Mit den besten Grüßen | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Info-Post

für Senioren · 19. Ausgabe

Info-Post für Senioren

>>Wenn der Frühling seinen Einzug hält, erwacht die Wunderwelt der Poesie.>>

Arthur Maria Freiherr von Lüttwitz

Liebe Seniorinnen und Senioren,

nun schreibe ich diese Zeilen bei einer Außentemperatur von -3 °C. Die Sonne scheint herrlich durch das Fenster, da sehne ich mich danach, dass es langsam wieder wärmer wird. Ich freue mich darauf, die ersten Schneeglöckchen, Krokusse und Narzissen zu entdecken und später dann die Tulpen.

Im Garten kann ich mich bald an die Arbeit machen und die ersten Gemüsesorten säen. Da meine (Hoch-)Beete spätestens im Sommer keinen Platz mehr für Salate haben, musste kürzlich ein Stück Rasen weichen. Bald wird das dritte Hochbeet (gebaut aus geschliffenen Brettern vom eigens gefällten Baum) zum ersten Mal genutzt.

Auch der eine oder andere Tagesausflug wurde für den Frühling schon geplant; der Sommerurlaub am Meer ist leider noch lange nicht in Sicht.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern und Schmökern in der neuesten Ausgabe unserer Info-Post für Senioren und verbleiben mit freundlichen Grüßen,

Ihr Team der Info-Post für Senioren

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Juni.

Inhalt

Freizeit mit Enkelkindern 3

Nicht nur Katzen haben sieben Leben..... 4

Erinnerung 5

Einsamkeit in Deutschland 6

Enkelkinder - Lebensfreude pur 8

Zeit für Kreativität..... 9

Gesetzesänderungen zur Pflegereform..... 10

Helferkreis im Landkreis Würzburg 11

Rätsel 12

Bewegungsübungen mit Herrn Roth 14

Kulturweg in Höchberg eingeweiht 16

Ach, du armes Eier-Omelett 18

Gefunden 19

Monolog der Hyazinthe 19

Frühling… 20

Streuselkuchen mit Kirschen 21

Seniorenwochen im Landkreis Würzburg . 22

Kulturbrücken im Landkreis Würzburg..... 23

Termine..... 24

Entlassung aus dem Krankenhaus: Zwischen Wunsch und Wirklichkeit..... 26

Lösungen..... 27

Rezept 27

Freizeit mit Enkelkindern

Wenn man das Glück hat Enkelkinder zu haben, gibt es doch nichts Schöneres, als seine Freizeit mit diesen zu verbringen. Aber je nach Temperament, Interesse oder Aufgeschlossenheit des Kindes kann dies trotzdem zur echten Herausforderung werden.

Z. B. wenn die volle Aufmerksamkeit der Omas und Opas gefordert wird oder das gesamte Spielzeug-Sortiment schon durchgespielt wurde und nun Langeweile herrscht.

Hier ein paar Ideen, die Sie als Kind vielleicht selbst gerne umgesetzt haben?

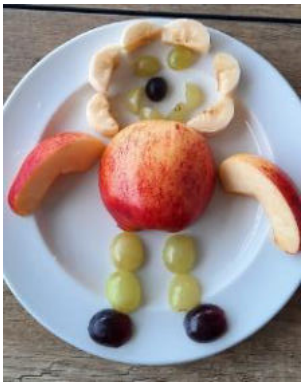
Bei einer Wanderung durch den Wald kann man Waldschätze sammeln, geheimnisvolle Zwergenhöhlen und Räuberverstecke oder vielleicht sogar einen echten Fuchsbau entdecken?

Burgen haben auf Kinder eine magische Anziehungskraft. Hier kann geklettert, getobt, erkundet werden und man fühlt sich wie ein echter Ritter. Und die Kinder sind abends hoffentlich müde…

Burgruine Homburg bei Gössenheim

Wenn die Abende länger werden, braucht es nicht viele Zutaten und flugs ist ein leckeres Stockbrot gezaubert. Bei einem gemeinsamen Spaziergang geeignete Stöcke suchen, Teig zusammen vorbereiten, Feuer machen und los geht's (OK, ich gebe zu: Stöcke halten ist nur kurzzeitig interessant, viel lieber wird gegessen…).

Und dann wäre da noch der viele Süßkram, wofür man die Großeltern am meisten liebt. Ein Tipp, Kinder für Obst oder Gemüse zu begeistern, sind lustige Obstgesichter. Gemeinsames Schnippeln macht den Kindern Spaß und diese lustigen Wesen schmecken auch einfach viel besser als nicht geschnittenes Obst oder Gemüse. Wenn bald die erste Ernte im Garten ansteht, lässt es sich auch prima direkt vom Beet oder Erdbeerfeld aus „naschen".



Wir wünschen Ihnen viel Freude und Ausdauer bei Ihren Unternehmungen mit Ihren (Leih-)Enkelkindern!

Nicht nur Katzen haben sieben Leben

Bis vor ca. 150 Jahren war der Lebensweg eines Großteils der Menschen von Geburt an vorgezeichnet: Geschlecht, Ort und Stand bestimmten, wie und wo Kindheit, Jugend und weitere Lebensalter abliefen – soweit man sie überhaupt erreichte. Die Großfamilie gab Geborgenheit, ließ aber auch oft dem Einzelnen nur wenig Spielraum, einen eigenen Weg zu gehen. In dieser Welt war man zuhause, eine andere kannte man nicht. Nur wer z. B. auf Pilgerfahrt ging, den Beruf eines Landknechts oder Künstlers ergriff oder mit dem Handel sein Geld verdiente, hatte die Chance, ein wenig mehr von der Welt zu sehen. Und was solche Menschen dann zu berichten hatten, wurde begierig aufgesogen, hier öffnete sich ein kleines Fenster in eine andere Welt.

Wie völlig anders lebt es sich doch in unserer Zeit! Selbst wenn ein älterer Mensch immer am gleichen Ort gewohnt und sich nie auf eine Reise begeben hat, lebt er heute dennoch ein ganz anderes Leben als in seiner Kindheit und Jugend, weil sich innerhalb der letzten 60, 70 Jahre die Lebensumstände total geändert haben. Und wie viele markant neue, andersartige Lebensabschnitte haben erst diejenigen erlebt, die schon während des Studiums oder der Ausbildung zuhause ausgezogen sind, ganz auf eigenen Beinen standen, für Monate oder Jahre in andere Städte oder Länder gezogen sind, vielfältige Reisen unternommen haben, ihre Kinder ohne den Beistand der Großfamilie aufgezogen, den Partner verloren haben, den Beruf, den Wohnort wechseln mussten oder wollten, und und und. Dabei haben sich die Lebensbedingungen oft so drastisch geändert, dass sie wie ein neues Leben empfunden wurden.

Aber es geht auch weniger drastisch: Schon beim Eintauchen in die Lektüre eines Buches nimmt man intensiv an den erfundenen oder wahren Leben anderer Menschen teil. Neue Forschungen haben ergeben, dass beim Lesen etwa von geschilderten Seh- oder Tasterlebnissen die gleichen Hirnbereiche aktiviert werden, als wenn wir selber direkt diese Erlebnisse hätten. Kurzum: Wir leben beim Lesen (und erst recht beim Filme-Schauen) das geschilderte Leben mit! Und wie viele Bücher haben wir im Laufe unseres Lebens schon gelesen, wie viele Filme gesehen – ach, schon so viele Leben gelebt – da kommt keine Katze mit!

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

Erinnerung

Familienministerium kündigt Strategie gegen Einsamkeit an

Bundesregierung, Verbände und Experten nehmen das Thema Einsamkeit stärker in den Blick: Wie das Bundesfamilienministerium am Dienstag in Berlin mitteilte, soll bis Ende der Legislaturperiode gemeinsam eine Strategie gegen Einsamkeit erarbeitet werden. Familienministerin Lisa Paus (Grüne) habe dafür bei einer Konferenz mit Fachkräften aus der Sozialen Arbeit, der Forschung und aus Wohlfahrtsverbänden den Startschuss gegeben. Das Thema solle politisch und wissenschaftlich genauer betrachtet werden. Es gehe darum, wie Einsamkeit vorgebeugt und bekämpft werden könne. Strategien oder Strategiepapiere dienen der Bundesregierung als Grundlage für Gesetzesvorhaben oder andere Maßnahmen wie etwa die Förderung von Forschungsprojekten. (dpa)

Mehrheit der Über-80-Jährigen bewältigt Alltag alleine

Die Mehrheit der Über-80-Jährigen in Deutschland bewältigt laut einer Studie ihren Alltag eigenständig. 6[illegible] Prozent der hochbetagten Menschen brauchten im täglichen Leben keine oder nur wenig Hilfe, teilte das Bundesseniorenministerium am Freitag in Berlin mit. Die vom Ministerium geförderte Studie zu Alltagskompetenzen und dem Wohnumfeld hochaltriger Menschen ergab außerdem, dass die meisten Menschen in ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben möchten. Bauliche Barrieren in den eigenen Wohnungen und Häusern seien häufige Hindernisse, so die Studie. Nur neun Prozent stünden im eigenen Wohnumfeld nicht vor Barrieren wie etwa Treppen. ([illegible])

Wie viele Menschen leben nur von der Erinnerung? Es sind in erster Linie alte Menschen! Sie leben oft allein. Sie sind allein!

Nicht weil sie es so wollten, nein, es hat sich so ergeben.

Sie sind auch einmal in eine Familie eingebunden gewesen. Sie waren sicher auch glücklich in diesem "Verbund", aber alle wurden älter.

Die Jungen zog es hinaus. Sie suchten Arbeit, die sie oft nur in anderen Städten fanden und die Alten blieben zurück.

Jeder lebte sein Leben, das neu aufgebaute und das immer all die Jahre so gelebte Leben.

Wenn man sich dann nicht gegenseitig besuchen konnte, aus welchen Gründen auch immer, dann lebte man sich mit den Jahren auseinander. Das war traurig, für die, die zurückblieben. Sie lebten dann von der Erinnerung, von dem, wie es einmal war und wie es nie mehr sein würde.

Der Freundeskreis wurde auch "alt". Die sozialen Netzwerke brachen weg.

War man noch gut zu Fuß, hatte man noch seine Einkaufsmöglichkeiten. Leider wurden diese auf die grüne Wiese verlagert. Die kleinen Geschäfte in der eigenen Straße wurden nach und nach geschlossen. Soziales Umfeld gab es auf einmal nicht mehr.

Großfamilie wurde für viele ein Fremdwort. Nicht für alle, nein. Es gab auch die Nachkommen, die für ihre Altgewordenen da waren. Die sie besuchten, in Notzeiten für sie sorgten.

Das ging auf dem Dorf, aber nicht in der Stadt. Kirchengemeinden, 1 Std. Zeit, übernehmen diese Aufgaben – wenn man Glück hat. Viele alte Menschen sind sehr dankbar dafür, aber viele, viele haben eben nur ihre Erinnerung und ihre nicht erfüllten Träume.

Ja, sie alle merkten auf einmal, Einsamkeit kann auch tödlich sein, nicht nur körperliche Erkrankungen.

Und trotzdem irgendwie, irgendwann und irgendwo werden sie doch wieder alle zusammentreffen.

© R. Sch. (Landkreisbürgerin)

Einsamkeit in Deutschland

Ein gesellschaftliches Problem im Schatten unserer Zeit

Egal ob allein, mit der Familie oder Freunden: Einsamkeit kann in verschiedenen Lebenssituationen und Altersgruppen auftreten. Wie sich Einsamkeit äußert und welche Auslöser es gibt, ist individuell und unterschiedlich. Studien zeigen jedoch, dass langanhaltende Einsamkeit das Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen signifikant erhöht.

In Deutschland sind viele Menschen von Einsamkeit betroffen, aber nur wenige trauen sich, darüber zu sprechen. In diesem Schweigen liegt jedoch nicht nur ein persönliches Leid, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. Dabei sind offene Gespräche und persönliche Kontakte ein wichtiger Schritt, um Einsamkeit zu überwinden. Einsamkeit kennt kein Alter – in jedem Alter kann sie erlebt werden. Besonders gefährdet sind Menschen in Übergangssituationen – die erste Ausbildung, eine unerwartete Pflegebedürftigkeit, der Verlust eines geliebten Menschen oder der Einzug in ein Pflegeheim. Aber auch globale Krisen wie die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen fördern Einsamkeit.

Gemeinsam gegen Einsamkeit: Die Bundesregierung ergreift Maßnahmen

Jeder von uns kann dazu beitragen, Einsamkeit zu bekämpfen, indem wir unseren Mitmenschen mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung schenken. Aber nicht immer reicht dieses Miteinander aus, um die Einsamkeit zu vertreiben. Die Bundesregierung hat deshalb im letzten Jahr eine "Strategie gegen die Einsamkeit" erarbeitet. Ziel der Strategie ist es, Einsamkeit stärker sichtbar zu machen, sie weiter wissenschaftlich zu erforschen und ihr dadurch aktiv entgegenwirken zu können.

So wurde zum Beispiel die Aktionswoche "Gemeinsam aus der Einsamkeit" gestartet, die mit verschiedenen Projekten, Kursen und offenen Türen besonders dazu beigetragen haben, das Thema in der Gesellschaft sichtbar zu machen. In diesem Jahr findet die Aktionswoche vom 17. bis 23. Juni statt.

Zukünftig sollen auch Mitarbeitende in Unternehmen oder Vereinen geschult werden, Zeichen von Einsamkeit zu erkennen und darauf zu reagieren. Sozial isolierte Menschen sollen dadurch unterstützt werden.

Einige Tipps gegen die Einsamkeit: Wege aus der Isolation

- **Gehen Sie nach draußen und seien Sie aufmerksam**
  Nutzen Sie alltägliche Wege, um mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen – sei es beim Einkaufen, beim Bäcker, an der Haltestelle, im Treppenhaus oder im Wartezimmer.
- **Verändern Sie Ihren Blickwinkel**
  Betrachten Sie Dinge und Situationen aus einer neuen Perspektive, um Ihre Sicht auf Einsamkeit zu verändern.
- **Erneuern Sie alte Kontakte**
  Statt zu überlegen, warum sich niemand bei Ihnen meldet, nehmen Sie selbst Kontakt zu Menschen auf, mit denen Sie schon lange mal wieder sprechen wollten.

- **Probieren Sie etwas Neues aus**
  Wagen Sie etwas Neues! Egal ob Hobby, Sport, einen Verein – hier knüpfen Sie Kontakte und kommen ins Gespräch.
- **Pflegen Sie Ihre nachbarschaftlichen Beziehungen**
  Lernen Sie die Menschen in Ihrer Umgebung kennen und gehen Sie auf andere zu – so können neue Bekanntschaften und Freundschaften entstehen.
- **Helfen Sie anderen**
  Wenn Sie können, helfen Sie anderen Menschen. Die Freude, die Sie damit schenken, finden Sie in sich selbst wieder!

Beispiele für Angebote gegen Einsamkeit

Eine kleine Auswahl haben wir Ihnen zusammengestellt, erfahren Sie über uns gerne von weiteren Angeboten.

- **Würzburger Projekt "Briefwechsel-Wue"**
  Ein Projekt, das u. a. Seniorinnen und Senioren dabei unterstützt, Brieffreundschaften aufzunehmen.
  www.briefwechsel-wue.de
- **Telefon-Engel**
  Unter der kostenlosen Telefonnummer *089 18910026* können Seniorinnen und Senioren über alles sprechen, was sie bewegt. Daraus kann dann eine Telefonpatenschaft entstehen – eine Verbindung, die auch über längere Zeit Bestand hat.
  www.retla.org/telefon-engel/
- **Helferkreis**
  Angehörige von Pflegebedürftigen können stundenweise entlastet werden, um wieder am sozialen Leben teilnehmen zu können. Und auch die Pflegebedürftigen kommen mit den Helfenden ins Gespräch. Auf S. 11 finden Sie weitere Informationen zu dem Helferkreis im Landkreis Würzburg, der gerade neu ins Leben gerufen wird.
- Machen Sie sich in Ihrer Stadt/Gemeinde kundig, welche **Angebote vor Ort** initiiert werden (z. B. Nachbarschafshilfe, Seniorennachmittage, Seniorentreffs, Sportgruppen, Vereinsangebote, Mehrgenerationenhäuser usw.). Gerne können Sie auch über uns Informationen zu regionalen Angeboten erhalten.

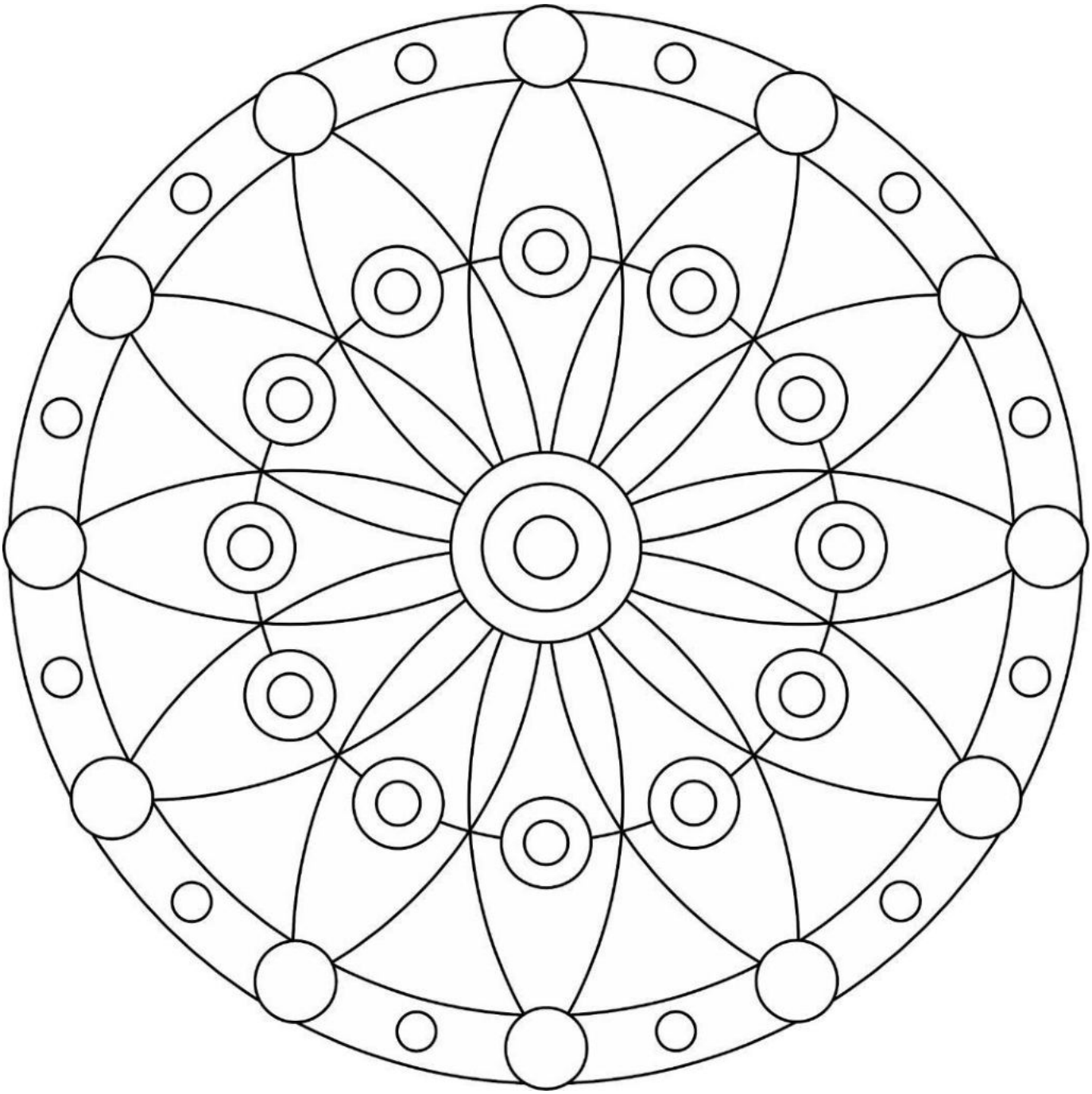
Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Enkelkinder - Lebensfreude pur

Welch Glück und Freude macht sich auf,
wenn Enkelkinder in deinem Tagesablauf,
sie machen dich froh und ganz beschwingt,
man freut sich wie ein kleines Kind,
zu singen, zu lachen und lustig sein,
zu basteln, zu kuscheln und obendrein,
vertreibt es uns manch schwere Stunde,
du spürst keine Schmerzen, Frohsinn macht die Runde.
Du kannst ihnen so viel mitgeben fürs Leben,
musst nicht erziehen und tadeln, nur Wärme geben,
Verständnis, Gelassenheit in unseren Jahren,
es ist vieles anders, als wir Eltern waren,
man hat nun die Zeit, Erfahrung gesammelt,
die Ruhe und Weitsicht, den Blick nicht verrammelt,
es ist ein Glück dies zu erleben,
da brauchst du nicht nach Anderem streben.
Erinnerungen an die eigenen Kinder wiederholen sich,
Momente des Glücks, du erkennst auch dich,
in Pfützen zu hüpfen, zu malen und kneten,
spielen wie ein Kind und Grimassen mal eben,
zu beobachten die Tiere, die umherschleichen,
zu schaukeln, zu radeln und übers Gras zu streichen.
Ein Dank an die Kinder, die machen uns heiter,
so leben wir dankbar gerne weiter.

© M. Höpp (Landkreisbürgerin)

Zeit für Kreativität



Ist St. Vinzenz Sonnenschein,
gibt es vielen guten Wein.
Bauernregel am 05. April

Gesetzesänderungen zur Pflegereform

Seit dem **1. Januar 2024** gibt es innerhalb der Pflegeversicherung einige Änderungen. Diese möchten wir Ihnen hier vorstellen:

Im Bereich der häuslichen Pflege wurden die monatlichen **Pflegesachleistungen** um 5 % erhöht:

- Pflegegrad 2: 761 €
- Pflegegrad 3: 1.432 €
- Pflegegrad 4: 1.778 €
- Pflegegrad 5: 2.200 €

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

Auch das **Pflegegeld** wurde zum 1. Januar 2024 um 5 % erhöht auf:

- Pflegegrad 2: 332 €
- Pflegegrad 3: 573 €
- Pflegegrad 4: 765 €
- Pflegegrad 5: 947 €

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

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

Seit Januar können Pflegebedürftige von der Pflegekasse **Auskünfte zu den Kosten und Leistungen** der letzten 18 Monate einholen. Diese Übersicht enthält Details zu erbrachten Leistungen oder einen Überblick über das übertragene Guthaben des Entlastungsbetrages.

Das **Pflegeunterstützungsgeld** ermöglicht es berufstätigen Angehörigen, sich in akuten Pflegenotsituationen von der Arbeit freistellen zu lassen, um die Pflegesituation zu organisieren. Für die Zeit der Freistellung wird eine Entgeltfortzahlung von Seiten der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person erbracht. Seit Januar kann man diese Unterstützung jährlich bis zu zehn Tage pro pflegebedürftiger Person in Anspruch nehmen.

Die Pflegeversicherung zahlt bei der **Versorgung im Pflegeheim** für Heimbewohner in den Pflegegraden 2-5 einen **Zuschlag** zur Reduzierung des pflegebedingten Eigenanteils.

Die Prozentsätze sind wie folgt gestiegen:

- Im ersten Jahr: von 5 % auf 15 %
- Im zweiten Jahr: von 25 % auf 30 %
- Im dritten Jahr: von 45 % auf 50 %
- Ab dem vierten Jahr: auf 75 %

Im Bereich der Pflegebegutachtung gibt es Änderungen, insb. bei den Begutachtungsfristen. Hierzu beim nächsten Mal mehr.

Weitere Gesetzesänderungen treten im Laufe dieses Jahres bzw. im Kalenderjahr 2025 in Kraft, hierzu informieren wir Sie in der nächsten Ausgabe unserer Info-Post für Senioren.

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

Pflegestützpunkt Würzburg:
0931 207814-14
kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info

Helferkreis im Landkreis Würzburg

Wir gehören zum

Gleich anmelden und dabei sein!

»DER EINE WARTET, DASS DIE ZEIT SICH WANDELT, DER ANDERE PACKT SIE KRÄFTIG AN UND HANDELT.«

Johann Wolfgang von Goethe

HELFERKREIS IM LANDKREIS WÜRZBURG

Sie haben Lust sich ehrenamtlich zu engagieren?

Dann lassen Sie sich bei uns zu einem/r ehrenamtlichen Helfer/in schulen und unterstützen Sie Menschen in Ihrer Umgebung!

Voraussetzungen: mind. 18 Jahre alt und Interesse am Umgang mit Menschen

Ihre Tätigkeit: Entlastung der pflegenden Angehörigen, z.B. Betreuung pflegebedürftiger Personen durch Gespräche, Spielenachmittage, Spaziergänge, gemeinsame Einkäufe, ...
Zu Ihrer Tätigkeit gehören keine pflegerischen Aufgaben!

Vergütung: Aufwandsentschädigung pro geleisteter Helferstunde

Weitere Informationen und Anmeldung:
Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises Würzburg,
Tel. 0931 80442-81 oder -89

Wir freuen uns auf Sie!

WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg

Zeppelinstraße 67
97074 Würzburg

fachstelle@wirkommunal.de
www.wirkommunal.de

Rätsel

Denksportaufgabe

Finden Sie das passende Wort in der Mitte.

Flug		Größe
Büro		Akt
Silber		Kasten
Gold		Sammlung
Reh		Saft
Augen		Kontakt
Senf		Hobel
Käse		Scheibe
Küchen		Schliff
Existenz		Wort
Pracht		Sünde
Spargel		Gehalt
Rede		Mündung
Blumen		Lappen
Roller		Richtung
Teile		Fläche

© R. G. (Landkreisbürgerin)

Zahlensprache

Versuchen Sie so schnell wie möglich herauszufinden, welche Begriffe hinter den jeweiligen Zahlenreihen stecken.

F	I	N	G	E	R	H	U	T
1	2	3	4	5	6	7	8	9

a) 6 – 5 – 2 – 9 – 9 – 8 – 6 – 3 – 2 – 5 – 6

b) 5 – 2 – 5 – 6 – 8 – 7 – 6

c) 6 – 5 – 2 – 3 – 2 – 4 – 8 – 3 – 4

d) 1 – 8 – 5 – 7 – 6 – 8 – 3 – 4

e) 5 – 2 – 4 – 3 – 8 – 3 – 4

f) 6 – 5 – 4 – 5 – 3 – 7 – 8 – 9

g) 3 – 5 – 2 – 4 – 8 – 3 – 4

h) 1 – 5 – 8 – 5 – 6 – 5 – 2 – 1 – 5 – 6

☞ *Die Lösungen finden Sie auf S. 27.*

Rätselgedichte

Ein Zwillingspärchen, dir wohl bekannt,
trägt dich flott durchs ganze Land.
Eins läuft hinter dem andern von Ort zu Ort,
und niemals laufen die beiden dir fort.
Sie können laufen, aber nicht gehen.
Geht einem die Luft aus – bleib lieber stehen!!

Eine Straße bin ich, nie geschottert, nie geteert,
keine Räder braucht, wer auf mir fährt.
Und manch schwere Lasten
im langen, schmalen Kasten
trag ich dann ganz gemütlich fort
zu nahem oder fernen Ort.
Du findest mich im Talesgrund,
doch nie auf eines Hügels Rund.

Ein kleiner Kerl singt wunderschön,
doch kann ich die Wort des Lieds nicht versteh'n.
Vielleicht versteht man's in Afrika, denn den Winter verbringt er irgendwo da.
Im Frühling kommt er zurück, ganz beglückt,
und hat bald sein Nestchen mit Eiern bestückt.

Ich bin ein kleines Zimmerchen mit mehreren Türen und Fensterchen
und ganz bequemen Sesselchen.
Vier Räder tragen mich über Straßen und Bahnen.
Wie heiß' ich wohl? Kannst du's erahnen?

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

☞ *Die Lösungen finden Sie auf S. 27.*

Bewegungsübungen mit Herrn Roth

Hallo zusammen, heute gibt es wieder neue Übungen – **Teil 2** – mit mir.

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.

4.

Die folgende Übung dient dazu, Körperspannung und Gleichgewicht aufzubauen.

Im Stand strecken wir einen Arm nach oben und den anderen nach unten und winkeln beide Hände leicht ab.

Wir bauen eine Spannung auf, indem wir versuchen beide Arme so weit wie möglich zu strecken. Nun führen wir noch das Bein, wo der Arm nach oben zeigt, etwas zur Seite.

Die Spannung halten wir immer ungefähr zwei bis drei Atemzüge, damit wir nicht in Versuchung kommen den Atem anzuhalten und wiederholen nach kurzer Entspannung.

Wieder ein Hinweis: wenn Sie anfangs unsicher sind, so bleiben Sie nahe an einem Tisch oder Stuhl stehen, um sich notfalls anhalten zu können.

5.

Zu dieser Übung stellen wir uns mit dem Gesicht zu einer Wand oder Türe.

Aber Vorsicht: Sie sollte nach innen aufgehen, damit Sie nicht stürzen, wenn jemand sie unbedacht öffnet.

Der Abstand zur Wand beträgt etwa einen halben Meter oder auch etwas mehr, der Oberkörper und die Beine bilden eine gerade Linie, die wir auch während der Übung beibehalten.

Mit gestreckten Armen stützen wir uns an die Wand. Es werden die Arme gebeugt, bis wir nah zur Wand kommen, dann wieder gestreckt. Also auch wieder mindestens zehnmal, eventuell auch einige Wiederholungen, ganz nach der Kondition. Und immer darauf achten, dass die gerade Körperspannung beibehalten wird.

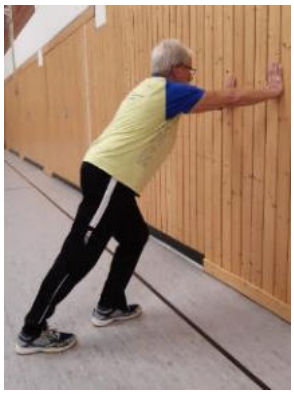
Wer natürlich mehr machen möchte, der stößt sich von der Wand ab und federt wieder zurück.

6.

Zu dieser Übung stellen wir uns in Schrittstellung zur Wand, wobei wieder Oberkörper und Beine eine gerade Linie bilden.

Nun drücken wir so stark wie es geht gegen die Wand, als wollten wir sie versetzen und halten diese Spannung ebenfalls 2-3 Atemzüge, bevor wir in die Entspannung gehen und dann erneut die Spannung aufbauen.

Dabei drücken wir die jeweils hintere Ferse fest auf den Boden.



7.

Wir stehen wieder aufrecht, Füße hüftbreit auseinander.

Nun die Knie etwas beugen und die Hände auf die Oberschenkel legen.

Zum Ausatmen schieben wir von unten her einen Katzenbuckel nach oben, zum Einatmen wird der Rücken wieder gestreckt.

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!

© Bernhard Roth, Übungsleiter aus Rottendorf

So wie Martin es will,
so zeigt sich dann der ganze April.
Bauernregel am 13. April

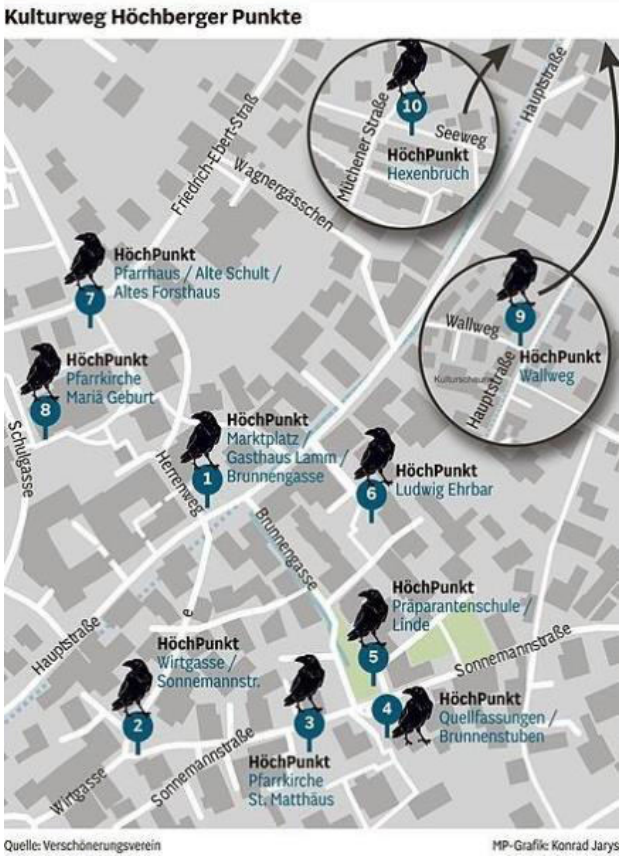
Kulturweg in Höchberg eingeweiht

Die Idee, einen Themenweg mit historisch bedeutsamen Objekten und Begebenheiten zu erstellen, geisterte schon längere Zeit in den Köpfen der Mitglieder des Höchberger Verschönerungsvereins herum. Konkrete Planungen wurden 2019 begonnen, kamen dann aber wegen der Corona-Pandemie zum Erliegen. Doch als gemeinsame Treffen wieder erlaubt waren, wurde die Idee immer weiter verfeinert und zum Abschluss des 1275-jährigen Ortsjubiläums kam es zur Eröffnung eines Weges durch die Gemeinde, der seinesgleichen sucht.

Insgesamt zehn Stellen an prägnanten Orten in Höchberg wurden in mühevoller Arbeit erstellt und gestaltet. Echte "HöchPunkte" sind es geworden, denn so wird der Weg offiziell tituliert, wie die Vorsitzende des Verschönerungsvereins Sarah Braunreuther vor etwa 150 Personen auf dem Marktplatz betonte, die zu diesem Eröffnungsspaziergang gekommen sind.

Sie alle wollten den neuen Weg zusammen mit den Mitgliedern des Verschönerungsvereins gehen und so ein Stück ihrer Heimat begehen. Mit so einem Zuspruch hatten weder der Verschönerungsverein noch Bürgermeister Alexander Knahn gerechnet. Doch alle waren eingeladen, sich auf die etwa 2,5 km lange Strecke zu begeben. Selbst die stellvertretende Landrätin Christine Haupt-Kreuzer war sehr angetan von dem Rundgang, ist doch für alle etwas dabei.

Ihr selbst und auch vielen Teilnehmern des Rundgangs war nicht bewusst, dass Höchberg einst der Wasserlieferant – mit einer heute teilweise noch vorhandenen verbleiten Leitung – für die Festung Marienberg in Würzburg war.



Dieser Abschnitt der Höchberger Geschichte und die Geschichte der vier Brunnenstuben sind an der Tafel an der Weed beschrieben. In diesem Bereich liegen auch die ersten dichter besiedelten Flächen von Höchberg mit der Matthäuskirche, der früheren Präparandenschule und den ehemaligen Gasthäusern "Zur Linde" und "Zum Greifen". Letzteres liegt in der Wirtgasse, dem ehemaligen Weg von Höchberg in Richtung Kist,

denn die heutige Hauptstraße war früher nicht befahrbar, da sie hauptsächlich vom "Kühbach" ausgefüllt war.

Heute ist dieser Bach unter der Hauptstraße kanalisiert. Da geht es ihm wie vielen Sehenswürdigkeiten von Höchberg. „Sie sind nicht auf den ersten Blick zu erkennen“, wie Sarah Braunreuther es in ihrer Begrüßung formulierte. Und doch war das Staunen groß, was der Verschönerungsverein und hier besonders die Arbeitsgruppe um Sibylle Hofmann und Gerd Mayer zusammengetragen hatte. Braunreuther dankte zudem der Gemeindeverwaltung mit Tiefbauer Oliver Wallach, Archivarin Judith Orschler und den Mitarbeitern vom Bauhof. Ein Dank ging auch an Bürgermeister Alexander Knahn, der dieses Projekt von Anfang an unterstützt hatte.

Mit ganz viel ehrenamtlichem Engagement haben die Mitglieder des Verschönerungsvereins so ein Zeugnis der Höchberger Geschichte geschaffen, das auch von jungen Menschen angenommen wird. Auffällig viele waren zu der Begehung gekommen, was Sarah Braunreuther besonders freute.

„Der Landkreis lebt von Menschen, die sich einbringen und etwas erhalten wollen“, lobte Haupt-Kreuzer den Einsatz des Verschönerungsvereins.

Die Kosten teilen sich der Verein, die Marktgemeinde und der Freistaat Bayern über die Städtebauförderung. Hier gab es immerhin 60 Prozent der Kosten als Zuschuss. Bürgermeister Knahn hob die schnelle Umsetzung vom Bewilligungsbeschluss des Gemeinderates im April bis zur Fertigstellung kurz vor den Feiertagen im Dezember 2023 hervor.

Doch das Projekt ist noch nicht abgeschlossen. In Zukunft sollen über einen QR-Code zu den einzelnen Stationen vertiefte Informationen, Geschichten und "Gschichtli" sowie eine Übersetzung in die Fremdsprachen der Höchberger Partnerstädte **Bastia Umbra** (Italien) und **Luz-Saint-Sauveur** (Frankreich) erfolgen.

Weitere Stellen sind schon geplant, hieß es beim Abschluss der Veranstaltung im Hof der Kulturscheune. Denn dort trafen sich die Teilnehmer der Begehung zu Glühwein und Knabbereien und 3. Bürgermeister Bernhard Hupp umrahmte den Abschluss mit seiner Tuba musikalisch.

Eine tolle Aktion, was der Verschönerungsverein Höchberg da umgesetzt hat, so viele Stimmen von denen, die dabei waren. So ist Höchberg um eine Attraktion reicher, waren alle einhellig der Meinung.

Der Höchberger Seniorenbeirat um seinen Vorsitzenden Wolfgang Knorr ist am Überlegen, ob und wie man diese historischen Informationen sowohl örtlich als auch überörtlich verbreiten kann.

Quellen: Bericht Matth. Ernst/Höchberg – Bilder Matth. Ernst

Wolfgang Knorr
Vorsitzender Seniorenbeirat Höchberg

Ach, du armes Eier-Omelett

Heute möchte ich über einen Turm von Ochsenfurt erzählen. Ich sehe ihn jeden Tag. Es ist der Nikolausturm. Dieser schlanke Turm mit einem Zeltdach ragt auf der Südwestseite von Ochsenfurt in die Höhe, umrahmt vom Dicken Turm und vom Palatium.

Es war noch zu der Zeit als das Würzburger Domkapitel die Herrschaft über Ochsenfurt innehatte. Zur späten Stunde traf ich Markus, den Türmer vom Nikolausturm. Ich lud ihn auf einen Schoppen ein. Nach unzähligen getrunkenen Weingläsern fragte ich ihn schmunzelnd, ob er sich noch an die besonderen Hühner erinnern kann. Er stutzte und wir haben lautstark gelacht.

Es gab einmal eine Familie in Ochsenfurt, die ihr Geld nicht nur mit Handel, sondern auch mit einer kleinen Hühnerzucht verdient hatte. Diese Familie war sehr gottesfürchtig und ging regelmäßig in die Kirche. Sie halfen den Armen von Ochsenfurt und luden sie jeden Abend zum Essen ein. Es gab dann immer Eier-Omelett. Das Familienoberhaupt Simon wurde immer beliebter bei den Bürgern von Ochsenfurt. Diese überlegten sich sogar, ob er nicht in den Rat der Stadt berufen werden sollte. Das hörten die anderen Räte und hatten Angst um ihren Posten. Also versuchten sie Simons Schwäche herauszufinden. Sie saßen zusammen und überlegten und überlegten…

Dann nach einiger Zeit meinte einer: „Wie viele Eier braucht Simon eigentlich am Tag, um die Armen zu füttern?“ Sogleich fingen sie an zu rechnen und kamen auf die überwältigende Zahl von 100. Das war doch unmöglich. Simon hatte nur zehn Hühner. Und sogleich wussten sie des Rätsels Lösung. Er muss mit dem Teufel im Bunde sein. Sie liefen schnell zur Stadtobrigkeit und das Würzburger Domkapitel klagte ihn an. Er sollte in den Centturm geworfen werden, um geständig zu werden. Allerdings war dort kein Platz mehr und er musste in den Nikolausturm verlegt werden. Simon kam sogar auf die Folter, aber er schwieg. Seine Familie hatte große Angst um ihn, wussten sie doch, dass es schwer war, der Folter lebend zu entkommen. Sie liefen schnell zum Richter, dem Würzburger Domherr und verrieten ihm, dass sie besondere Hühner züchten. Ein Huhn kann am Tag 15 Eier legen. Der Domherr glaubte erst kein Wort, als er es aber im Hühnerstall mit seinen eigenen Augen sah, sagte er zur Familie: „Gebt mir eure Hühner und Simon wird freigelassen und nie mehr eingesperrt. Aber keiner darf je etwas darüber erfahren.“ Alle gaben ihr Ehrenwort und schworen auf die Bibel.

Die Familie brachte dem Domherrn die zehn Hühner. Simon wurde freigelassen und die Familie war überglücklich. Der Domherr saß jeden Tag im Hühnerstall und wartete

und wartete und wartete, aber die Hühner legten keine Eier mehr. Er war sehr erbost und rauschte zu Simon und beschuldigte ihn, ein falsches Spiel gespielt zu haben. Aber Simon sagt nur zu ihm: „Sag den Hühnern ihre Eier sind für die Armen und sie werden wieder Eier legen.“ Den Armen, das wollte der herzlose Domherr nicht und ließ alle Hühner schlachten.

Und doch, jede Nacht, zur späten Stunde, roch es aus Simons Haus nach frischem Eier-Omelett…

Gefunden

Ich ging im Walde
So für mich hin,
Und nichts zu suchen,
Das war mein Sinn.

Im Schatten sah ich
Ein Blümchen stehn,
Wie Sterne leuchtend,
Wie Äuglein schön.

Ich wollt es brechen,
Da sagt es fein:
Soll ich zum Welken
Gebrochen sein?

Ich grub's mit allen
Den Würzlein aus.
Zum Garten trug ich's
Am hübschen Haus.

Und pflanzt es wieder
Am stillen Ort;
Nun zweigt es immer
Und blüht so fort.

Johann Wolfgang von Goethe

Eure Chlodhild, die Fränkin aus dem 8. Jhdt.

Bild: Manfred Trumpfheller

Wenn sich naht St. Stanislaus,
schlagen alle Bäume aus.
Bauernregel am 07. Mai

Monolog der Hyazinthe

Ich stehe hier in einem Topf,
Wurzeln in Blumenerde.
Ergrünend schon mein Blätterschopf,
erwacht vom Stirb und Werde.

Die Hoffnung auf ein Strahl vom Licht,
dass meine Blüten küsst,
gibt Kraft zum Treiben fein und schlicht,
weil ich sonst sterben müsst.

Und doch träum ich vom Blumenbeet,
dort ich mit Andern blühe,
der Allseinswind uns zart umweht
und ich im Sein erglühe.

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

Frühling…

„Nun will der Lenz uns grüßen,
von Mittag weht es lau;
aus allen Wiesen sprießen
die Blumen rot und blau.“

Dieses alte Volkslied mit dem Text von Karl Ströse kommt mir in den Sinn, während ich dem Amselpärchen zuschaue, das in unserem Kirschbaum sein Nest baut. Heute Morgen waren sie plötzlich da. Nun wird es nicht mehr lange dauern und der Amselnachwuchs hüpft über unseren Rasen, immer auf der Suche nach einer leckeren Mahlzeit. Fasziniert beobachte ich mit welchem Eifer das Pärchen den Nestbau voran treibt. Nur selten gehen sie gemeinsam auf Nahrungssuche.

Unerwartet beginnt das Amselweibchen zu singen. Ihr Lied ist nur kurz, aber der Gesang lässt alle Geräusche in der Umgebung verstummen. Genauso plötzlich wie das Lied der Amsel erklang, bricht es auch wieder ab. Das lange Warten hat ein Ende. Der Winter hat sich verabschiedet, und der Frühling hält Einzug. Die Tage werden länger und wärmer.

Meine Gedanken wandern zurück in meine Kindheit…

Ich erinnere mich an das Schwalbennest hoch oben, unter dem Dach des alten Hauses meiner Eltern. Klein und hilflos waren die Schwalben und wurden von dem Schwalbenpaar gewissenhaft auf das große Abenteuer vorbereitet. Sie lernten fliegen…

Nach einigen Flugstunden, liebevoll von den Vogeleltern begleitet, ging es irgendwann auf und davon – in die große weite Welt. Sie flogen fort und kamen nie zurück…

Mein Blick wandert wieder hin zum Kirschbaum. Niemand weiß genau wann dieser Baum gepflanzt wurde. Er stand bereits auf dem Grundstück, als mein Vater vor vielen Jahren unser Haus dort baute. Die knorrigen Zweige reichen bis zum Dach des Hauses hinauf und geben dem Baum ein gespenstisches Aussehen. Besonders in den Abendstunden, wenn das Licht der untergehenden Sonne sich golden auf das Dach des Hauses legt und lange Schatten an die Hauswand wirft, träumte ich als Kind vom nahenden Frühling.

Ich erinnere mich an harte, kalte Winter. Die Äste der Bäume in unserem Garten waren mit einer dicken Eisschicht bedeckt. Aus ihnen war jegliches Leben gewichen.

So ein Winter kann für ein Kirschbäumchen sehr lang sein. Aber irgendwann, wenn sich das erste zarte Grün im Frühjahr zeigt, erwacht die Natur zu neuem Leben. So auch unser Kirschbaum…

Pünktlich zum Beginn des Frühlings hat er sein grünes Kleid angelegt. Bald werden die ersten zarten Knospen sprießen. Sie werden verblühen und prallen, süßen Kirschen Platz machen.

Der Duft der Hyazinthen streichelt meine Nase. Ich habe sie vermisst, die kleinen Primelchen, die ihre bunten Blüten der Sonne entgegen strecken.

„Draus wob die braune Heide sich ein Gewand gar fein und lädt im Festtagskleide zum Maientanze ein…“

Leise summe ich das alte Lied, während ich mich auf die Bank am Fliederbusch setze.

Tief atme ich den Duft der Blüten ein, der meine Sinne berauscht.

Unser Amsel-Pärchen fühlt sich inzwischen in unserem Kirschbaum sehr wohl und bereitet sich auf Familienzuwachs vor.

Und ich – ich habe den Wohlgeruch von Frühling und leckerem Kirschkuchen in der Nase…

Streuselkuchen mit Kirschen

Nach einem Rezept meiner Oma…

500 g Mehl
1 Pck. Backpulver
1 TL Vanillezucker
2 Eigelb
200 g Butter oder Margarine
200 g Zucker
Kirschen

Zubereitung

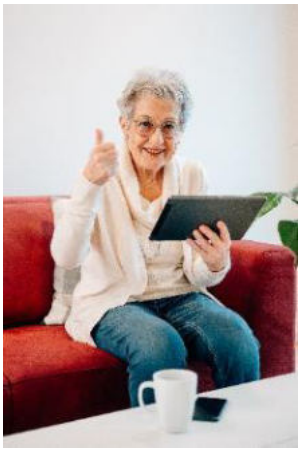
Mehl, Zucker, Backpulver und Vanillezucker mischen.
Eigelb und Butter zugeben und zu Krümeln verkneten.
Einen Teil der Streusel in eine ausgefettete Springform geben und zu einem Teigboden andrücken.
Darauf die entsteinten Kirschen geben und restliche Streusel darüber streuen.
40 – 50 Minuten backen bei 180 Grad.
Dann mit Puderzucker bestäuben.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Lesern, einen bezaubernden Frühling und einen guten Appetit!

© Helga Licher

Seniorenwochen im Landkreis Würzburg

Vom 05. bis 17. Mai 2024



Die Vorbereitungen zu den 16. Seniorenwochen im Landkreis Würzburg laufen auf Hochtouren.

Auch in diesem Jahr haben sich die Veranstalter wieder spezielle Angebote für die Generation 55+ ausgedacht. Das Motto lautet **"Digital im Alter!"**, selbstverständlich werden auch wieder Aktionen aus anderen Themenbereichen, wie z. B. Gymnastik für Seniorinnen und Senioren, angeboten.

In diesem Jahr ist der Start der Seniorenwochen mit zahlreichen anregenden Frühlingsaktivitäten am **Sonntag, den 05. Mai 2024 um 15:00 Uhr in der Aalbachtalhalle Uettingen**. Neben Begrüßungsworten erwartet die Gäste zum Start der Seniorenwochen ein heiteres und genussvolles Programm für "Auge, Ohr und Gemüt". Der Eintritt ist frei. Der Sonntagskaffee und –kuchen wird kostenlos angeboten.

Als Abschlussveranstaltung der Seniorenwochen findet am **17.05.2024 von 14:00 bis 17:00 Uhr im Musterhaus Kürnach** (Prosselsheimer Straße 16) ein Vortrag mit dem Thema **"Technische und digitale Wohnassistenzsysteme erleben"** statt.

Assistenzsysteme unterstützen genau dort, wo Hilfe erforderlich ist und geben Pflege- und Hilfsbedürftigen sowie ihren Angehörigen und Pflegekräften dabei das nötige Sicherheitsgefühl. Außerdem sollen diese ermöglichen, dass Personen mit Unterstützungsbedarf länger selbstständig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Beispiele für technische Hilfsmittel sind Sturzerkennungen, elektronische Türschlösser oder die automatische Herdabschaltung. Das Projekt "DeinHaus 4.0 Unterfranken" informiert Sie mit einem Vortrag vor Ort zu diesen Wohnassistenzsystemen. Eine Anmeldung ist bis zum 17.05.2024 erforderlich.

Die Organisatoren des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg freuen sich, auch 2024 wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können, in dem sich altbekannte, liebgewonnene Termine und Veranstaltungen mit neuen Ideen abwechseln und gerade den kulturellen Genuss über alle (Alters-)Grenzen hinweg bedienen.

Wer jetzt neugierig geworden ist und keinen der vielseitigen Programmpunkte verpassen möchte, kann das Programmheft beim Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg anfordern. Ab Mitte April 2024 liegt es bei den Veranstaltern und an zahlreichen Stellen in Stadt und Landkreis Würzburg (in allen Rathäusern, bei Ärzten, Apotheken und in Banken und Sparkassen) aus. Zudem sind alle Veranstaltungen im Internet unter *www.seniorenwochen.info* aufgelistet.

Kontakt und Anmeldung:
Tobias Konrad
Telefon: 0931 80442-58,
E-Mail: *tobias.konrad@wirkommunal.de*

Kulturbrücken im Landkreis Würzburg

Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde

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

Die Silvanerprinzessin - Schönes und Lustiges mit Florian Meierott und seinen jungen Schülerinnen und Schülern

Eine Liebeserklärung an unsere Heimat und das Leben mit Werken und Texten von Mozart, Beethoven, Goethe und anderen. Freuen Sie sich bei dieser musikalischen Lesung Florian Meierotts auf einen außergewöhnlichen Künstler, Geiger, Schriftsteller und Komponisten. Mit dabei sind auch junge Talente aus seiner Geigenschule, die ihren Meister kräftig unterstützen. Bei den bekannten Stücken von Mozart, Beethoven und Johann Strauß darf selbstverständlich mitgewippt und mitgesungen werden.

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

Foto: Verena Meierott

Gemeindehaus Kleinrinderfeld
Jahnstraße 1A, 97271 Kleinrinderfeld

Sonntag, 14. April 2024
15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:
Bürgerbüro, 09366 9077-0

Veranstalter: Gemeinde Kleinrinderfeld

Kulturzentrum Unterpleichfeld
Am Dorfplatz 4, 97294 Unterpleichfeld

Sonntag, 28. April 2024
15:00 Uhr - 16:30 Uhr

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

Veranstalter: Gemeinde Unterpleichfeld

Haus Franziskus Ochsenfurt, Veranstaltungssaal
Uffenheimer Straße 16, 97199 Ochsenfurt

Donnerstag, 09. Mai 2024
15:00 Uhr - 16:30 Uhr

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

Veranstalter:
Freundeskreis Haus Franziskus e.V.

Termine

Das offene Musterhaus

Im Musterhaus Kürnach zeigen wir verschiedene Möglichkeiten, das eigene Wohn-umfeld so zu gestalten, dass es in jedem Lebensabschnitt, im Alter oder bei Einschränkungen erhalten bleibt.

Adresse:
Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach

Das Musterhaus ist an diesen Tagen ohne Terminvereinbarung geöffnet:

Donnerstag, 11. April 2024 **12:00 bis 15:00 Uhr**
Montag, 13. Mai 2024 **10:00 bis 13:00 Uhr**
Donnerstag, 13. Juni 2024 **12:00 bis 15:00 Uhr**

Infos unter:
0931 80442-38 oder
katrin.mueller@wirkommunal.de

Die Pflegeberatung vor Ort

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

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

Sitzungssaal im Rathaus Veitshöchheim Erwin-Vornberger-Platz 1:

10.04.2024
08.05.2024
05.06.2024

Sitzungssaal im Rathaus Neubrunn Hauptstraße 27:

24.04.2024
22.05.2024
19.06.2024

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

Das Pflege-Info-Café

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

Mittwoch, 17.04.2024
14:00 Uhr
Evang. Gemeindehaus,
Obere Kirchgasse 6,
Giebelstadt

Gerne kommen wir auch in Ihre Gemeinde!

Infos unter:
0931 80442-18 oder
melanie.ziegler@wirkommunal.de

Der Würzburger Gesundheitstag

Am **04. Mai 2024** findet in der **Würzburger Innenstadt** der 13. Würzburger Gesundheitstag statt. Dieser wird mit dem Präventionsschwerpunktthema des Bayerischen Gesundheitsministeriums "Frauengesundheit" unter dem Motto "Starke Frauen. Gesunde Frauen" stehen.

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

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

Vortragsreihe des Pflegestützpunktes Würzburg

09.04.2024, 14:00 - 15:30 Uhr:
Organspende – Transplantation

Referenten:
Dr. Jan Hentschel, Dr. Manfred Knof
Anästhesisten, Main-Klinik Ochsenfurt
Ort:
Pflegeschule Ochsenfurt,
Am Greinberg 26, 97199 Ochsenfurt

14.05.2024, 14:00 - 15:30 Uhr:
Achtsamer Zugang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz

Referentin:
Maria-Lynn Strömsdörfer, Fachstelle für pflegende Angehörige, HALMA e.V.
Ort:
Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

11.06.2024, 14:00 - 15:30 Uhr:
Gesund durch die Sommerhitze – auch im Alter

Referierende:
Gesundheitsamt Stadt und Landkreis Würzburg
Ort:
Pflegestützpunkt Würzburg,
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

Eine Anmeldung wird erbeten unter
0931 20781414 oder über
kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info.

Anmeldeschluss:
jeweils 1 Woche vor Veranstaltung

Pflegestützpunkt Würzburg
Pflegeberatung und -koordination

Entlassung aus dem Krankenhaus: Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Nach einer Behandlung im Krankenhaus gibt es für Patienten und Angehörige oft unerwartet viel zu organisieren. Das Entlassmanagement an der Main-Klinik Ochsenfurt (MKO) hilft dabei.

„Wie verläuft ein medizinischer Eingriff?“ Diese Frage stellen viele Patienten und Angehörige. Aber wie geht es danach weiter? „Im Zuge der Anschlussbehandlung stehen oft wichtige organisatorische Fragen und Entscheidungen an“, weiß Petra Neeser, Mitarbeiterin im Entlassmanagement an der MKO. „Vor allem, wenn Patienten nicht mehr nach Hause können, sondern auf eine Reha müssen oder in einer Pflegeeinrichtung untergebracht werden. Das trifft viele unvorbereitet!“

„Unser Entlassmanagement half 2023 fast 800 Patienten bei der gesetzlich geregelten, nahtlosen Anschlussversorgung nach (teil-)stationärer Behandlung“, erläutert ihre Kollegin, Corinna Peter. „Tendenz steigend!“ Dazu zählt unter anderem die Organisation von Reha-Maßnahmen bzw. Kurz- und Langzeitpflege, Hilfe beim Pflegegrad-Antrag oder Versorgung mit Hilfsmitteln, wie beispielsweise einem Pflegebett.

Hindernisse auf dem Weg zur Anschlussbehandlung

„Oft sind Patienten und Angehörige mit den Fragestellungen der Anschlussversorgung überfordert, etwa bei der Suche nach einem Pflegeplatz“, so Carolin Baumann. „Gerne erfüllen wir bei der Entlassung Wünsche der Patienten und Angehörigen so gut es geht. Aber die Angehörigen müssen auch mithelfen!“

Dabei stoßen die engagierten Main-Klinik-Mitarbeiterinnen oft auf Hindernisse wie z. B. die angespannte Personalsituation im Pflegewesen: „Wenn wir für den Pflegeplatz eines Patienten über 100 Telefonate führen, freuen wir uns, wenn eine geeignete Einrichtung zusagt.“ Manchmal ist es eine Kompromisslösung, etwa wenn ein Pflegeplatz nicht heimatnah ist. Das kann zu Unverständnis und Ärger bei den Angehörigen führen, die die schwierige Situation vieler Pflegeeinrichtungen vielleicht nicht kennen.

Vorbereitet sein

Um nicht unerwartet vor großen organisatorischen Herausforderungen zu stehen, haben die Entlass-Expertinnen folgende Tipps: Prüfen Sie die Wohn- und Versorgungssituation älterer Angehöriger frühzeitig. Reden Sie in der Familie über häusliche Pflege, Vollmachten und Verfügungen. Lassen Sie sich vorsorglich auf Wartelisten in Pflegeheimen registrieren. Informieren Sie sich über regionale Pflegeanbieter und ob Ihr Arbeitgeber Sie zur Organisation der Pflege freistellt. „Wir vom Entlassmanagement unterstützen Sie gerne! Aber dennoch müssen Familienangehörige die Fürsorgepflicht für ihre Angehörigen tragen und Verantwortung übernehmen!“

© Main-Klinik Ochsenfurt

Ergänzend berät der Pflegestützpunkt des Landkreises Würzburg jeden Mittwoch von 09:00 bis 13:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Pflegeschule Ochsenfurt.

Terminvereinbarung erbeten: 0800 0001027

Lösungen

Denksportaufgabe

Flug	Körper	Größe
Büro	Kraft	Akt
Silber	Besteck	Kasten
Gold	Münzen	Sammlung
Reh	Braten	Saft
Augen	Blick	Kontakt
Senf	Gurken	Hobel
Käse	Brot	Scheibe

Küchen	Messer	Schliff
Existenz	Frage	Wort
Pracht	Bau	Sünde
Spargel	Spitzen	Gehalt
Rede	Fluss	Mündung
Blumen	Topf	Lappen
Roller	Fahrt	Richtung
Teile	Lager	Fläche

Rätselgedichte

Räder am Fahrrad

Fluss

Vogel

Auto

Zahlensprache

a) Reitturnier b) Eieruhr c) Reinigung

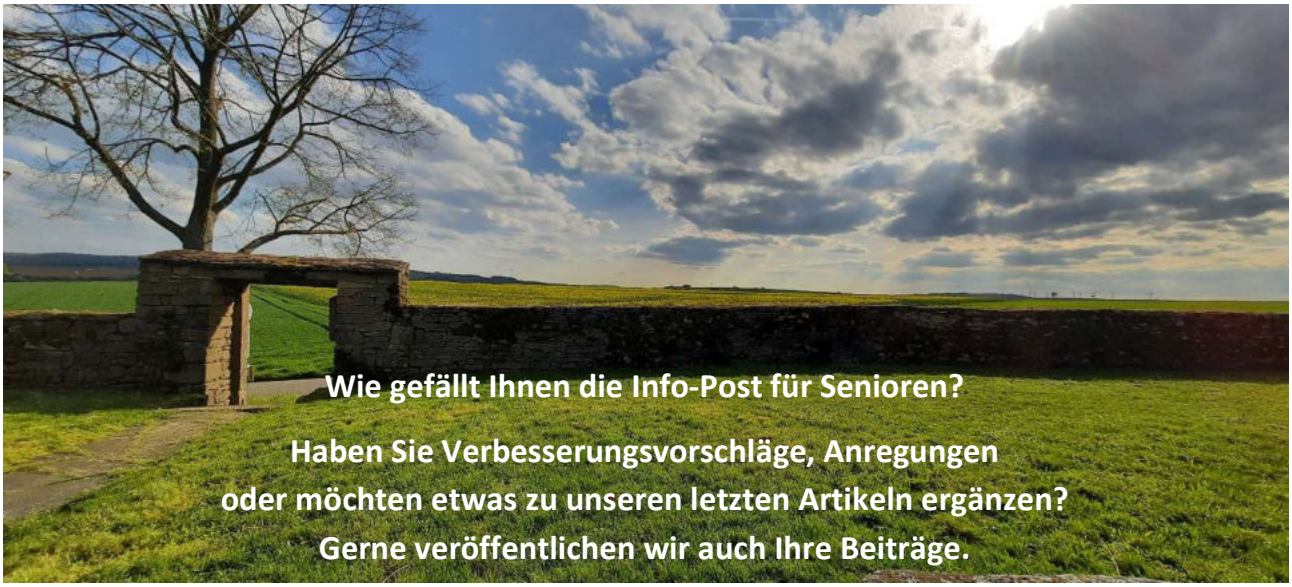
d) Fuehrung e) Eignung f) Regenhut

g) Neigung h) Feuereifer

Bestimmt finden Sie noch weitere Wörter, die sich aus den Buchstaben bilden lassen…

Rezept

© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)



Bezugsstellen

Landkreis Würzburg	Rathäuser, Senioreneinrichtungen des Lkr. Würzburg, Main-Klinik Ochsenfurt, Musterhaus Kürnach, MVZ Waldbrunn, Seniorenkreise, Seniorenvertretung
Stadt Würzburg	**WIR**KOMMUNAL, Pflegestützpunkt, APG Kundenzentrum, Landratsamt, Stadtbücherei, Bürgerbüro, Quartiersbüros

Impressum

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir allerdings keine Gewähr. Die Redaktion weist darauf hin, dass der Inhalt der Beiträge die Ansicht der Einsenderinnen und Einsender wiedergibt, die mit der Meinung der Redaktion nicht unbedingt übereinstimmt.

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

19. Ausgabe, Stand: 05.02.2024

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

Fotos und Abbildungen:
I. Mayr, Melanie Ziegler

WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg

Wir gehören zum