Mit den besten Grüßen | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Info-Post

für Senioren · 18. Ausgabe

Info-Post für Senioren

>>Jedem Monat blüht sein Schönes, Selbst in Sturm und Schnee und Eis; Wenn man's nur zu finden weiß!>>

Johann Heinrich Voß

Liebe Seniorinnen und Senioren,

es geht doch nichts über einen sonnigen Wintertag – wenn Schnee liegt, so weit das Auge reicht. Es sei denn man muss vielleicht pünktlich mit dem Auto irgendwo hin. Das kann ja dann bekanntlich schon etwas länger dauern.

Die letzten Jahre hatten wir ja immer ein paar Tage mit Schnee. Wie herrlich ist es doch durch den Schnee zu stapfen, wenn es unter den Schuhen so schön knirscht. Man kann allerlei Spuren verfolgen und auch die Wälder sehen so wunderbar verzaubert aus.

Kennen Sie auch das bekannte Gedicht von Christian Morgenstern von den drei Spatzen? Auch heute noch wird es den Kindern in der Schule beigebracht und es wird auswendig gelernt oder bildlich dargestellt.

In der Hoffnung, dass wir auch in diesem Winter wieder den einen oder anderen Schneespaziergang machen können, verbleiben wir mit freundlichen Grüßen,

Ihr Team der Info-Post für Senioren

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang März.

Inhalt

Was für eine Zeit 3

Zeit 3

Eröffnung des Landkreis-MVZ Waldbrunn .. 4

Im Alter auch ohne Auto mobil sein? 5

Weihnachde war gerett`d 6

Die drei Spatzen 7

Tanz ist die beste Therapie 8

Zeit für Kreativität 9

Praxistipp: Leben mit Demenz 10

Rätsel 12

Bewegungsübungen mit Herrn Roth 14

Höchberg feierte 1275-jähriges Ortsjubiläum 16

Anna und Barbel 19

Für den Notfall vorsorgen 20

Genussbuch 22

Seniorenwegweiser 22

Seniorenwochen im Landkreis Würzburg . 23

Pflegestützpunkt: Außenstelle Ochsenfurt 23

Termine 24

„MARIMPIANO“ - Konzert mit Genussgarantie 26

Lösungen 27

Rezept 27

Was für eine Zeit

Was ist das nur für eine Zeit,
so fragen sich gar viele Leut,
wo bleibt der Frohsinn und das Lachen,
man kann sich nur noch Sorgen machen,
Krieg, Klima, Energie und vieles mehr,
raubt uns den Nerv, Traurigkeit zieht hier einher.
Das Virus hat sich eingebürgert,
und immer wieder man wird eingeschüchtert,
sich zu treffen, zu besuchen so ohne Bedenken,
es lässt sich weder steuern noch lenken.
Es kommt nun die triste und graue Zeit,
die Sonne wird fehlen und so macht sich breit,
bei manchem ein sorgenvolles Gemüt,
weiß Gott was uns in diesem Winter noch blüht?
Doch sind es nicht auch die ruhigen Tage,
mit Kerzenlicht und ohne Frage,
besinnen und denken an schöne Zeiten,
an viel Erlebtes mit Familie und Freunden,
zur Ruhe kommen und neu zu beginnen
jedem Tag etwas Schönes abzugewinnen,
sich freuen auf das was vor uns liegt,
die Hoffnung so ihre Kreise zieht.
So gehen wir guten Mutes voran
genießen soweit es jeder kann.

© M. Höpp (Landkreisbürgerin, im Herbst 2022)

Zeit

Still ist es, sehr still,
nur das kurze harte Knacken der Wanduhr
begleitet die Gedanken.
Jede Sekunde knack - knack - knack,
sonst nichts.
Zeit verrinnt - knack - knack - knack.
Was ist Ewigkeit?

© Eveline Klose (Landkreisbürgerin, www.net-klose.de)

Eröffnung des Landkreis-MVZ Waldbrunn

Besucherandrang beim Tag der offenen Tür am 02.10.2023

Auf breite Resonanz stieß die Einladung zu einem Tag der offenen Tür im neuen Landkreis-MVZ Waldbrunn. Zahlreiche Interessierte nutzten die Möglichkeit, einen Blick in die Räumlichkeiten der Praxis zu werfen und das Praxisteam rund um die Ärztinnen Dr. Christina Schenk, Dr. Katharina Höhn und Dr. Martina Ebert-Kube kennen zu lernen. Ein wenig Feststimmung hing in der Luft – immerhin bedeutet das neue hausärztliche Angebot für viele Menschen in Waldbrunn und Umgebung eine Sorge weniger: Eine drohende hausärztliche Unterversorgung im westlichen Landkreis Würzburg wurde mit dem neuen MVZ, getragen vom Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg, abgewendet.

Eröffnungsfeier

Dem Tag der offenen Tür ging die offizielle Eröffnungsfeier mit geladenen Gästen voraus. „Das Landkreis-MVZ ist ein medizinischer Gewinn für die Menschen unserer Region. Damit schließen wir aufgrund des Marktversagens eine wichtige Versorgungslücke“, betonte Landrat Thomas Eberth. „Im stationären Bereich ist der Landkreis Würzburg mit der Main-Klinik Ochsenfurt, die ebenfalls zum Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg gehört, stabil und qualitativ hochwertig aufgestellt. Mit dem MVZ in Waldbrunn kommt eine ambulante medizinische Versorgung nun in kommunale Hand und bedeutet einen weiteren Meilenstein für die medizinische Versorgungssicherheit unserer Bürgerinnen und Bürger.“

Dass das Landkreis-MVZ nicht nur für den Landkreis Würzburg ein echtes Pilotprojekt ist, stellte KU-Vorständin Eva von Vietinghoff-Scheel dar: „Außergewöhnliche Herausforderungen lassen im besten Fall innovative Lösungen entstehen“, so von Vietinghoff-Scheel. „Mit dem Landkreis-MVZ sind wir einen auch überregional neuartigen Weg gegangen. Wir sehen in diesem Modell großes Potenzial, um einer medizinischen Versorgungslücke entgegenzuwirken, die sich ortsunabhängig unter anderem durch altersbedingte Praxisschließungen in Zukunft noch verschärfen wird. Medizinerinnen und Mediziner können sich auf ihr herausforderndes ‚Kerngeschäft‘ – die gesundheitliche Versorgung – konzentrieren und werden in Hinblick auf die immer umfassenderen Verwaltungsaufgaben entlastet, die ein Praxisbetrieb mit sich bringt.“

Eröffneten gemeinsam das neue Landkreis-MVZ Waldbrunn (v.l.n.r.): Landrat Thomas Eberth, Dr. Christian Pfeiffer (Vorstandsvorsitzender KVB), KU-Vorständin Eva von Vietinghoff-Scheel, Markus Haberstumpf (Bürgermeister Gemeinde Waldbrunn). Foto: Regina Sämann

Räumlichkeiten

Derzeit befindet sich das Landkreis-MVZ Waldbrunn noch in einem übergangsweise eingerichteten Containerbau am Hildegard-von-Bingen-Platz 2. Patientinnen und Patienten müssen darin auf nichts verzichten: Alle Diagnose- und Therapieeinrichtungen sind verfügbar, die organisatorischen Abläufe finden regulär statt.

Online-Auftritt

Ausführliche Informationen zum Landkreis-MVZ Waldbrunn finden sich auf der Homepage *www.mvz-landkreis.de*. Hier können auch Termine online gebucht werden.

DAS LANDKREIS MVZ

Im Alter auch ohne Auto mobil sein?

Hier erfahren Sie, wie es geht

Auch im Alter spielt Mobilität eine wichtige Rolle im Leben. Einkäufe erledigen, Familie und Freunde besuchen oder einfach einen Kaffee in der Stadt trinken gehen: Mobilität bedeutet Unabhängigkeit. Damit auch ältere Menschen ohne Auto flexibel unterwegs sein können, bietet die APG für Bürgerinnen und Bürger aus dem Landkreis Würzburg ab 65 Jahren das APG-Seniorenabo für Bus und Bahn an.

Ab 29 Euro im Monat mit dem ÖPNV unterwegs

Senioren erhalten dabei 20 Prozent Rabatt auf das VVM Spar-Abo persönlich. Die Wohnortgemeinde und die APG übernehmen jeweils 10 Prozent des Abo-Preises. Als Willkommensbonus gibt es sogar einen kostenfreien Monat dazu. Das Abo ist bereits ab 29 Euro pro Monat bei der APG erhältlich.

APG | Juliuspromenade 40 – 44 | Würzburg | Tel. 0931 45280-0| www.apg-info.de

Weihnachde war gerett`d

Wie jed's Jahr ham si die Haubdschüler am letzde Schuldach vor die Weihnachdsferie in der Kirch zu a gemeinsame Advends- un Weihnachdsfeier versammeld. Ziemli ufgerechd un nodwendi unnerhalde si di mäsde rechd laud, was si eichendli in a Kirch nid ziem däd. Awer die heudiche Juchend had da nix mehr soviel Reschbeckd vor dem heiliche Ord, un der Herr Pfarrer schaud a nid grad bös drein, weil er des scho wess, awer mim einsetzende Lied „Freu dich Erd und Sternenzelt" ham si die quirrliche Gemüder doch schnell beruhichd. Die Schulband reißd die mäsde a glei zum Ei'schdimm mid. Der G'sang klingd nid grad wie bei denne Rechensburcher Domschbatze, awer er hörd si lewendich un laud an. Bloß der zabbeliche, wilde Moritz kann si efach nid zum Singe durchraff, obwohl er sein ang'schdammde Blatz newe seiner Lehrerin, der Frau Braun, ei'genomme had. Des war kee Schdrafe, sondern efach a Vorsichdsmaßnahme, damid nid was Unvorherg'sehns bassierd. Der Blatz is dem Moritz a ganz rechd, da had er a gewisse Sicherheid. Drotzdem zibbelds un krabbelds in dem Kerl. Die Füß gehn schdändi vom Knieschemel uf en Bode un umgekehrd, des Liedbladd wird a weng g'fald'd un hinnern Daschehalderknopf geklemmd un zur Abwechslung wird mi'm Nachbarn g'schwätzd, glei drauf wern die Jackeknöpf uf un zu gemachd, dann baumeln die Füß hi un her, er schdehd plötzli auf un setzd si soford wieder hi. Um dem Moritz a weng die Unruh zu nehm', had die Frau Braun ihr Händ beruhichend uf sein Arm gelechd un leis nei sein Ohr g'flüsterd, er solled si doch amal den schöne g'schmückde Christbaum im Chorraum bedrachd, weil Vorträch, Lieder und Medidatione vo Schüler können eh kaum innerli erreich. Der Vorschlach scheind gewirkd zu ham, weil der Moritz plötzli ganz schdill worn is un wie gebannd uf den Christbaum im Chorraum schdarrd. Er war ja a voller Lichder un mid Schderne g'schmückd. Die Frau Braun had etz a fesd midg'sunge un uf ihr annere Schäfli amal geguckd un had den Moritz ganz vergesse, in der Annahm, dass er etz a weng Anschluss an die Feier g'funne hädd. Doch des war efach a Irrdum gewese. Plötzli zupfd der Moritz die Frau Braun am Ärml un flüsderd era ganz leis nei's Ohr: „Frau Brraun, wisse Sie, wo mer billiche Christbäum kriech könnd? Mir käffe nämli heuer kenn, weil die zu deuer sen un Weihnachde ohne Christbaum is voll Scheiße. Awer wenn mir kenn kaufe, dann wess i, wo i en find', der is so groß, (dabei zeichd er mid zwee Händ en Abschdand vo ungefähr 20 bis 30 Zendimeder) un den grab i dann aus." Der Frau Braun had's die Schdimm verschlache, weil se si scho vorstelld, wie der Moritz a Bäumle in dene Würzburcher Anlache ausgräbd un erwischd wird. Des Problem, Weihnachde ohne Chirstbaum, had den Moritz scheind's die ganze Zeid beschäfdigd. – Doch die Frau Braun, Üwerraschunge gewöhnd, had si schnell g'fange un flüsderd beruhichend zurück: „Sei mal etz ganz leis un sing fesd mid. Ich denk scharf nach un vielleichd fälld mer was ei. Mid der Andword mussd awer wart', bis mir wieder im Klassezimmer sin." Der Moritz war zufriede un had etz wirkli sogar midg'sunge. Uf em Rückwech zum Klassezimmer wird in der Schulaula grad der

Christbaum vo der Schulfeier abgeleerd un had scheinds kee weidere Beschdimmung g'had. Bei der Frau Braun had's soford geklingeld un nach em kurze Gedankeausdausch mid dem Assisdende, der die Schülerarbeide grad vom Baum nimmd, schdehd fesd, der Baum wird nix mehr gebrauchd un is a no nid lang g'schmückd da g'schdanne. Die baar Nadeln wo er gelasse had, hinnern nid da dra, den Baum nomal üwer a baar Feierdach ufz'schdell. Wie der Moritz den Vorschlach hörd, schdrahle aus seim G'sichd zwee riesegrosse Auche, dass er den Baum aus der Schul hab soll, un die Mudder wird verschdändichd, ob se komm könnd, um den Christbaum uf em Hemwech nach der Arbeit mid z'nehme. Der Moritz had ab etz den Christbaum wie a Heilichdum bewachd. Uf jeden Fall war des Weihnachtsfesd für des Jahr gerett'd.

© D. Alberth (Landkreisbürgerin)

Die drei Spatzen

In einem leeren Haselstrauch
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.

Der Erich rechts und links der Franz
und mitten drin der freche Hans.

Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber da schneit es, hu!

Sie rücken zusammen dicht an dicht.
So warm wie der Hans hat´s niemand nicht.

So hör´n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

Christian Morgenstern

2. Klasse
im Winter
2022/23

Tanz ist die beste Therapie

Das Leben ist oft wirklich schwer,
du arbeitest und plagst dich sehr,
Beruf, Familie kosten Kraft,
am Schluss bist du total geschafft!

Der Körper streikt, die Seele auch,
es dröhnt der Kopf, es zwickt der Bauch,
du kannst nicht mehr, nichts macht mehr Spaß,
du denkst: Jetzt beiße ich ins Gras!

Massagen, Salben und Tabletten –
Umsonst, auch das kann dich nicht retten!
Zum Therapeuten, auf zur Kur –
Von Besserung – nein – keine Spur!!

Doch dann kommt mir etwas zu Ohren:
Da gibt's nen Tanzkreis für Senioren!
Da geh ich hin, da mach ich mit,
Vielleicht macht Tanz mich wieder fit!

Gesagt, getan, ich bin bereit,
und zu St. Norbert ist's nicht weit.
Ganz schnell bin ich hier integriert,
als neues Mitglied akzeptiert.

Mit Handtour, Dosado und Kette
tanzt man - Nein! Nicht um die Wette!
Im Gleichklang und in Harmonie:
Das ist die Philosophie.

Es geht nach rechts, nach links, zur Mitte,
Musik begleitet unsre Schritte,
und sehr bald merke ich auch schon,
es geht sogar um Kondition.

Ist schnelle Musik angesagt,
dann werde ich ziemlich geplagt,
Kreislauf und Muskeln sind gefragt.

Um meine Hirnzellen zu stärken,
muss manche Schrittfolge ich merken.
Das alles tut mir wirklich gut,
ich fasse neuen Lebensmut!

Vergessen sind all meine Schmerzen,
ich freue mich, kann wieder scherzen!
Drum sage ich, vergesst es nie:
Tanz ist die beste Therapie!

© Helga Ruppert (Landkreisbürgerin)

Wir in Höchberg tanzen auch einmal im Monat Kreis- und Gruppentänze zu europäischer Folkloremusik.

Wir treffen uns immer um 14:30 Uhr an einem Freitag in der Monatsmitte im Pfarrsaal unterhalb der Kirche St. Norbert in Höchberg. Der genaue Termin wird über die Tagespresse bekannt gemacht. Im Dezember z.B. wird am Freitag, den 15.12. getanzt.

Unsere Tanzleiterin ist Frau Helga Ruppert, die sicher vielen Tanzbegeisterten ein Begriff ist. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Ich organisiere den Tanzkreis und beantworte gern mögliche Fragen unter 0931/48012.

© Elisabeth Bengel (Landkreisbürgerin)

Zeit für Kreativität

www.happycolorz.de

Die besinnlichen Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben schon manchen um die Besinnung gebracht.

Joachim Ringelnatz

Praxistipp: Leben mit Demenz

Oft wird der Begriff Demenz als Beschreibung für jede Verschlechterung im Erinnerungsvermögen eines Menschen hergenommen. Doch der Begriff „Demenz“ ist letztlich nur der Oberbegriff für viele verschiedene Formen einer Demenzerkrankung. Diesen unterschiedlichen Demenzformen gehen meist verschiedene Ursachen voraus und es werden unterschiedliche kognitive Leistungen beeinträchtigt, wie zum Beispiel die Sprache, das Orientierungsvermögen oder die Aufmerksamkeit.

Es gibt eine Vielzahl an Demenzerkrankungen, wie zum Beispiel die Frontotemporale Demenz, die Korsakow-Demenz oder die Lewy-Körperchen-Demenz. Eine der häufigsten Formen der Demenzerkrankungen ist die Alzheimer-Demenz (60 % aller Demenzen), die vor allem im höheren Lebensalter auftritt. Ab einem Alter von 90 Jahren sind ca. 40 % der Personen von einer Demenz betroffen. Je nach Stadium der Demenz-Erkrankung kann aber trotzdem eine selbstständige Lebensführung gelingen. Vor allem im Anfangsstadium der Demenzerkrankung können Ausfälle gut kompensiert werden, zum Beispiel durch Gedächtnisstützen, wie Merkzettel oder Kalender. Auch in den folgenden Stadien der Erkrankung kann der Verbleib im eigenen Wohnumfeld gelingen, beispielsweise durch Einbezug eines Pflegedienstes oder technischen Unterstützungsmöglichkeiten.

Leider können die meisten Demenz-Erkrankungen nicht geheilt werden. Es existieren aber mehrere Therapiemöglichkeiten, die das Weiterfortschreiten der Erkrankung verzögern sollen. Hierzu zählen die verschiedenen Therapieformen wie Ergo-, Logo- und Physiotherapie, tiergestützte Therapien oder sensorische Ansätze.

Besonders wichtig ist es, die Selbstständigkeit der Erkrankten zu erhalten und diese weiterhin möglichst viel selbst tun zu lassen. Auch Hobbys, wie Sport oder Gesellschaftsnachmittage, sollten weiterhin besucht werden, um einer Vereinsamung und sozialer Isolation vorzubeugen. Oftmals ist es hilfreich das Umfeld der Betroffenen, z.B. die Sportgruppe, über das Krankheitsbild zu informieren, sodass auf den Betreffenden eventuell Rücksicht genommen werden kann. Des Weiteren hilft es im Alltag häufig weiter, wenn feste Ablageplätze für wichtige Dinge vereinbart werden und der Alltag durch gleiche Abläufe, z.B. festgelegte Essenszeiten oder Wochenkalender, strukturiert wird.

Je weiter die Erkrankung fortschreitet, desto mehr ziehen sich die Betroffenen gedanklich in ihre Kindheit und ihr junges Erwachsenalter zurück und an die jüngere Vergangenheit bestehen immer weniger Erinnerungen. Deshalb ist wichtig in Erfahrung zu bringen, was

die Menschen geprägt hat und welche persönliche Biographie und welche persönlichen Erlebnisse jeder Einzelne erlebt hat. Als Beispiele sind Krieg, Verluste von Familienangehörigen, Flucht und Vertreibung zu nennen. Aber auch an die Schulzeit, die Heirat oder die eigenen Kinder können sich die meisten Erkrankten oft lückenlos erinnern. Fragen Sie die Betroffenen doch einmal nach ihrer Schulzeit, nach Freunden von früher, dem Zusammenleben in der Familie, Spielen, die früher gespielt wurden oder schauen Sie gemeinsam Fotos von früher an.

Mit dem heutigen Zeitgeist und der heutigen schnelllebigen Zeit können die meisten Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, kaum etwas anfangen. Beispielsweise gab es früher die klassischen Saisonartikel, wie Plätzchen und Lebkuchen, in der Adventszeit. Heute können wir die Lebkuchen bereits ab August in den meisten Einkaufsläden finden, was für viele Betroffene verwirrend sein kann. Auch Obst und Gemüse gab es früher nur saisonal und regional, tropische Früchte aus fernen Ländern konnten nicht einfach in jedem Supermarkt gekauft werden.

Gerüche, Musik, Gedichte oder Sprichwörter sind hervorragend geeignet, um mit Erkrankten in Interaktion zu treten. Spielen Sie ein paar Lieder von früher, singen Sie gemeinsam, lesen Sie Geschichten vor oder sagen Sie gemeinsam Sprichwörter, wie „Immer, wenn du denkst es geht nicht mehr, ….“ auf.

Bei der Kommunikation ist es wichtig, dass Sie in kurzen, einfachen Sätzen sprechen und Warum?-, Wozu?-, Wann?- und Wo?-Fragen vermeiden. Sprechen Sie langsam und deutlich, lassen Sie den Betroffenen Zeit zum Antworten, achten Sie auf Ihren Tonfall und sprechen Sie mit den Menschen und nicht über sie.

Generell ist es im Umgang mit Menschen mit einer Demenzerkrankung wichtig, dass Sie geduldig sind und ein Gefühl von Vertrautheit, Verlässlichkeit, Struktur und Halt vermitteln. Versuchen Sie Diskussionen zu vermeiden und lassen Sie sich auf deren Gedankenwelt ein. Für die Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, stellt das Hier und Jetzt und die damit verbundenen Gedanken und Gefühle die Realität dar, die durch Emotionen und Äußerungen ausgedrückt werden. Lassen Sie sich auf deren Gedanken- und Gefühlswelt ein und reden Sie den Menschen ihre Gedanken, Ideen und Vorhaben nicht aus. Versuchen Sie sich in die Menschen hinein zu versetzen und für die Betroffenen in dieser verwirrenden Zeit eine Stütze zu sein und gemeinsam eine Lösung zu finden.

Falls Sie die Befürchtung haben, dass Sie oder ein Angehöriger an einer Demenzform erkrankt ist, wenden Sie sich bitte als erste Ansprechperson an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Infos bekommen Sie auch bei:

Barbara Heller, Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises Würzburg,

0931 80442-89 oder
barbara.heller@wirkommunal.de

Rätsel

Denksportaufgabe

Finden Sie mindestens 20 Hauptworte, die mit „-kraft“ enden.

Beispiel: Zugkraft

_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft
_____ kraft

Kreuzwort-Mosaik

Das Kreuzworträtsel wurde in 9 Teile zerschnitten. Die oberen Rätselteile müssen so eingeordnet werden, dass ein vollständiges Kreuzworträtsel entsteht. Als Starthilfe ist bereits ein Wort vorgegeben.

E	K	T
	S	
I		B

P	A	N
R	L	E
O	S	T

I	N	N
N	E	
D	U	O

	J	A
U		E
	F	R

G	A	N
	B	A
T	E	E

I	N	S
	D	S
W		E

S		Z
C	K	E
	E	I

I	M	T
N		A
S	E	N

	H	N
L	E	E
	M	

W		

I		
N		
D		

© R. G. (Landkreisbürgerin)

Rätselgedichte

Kaum sind Sommer und Herbst vorbei,
wünschen die Kinder mich herbei.
Und komme ich, dann tanze ich
mal ganz geschwind
wie ein Wirbelwind,
mal ganz leise und sacht
mal bei Tag, mal bei Nacht.
Und bin ich gefallen
dann freust du dich.
Ist das Schadenfreude? Ach nee,
ich tu mir doch kein bisschen weh!
Ich bin doch der .....!

Ganz jung bin ich ganz groß,
steh' aufrecht wie ein Tannenbaum
und kann wie dieser auch gut brennen.
Im Alter bin ich, ach, kaum wiederzuerkennen:
Ganz arg geschrumpft, ein kleines Stümpfchen bloß,
und fragst du dich, wo ist geblieben
das, was mich ausgemacht?
Nun, ich habe, meist bei der Nacht,
mit Licht erfüllt den dunklen Raum –
auch für dich und deine Lieben!

Was sind das für Gesellen, die uns zu Dienste sind:
Wir alle brauchen sie täglich, vom Großvater bis zum Kind.
Sie steh'n geduldig bereit, stets an dem gleichen Ort,
sie haben vier starke Beine und laufen doch niemals fort.

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

☞ *Die Lösungen finden Sie auf S. 27*

Bewegungsübungen mit Herrn Roth

Hallo zusammen, heute gibt es wieder neue Übungen – **Teil 1** – mit mir.

Wir fangen mit zwei Koordinationsübungen an, da das Thema Koordination sehr wichtig ist. Mit den Übungen erreiche ich ja nicht nur verschiedene Altersgruppen, sondern auch Menschen mit unterschiedlicher Kondition und Beweglichkeit. Deshalb suchen Sie sich die Übungen raus, die Ihren körperlichen Fähigkeiten entsprechen. **Teil 2** folgt in der nächsten Ausgabe.

1.

Fangen wir mal an, indem wir mit einer Hand vor dem Körper eine stehende 8 zeichnen (oder eine Null mit Gürtel?), das klappt doch prima. Wenn das funktioniert, dann malen wir mit der anderen Hand eine liegende 8, das geht ja auch gut. Nun verbinden wir beide Übungen zusammen, na das geht doch prima, wie? Es geht nicht so einfach? Aber das waren doch zwei ganz banale Dinge. Ja, wir sehen, dass auch zwei einfache Dinge zusammen kompliziert werden können. Jetzt aber nicht verzweifeln, viele Jüngere oder Ältere haben damit Probleme, nach einiger Zeit klappt das schon irgendwie.

2.

Jetzt wird es wieder besser, wir stellen uns locker hin, die Füße ungefähr hüftbreit auseinander. Wir führen jeweils einen Arm bei leichter Hüftdrehung nach schräg hinten oben, also abwechselnd nach rechts und links, so zehnmal sollte es schon sein, gerne auch öfter.

Nun führen wir die Arme wieder abwechselnd nach schräg hinten unten. Gerne können Sie auch die beiden Übungen zu einer Einheit verbinden, einmal oben und einmal unten.

3.

Noch so eine tolle Sache, diesmal wird es vielleicht ein bisschen schwieriger. Zuerst strecken wir einen Arm nach vorne aus in Schulterhöhe, den wir dann abwechselnd nach unten und wieder nach oben bewegen. Ging doch ganz einfach. So, den anderen Arm strecken wir nun, wieder in Schulterhöhe, zur Seite aus und winkeln ihn im Ellenbogen ab und strecken ihn wieder. Dann versuchen wir beide Übungen zusammen, keine Panik, nach ein paar Mal geht das wie geschmiert. Wenn das klappt, dann drehen wir den Kopf nach rechts und dann nach links, zusammen mit den anderen Einheiten. Zu guter Letzt setzen wir noch einen Fuß etwas vor und dann etwas zurück. Na wer wird denn verzweifeln wollen, das sind alles einfache Dinge. Vorschlag von mir: Machen Sie so viele Dinge zusammen wie es geht und lassen Sie weg, was zu viel wird. Und noch ein Hinweis: wenn Sie zu unsicher sind im Stand, dann halten Sie sich leicht an einem Tisch fest und verzichten auf eine Arm-Übung.

Als Abschluss werden die Gliedmaßen gelockert und wir atmen ein paarmal tief und gleichmäßig und entspannen uns dabei.

Es sind in der ganzen Anordnung bewusst unterschiedliche Übungen zu finden, zum Beispiel zur Stärkung, fürs Gleichgewicht, für mehr Beweglichkeit, zur Entspannung und Koordination. Sie können Übungen durchaus auch zum Ausdauertraining nutzen, es bleibt allein Ihnen überlassen, wie und was Sie machen wollen.

Und immer dran denken: Sport soll Spaß machen,
also nicht verbissen an die Übungen rangehen.

Nun wünsche ich noch viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihr Bernhard Roth

© Bernhard Roth, Übungsleiter aus Rottendorf

Höchberg feierte 1275-jähriges Ortsjubiläum

Ein ereignisreiches Jahr geht so langsam in Höchberg zu Ende. Gab es zum 1250-jährigen Ortsjubiläum vor 25 Jahren als größtes Ereignis den großen historischen Festzug, so gab es zum 1275-jährigen viele verschiedene Veranstaltungen, die unter dem Zeichen des Jubiläums standen.

Neben den Veranstaltungen der Marktgemeinde waren die Vereine aufgefordert, ihre Veranstaltungen unter dem Jubiläumsmotto zu stellen. So feierte der ganze Ort gemeinsam dieses Jubiläum.

Unsere Gemeindearchivarin, Judith Orschler, war auch sehr aktiv und so gab es jeden Monat im Höchberger Mitteilungsblatt „Geschichten und Geschichtliches“ aus 1275 Jahre Gemeindeleben Höchberg.

Beim Durchstöbern der verschiedenen Aufzeichnungen habe ich im „Höchberger Lesebuch“ ein interessantes Gedicht über die historische Zeit Höchbergs gefunden:

Von Huohobura bis jetzt (1977)

Angfange hat`s eichentlich viel ehr – ganz genau weiß man`s nicht mehr

Geschrieben steht`s einwandfrei – im Jahr 748 war`s scho Pfarrei

Huohobura schreibt man`s 779 – diese Jahreszahl ergibt sich

aus Hans Köhler`s „Deutung der Ortsnamen“ - und wie dieselben dazu kamen

gedruckt ist`s bei Stürz Universitätsdruckerei – und wenn`s in dem Buch steht, muß des so sei

Huohobura heidnisch klingt – doch wenn man`s in dem Zusammenhang bringt

Man hat hier in der Nähe Ruinen entdeckt – was wiederrum die Vermutung erweckt

Huohobura stammt aus heidnischer Zeit – Im Finstersee draußen – gar nit weit

hat man Fundamente ausgegrawe – mit Scherbe und heidnische Weihegawe

und auch im Guttenberger Grund – laut Schrift eine heidnische Kultstätte stund

die war der Göttin Hulda geweiht – in germanischer, vorgeschichtlicher Zeit

somit waren unsere Ur-Ur-Ahnen – Heidnisch – Keltisch – Germanen

Von 779 dem Huohobura an – änderte die Gemeinde sodann

bis 1780 neunmal den Namen – wo Huechbur und Huechgebuer vorkamen

auch Huchbawr und Hugburg waren dabei – und ab 1780 hieß es dann einwandfrei

Höchberg und so ist es auch geblieben – wünschen wir, es wird nie mehr anders geschrieben

Die Menschen von Höchberg war`n einfache Leut – Arbeiter, Bauern und Winzer, viel einfacher als heut

Ham Äcker und Wengert angebaut – und öfter amal zum Himmel gschaut

Ham gebät um Sonnenschein und Regen – und um des lieben Herrgott`s Segen

Zu sage ham sie gar nix ghabt – sie war`n abhängig von der Stadt

Dort war`n die feiste Ratsherrn gsesse – die ham mit hartem Maß gemesse

ham Zehnt und Steuern festgelegt – auf alles was sich nur bewegt

Auf Korn, auf Hafer und auf Rüwe – von 10 Eier sin nur 9 gebliewe

Von Äpfel, Zwetschge, Birn und Nüß – hat man ein Zehntel abgäb müß

Des ham die Bichöf eikassiert – und manch kleens Bäuerle ruiniert

Besonders des Burkard`s Ritterstift – des war für unsre Bauern Gift

Diese Ritter ham sogar bestimmt – wohin und wieviel Mist hie kümmt

So steht im Protokoll Mai 1549 – der Bauer Michel Volart irrt sich

wenn er seinen Mist verkauft – der wird im eignen Dorf gebraucht

und wenn er`s trotzdem nicht unterläßt – wird er eingelocht und kriegt Arrest

Man liest noch öfters vom Mist Mißbrauch – so hat man 1550 den Paul Schremmeter auch

in den dicken Turm gesetzt – weil er das Mist-Verkaufs-Verbot verletzt

So galt nicht nur der Spruch vom eigene Herd – auch eigner Mist war damals goldeswert

Als die Ausbeuterei den Bauern zu dumm geworden – sammelten sie sich in zwei große Horden

um gegen die Zwingherrn los zu schlagen – 1525 in den ersten Maientagen

Der Florian Geyer war ihr Führer – ein radikaler Revolutionierer

Die hessischen Bauern lagerten dazumal – in Höchberg, noch heut heißt es Hessental

Die Odenwaldbauern kampierten in der Näh – das Gebiet nennt sich heut noch „am Bauernsee“

Auch Götz von Berlichingen hat damals mitgemixt – und den Florian Geyer ausgetrickst

der sollte 20 000 Gulden bekommen – dann hätt er am Festungssturm nicht teilgenommen

genau hat`s keiner rausgefunden – über Nacht war er mit dem hellen Haufen verschwunden

Das war eine schwere Zeit – die gute alte nennt man sie heut

Am 16. Oktober 1631 sind dann die Schweden gekommen – haben Höchberg geplündert und alles mitgenommen

Pfarrer Alberti vergrub unter der Leiche in einem Grabe – Kostbarkeiten und die kirchliche Habe

Die Häuser wurden fast alle abgebrannt – Michael Scheblein und Johannes Stark erschossen durch Schwedenhand

Da war in Höchberg große Not – auch ein Weib fand man, verbrannt und tot

1688 kam ein französisches Heer – über Rinnerfeld und Kist hier her

an ihrem Rastplatz erinnert noch – am Steinernen Brücklein das Franzosenloch

Es ging dann alles Schlach auf Schlach – 1866 folgten die Preußen nach

Die Bayern ham auf die Preuße gschosse – in Deutschland deutsches Blut vergosse

Bei Roßbrunn und Üttingen war die letzte Schlacht – 918 tote Bayern und 856 tote Preußen hat sie erbracht

Dann waren sie müde von Kampf und Streit –
und übten sich wieder in Brüderlichkeit

Die letzten drei Toten man am Schwemmsee
fand – ihre Namen blieben unbekannt

Das war`s aus Höchberg`s historischer Zeit –
hoffen wir daß aller Krieg und Streit bleibe ein
Stück trübe Vergangenheit

© Hermann Hammer/Höchberg (1977)

Liebe Seniorinnen und Senioren, dieser historische Auszug in Reimform gibt viel Leid und Not in der damaligen Zeit kund. Leider ist der Wunsch des Verfassers, was Krieg und Streit betrifft, nicht erfüllt, bedenkt man die unsinnigen Kriege in der heutigen Zeit.

Gott sei Dank gibt es in der Höchberger Chronik auch schöne und lustige Begebenheiten, von denen ich bereits schon berichtet habe.

Übrigens – das Bild ist eine alte Dorfansicht von Höchberg von der Gänsweide aus gesehen, gezeichnet von Ludwig Ehrbar (1922 - 1975), Höchberger Maler

Ich wünsche Ihnen allen ein Frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2024 und kommen Sie unfallfrei durch den Winter.

Wolfgang Knorr
Vorsitzender Seniorenbeirat
Höchberg

Anna und Barbel

Ich bin auf dem Weg nach Sommerhausen. Wie immer gehe ich am Main entlang, um die Natur zu genießen. Heute ist es allerdings etwas windig. Der Wind bläst durch die Bäume und pfeift durch die Blätter. Und dabei fangen sie an zu singen.

Ich lausche dem Blätterlied und erinnere mich an eine unheimliche Geschichte, die sich in Sommerhausen zugetragen haben soll.

Die Mägde Anna und Barbel lebten in Sommerhausen. Sie standen beim Winzer Wendel in Stellung und lebten auch bei seiner Familie im Haus. Die beiden hatten eine gemeinsame Stube mit einem Bett, einem Schrank, einem Stuhl und einem kleinen Tisch. Auf diesem stand immer eine Kerze und daneben lag die Bibel. Es war nicht viel, aber es war das beste Zimmer. Es hatte nämlich ein Fenster, zwar ein kleines, aber immerhin.

Anna und Barbel mochten sich sehr, obwohl sie doch so unterschiedlich waren. Barbel war eher zurückhaltend und Anna preschte immer nach vorne.

Es war in einer warmen Vollmondnacht und in Sommerhausen war es still geworden. Barbel lag bereits im Bett und schlief schnell ein. Anna trödelte wie immer beim Entkleiden. Sie legte gerade ihren Gürtel und ihre Schürze ab, als sie von draußen Pferdehufe und Hundegebell hörte. Die Jäger bliesen in die Hörner und Anna war ganz fasziniert von ihrem Lied. Vor lauter Begeisterung rief sie ins Dunkle: „Wenn ich geschürzt und gegürtelt wäre, ging ich mit euch!“ Kaum hatte sie diese Worte ausgesprochen, standen zwei Jäger neben ihr in der Schlafkammer. Der eine Jäger legte ihr die Schürze an, der andere band ihr den Gürtel um, dann fassten sie Anna rechts und links unter die Arme und …. verschwunden waren sie in der Finsternis. Anna wurde seit diesem Tag nicht mehr gesehen.

Oje, wo ist sie geblieben? Vielleicht reitet sie seit dieser Zeit mit den Jägern durch die Vollmondnächte. Wenn ihr also bei der nächsten Vollmondnacht nicht schlafen könnt, dann horcht in die Nacht. Vielleicht könnt ihr die Jäger mit ihren Hörnern und das Hundegebell hören. Aber seid vorsichtig mit euren Worten. Sonst ergeht es euch wie der Magd Anna.

Eure Chlodhild, die Fränkin aus dem 8. Jhdt.

Bild: Manfred Trumpfheller

Der Winter bringt zweierlei auf einmal:
weiße Tage und schwarze Nächte.

Deutsches Sprichwort

Für den Notfall vorsorgen

Wir alle wollen - ganz egal in welcher Lebensphase - ein selbstbestimmtes Leben führen und möglichst selbstbestimmt Entscheidungen treffen. Es gibt aber Situationen im Leben, in denen wir nicht mehr in der Lage sind, selbst für uns Entscheidungen in gesundheitlichen Fragen zu treffen. Beispielsweise nach einem schweren Unfall oder Schlaganfall. Damit auch in solchen Situationen der eigene Wille beachtet wird, helfen Vorsorgedokumente wie die Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

Falsche Vorstellungen bestehen

Es gibt viele Fehlvorstellungen zu diesen Vorsorgedokumenten. Diese können die Frage betreffen, wofür Patientenverfügung und Co. gut sind, in welchen Situationen sie (nicht) greifen oder welche Anforderungen erfüllt sein müssen, damit die Dokumente wirksam sind. Da so viele Fehlvorstellungen und Irrtümer zu Vorsorgedokumenten bestehen, haben wir - ein Projektteam des Instituts für Angewandte Sozialwissenschaften der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt – das Projekt „MyPatH – Mythen zur Patientenverfügung“ ins Leben gerufen. In diesem Projekt haben wir Wissensdefizite rund um das Thema Vorsorgedokumente aufdeckt und wollen sie reduzieren. Dafür haben wir Pflegekräfte, Ärztinnen und Ärzte, junge Studierende, ältere Menschen und andere Bevölkerungsgruppen in Stadt und Landkreis Würzburg befragt. Das Ergebnis: 96% der befragten Bürgerinnen und Bürger erkennen zwar die Wichtigkeit von Vorsorgedokumenten. Allerdings wissen zum Beispiel drei Viertel der befragten Bürgerinnen und Bürger nicht, dass eine Demenz nicht per se ein Hintergrund für die Erstellung von wirksamen Vorsorgedokumenten darstellt. Und auch unter Gesundheitsfachkräften zeigen sich Wissensdefizite: zum Beispiel nehmen 28% der befragten Gesundheitsfachkräfte an, dass eine Patientenverfügung erst dann wirksam wird, wenn alle Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind.

Die Webseite und ihre Inhalte

Um Fehlvorstellungen zu Patientenverfügung und Co. zu reduzieren, haben wir eine Webseite aufgebaut, die kostenfreie Lernmodule rund um das Thema Vorsorgedokumente bietet. Die Webseite soll Interessierte dabei unterstützen, Informationen zu Patientenverfügung und Co. verstehen, beurteilen, anwenden und finden zu können.

David kommt nach einem Sturz von der Leiter ins Krankenhaus. Was kommt nun auf die Beteiligten zu?

VORAUS VERFÜGT.de

Im Lernmodul „Verstehen“ werden Sinn und Zweck, Aufbau und Inhalt sowie die rechtlichen Grundlagen und formalen Anforderungen an Vorsorgedokumente erklärt. Das (neu) erlernte Wissen kann spielerisch getestet werden (Lernmodul „Anwenden“). Im Lernmodul „Beurteilen“ wird anhand der fiktiven Figuren David und Gertrud erarbeitet, wann und wofür die Vorsorgedokumente wichtig sind.

Auf *www.vorausverfügt.de* finden sich Links zu Musterformularen für Patientenverfügung und Co.; auch in leichter und nichtdeutscher Sprache, sowie Fachveröffentlichungen aus dem MyPatH-Projekt.

Gertrud erleidet einen Schlaganfall und ist in der Folge einwilligungsunfähig. Wer vertritt nun ihre Interessen?

Machen Sie mit!

Die Webseite und ihre Inhalte richten sich an alle, die sich um ihre gesundheitliche Vorsorge kümmern möchten oder die Angehörige, Freunde oder Bekannte bei der gesundheitlichen Vorausplanung unterstützen möchten. Auch Gesundheitsfachkräfte können hier ihre Kompetenz im Bereich gesundheitliche Vorausplanung erweitern. Wir freuen uns also, wenn Sie – egal ob Privatperson oder Fachkraft - die Webseite besuchen, die Lernmodule ausprobieren und uns Ihre Meinung sagen! Unter *www.vorausverfügt.de/evaluation/* finden Sie einen kurzen Fragebogen, in dem Sie uns sagen können, ob und wie Ihnen die Module gefallen haben.

Viel Spaß mit der Webseite und herzlichen Dank für Ihre Teilnahme an der Meinungsumfrage!

Das Team von vorausverfügt.de
Prof. Dr. Tanja Henking, LL.M.
Prof. Dr. Silke Neuderth
Franziska Zehl (M.A.)

Hier entlang
zur Webseite

Sollten Sie Fragen zum Projekt, der Webseite oder der Meinungsumfrage haben, können Sie uns gerne unter *projekt-auge.fas@thws.de* kontaktieren!

TH·W-S
IFAS
Institut für
Angewandte Sozialwissenschaften

Genussbuch

Die neue Ausgabe erscheint im Februar 2024

Im neuen Genussbuch finden Sie Gaststätten, die ein frisch zubereitetes Zwei-Gänge-Menü (davon ein Hauptgericht) für maximal 11,50 € unter der Woche anbieten. Es listet neben Kontaktdaten und Öffnungszeiten der teilnehmenden Gaststätten auch Auskünfte zur Anfahrt mit Bus, Bahn oder PKW sowie zur Barrierefreiheit auf.

Daneben werden Ausflugsziele im Landkreis vorgeschlagen, die einen Besuch lohnen. Über Kirchen, Schlösser, Historisches bis hin zu naturkundlichen Rundwegen – das Genussbuch hat viel zu bieten. Ein besonderer Dank geht dabei an die Seniorenvertreterinnen und Seniorenvertreter sowie Gemeinden, die sich die Mühe gemacht haben, die Informationen für Sie zusammenzustellen.

Das jährlich neu erscheinende Genussbuch kommt im **Februar** in seiner siebten Auflage heraus und wird wieder im **Landratsamt**, **Rathäusern** und an sonstigen Begegnungsorten ausliegen.

Foto: Carmen Mayr

Bei Fragen oder Anregungen können Sie sich an uns wenden:

Carmen Mayr, 0931 80442-21, *carmen.mayr@wirkommunal.de* und

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

Seniorenwegweiser

Das Adressverzeichnis für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Würzburg

Welche ambulanten Pflegedienste gibt es in der Nähe, wo kann ich einen offenen Mittagstisch nutzen oder ehrenamtliche Unterstützung finden? Solche und ähnliche Fragen sind ohne aufwendige Recherche oftmals gar nicht so leicht zu beantworten.

Außerdem enthält der Seniorenwegweiser Informationen zu:

- Pflegeheimen, Tagespflegen, Service-Wohnen/Betreutem Wohnen
- Seniorentreffpunkten, Sportangeboten, Ausflügen
- Bürgerbussen, Fahrdiensten
- Beratungsstellen, uvm.

Der Seniorenwegweiser steht Ihnen als interaktive Landkarte auf unserer Homepage zur Verfügung. Eine Suchfunktion ermöglicht, gezielt nach Angeboten einer Kategorie oder Adressen in einer bestimmten Gemeinde zu filtern.

Die Daten werden stetig aktualisiert und können hier abgerufen werden: *www.kommunalunternehmen.de/seniorenwegweiser*.

Gerne können wir Ihnen bei Bedarf die für Sie passenden Angebote zusammenstellen und in gedruckter Form zukommen lassen.

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

Seniorenwochen im Landkreis Würzburg

Im kommenden Jahr gehen die Seniorenwochen des Landkreises Würzburg in die nächste Runde. Vom **05. bis 17. Mai 2024** ist „**Digital im Alter!**“ das Schwerpunktthema der diesjährigen Seniorenwochen.

Falls Sie oder Ihnen angeschlossene Verbände, Vereine, Seniorenkreise etc. im o. g. Zeitraum der Seniorenwochen eine passende Veranstaltung für die Generation 55+ anbieten, können Sie sich unter dem „Dachangebot der Seniorenwochen“ beteiligen.

Die Angebote können z. B. sein:

- Vorträge, Seminare, Sprechstunden für Senioren
- Seniorennachmittage mit diversen Angeboten, Fitnessangebote
- Wanderungen oder Seniorenfahrten

Die Veranstaltungen werden von den teilnehmenden Organisationen oder Personen in eigener Verantwortung durchgeführt. Die Werbemaßnahmen werden, zusätzlich zu den eigenen, über das Kommunalunternehmen gesteuert.

Auf *www.seniorenwochen.info* können alle Veranstalter ihre Angebote für die Generation 55+ ganzjährig eintragen. Bei Fragen können Sie sich an Tobias Konrad, Leiter **WIR**KOMMUNAL (0931 80442-58, *tobias.konrad@wirkommunal.de*) wenden.

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie mit einer Veranstaltung die Seniorenwochen im Landkreis Würzburg bereichern würden und sind bereits heute auf die zahlreichen und vielfältigen Angebote gespannt.

Pflegestützpunkt: Außenstelle Ochsenfurt

Seit Juli 2021 sind die Pflegeberatenden in den Räumlichkeiten der Main-Klinik einmal die Woche für Beratungen vor Ort.

Im **Oktober 2023** ist die Außenstelle des Pflegestützpunktes Landkreis Würzburg in die neuen Räumlichkeiten der Pflegeschule in Ochsenfurt (Am Greinberg 26, 97199 Ochsenfurt) umgezogen.

Alle Bürgerinnen und Bürger aus der Region können sich über die Themen Pflege, Wohnen im Alter und Demenz beraten lassen. Folgende Fragen werden beispielsweise beantwortet:

- Wie beantrage ich einen Pflegegrad?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie finde ich einen Tages- oder Kurzzeitpflegeplatz?
- Welche Wohnalternativen zur eigenen Häuslichkeit gibt es?

Die Pflegeberatenden sind immer **Mittwoch von 9:00 – 13:00 Uhr in der Bibliothek der Pflegeschule** (im EG, links vom Haupteingang) persönlich erreichbar. Um eine vorherige Terminvereinbarung wird gebeten.

Gebührenfreie Rufnummer: **0800 0001027**

Termine

Offenes Musterhaus

Wohn- und Pflegeberatende stellen praktische Lösungen für die verschiedenen Wohnbereiche vor und zeigen Möglichkeiten auf, wie ein erforderlicher Umbau des eigenen Zuhauses realisiert werden kann.

Im neuen Jahr wird das Musterhaus einmal im Monat für Besichtigungen (ohne Terminvereinbarung) geöffnet sein.

Adresse:
Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach

Die nächsten Termine sind:

Montag, 08. Januar 2024:
10:00 bis 13:00 Uhr

Donnerstag, 08. Februar 2024:
12:00 bis 15:00 Uhr

Montag, 11. März 2024:
10:00 bis 13:00 Uhr

Pflegeberatung vor Ort

Kostenfreie Einzelberatung zu Pflege, Demenz und Wohnen im Alter.

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

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

Sitzungssaal im Rathaus Hettstadt
Rathausplatz 2:

10.01.2024
07.02.2024
06.03.2024

Bücherei im Rathaus Aub
Marktplatz 1:

24.01.2024
21.02.2024
20.03.2024

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.

Donnerstag, 01. Februar 2024, 14:00 Uhr
Conny´s Lädle, Frankenlandstraße 19, **Böttigheim**

Vortrag zu Pflege, Demenz und Wohnen im Alter

Der Seniorenbeirat Waldbüttelbrunn lädt alle Interessierten zu diesem offenen Vortrag ein.

Donnerstag, 22. Februar 2024, 18:00 Uhr
Festsaal, Lindenstraße 3,
Waldbüttelbrunn

Gerne kommen wir auch in Ihre Gemeinde!

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

Vortragsreihe des Pflegestützpunktes Würzburg

09.01.2024, 14:00 - 15:30 Uhr:
Sehen und Hören im Alter

Referenten:
Dr. Stefanie Beck, Elena Meuser
Blindeninstitut Würzburg
Ort:
Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

06.02.2024, 14:00 - 15:30 Uhr:
Hilfe zur Pflege

Referenten:
Mitarbeitende des Zentralen Fachdienstes Bezirk Unterfranken
Ort:
Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

12.03.2024, 14:00 - 15:30 Uhr:
Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung

Referentin:
Lisa-Marie Köchel
Pflegeberatung Stadt Würzburg
Ort:
Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

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

Anmeldeschluss:
jeweils 1 Woche vor Veranstaltung

Pflegestützpunkt Würzburg
Pflegeberatung und -koordination

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

„MARIMPIANO“ - Konzert mit Genussgarantie

Sa, 09.03.2024 um 19:00 Uhr - Einlass 18:00 Uhr

Kath. Kirche, St. Thomas Morus
Im Grund 1,
97256 Geroldshausen

„Duo Marimpiano“ – das ist die überraschend andere, mitreißende Duo-Formation, welche 2017 von Alexander Jacobi und Helmut Kandert gegründet wurde.

Spielfreudigkeit, Witz und Charme sind die Kennzeichen dieses instrumentalen Bühnenprogramms. Da werden klassische Stücke von Bach und Telemann auf dem Marimbaphon interpretiert oder ein Orchesterstück auf das Klavier übertragen.

Das Marimbaphon, Percussion- und Tasteninstrumente stehen in einem spannenden, musikalischen Dialog, wenn südamerikanische Melodien, feurige Bravourstücke oder verträumte Balladen zum Klingen gebracht werden. Ein unterhaltsames Konzertprogramm für Musikliebhaber jeden Alters, für Zuhörer, die mehr als bloße Musikberieselung wollen.

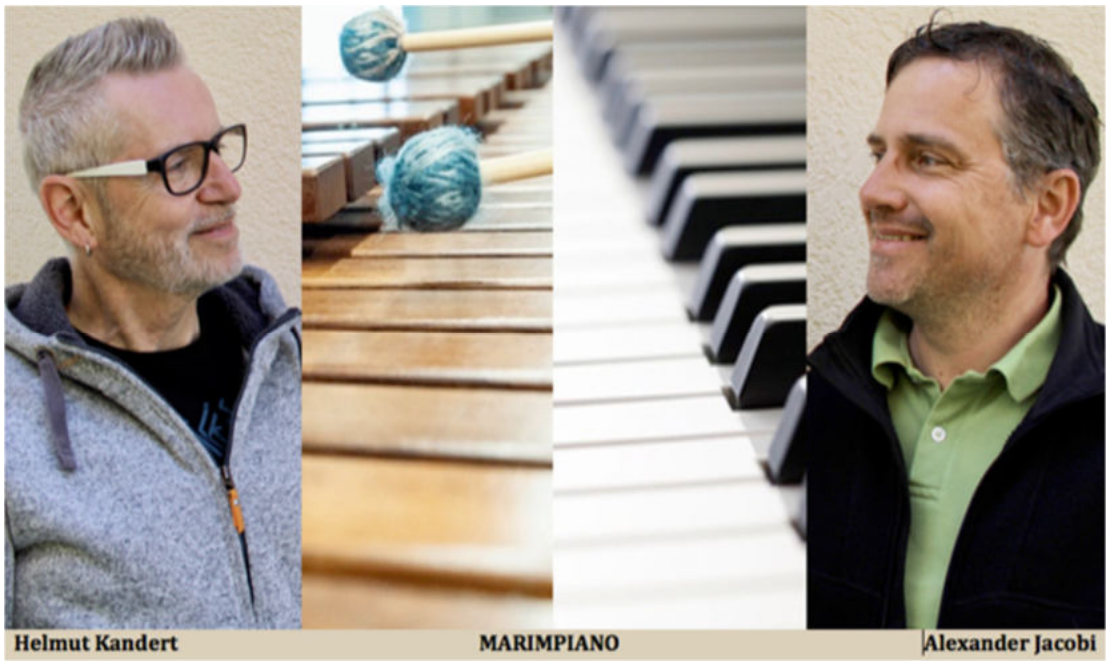
Für eine Weile die Seele baumeln zu lassen, Abstand vom Alltag zu nehmen und einfach nur da zu sein und zu genießen. Erleben Sie ein Instrumentalkonzert mit Tiefgang und persönlichem Flair. Wir freuen uns auf eine (ent)spannende, musikalische Begegnung mit Ihnen.

Karten bei Roland Glaser:

VVK 20 € / AK 22 € / ERM 18 €

Thomas-Morus-Event@t-online.de
0176 / 522 15 123

Kartenkonto: VR Bank Würzburg –
DE13 7909 0000 0001 2120 01
Gekaufte Karten liegen an der Abendkasse bereit.



Bildrechte Kandert/Jacobi

Lösungen

Denksportaufgabe

Zugkraft	Lehrkraft
Spannkraft	Kernkraft
Wasserkraft	Kohlekraft
Windkraft	Brennkraft
Heilkraft	Tatkraft
Körperkraft	Schlagkraft
Sprengkraft	Heizkraft
Motorkraft	Sehkraft
Naturkraft	Anziehungskraft
Schwerkraft	Kampfkraft
Willenskraft	Stoßkraft
Tragkraft	Fachkraft
Arbeitskraft	Lastkraft
Aussagekraft	Sprungkraft
Druckkraft	Führungskraft
Bremskraft	Bürokraft
Hilfskraft	Ersatzkraft
Schreibkraft	Urkraft

Kreuzworträtsel-Mosaik

G	A	N	S		Z	I	M	T
	B	A	C	K	E	N		A
T	E	E		E	I	S	E	N
I	N	S	E	K	T		H	N
	D	S		S		L	E	E
W		E	I		B		M	
I	N	N		J	A	P	A	N
N	E		U		E	R	L	E
D	U	O		F	R	O	S	T

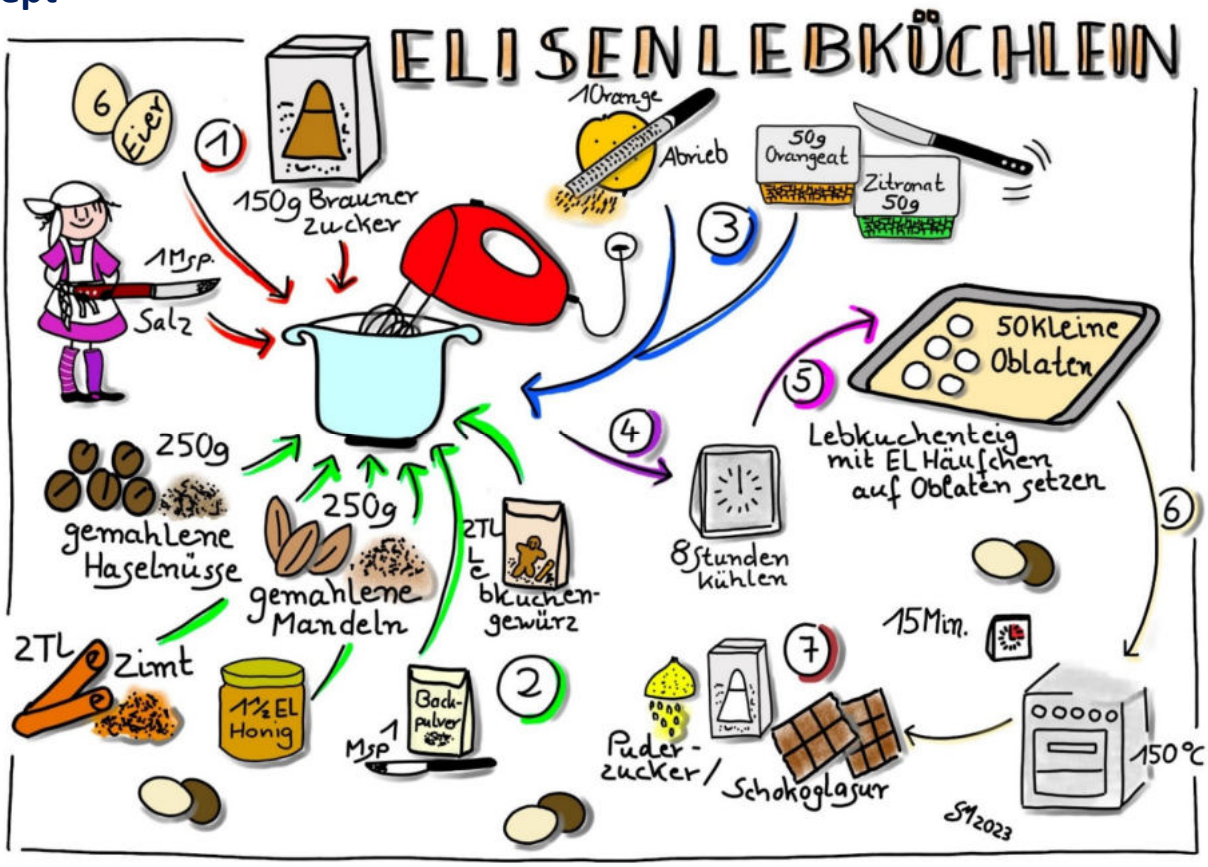
Rätselgedichte

Schnee

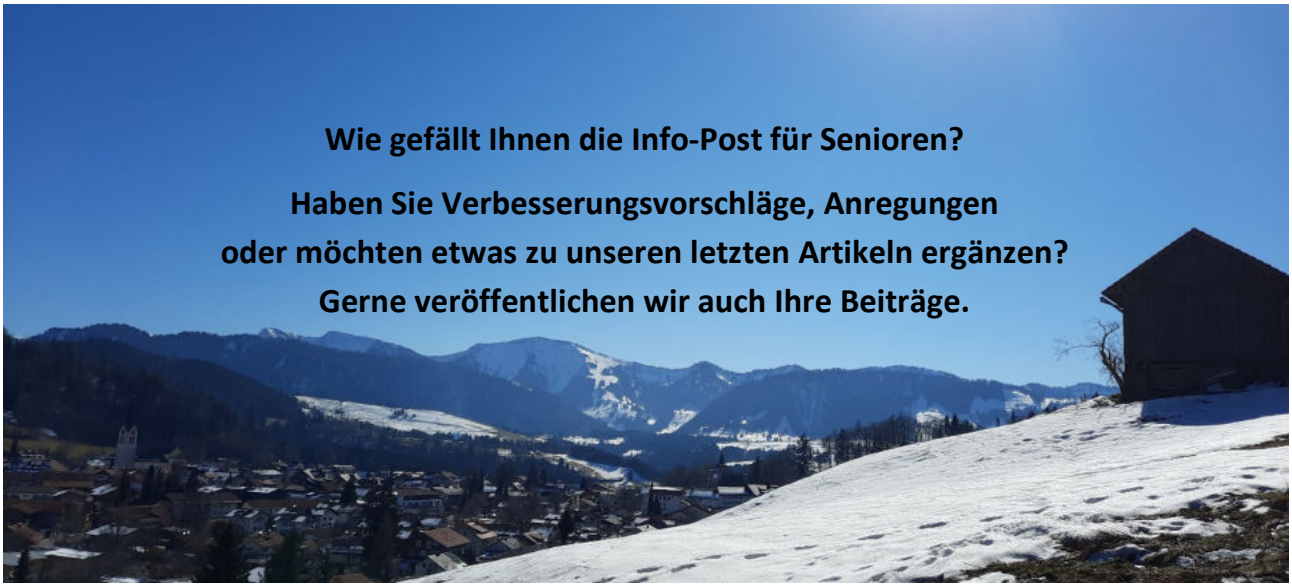
Kerze

Stühle

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

18. Ausgabe, Stand: 06.11.2023

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

Fotos und Abbildungen:
Barbara Heller, Katrin Müller, Melanie Ziegler

WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg