein, dürfen einen Kräuterstrauß nach eigenen Vorstellungen binden. Material vorhanden, aber jeder darf sehr sehr gerne Kräuter und Blumen mitbringen.

Am 10. September ist der Tag des offenen Denkmals. An diesem Tag finden Führungen durch das Museum und die Kartäusergärten sowie durch die Kirche und die Klosteranlage statt.

Am 8. Oktober steht das Pfarrfest an und wird gegen 13 Uhr mit einem Gottesdienst eröffnet. Danach gibt es im Pfarrgarten Kaffee und Kuchen. Auch werden an diesem Tag kurze Führungen angeboten.

Am 12. November finden Führungen durch das Museum und die Kartäusergärten sowie durch die Kirche und die Klosteranlage statt.

Am 2. Advent (10.12.) dürfen wir im Kapitelsaal des Museums oder in der Kirche Gregorianische Choräle genießen. Das wird ein besonderes Erlebnis.

Zusätzlich an Dreikönig (6.1.2024) lade ich, Andrea Trumpfheller, alle Interessierten zum Spaziergang von Ochsenfurt nach Tückelhausen ein, um dort das Museum zu besuchen. Nach einem Picknick (jeder bringt etwas für sich mit) geht es wieder zurück. Treffpunkt ist um 11 Uhr am Klingentor in Ochsenfurt, gegen ca. 15 Uhr wird Ochsenfurt wieder erreicht.

Am 14. Januar wird der Film „Die große Stille“ im Kapitelsaal vorgeführt. Erleben Sie ein vielsagendes Porträt eines schweigenden Mönchsordens.

Am 11. Februar finden Führungen durch das Museum und durch die Kirche statt.

Am 10. März steht das Chorgestühl der Kartause im Mittelpunkt. Lassen Sie sich von der Bildersprache der Kartäuser überraschen und entdecken Sie Interessantes und Ungewöhnliches an den Chorgestühlen.

Am 14. April öffnet das Museum vorerst zum letzten Mal. Mittelpunkt sollen die Kinder sein. Sie dürfen das Museum und die Kirche erkunden. Geht also auf Entdeckungsreise, aber auch die Großen dürfen mitkommen. Kinder bringt bitte Malstifte mit.

Sie sehen, wir, die Museumsfreunde, haben sich etwas einfallen lassen. Wir hoffen auf viele Museumsbegeisterte, Kartäuserorden-Fans, Geschichtsinteressierte, Heimatliebhaber und alle anderen auch, die diesen verborgenen Schatz erleben wollen.

Nähere Auskünfte erhalten Sie von mir.

0170 26 81 966

Ihre Andrea Trumpfheller

(Chlodhild, die Fränkin aus dem 8. Jhdt.)

Bild: Manfred Trumpfheller

„Walk & Talk-Treffen“ ab September in Würzburg

In 17 bayerischen Städten werden „Walk & Talk-Treffen“ angeboten. Auch in Würzburg können sich ab der dritten Septemberwoche Menschen bei einem Spaziergang begegnen, um neue Kontakte zu knüpfen und um interessante Gespräche zu führen.

Begleitet wird der Treff die ersten Male von der Selbsthilfekoordination Bayern und dem Aktivbüro der Stadt Würzburg, um anschließend selbstorganisiert weiterzulaufen.

Eingeladen sind alle, die offen für neue Menschen sind und sich mehr als nur Smalltalk wünschen.

Der Spaziergang dauert maximal eineinhalb Stunden und wird so gemütlich gestaltet, dass alle mithalten können.

Er findet bei jedem Wetter statt, frei nach dem Motto „es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung“.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung über das Aktivbüro ist erwünscht.

Erster Termin:
Donnerstag, 21.09.2023, 17:00 Uhr

Treffpunkt: Selbsthilfehaus, Scanzonistr. 4, 97080 Würzburg

Anmeldung und Kontakt: Aktivbüro der Stadt Würzburg, Tel. 0931.37 34 68, *aktivbuero@stadt.wuerzburg.de*

Alltagskompetenztage - „Lernen fürs Leben“ an der Mittelschule Höchberg

Im Rahmen der Seniorenwochen im Mai, die von **WIR**KOMMUNAL, einer Abteilung des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg, organisiert werden, trafen sich Schüler der 7. Klassen der MS Höchberg mit ihren Lehrkräften, Frau Bethge (Nachhaltigkeit & Kommunikation Team Orange) sowie Mitgliedern des Seniorenbeirats Höchberg und den Seniorenkreisen „Mariä Geburt“ und „St. Norbert“ zum Projekt **"Generationsübergreifend lernen"**.

Die Projekttage vom 15. - 17. Mai fanden in den Räumen der Mittelschule statt und umfassten die Themen Abfallvermeidung - wie kaufe ich richtig ein - wie lagere ich Lebensmittel ein - wie kann ich Einkaufstaschen selber herstellen - wie verarbeite ich Früchte zu Marmelade.

So sah das Programm für die drei Tage aus:

Am Montagvormittag nähte man unter Anleitung der Lehrkräfte Frau Schmid und Frau Dietz in verschiedenen Gruppen an sieben Nähmaschinen Einkaufstaschen aus alter Arbeitskleidung von Team Orange, die Frau Bethge zur Verfügung stellte.

Am Nachmittag startete die Müllsammelaktion mit den Lehrkräften Fr. Vettert und Hr. Rauschert sowie Schülern der 7. Klasse.

Es wurde an der Waldstraße, Ecke Bayernstraße, Ecke Seeweg und am Waldrand sowie hinter der Frankenwarte Richtung Höchberg Müll gesammelt.

Am Dienstag gab es von Frau Bethge einen Vortrag über Lagerung von Lebensmitteln und anschließend machten sich die beteiligten Schüler mit ihren Klassenleitern auf den Weg, um Obst für Marmelade und Gemüse für Chutney einzukaufen, natürlich mit den selbstgenähten Einkaufstaschen.

Ziel hierbei war es, Informationen über saisonale Produkte/Anbau/Herkunft einzuholen und den Markt mit Aufgaben und Preisvergleich zu erkunden.

Am Mittwoch war das Einkochen von Marmelade und Chutney angesagt. Die Schüler wurden in der Schulküche in vier Gruppen eingeteilt – unter Anleitung von Konrektor Watzke, den Lehrkräften Frau Vettert und Herrn Rauschert sowie Seniorinnen vom Seniorenbeirat und den Seniorenkreisen „Mariä Geburt“ und „St. Norbert“. Eifrig wurde geschnippelt und gerührt und feine Erdbeermarmelade gekocht und in mitgebrachte Schraubgläser gefüllt.

Während dieser Zeit stellte eine Schülergruppe unter Anleitung von Seniorinnen Etiketten her, um die Marmeladengläser entsprechend zu gestalten.

Es war wirklich interessant zu sehen, wie Schüler und Senioren gemeinsam die Aufgaben im regen Austausch erledigten.

Die Initiatoren Frau Bethge vom Team Orange, Konrektor Harald Watzke und Wolfgang Knorr, Vorsitzender Seniorenbeirat Höchberg, waren vom Erfolg dieser Aktion freudig überrascht, zeigte sich doch, dass unterschiedliche Generationen gar nicht so weit auseinanderliegen, wenn sie gemeinsam etwas schaffen und gegenseitig voneinander lernen können.

Seniorenbeiratsvorsitzender Wolfgang Knorr und seine Stellvertreterin Gerda Rausch signalisierten die Bereitschaft, dieses Projekt im nächsten Schuljahr zu wiederholen. Auch alle Senioren waren begeistert von dieser Aktion und dem Austausch zwischen Schülern und Senioren.

Ich wünsche allen Seniorinnen und Senioren im Landkreis eine schöne Herbstzeit und viel Spaß beim Lesen der Info-Post für Senioren.

Wolfgang Knorr
Vorsitzender Seniorenbeirat Höchberg

Bilder: Konrektor Harald Watzke, MS Höchberg

Es gibt Dinge, die wir lernen müssen,
bevor wir sie tun können.
Und wir lernen sie, indem wir sie tun.
Aristoteles

Depression im Alter

Es ist September. Der Herbst und Winter stehen vor der Türe. Manche Menschen freuen sich auf die bevorstehende Jahreshälfte, andere wiederum verspüren Unbehagen, wenn sie an die dunkle und kältere Zeit des Jahres denken. Sätze wie: „Es deprimiert mich, wenn ich an die kurzen Tage und das grauselige Wetter im November denke.“, „Hoffentlich geht der Winter schnell vorüber, mich macht das richtig depressiv!“ hören wir hin und wieder in unserem Umfeld oder von uns selber sagen. *Depression* wird im Alltag häufig als Wort verwendet, um alltägliche Schwankungen unseres Befindens auszudrücken – z. B. wenn das Wetter schlechter wird oder etwas gerade nicht nach unseren Vorstellungen läuft. Jeder von uns kennt Phasen im Leben, in denen alles grau in grau erscheint. Doch kann man hier pauschal von einer depressiven Phase oder Erkrankung sprechen? Nein – es lohnt sich genauer hinzusehen.

Eine Depression ist eine **ernste Erkrankung**, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen tiefgehend beeinflusst, mit Störungen von Hirn- und anderen Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht. Eine Depression ist also nicht gleichzusetzen mit einer vorübergehenden Phase der Niedergeschlagenheit und Unlust bzw. einem Stimmungstief, das nahezu jeder von uns kennt. Jedoch kann sich aus solch einem Tief auch eine Depression entwickeln.
Depressionen gehören neben demenziellen Erkrankungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren und hohen Lebensalter.

Symptomatik

Zu den Kernsymptomen einer Depression zählen laut ICD-10:

- Gedrückte, depressive Stimmung
- Gravierender Interessensverlust, Freudlosigkeit
- Antriebsarmut mit erhöhter Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkung

Darüber hinaus können weitere Symptome auftreten, z. B. Verlust von Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl, Selbstvorwürfe, unangemessene Schuldgefühle, Denk- und Konzentrationsstörungen, psychomotorische Hemmung, Unruhe, Schlafstörungen, Appetitminderung mit Gewichtsverlust, Suizidgedanken und -handlungen.

Liegen über **mehr als zwei Wochen** mindestens **fünf Symptome** vor – davon mindestens **ein Kernsymptom** – so kann dies ein Hinweis auf eine Depression sein.

Neben den klassischen Symptomen einer Depression treten bei der *Altersdepression* alterstypische Besonderheiten auf. Gesundheitsbezogene Probleme werden häufig als stärker und bedrohlicher wahrgenommen (z. B. Tinnitus, Schmerzen). Ältere Patienten haben oft Schwierigkeiten, psychische Erkrankungen als eigenständige Erkrankung

wie andere (körperliche) Erkrankungen zu akzeptieren.

Diagnostik

Eine Depression kann durch eine Ärztin bzw. einen Arzt oder durch Psychotherapeutinnen/-therapeuten festgestellt werden. Tritt die depressive Erkrankung erstmalig auf, gilt es in Bezug auf körperliche Erkrankungen genauer hinzusehen: Durch eine Untersuchung des Gehirns und eine sorgfältige Labordiagnostik können körperliche Ursachen ggf. ausgeschlossen werden (z. B. Schilddrüsenerkrankungen).

Abgrenzung zu Demenzformen

Die Symptome einer depressiven Erkrankung können unter Umständen mit denen einer Demenz verwechselt werden (*depressive Pseudodemenz*). Konzentrationsstörungen, auftretende Sprech- und Denkhemmungen oder auch Gedächtnisprobleme können sowohl im Rahmen einer Demenz als auch bei einer Depression sichtbar werden. Deshalb ist es auch hier wichtig, genauer hinzusehen: Menschen mit Depression sind selten desorientiert, Menschen mit einer Demenz dagegen schon; Menschen mit einer Depression schildern häufig einen enormen Leidensdruck, während Menschen mit einer Demenz häufig ihre Beschwerden bagatellisieren oder dazu neigen, Defizite zu verstecken (sog. Fassadenverhalten). Dies soll nicht heißen, dass beide Erkrankungen nur nebeneinander bestehen können. Ein Mensch, der an einer Demenz erkrankt, kann ebenfalls an einer Depression erkranken.

Behandlung

Eine Behandlung der depressiven Erkrankung ist bei älteren Patienten ebenso wichtig wie bei jüngeren Menschen. Insbesondere kommen dabei medikamentöse als auch psychotherapeutische Therapien (v. a. kognitive Verhaltenstherapie) zum Einsatz. So kann auch im höheren Alter ein Zu- bzw. Rückgewinn an Lebensqualität erfolgen.

Unterstützung und Hilfe

- Krisendienst Würzburg,
  Tel. 0931 / 571717
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Erthal-Sozialwerks - Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Tel. 0931 / 55445
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamts Würzburg, Tel. 0931 / 8003-0
- Beratungsstelle für seelische und soziale Gesundheit des BRK, Tel. 0931 / 413080
- Krisennetzwerk Unterfranken,
  Tel. 0800 / 655 3000 (rund um die Uhr)

(Quelle: Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Depression im Alter)

Mal wieder GEM.EINSAM…?

reden • essen • informieren • lachen

Zum Start in den Herbst lädt das Gesundheitsamt von Stadt und Landkreis Würzburg gemeinsam mit weiteren engagierten Stellen (u.a. dem Quartiersmanagement Heuchelhof) an zwei Abenden zu einem geselligen Miteinander mit buntem Rahmenprogramm sowie kostenloser Verpflegung ein.

GEM EINSAM
Strategie gegen Einsamkeit

Was wird geboten?

- zwei kurzweilige Impulsvorträge zum Thema Gem.Einsamkeit: „Einsamkeit im geschichtlichen Schnelldurchlauf“ und „Gem.Einsamkeit und Gesundheit“
- ausgewählte Einblicke in vielfältige Begegnungs- und Freizeitangebote für Bürger*innen
- im Anschluss lockerer Austausch & Begegnung bei Musik und leckeren Häppchen

Wo?

Landratsamt Würzburg, Sitzungssaal 2

Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg

Wann?

19.09.2023 von 17:00 bis ca. 19:00 Uhr

Anmeldung?

Kostenlos bis 15.09.2023 unter

praevention@lra-wue.bayern.de

oder 0931-8003 5944

Wo?

Treffpunkt Altes Schwimmbad

Den Haager Str. 18, Heuchelhof

Wann?

11.10.2023 von 17:00 bis ca. 19:00 Uhr

Anmeldung?

Kostenlos bis 10.10.2023

im Treffpunkt Altes Schwimmbad

0931-20557070

hermine.seelmann@stadt.wuerzburg.de

GESUNDHEITSAMT
STADT & LANDKREIS WÜRZBURG

Gesundheitsregion plus
Stadt und Landkreis WÜRZBURG

WÜRZBURG - HEUCHELHOF

Senioren werden fit fürs Internet

Kursangebot mit Leihtablets

Unter dem Motto „Digital mobil in Stadt und Landkreis Würzburg“ werden vom Verein „Internet – Von Senioren für Senioren e. V.“ wieder vierwöchige Kurse mit internetfähigen Leihtablets für ältere Menschen angeboten.

Seit mehr als 20 Jahren erhalten Ältere Hilfen und praktische Unterstützung zu Fragen rund um Computer, Tablet, Smartphone und die Nutzung des Internets durch die Digital-Lotsen des Vereins. In kleinen Lerneinheiten und mit vielen Gelegenheiten zum Üben werden die Älteren langsam und mit viel Geduld über so manche Hemmschwelle geführt. Die Kurse haben Platz für maximal zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Kurstermine für Höchberg:
ein Kurs: 4. bis 26. Oktober
jeweils Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 10:00 – 11:30 Uhr
(wegen Feiertag in der ersten Woche Mittwoch, Donnerstag und Freitag)
Lesecafé der Bibliothek Höchberg,
Martin-Wilhelm-Straße 2, 97204 Höchberg

Kurstermine für Veitshöchheim:
1. Kurs: 5. bis 28. September
2. Kurs: 24. Oktober bis 16. November
jeweils Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 10:00 – 11:30 Uhr
(wegen Feiertag im 2. Kurs in der zweiten Woche Dienstag, Donnerstag und Freitag)
Bücherei im Bahnhof,
Bahnhofstr. 11, 97209 Veitshöchheim

Kurstermine für Würzburg
1. Kurs: 12. September bis 5. Oktober
(wegen Feiertag in der vierten Woche Montag, Mittwoch und Donnerstag)
2. Kurs: 17. Oktober bis 9. November
(wegen Feiertag in der dritten Woche Montag, Dienstag und Donnerstag)
3. Kurs: 21. November bis 14. Dezember
Montag bzw. Dienstag 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Mittwoch 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr
Caritas Seniorenzentrum St. Thekla, Ludwigkai 12, 97072 Würzburg

Die Gebühr für den vierwöchigen Kurs beträgt 95 €, die Kaution für die Leihtablets, die nach Ende des Kurses zurückgezahlt wird, 200 €.

Anmeldungen für den Kurs senden Sie bitte
per Post an Stephan Debes, Falkenstraße 11, 97299 Zell am Main,
per Fax an 0931 464485
per E-Mail an *debes@t-online.de*
Telefonische Auskunft: Stephan Debes unter Tel. 0931 461148

Weitere Informationen zum Internetcafé und dem Verein „Internet – Von Senioren für Senioren e. V.“ gibt es unter *https://i4s.de/*

Internetcafé
Von Senioren für Senioren

Digital - Lotsen

Termine

Pflegeberatung vor Ort

Die „Pflegeberatung vor Ort“ findet von **14 - 17 Uhr nur nach Terminvereinbarung** statt:

Termine können kostenfrei vereinbart werden unter *0800 0001027* oder per E-Mail: *pflegeberatung@kommunalunternehmen.de*

Bürgerforum Willi-Sauer-Halle Bergtheim Oberpleichfelder Straße 10:	**Rathaus Theilheim Kilian-Wallrapp-Straße 1:**
13.09.2023 11.10.2023 08.11.2023	27.09.2023 25.10.2023 22.11.2023

Unser Pflege-Info-Café

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

Weitere Infos bekommen Sie unter *0931 80442-18* oder schreiben Sie eine Mail an *melanie.ziegler@wirkommunal.de*

Mittwoch, 6. September 2023, 15:00 Uhr Kath. Pfarrheim, Untere Hauptstraße 12, **Thüngersheim**	**Sonntag, 22. Oktober 2023, 15:00 Uhr** Mainfrankensäle, Mainlände 1, **Veitshöchheim**
Mittwoch, 13. September 2023, 14:00 Uhr Sportheim, Maintorstraße 11, **Untereisenheim**	**Mittwoch, 25. Oktober 2023, 14:00 Uhr** Kath. Pfarrheim, Brennofenstraße 9a, **Kist**
Donnerstag, 5. Oktober 2023, 15:00 Uhr Rotkreuzheim, Maingasse 7, **Randersacker**	**Montag, 6. November 2023, 15:00 Uhr** Rathaus-Keller, Marktplatz 2, **Eibelstadt** nur mit Anmeldung! (Tel.nr. s. oben)
Mittwoch, 11. Oktober 2023, 15:00 Uhr Communio Sanctorum, Burkardusstraße 4, **Leinach**	**Donnerstag, 9. November 2023, 14:30 Uhr** Kath. Pfarrheim, Rathausplatz 1, **Zell am Main**
Dienstag, 17. Oktober 2023, 14:00 Uhr Sportheim, Simmringer Straße 22, **Bütthard**	**Donnerstag, 16. November 2023, 14:30 Uhr** Pfarrheim, Frankenstraße 16, **Holzkirchhausen**

Alle Termine finden Sie auch auf unserer Homepage *www.kommunalunternehmen.de*.

Vortragsreihe des Pflegestützpunktes Würzburg

10.10.2023, 14:00 - 15:30 Uhr: Umgang mit Demenz im Alltag
Referentin: Barbara Heller, Fachstelle für pflegende Angehörige, **WIR**KOMMUNAL. *Für Senioren im Landkreis Würzburg* **Ort:** **Musterhaus Kürnach,** **Prosselsheimer Str. 16, 97273 Kürnach**
14.11.2023, 14:00 - 15:30 Uhr: Erste Hilfe im Alter
Referent: Dr. Julian Küstermann Oberarzt, Main-Klinik Ochsenfurt **Ort:** **Veranstaltungssaal Main-Klinik** **Am Greinberg 25, 97199 Ochsenfurt**
12.12.2023, 14:00 - 15:30 Uhr: Hospiz- und Palliativbegleitung
Referentin: Melanie Ziegler, **WIR**KOMMUNAL. *Für Senioren im Landkreis Würzburg* **Ort:** **Veranstaltungssaal Main-Klinik** **Am Greinberg 25, 97199 Ochsenfurt**

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

Anmeldeschluss:
jeweils 1 Woche vor Veranstaltung

Pflegestützpunkt Würzburg
Pflegeberatung und -koordination

Kulturbrücken im Landkreis Würzburg –

Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde

Freuen Sie sich auf einen außergewöhnlichen Künstler, Geiger, Schriftsteller und Komponisten mit jungen Schülerinnen und Schülern aus seiner Geigenschule, die Sie mit Werken von Mozart, Beethoven, Johann Strauß, Goethe u.a. bezaubern.

Die Silvanerprinzessin –

Musikalische Lesung mit Florian Meierott und seinen jungen Talenten

Der Eintritt ist frei! Eine Anmeldung ist erforderlich unter:

0931 80442-58 oder 0931 80442-21, *tobias.konrad@kommunalunternehmen.de* oder *carmen.mayr@kommunalunternehmen.de*.

Foto: Verena Meierott

Sonntag, 24.09.2022: 15:00 – 16:30 Uhr
Seniorenwohnanlage am Hubland:
Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg

Große Hitparade der Klassik

mit Teufelsgeiger Florian Meierott und Rudolf Ramming

Sa, 18.11.2023 um 19:00 Uhr –
Einlass 18:00 Uhr

Kath. Kirche,
Im Grund 1,
97256 Geroldshausen

Der weit über die Grenzen Unterfrankens hinaus bekannte Teufelsgeiger Florian Meierott spielt zusammen mit dem Pianisten Rudolf Ramming am 18. November um 19:00 Uhr in der kath. Kirche St. Thomas Morus in Geroldshausen bei Würzburg die berühmtesten Werke der Klassik aus den letzten Jahrhunderten.

Aus der Vielfalt der klassischen Musik gibt es einige Werke, die es in den Olymp der „Superhits“ schafften und die wirklich jeder kennt, ohne vielleicht den Komponisten und den genauen Titel nennen zu können. Das Duo Meierott und Ramming stellt diese in der gewohnt launigen Art geschmückt mit der einen oder anderen Anekdote vor. Natürlich darf Mozarts „kleine Nachtmusik“ oder Beethovens berühmte Sinfonie ebenso wenig fehlen wie der „Hummelflug“ und die bekannten „Jahreszeiten“ von Vivaldi.

Fotos:
Angelika Cronauer, Fotostudio Menth in Aub

Besondere Spannung bietet die Reihenfolge, die die Meisterwerke nach Bekanntheit ordnet. So bleibt bis zum Schluss offen, welcher Ohrwurm den ersten Platz belegt.

Ein Konzert für Jedermann und Jedefrau. Das Konzert verspricht ein außergewöhnlicher Abend zum Mitsummen, Mitwippen und Zuhören, voller Nostalgie und Emotionen zu werden. Am Ende hat man ein Lachen im Herzen und in der Seele.

Karten und Informationen:
Thomas-Morus-Event@t-online.de oder
0176 / 522 15 123

VVK 20 € - AK 22 € - ERM 18 €

Lösungen

Silbenrätsel

1. Einschulung
2. Ledersohle
3. Eheschließung
4. Orthographie
5. Freudentränen
6. Kältegrade
7. Rosenblüten
8. Lokomotive

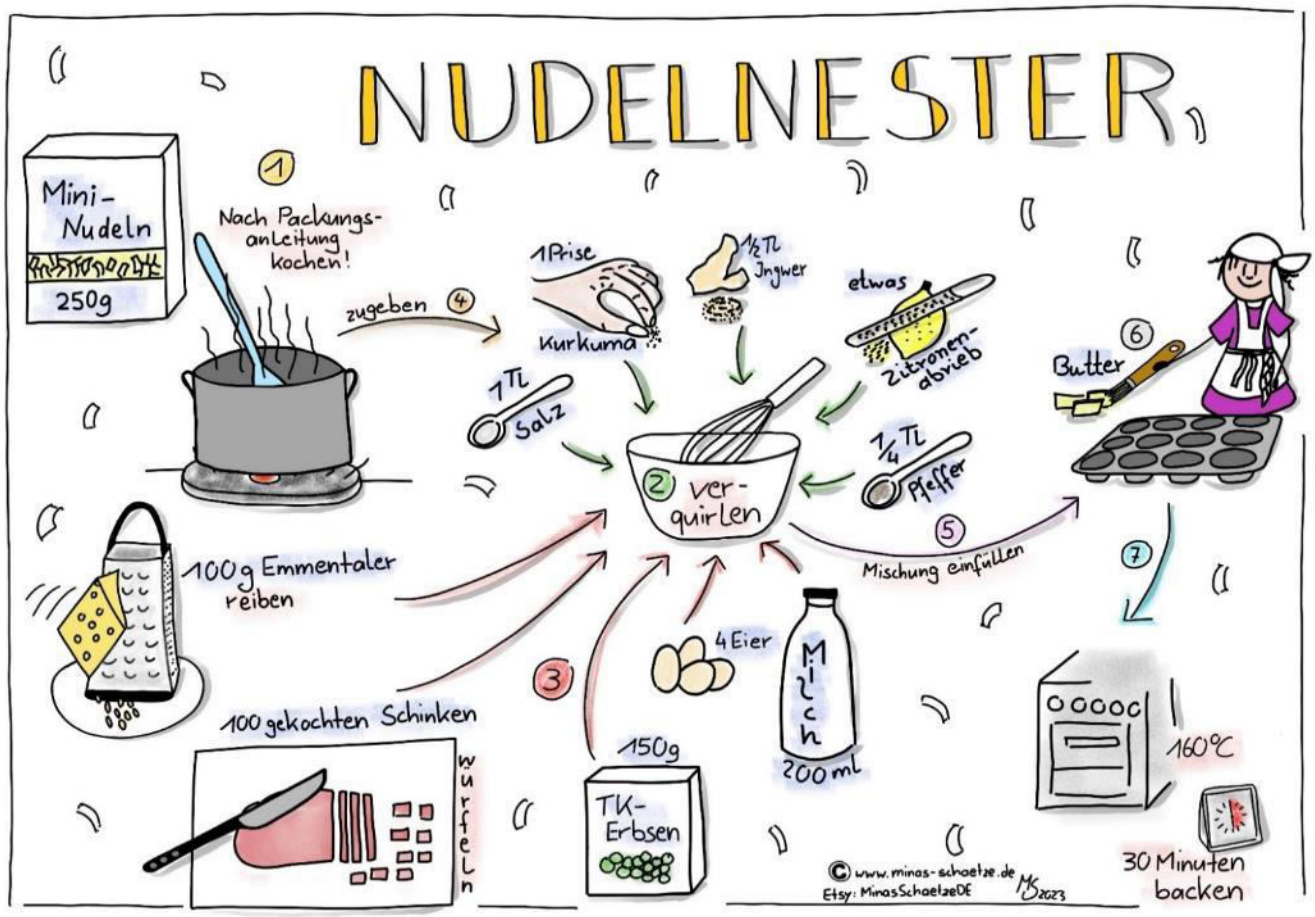
Rätselgedichte

Rote Beete, Karotte
Kastanie
Blätter

Denksportaufgabe

Raub	Vogel	Perspektive
Süd	Lage	Bericht
Blut	Stau	See
Heiz	Öl	Spur
Tank	Stellen	Angebot
Kost	Probe	Zeit
Roggen	Brot	Krümel
Alpen	Butter	Milch
Oktober	Fest	Saal
Tisch	Kalender	Eintrag
Zimmer	Temperatur	Regler
Muschel	Schalen	Tier
Welt	Macht	Streben
Berg	Land	Zunge

Rezept



© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)

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.

Redaktion/Layout:
Katrin Müller, Linda Vierheilig, Melanie Ziegler
Kontakt: 0931 80442-18,
melanie.ziegler@wirkommunal.de
www.wirkommunal.de
Texte:
WIRKOMMUNAL**.**
Für Senioren im Landkreis Würzburg

Druck:
Druckerei Hügelschäffer GmbH

Idee und Konzept:
Melanie Ziegler

Auflage:
6.000 Stück

17. Ausgabe, Stand: 04.08.2023

Herausgeber:
Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg
Vorstand: Eva von Vietinghoff-Scheel
Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg

Fotos und Abbildungen:
Barbara Heller, Linda Vierheilig, Melanie Ziegler

WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg