Mit den besten Grüßen | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Info-Post

für Senioren · 7. Ausgabe

Info-Post für Senioren

Vorwort

>>Wenn der Frühling ins Land zieht,
wäre es eine Beleidigung der Natur,
nicht einzustimmen in ihr Jauchzen.<<

John Milton (1608 - 1674), englischer Dichter, politischer Denker

Liebe Seniorinnen und Senioren,

jetzt kommt er wieder - wie jedes Jahr - der lang ersehnte Frühling. Wir verbringen unsere Zeit wieder vermehrt draußen und Bewegung in der Natur macht besonders viel Spaß. Der tägliche Spaziergang fällt leichter, der Kreislauf kommt in Schwung und die wärmende Sonne lässt die Stimmung steigen. Dieser Schwung des Neuen lässt sich gut nutzen, um Eingefahrenes zu durchbrechen.

„Wer rastet, der rostet“: Mit zunehmendem Alter führt ein Mangel an körperlicher Bewegung zu schwindender Muskelkraft und Beweglichkeit. Hinzu kommen später mangelnde Ausdauer und Gehfähigkeit, welche die Gefahr von Stürzen erhöhen. Es ist nie zu spät, seine Gewohnheiten zu ändern, denn Bewegung heißt nicht gleich Sport. Fangen Sie in ihrem eigenen Tempo an, Hauptsache der erste Schritt ist gemacht. Mit der Zeit werden Sie merken, wie sich Ihre Ausdauer verbessert.

Wir hoffen auf einen schönen Frühling mit vielen kleinen Momenten des Glücklichseins und dass wir bald wieder unbeschwert unseren Hobbys und Freizeitaktivitäten nachgehen können. Und dann denken wir zurück, versuchen weiter bewusster zu leben und die kleinen Dinge zu genießen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern, Ausprobieren und Schmökern in der neuesten Ausgabe der Info-Post für Senioren.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund,
Ihre Abteilung Senioren

Das neue Jahr – Hoffnungsschimmer

Weihnachten, Silvester, Neujahr, es ist geschafft,
es hat uns allen gekostet viel Kraft,
die meisten hielten die Regeln ein,
darauf nun lasst uns alle stolz sein,
das Lamentieren ist fast verstummt,
und jeder übt sich längst in Geduld,
kaum Wehklagen sind nun mehr zu hören,
die meisten Menschen sich nicht mehr dran stören,
den Mundschutz zu tragen, und zu halten den Abstand,
sich einzuschränken, zu verzichten, es geht nur mit Verstand.

Die Impfung bringt Hoffnung und lässt uns nun träumen,
von allem, was wir gerade versäumen,
sich Treffen, Umarmen, Schule und Kindergärten wieder offen,
einkaufen und Essen gehen, das lässt uns wieder hoffen,
es wird noch etwas dauern, bis das alles wieder so sein wird,
doch wir kriegen das hin, da bin ich unbeirrt,
nur frag ich mich, werden wir daraus lernen,
bewusster zu leben oder wieder in unserer Konsumwelt verirren,
wieder zu hetzen, zu jagen und nicht innehalten,
alles rausholen, nicht sehen was könnte uns noch gefallen,
etwas Rücksicht, Besonnenheit, und Einsicht sogar,
ach wie wäre das schön im neuen Jahr.

Denken wir an die, die Menschen verloren,
deren Existenzen kaputt, die verschuldet bis über die Ohren.
Wir brauchen nicht viel um glücklich zu sein,
denkt nach, ich lade euch hierzu ein.

Mit den besten Wünschen für 2021, Ihre Margret Höpp

Aktuelles

Hilfe bei der Impfregistrierung – eine Mitteilung des Landratsamtes Würzburg

Haben Sie Bedenken, ob Sie sich impfen lassen sollen? Oder können bzw. wollen Sie sich nicht online registrieren (*www.impfzentren.bayern*)?

Dann hilft Ihnen die Hotline des Imfpfzentrums weiter. Hier erhalten Sie eine umfassende Beratung zu den aktuellen Anmeldeverfahren für einen möglichen Impftermin:

- Eine telefonische Registrierung ist montags bis freitags von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr über die Hotline des Impfzentrums unter folgender Telefonnummer möglich: **0931 8000844.**
- Sie erhalten telefonische Unterstützung während des Registrierungsprozesses (Übernahme der Registrierung, ggf. Bereitstellung einer neutralen E-Mail-Adresse, falls Sie keine eigene besitzen).
- Bei Bereitstellung einer E-Mail-Adresse werden Sie über die Terminmitteilung umgehend informiert, eingehende E-Mails werden stetig überwacht und deren Inhalte umgehend an Sie weitergegeben.
- Bei aufkommenden Fragestellungen werden Sie bis zum tatsächlichen Impftermin betreut.

LANDKREIS WÜRZBURG

Informationen, FAQ und Hilfen zum Bayerischen Impfportal finden Sie beim Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege:

- *ww.stmgp.bayern.de/coronavirus/impfung/*

Aktuelle Informationen des Bundesgesundheitsministeriums gibt es hier:

- *www.corona-schutzimpfung.de*

Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

- *www.infektionsschutz.de/coronavirus*

Auch auf der Seite des Robert-Koch-Instituts finden Sie Informationen zum Thema Impfen:

- *www.rki.de*

Diese Inhalte werden stetig fortgeschrieben und an mögliche Verfahrensänderungen und an die aktuelle Situation angepasst.

Präventionskampagne – Vorsicht vor Betrügern

Polizeipräsidium
Unterfranken

www.polizei.bayern.de/unterfranken

Uromas Osterkuchenrezept

„Mein Rezept! Oh je, oh je, oh je! Ich habe mein Rezept verloren.“

Aufgeregt wuselte Uroma Marie durch die Wohnung.

„Das Rezept, das dir der Arzt verschrieben hat?“, fragte Mama. „Es liegt im Flur auf der Kommode und ich werde es nachher mitnehmen und einlösen.“

„Nein. Das doch nicht.“ Uromas Stimme klang ungeduldig.

„Welches Rezept meinst du denn?“ Mama betrat Uroma Maries Zimmer. „Soll ich dir suchen helfen?“

Uroma Marie raufte sich die Haare. Sie war noch ungekämmt und ihre sonst sorgfältig zu einem Zopf geflochtenen weißen Haare hingen ihr wirr im Gesicht.

„Das Osterrezept meiner Mutter“, sagte sie. „Ich hatte es wohl aufbewahrt in meinem alten Tagebuch. Doch da ist es nicht.“

„Oh! Dieses Rezept meinst du!“

Mama erschrak. Es war ein Osterkuchenrezept von Ururoma Mathilde und es war kostbar. Nicht wegen des Osterkuchens, aber wegen der Erinnerung und der Familiengeschichte. War es doch das einzige Rezept, das von Uroma Maries Familie über den Krieg gerettet und erhalten werden konnte, fein geschrieben in einer alten Sütterlinschrift mit vielen Schnörkeln und kleinen Zeichnungen.

„Jetzt habe ich keine Erinnerung mehr an meine Mutter. Es war ihre Schrift.“ Uroma Maries Stimme klang kläglich. „Ich habe es mir immer angesehen, wenn ich Sehnsucht nach ihr hatte. Und nun habe ich es verschlampt. Es ist verloren.“

„Und das Rezept auch.“ Mamas Stimme klang genau so traurig nun, denn sie kannte keinen Kuchen, der leckerer schmeckte als dieser Osterkuchen. „Ich kann mir nicht vorstellen, dass wir nie mehr diesen Osterkuchen essen werden. Oh, ich habe ihn geliebt.“

„Der Kuchen?“ Uroma Marie blickte auf. „Der ist doch nicht das Problem. Das Rezept kenne ich auswendig.“

„Dann ist es ja gut.“ Mama atmete auf.

„Gar nichts ist gut.“ Die Stimme von Uroma Marie klang finster und immer noch sehr traurig. „Ich muss es finden. Ich muss …“ Und sie machte sich wieder an die Suche. Den ganzen Vormittag lang.

Mit traurig, feuchten Augen und immer noch ungekämmt setzte sie sich später zu uns an den Mittagstisch.

„Verloren“, murmelte sie. „Es ist für immer verloren. Ich weiß nicht, wo ich noch suchen könnte.“

Ich wusste nicht, was sie nicht mehr finden konnte, als ich nach der Schule ihr Klagen hörte. Ich wusste nur, dass ich ihr etwas ganz Tolles erzählen wollte. Vielleicht würde es sie trösten.

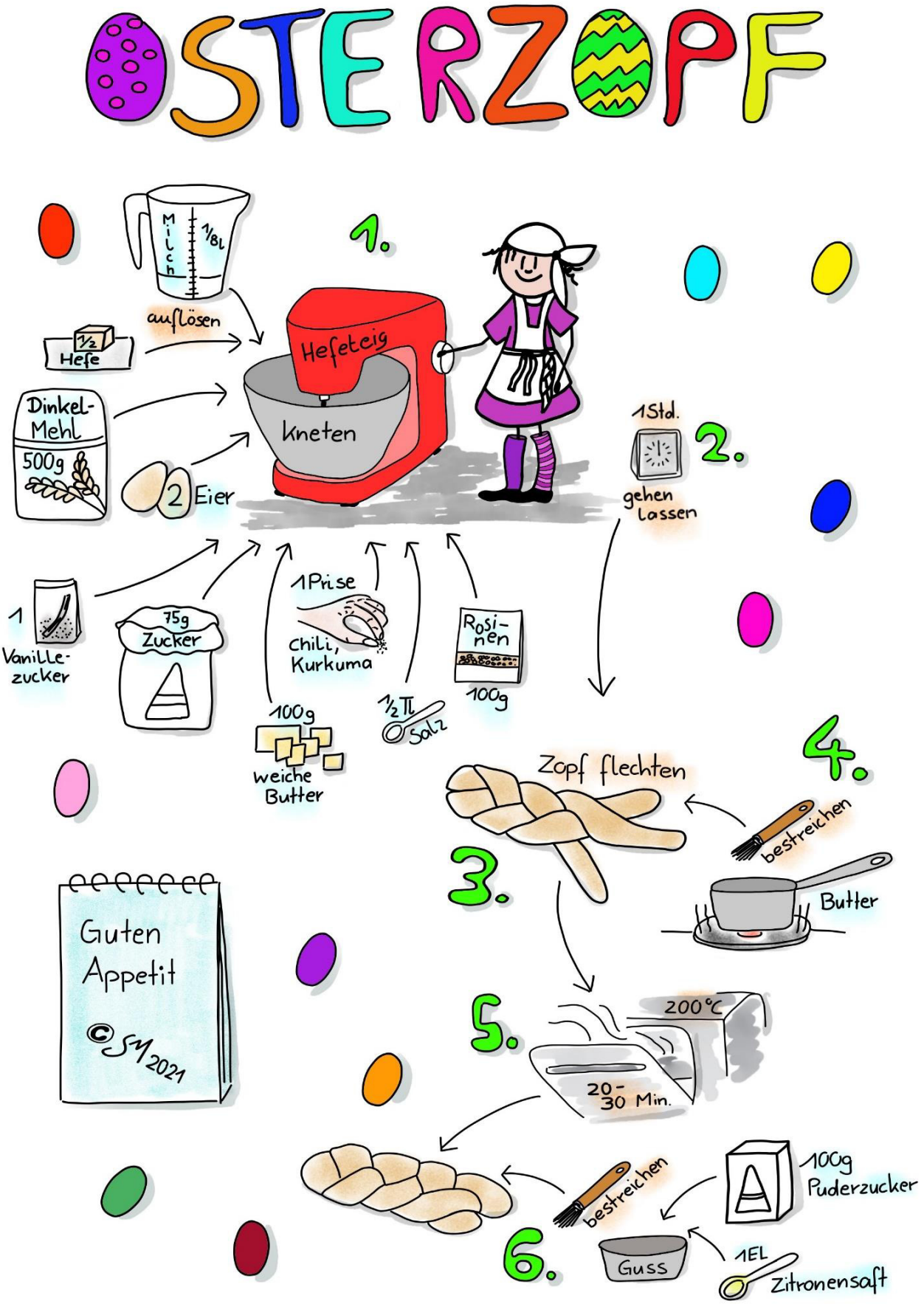
„Dein Osterkuchenrezept“, begann ich vorsichtig. „Das war der Knüller heute in der Schule.“

„Mein Oster … Oster … Kuchenrezept?“

Ich nickte. Und dann erzählte ich ihr, wie alle in der Deutschstunde das Blatt mit dem Rezept, den Bildern und der wunderfeinen Schrift bewundert und wie Frau Lehmann es ein ‚wertvolles zeithistorisches Dokument‘ genannt hatte. Ich erzählte und erzählte und merkte erst viel später, dass Uroma Marie und Mama seltsam stumm waren und gar nichts dazu sagten. Ob sie sauer mit mir waren, weil ich mir ohne zu fragen das Rezeptblatt ausgeliehen hatte?

© Elke Bräunling - www.elkeskindergeschichten.de
Lizenziert durch Stephen Janetzko, www.kinderliederhits.de

Rezeptidee



© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)

Silbenrätsel zum Frühling

ar- beit- blüm- chen- chen- eis- er- fah- fal- fen- fen- fer- feu- frei- früh- jahrs- gän- gar- ge- ge- gel- gel- glöck- hei- heu- kä- kar- len- li- ma- mai- nen- nen- os- pen- putz- rad- rei- ren- rien- ro- se- scher- schnup- sel- son- spar- strah- strauß- tag- ten- ter- ter- tul- vo- wech- zeit- zit- zwit

1. heller Schmetterling
2. in die Autowerkstatt zum…
3. verziert den Rasen
4. allergische Rhinitis
5. Naturgeräusch
6. Käfer mit typischem Muster
7. Beschäftigung im Freien
8. kalorienarme Gemüsezeit
9. duftendes Mitbringsel
10. dürfen nicht gepflückt werden
11. Feiertag
12. Fortbewegung
13. gründliche Reinigung
14. wärmt auf der Haut
15. Maifröste
16. Ritual in der Osternacht

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.

☞ Die Lösung finden Sie auf S. 31.

Aus der Info-Post - Redaktion

Die turbulenteste Zeit ist für uns immer, wenn wir die neueste Ausgabe der Info-Post in der Presse bewerben. Dann stehen die Telefone nicht mehr still und laufend gehen Bestellungen per Mail ein. Wir freuen uns jedes Mal aufs Neue, dass unsere Info-Post bei Ihnen, liebe Bürgerinnen und Bürger aus Stadt und Landkreis Würzburg, so gut ankommt. Gestartet mit der Erstausgabe an rund 700 Landkreisbürger, sind wir jetzt nach einem Jahr bei einer Auflage von 5.000 Exemplaren. Die Gestaltung jeder einzelnen Ausgabe ist zeitaufwändig, erfordert Kreativität und bringt uns auch ab und an zum Verzweifeln, besonders wenn es um die Formatierung geht. Immer wieder erhalten wir Post, E-Mails und Anrufe mit Dank, Lob und positiven Wünschen. Darüber freuen wir uns sehr. Und genau deswegen bereitet uns das Gestalten jeder einzelnen Ausgabe auch so viel Freude. Vielen Dank für Ihre vielen lieben Rückmeldungen.

Von unseren Leserinnen und Leser haben wir auch erfahren, dass, beispielsweise im Sommer bei den Seniorentreffen aus der Info-Post vorgelesen wurde. Seniorenbeauftragte aus den Gemeinden überreichten Ihnen die Info-Post mit persönlicher Widmung oder sie bastelten mit ihren Enkeln Windlichter, die zusammen mit der Info-Post übergeben wurden. Auch ein Briefumschlag wurde schon aus dem Titelblatt unserer Info-Post gebastelt. Herzlichen Dank an all Ihr Engagement.

Immer wieder erreichen uns auch viele schöne selbstgeschriebene Geschichten und Gedichte. Diese versuchen wir nach und nach – möglichst thematisch passend – in der Info-Post abzudrucken. Wir sind auch immer auf der Suche nach neuen Ideen und Anregungen, um die Info-Post abwechslungsreich zu gestalten. Wie wäre es z. B. mit einer Sammlung von (Ur-)Omas alten Rezepten? Wenn Sie welche haben, wir freuen uns über jede Zusendung!

„Hab mein Wagen vollgeladen …“: In vielen Gemeinden gibt es engagierte Bürger, die unsere Info-Post persönlich an Sie, liebe Seniorinnen und Senioren verteilen. So sieht es aus, wenn wir die Pakete in das Landratsamt bringen, von wo aus sie in die Gemeinden verteilt und von den „Bestellern“ in den Rathäusern abgeholt werden.

Alle anderen Broschüren werden über die Main-PostLogistik direkt zu Ihnen nach Hause geschickt – aber das ist wieder eine andere Geschichte …

Geschichten aus dem Landkreis

Melodie: Bauramadla hi, Bauramadla her …

Wias früher war in unnern Dorf
s`hat jeder si gekennt
und wenn a Hilf gebraucht worn is,
dann it mehr halt gerennt.

Hilf een gam und Hilf oonam
sou worsch halt in unnern Lahm.

Und wenn a Kuah gekelbert hat
zum Nachbarn it mer hie
und hat gsocht, Michel horch ner har
du muast amol mit rüh.

Hilf een gam und Hilf oonam…

Die Dreschmaschin muaß gschoum war
zun Valntins Hannes nei
Vo jeden Haus da künnt a Moo
sou hömm mer des dann glei.

Hilf een gam und Hilf oonam…

Künnt vo namdro die Lydia
seicht höchste Zeit es it
stell dei Milch auf mei Wachela
dann nam i dir se mit.

Hilf een gam und Hilf oonam…

Dar Nachbar mal ans Fanster klopft
bei uns zur Nocht üma drei
seicht Josef kumm, der Vadder stirbt
Helf uns und steah ihm bei.

Hilf een gam und Hilf oonam…

S`it nix mehr sou in unnern Dorf
dess jeds an annern kennt
doch sen mir mitenanner guat
und Hilf wird oogewendt.

Hilf een gam und Hilf oonam…

© Anna Mack

Geschichten aus dem Landkreis

Jeans für Omas?!

Eines weiß ich sicher: Ich habe meine beiden Großmütter nie eine Hose tragen gesehen. Beide wurden Ende des 19. Jahrhunderts geboren, und für beide galt: Die Dame im gesetzten Alter trägt Rock, zu festlichen Gelegenheiten auch mal ein Kleid. Die Röcke meiner Großmütter variierten zwischen braun und grau, wenn sie ganz mutig waren, gab es auch mal ein Dunkelblau oder Weinrot. Gemustert war nur die Schürze – aus praktischen Gründen.

Meine Mutter war da schon aufgeschlossener: Besonders im Sommer trug sie zwar gerne Röcke und Kleider, für die Gartenarbeit, zum Wandern und im Winter zog sie natürlich eine Hose vor. Aber eine Jeans kam ihr nicht den Schrank, mochte sie noch so praktisch sein.

Ich war zwölf, als die ersten Mitschüler*Innen in der Klasse mit Jeans auftauchten. Und obwohl ich mangels Medien von jeglicher kommerzieller Beeinflussung unbeleckt war, wusste ich sofort: die muss ich haben. Nach längerem Sträuben hatte ich endlich meine Mutter so weit, dass sie mit mir einkaufen ging. Obwohl das nun schon über sechzig Jahre her ist, weiß ich noch genau, mit welchem Argument ich sie herumgekriegt hatte: „Ich bekomme die Sachen immer erst dann, wenn sie schon wieder aus der Mode sind!“

Die Jeans, die uns die Verkäuferin in „unserem“ Bekleidungsgeschäft anbot, sah zwar ein bisschen anders aus als die, die ich in der Schule gesehen hatte, aber immerhin: Endlich hatte ich auch eine.

„Bluejeans“. Welche Enttäuschung dann am nächsten Morgen! Mit kennerischer Miene verkündete eine Klassenkameradin, dass dies eben keine „echte“ sei. Na, irgendwie habe ich das auch verkraftet und nachdem ich mir durch Brötchen Austragen eigenes Geld verdient hatte, gab es dann irgendwann auch wirklich eine echte. Und dabei blieb ich dann lange Jahre, nicht nur, weil sie so unempfindlich war, sondern weil sie so gut mit allem Möglichen zu kombinieren und dabei immer irgendwie schick war.

Aber ich muss gestehen: Mit circa dreißig bin ich ihr dann doch untreu geworden. Es war an einem heißen Sommertag, dass ich plötzlich die Nase voll von ihr hatte:

Der Stoff war zu dick, engte die Bewegung ein, auch der Bund kniff beim Fahrradfahren. Ich legte sie ganz hinten in meinen Schrank und gab ihr höchstens bei groben Arbeiten die Ehre – bis ich nach einigen Jahren Abstinenz eines Tages entdeckte, dass sich die Jeans gewandelt hatten: Der Stoff war dünner, geschmeidiger, ja sogar elastisch geworden! Selbst in den Bund hatte man elastische Elemente eingearbeitet. Da hatte sie mich wieder!

Und wie sieht es heute, in meinem 74. Lebensjahr, in meinem Kleiderschrank aus? Da hängen Hosen in verschiedenen Farben (!), sorgsam über Bügel gehängt. Aber am liebsten greife ich doch in das Fach mit den Jeans. Sie stammen alle aus dem Secondhand-Laden, weisen unterschiedliche Stufen der Abnutzung und Ausbleichung auf und werden zu unterschiedlichen Anlässen getragen: Von der Gartenarbeit über Radfahren bis manchmal sogar zu Theaterbesuchen. Zugegeben, die Konfektionsgröße hat sich geändert – und: sie haben alle einen Gummibund!

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

Frühlingsgefühle

Die Sonne strahlt, es lacht das Herz,
vergessen ist der Winterschmerz,
die Landschaft grünt, die Wiesen frisch,
frisches Obst kommt auf den Tisch,
Kinder springen, tanzen, singen
beschäftigen sich mit schönen Dingen,
die Menschen gehen aufeinander zu
schnell gibt´s ein Lächeln, schnell ein Du,
gehst du durch die Wiese, entdeckst du schnell,
hier und da eine Blume, ganz bunt und ganz grell,
die Augen sie strahlen, dir wird warm ums Herz,
vergessen ist alles, selbst der größte Schmerz,
die Planung fürs Jahr, nun wird sie gemacht,
es wird nun endlich an alles gedacht,
der Ausflug, der Urlaub, das Geburtstagsfest
alles viel schöner sich nun planen lässt.
Wie wichtig der Wechsel der Jahreszeiten,
die uns in unserem Leben begleiten,
die Hoffnung auf Neues läßt uns weiterstreben,
nach Liebe und Glück und Gottes Segen.

© Margret Höpp (Landkreisbürgerin)

Markt Höchberg – Wie kam Höchberg zu seinem Namen

Kennt ihr den Ort im Frankenland
so herrlich und so fein
Stolz liegt er da am Bergesrand
gern kehrt man hier ein
Wo man die Gäste heißt willkommen
gastfreundlich sie bewirt`
der Ruf vom guten Unterkommen
von jeher Höchberg ziert
(1926 – Verfasser unbekannt)

Erste Zeugnisse einer Besiedlung der Höchberger Gemarkung vor rund 4000 bis 5000 Jahren verweisen auf die Bandkeramiker, einer Kulturgruppe der Jungsteinzeit, benannt nach den bandförmigen Verzierungen ihrer Tongefäße.

Im Jahre 748 wurde aufgrund der Schenkung durch Bischof Burkard von Würzburg, der Name **„Hugbur“** erstmals urkundlich erwähnt.

Im Jahre 779, also knapp 30 Jahre später tauchte der Name **„Huohobura“** auf. Dies waren die beiden ältesten Namen für Höchberg, die sich aber im Laufe der Jahrhunderte immer wieder änderten. Nachweislich fand man von 1626 – 1824 den Namen Hüchberg und ab 1824 wird der Ortsname Höchberg urkundlich erwähnt.

Ursprünglich war Höchberg ein unter Klosterherrschaft stehendes Bauern- und Häckerdorf, das sich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu einem Zentrum des Landkreises Würzburg entwickelt hat und aktuell neben Ochsenfurt und Veitshöchheim die drittgrößte Gemeinde mit knapp 10 000 Einwohnern ist.

Warum nennt man aber die Höchberger „Kracken“?

„Andere haben einen Wetterhahn auf der Kirchturmspitze, wir Höchberger haben die Kracken“. So Altbürgermeister Peter Stichler, der dieser Frage nachging (siehe Höchberger Lesebuch), wieso die Höchberger „Kracken“ genannt werden.

Tatsächlich kann man, vor allem in strengen Wintern, auf dem alten Kirchturm unserer Wallfahrtskirche „Mariä Geburt“, manchmal bis zu fünf tiefschwarze Krähenvögel beobachten. Sie lassen sich auf jedem der vier Kreuzbalken und auf die Spitze des Doppelkreuzes nieder. Ihre schwarzglänzenden Kollegen besiedeln dabei in Scharen die kahlen Bäume im benachbarten Friedhof. Mit lautem Krächzen überfliegen sie in kunstvollen Bögen den stillen Ort.

Mit diesem Krähenvogel verbindet sich für die Höchberger ein ungelöstes Rätsel, denn sie selbst werden seit alter Zeit „Kracken“ genannt. Im Rahmen der Festvorbereitungen zum 1250-jährigen Ortsjubiläum im Jahre 1998, machte sich Peter Stichler auf die Suche nach des Rätsels Lösung.

Er fragte viele Höchberger, welche Eigenschaften dem Krähenvogel denn anhaften, die diesen mit ihnen verbinden könnte. Von verschiedenen älteren Personen wurde folgende Erklärung gegeben: Man will beobachtet haben, dass Höchberg aus der Vogelperspektive einem Krähenvogel oder Krähennest recht ähnlichsieht bzw. sah und daher stamme der Name „Höchberger Kracke“.

Doch die häufigste Erklärung, welche heute noch gerne den Kindern gegeben wird, erklärt den Namen „Kracken“ für die Höchberger mit dem gehäuften Auftreten des Vogels im Winter.

Eine interessante Version gibt es von Veronika Hupp. Sie erzählte nämlich immer folgende Geschichte, wie die Höchberger zu Kracken wurden:

„Im hohen Norden saß die Göttin und spann Fäden des Schicksals der Menschen. Ihre Boten waren Vögel in feierlich schwarz glänzende Federn gehüllt. Sie flogen weit über die Lande und wurden ihrer Aufgabe mit viel Verantwortung gerecht. Eines Tages waren sie wieder unterwegs. Da fegten eisige Winterstürme über das Land, doch die Raben verkrochen sich nicht in ein warmes Plätzchen, sondern erfüllten getreu ihre Aufgabe, die göttlichen Anweisungen nach Franken zu bringen. Doch als sie das liebliche Dorf „Houbura“ erreichten, konnten sie nur noch mit krächzender Stimme ihre Botschaft ausrichten. Die mitleidigen Menschen gewährten den kranken Vögeln Asyl und verwehrten ihnen nicht die Brosamen auf ihren Feldern. Doch böse Nachbarn hörten den heiseren Schrei der Vögel und verspotteten die Menschen von Houbura fortan als Kracken. Die göttlichen Vögel kommen deshalb alle Jahre wieder, bis zum heutigen Tag, zu den lieben Menschen in Höchberg und sie wissen auch warum.“

Eine schöne Geschichte, was aber auch aussagt, dass es sich da um einen Schimpfnamen handelt. Die Namensforschung geht davon aus, dass Ortsschimpfnamen erfahrungsgemäß eher auf ein einzelnes Vorkommnis zurückzuführen ist. Aber wer möchte sich damit zufriedengeben. Doch was immer der Ursprung auch sei, identifizieren sich die Höchberger gerne mit ihm, wohl, weil es sich bei den Krähen, dem unterfränkischen „Krack“, vor allem wegen seiner Intelligenz, aber auch seiner Geselligkeit und seines eleganten Aussehens doch um einen recht sympathischen Gesellen handelt, so wie es die Höchberger Kracke halt sind. So loben auch viele Trinklieder der Faschingsgilde „Helau Kra(c)kau“ vor allem eine Eigenschaft der Kracken:

„Wir sind eine große Familie – wir halten zusammen“

Zusammengestellt von Wolfgang Knorr, Vorsitzender Seniorenbeirat Höchberg
Quellen: Höchberger Ortschronik, Höchberger Lesebuch

Frühjahrsputz

Wer kennt es nicht – die Sonne scheint ins Haus, auf einmal juckt es in den Fingern und es ist Zeit für den Frühjahrsputz. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für diese Großaktion und gönnen Sie sich zwischendurch auch Pausen. Es muss ja nicht alles an einem Tag erledigt werden. Eventuell können Sie auch von der Familie Unterstützung erhalten. Wenn die Motivation nachlässt, können Sie Ihre Laune mit guter Musik heben. Überlegen Sie sich schon einmal, wie Sie den neu geschaffenen Platz anderweitig nutzen wollen bzw. welche Dekorationsartikel an dieser Stelle für ein neues Wohngefühl sorgen werden.

Am besten eignen sich Tage, an denen es draußen nicht mehr so eisig ist und die Sonne scheint. Öffnen Sie die Fenster, damit der Staub hinaus und frische Luft herein kommt. Damit Ihnen der Frühjahrsputz leichter gelingt, können Sie sich an folgender Checkliste orientieren:

1. Aufräumen/Entrümpeln (verkaufen, verschenken oder wegwerfen)
Schränke auswischen und Vorkehrungen gegen Motten treffen (Lavendelduft)

2. Staub wischen
Regale und Schubladen, Bilderrahmen, Blätter von Zimmerpflanzen entstauben, Spinnweben entfernen, Polstermöbel absaugen/ausklopfen, Kissen und Decken waschen

3. Fenster reinigen und Vorhänge waschen
Lamellen und Rollos abwischen, Schimmel an Fensterdichtungen entfernen

4. Böden saugen und wischen

5. Küche reinigen
Küchenschränke, Kühlschrank, Backofen, Spülmaschine und Dunstabzugshaube, Fliesen und Arbeitsflächen, Messer schärfen

6. Badezimmer säubern
Armaturen entkalken, Kosmetikprodukte auf Haltbarkeit überprüfen, Schimmel entfernen oder vorbeugen, Waschmaschine und Trockner reinigen

7. Flur und den Eingangsbereich putzen

Auch unser Körper sollte nach der kalten, dunklen Jahreszeit dringend entrümpelt werden. Gönnen Sie Ihrem Körper ein Großreinemachen und verzichten eine Weile auf Schweinshaxe, Sahnetorte und Co. Regelmäßige Bewegungsübungen rücken den Fettpölsterchen zu Leibe.

Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur

Führen Sie die einzelnen Übungen bitte langsam und nie ruckartig aus.

Atmen Sie möglichst ruhig und gleichmäßig.

Überanstrengen Sie sich nicht und legen Sie auch kurze Pausen ein.

1. Ausgangslage:
   Aufrechter Sitz auf der Matte, Beine gestreckt, Fußspitzen zeigen nach oben.

Nun ein Bein gestreckt anheben, zur Seite schwenken und wieder zurück.
Dabei zeigt die Fußspitze weiterhin nach oben - nicht nach außen drehen.
„Bein gestreckt“ heißt, dass das Kniegelenk nicht vollständig durchgedrückt wird.
Das Bein ist immer ganz leicht angewinkelt!

2. Aus dem Sitzen Oberkörper zurück, Arme mit den Ellbogen abstützen,
   Beine angewinkelt anstellen. Nun Beine ausstrecken und wieder anwinkeln.

Übungen zusammengefasst von Bernhard Roth, Bilder erstellt von Regina Scharff, beide Übungsleiter aus Rottendorf

Individuelles und selbstbestimmtes Leben im Alter

Wohnberatung:

Oft werden Wohnungen oder Häuser den Anforderungen im Alter oder einer Behinderung nicht gerecht. Häufig ist es aber möglich, die Wohnungen so zu verändern und neu auszustatten, dass ein Umzug, beispielsweise in ein Pflegeheim, nicht nötig ist.

Fragen in diesem Zusammenhang:

- Können Sie Ihr Zuhause barrierefrei erreichen?
- Haben Sie eine bodengleiche Dusche?
- Sind Teppiche und Läufer stolperfrei verlegt?
- Haben Sie in Ihrem Zuhause ausreichende Lichtquellen?
- Sind die Arbeitsflächen in der Küche in der richtigen Höhe?
- Gibt es in Ihrem Schlafzimmer Abstützmöglichkeiten und/oder Haltegriffe?

Wichtig ist auch vor Beginn der Umbaumaßnahme zu klären, welche finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten in Frage kommen und ob diese vorab bantragt werden müssen.

Unter diesen Gesichtspunkten bietet das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg seit 2014 eine kostenlose und unverbindliche **Wohnberatung** an. Bürger/innen des Landkreises Würzburg können eine neutrale Beratung von speziell ausgebildeten Wohnberatern in Anspruch nehmen.

Ziel ist es, den Bürgerinnen und Bürgern eine selbstständige Lebens- und Haushaltsführung in der eigenen Wohnung zu erhalten oder alternative Möglichkeiten aufzuzeigen. Die Beratung zur alters- und behindertengerechten Wohnanpassung findet bevorzugt in den eigenen vier Wänden statt.

Wohnberatung
barrierefrei & selbstbestimmt
KU

Ihr Ansprechpartner:
Tobias Konrad
Abteilung Senioren
Telefon: 0931 80442-58
E-Mail: tobias.konrad@kommunalunternehmen.de

Ist eine Wohnungsanpassung im bisherigen Zuhause nicht möglich, gibt es im privaten Wohnungssektor und bei Wohnungsgenossenschaften einige Wohnungen die bereits barrierefrei gestaltet sind.

Service-Wohnen und ambulant betreute Wohngemeinschaften:

Es besteht auch die Möglichkeit, mit anderen Gleichgesinnten unter einem Dach zu leben: In Rottendorf entstehen gerade in Kooperation mit dem Kommunalunternehmen, der GREINER Planung und Projektentwicklung GmbH und der Gemeinde zwei ambulant betreute Wohngemeinschaften. Sie befinden sich in einem Gebäude zusammen mit 26 Service-Wohnungen, welche im April 2021 bezogen werden können.

Service-Wohnen ist eine Wohnform, bei der die Mieter noch einen hohen Grad an Selbständigkeit haben. Häufig ziehen Interessenten ein, denen das bisherige Eigenheim zu groß geworden ist. Service-Wohnen ermöglicht, in einem barrierefreien Wohnumfeld, noch komplett selbstständig leben zu können. In der Einrichtung wird zu festgelegten Zeiten ein Ansprechpartner vor Ort sein, der beispielsweise Veranstaltungen organisiert oder Mieter dabei unterstützt beispielsweise einen Antrag auszufüllen. Jeder Bewohner des Service-Wohnens kann an den angebotenen Aktivitäten teilnehmen, muss dies aber nicht tun. Ein weiterer Vorteil dieser Wohnform liegt darin, dass viele Menschen gleichen Alters zusammenleben und so wieder neue Kontakte entstehen können. Diese Service-Wohnungen sind oft an Pflegeheime angegliedert und viele schon länger in und um Würzburg angesiedelt.

Als weiteres Wohnangebot entsteht sowohl im Erdgeschoss als auch im ersten Stock eine **ambulant betreute Wohngemeinschaft** mit jeweils zehn Einzelzimmern. Konzipiert für ein ebenfalls selbstbestimmtes Leben, ziehen dort Menschen mit einem Pflegebedarf ein. Die Versorgung der Pflegebedürftigen wird durch einen ambulanten Pflegedienst übernommen. Dieser soll auch die Betreuung der WG übernehmen und ist damit für die Durchführung von Aktivitäten, das Kochen und die hauswirtschaftliche Versorgung zuständig. Durch die enge Verzahnung von pflegerischen Leistungen und Betreuung wird für die WGs eine nahezu 24–Stunden-Versorgung garantiert. Wie der gemeinsame Haushalt in den WGs im Detail gestaltet werden soll, wird durch ein Angehörigengremium geregelt. Dazu gehören u.a. die Auswahl des Essens, beispielsweise ob selbst gekocht oder über einen Lieferdienst bestellt wird oder die Festlegung der Höhe des Haushaltsgeldes.

Ihre Ansprechpartnerin ist unsere neue Kollegin:
Carolin Sturm
Abteilung Senioren
Telefon: 0931 80442-82
E-Mail: carolin.sturm@kommunalunternehmen.de

Der Pflegestützpunkt Würzburg bleibt erreichbar

Pflegende Angehörige wenden sich häufig mit der Bitte um Unterstützung in oft schwierigen Situationen an den Pflegestützpunkt Würzburg. Die Erfahrungen der Berater*innen des Pflegestützpunktes Würzburg zeigen auf, dass die Belastungen rund um das Thema „Pflege“ deutlich angestiegen sind.

Umso wichtiger ist es, jemanden zum Reden zu haben. Daher bleiben die Berater*innen des Pflegestützpunktes erreichbar. Wir haben ein offenes Ohr für die oft emotionalen Themen der pflegenden Angehörigen. Auch vor der Pandemie waren die Ratsuchenden bereits physisch und psychisch stark belastet, denn sie tragen oft große Verantwortung für die Gesundheit sowie die emotionale und soziale Situation ihrer pflegebedürftigen Angehörigen. Die oft sehr aufwändige häusliche Pflege kann viel Kraft kosten und mitunter zu Konflikten führen – gerade auch bei der Betreuung von Menschen mit Demenz. Durch die Corona-Pandemie kommen nun zusätzliche Sorgen und Schwierigkeiten wie die Angst vor Ansteckung, Kontaktbeschränkungen und damit verbundene Unterstützungsverluste sowie ökonomische Unsicherheit hinzu. Außerdem stehen viele Angehörige vor der zusätzlich erschwerten Aufgabe, Beruf, Familie und Pflege miteinander zu vereinbaren.

Nach wie vor kann man sich telefonisch, per E-Mail, aber auch Anfrage via Videokonferenz an den Pflegestützpunkt wenden. Weiterhin werden sachliche und aktuelle Informationen gegeben und gemeinsam nach Lösungen gesucht, um die Versorgung der Betroffenen so gut wie möglich sicherzustellen. Beim Pflegestützpunkt finden Sie kompetente Ansprechpartner, die über die verschiedenen Hilfs- und Unterstützungsangebote individuell, umfassend und kostenfrei informieren. Wir beraten zu den verschiedenen Pflegeleistungen, Pflegemöglichkeiten, barrierefreies Wohnen, Demenz und zur Finanzierung in der ambulanten und stationären Pflege.

Das multiprofessionelle Team berät, informiert und unterstützt pflegende Angehörige in dieser belastenden Situation.

Fachfragen zum Corona-Virus können nicht beantwortet werden.

Pflegestützpunkt Würzburg
Telefon: 0931 20781414
E-Mail: kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info
Homepage: www.pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info

Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Mittwoch: 08 – 12 Uhr
Mittwoch (14-tägig) 14 – 18 Uhr
Donnerstag: 14 – 18 Uhr
Freitag: 08 – 12 Uhr

Pflegestützpunkt Würzburg
Pflegeberatung und -koordination

Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises Würzburg

Die Abteilung Senioren hat Verstärkung – neu bei uns seit Januar 2021

Einen pflegebedürftigen oder demenziell erkrankten Menschen zu betreuen, ist eine ausgesprochen verantwortungsvolle, alles verändernde Aufgabe, die kein Angehöriger jemals in einer Schule gelernt hat. Pflegekosten, soziale Isolation, bürokratische Hürden und unzählige offene Fragen bei der Bewältigung des Pflegealltags stellen enorme, belastende Herausforderungen dar.

Hier sieht sich die Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises Würzburg als Halt und orientierungsgebender Anker, als Planungshelfer sowie als Anlaufstelle für Angehörige, mit dem Ziel der spürbaren Unterstützung und Entlastung. Die Beratungsinhalte der Fachstelle orientieren sich an den aufgezeigten, individuellen Situationen der Ratsuchenden, an ihren ganz persönlichen Bedürfnissen und Belastungen unter Gewährleistung einer fachlich kompetenten, engagierten und empathischen Begleitung.

Wir bieten Ihnen

- Beratung zu psychosozialen, behördlichen und finanziellen Fragen
- Gesprächskreise für pflegende Angehörige und Bezugspersonen
- Vortragstätigkeit mit Informationen zum Krankheitsbild „Demenz“
- Koordination von Helferkreisen, Alltagsbegleitern und Betreuungsgruppen

Unsere Angebote sind

Kostenfrei, neutral, vertraulich
Nah am Menschen und an Ihren Bedürfnissen orientiert

Nutzen Sie

- Einzelberatung, Familienberatung
- Beratung im Pflegestützpunkt Würzburg
- Beratung auch in Ihrer Häuslichkeit oder in Ihrer Landkreisgemeinde vor Ort

Ihre Ansprechpartnerin ist unsere neue Kollegin:
Angelika Kraus
Psychotherapeutin, Ethikberaterin, Palliativ-Care-Fachkraft
Abteilung Senioren
Telefon: 0931 80442-81
E-Mail: angelika.kraus@kommunalunternehmen.de

Musik und Lesen im Alltag mit Demenz

Eine internationale Forschungsstudie an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt

Musik, aber auch Texte und Literatur haben für viele Menschen eine ganz besondere Bedeutung im Leben, dies beginnt bereits in der Kindheit und hält bis ins hohe Alter an. Besonders Musik ist eng an Erinnerungen und Gefühle geknüpft. Ihr gezielter Einsatz kann sich so positiv auf die Lebensqualität sowie die Lebenszufriedenheit auswirken. Musiktherapie ist mittlerweile eine beachtete Therapiemöglichkeit bei demenziellen Erkrankungen. Ihr Einsatz gewinnt immer mehr an Bedeutung und nimmt stetig zu.

In unterschiedlichen Studien konnten mittlerweile positive Effekte, wie die Unterstützung und Wiedererlangung kognitiver und motorischer Fähigkeiten, aber auch die Reduzierung von Unruhezuständen und Aggressivität nachgewiesen werden. Besonderes Augenmerk kommt dabei der ambulanten Versorgung mit Musiktherapie zu. So kann trotz möglicher Einschränkungen der Mobilität eine Versorgung dieser speziellen Therapieform im vertrauten häuslichen Umfeld stattfinden. Es erschließen sich überdies ganz neue Wege und Möglichkeiten in der Versorgung Demenzerkrankter, aber auch Ihrer Angehörigen.

Allerdings zeigt sich im Alltag, dass Musiktherapie trotz zahlreicher Studien, die ihre Wirksamkeit belegen, noch keine kassenärztliche Leistung oder auch „selbstverständliches“ Therapieangebot ist. Nach wie vor ist es notwendig auf Musiktherapie als geeignete Therapieform aufmerksam zu machen und in Studien ihre Wirksamkeit darzulegen.

HOMESIDE: Musik und Lesen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen - Einladung zur Studienteilnahme

Gemeinsamkeit genießen. Fähigkeiten nutzen. Wohlbefinden stärken.
Demenzsymptome regulieren. Erinnerungen teilen.

In unserer Forschungsstudie HOMESIDE möchten wir herausfinden, ob das gemeinsame Erleben von sorgfältig ausgewählten Musik- oder Leseaktivitäten Auswirkungen auf den emotionalen, kognitiven und gesundheitlichen Zustand demenziell erkrankter Personen sowie ihrer Angehörigen hat.

Die Studie richtet sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, die zu Hause leben. Unsere Therapeut*innen unterstützen die Teilnehmenden dabei, Musik- oder Leseaktivitäten im Alltag und in der häuslichen Pflege gezielt und individuell einzusetzen.

Nähere Informationen können Sie unserer Internetseite entnehmen:
https://ifas.fhws.de/homeside/
Oder nehmen Sie gerne direkt mit uns Kontakt auf.

Es würde uns sehr freuen, Ihr Interesse geweckt zu haben. Für weitere Fragen und genauere Erläuterungen stehen wir auf den unterschiedlichen Wegen jederzeit zur Verfügung.

Dr. Laura Blauth und Carina Petrowitz
Fakultät Angewandte Sozialwissenschaften
Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt
Münzstraße 12
97070 Würzburg
Telefon: 0931 3511-8204

Homeside
Partnership in dementia care

Kulturbrücken im Landkreis Würzburg

Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde

Die Kulturbrücken gehen mit einem neuen Programm in die dritte Runde! In geschützter Atmosphäre wird im Sinne des Inklusionsgedankens eine Teilhabe am öffentlichen, kulturellen Leben ermöglicht, ein Stück Lebensqualität erhalten oder sogar zurückzugeben.

Es war einmal ... Märchen und Tänze aus Nah und Fern

Es erwartet Sie ein vergnüglicher Nachmittag mit Märchen, Geschichten und Tänzen, dargeboten vom ***Duo Binnaz***. Die Erzählerin Gesine Kleinwächter und Moona (Tänzerin und Choreografin) entführen Sie in eine Phantasiewelt voll zauberhafter Landschaften, fabelhafter Wesen, geheimnisvoller Figuren und spaßiger Begebenheiten!

Der Eintritt ist frei! Anmeldung erforderlich.

Altes Rathaus Kürnach Hauptstraße 1, 97273 Kürnach **Sonntag, 18. April 2021** **15:00 Uhr – 16:30 Uhr** Sieglinde Bayerl: 09367 551, sieglindebayerl@t-online.de Veranstalter: Freundeskreis Seniorenzentrum Kürnach e.V. in Kooperation mit der KürnacherKulturWerkstatt	**Kulturbühne Alte Feuerwehr Gerbrunn** Hauptstraße 7, 97218 Gerbrunn **Sonntag, 25. April 2021** **15:00 Uhr – 16:30 Uhr** Gemeinde Gerbrunn: 0931 70280-103, liza.schraud@gerbrunn.de Veranstalter: Förderverein Kulturbühne Alte Feuerwehr e.V.
Kulturkeller im Gasthaus „Rose“ Hauptstraße 34, 97299 Zell am Main **Sonntag, 2. Mai 2021** **15:00 Uhr – 16:30 Uhr** Kultur- und Öffentlichkeitsarbeit Zell am Main: 0931 46878-16, pichler@zell-main.de Veranstalter: Arbeitskreis Kultur Zell am Main und der Markt Zell am Main	**Seniorenwohnanlage am Hubland** Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg **Donnerstag, 13. Mai 2021** **15:00 Uhr – 16:30 Uhr** Tobias Konrad und Carmen Mayr: 0931 80442-58 oder 0931 80442-21, tobias.konrad@kommunalunternehmen.de, carmen.mayr@kommunalunternehmen.de Veranstalter: Freundeskreis Seniorenwohnanlage am Hubland e.V.

Seniorenwochen im Landkreis Würzburg vom 9. bis 21. Mai 2021

Die Vorbereitungen zu den dreizehnten 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 „Geschichte(n) im Alter!“ soll möglichst vielen Veranstaltern ermöglichen, ein Angebot in diesem Bereich zu organisieren, selbstverständlich sind auch andere Themen wie z.B. Gymnastik für Senioren möglich. Gerne können Sie uns auch jetzt noch Veranstaltungen melden.

In diesem Jahr planen wir den Start der Seniorenwochen mit zahlreichen anregenden Frühlingsaktivitäten am Sonntag, den 9. Mai, um 15 Uhr in der Mehrzweckhalle, Am Sportplatz 4 in Giebelstadt. Neben Begrüßungsworten erwartet die Gäste ein buntes und attraktives Programm. Der Eintritt ist frei! Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Als Abschlussveranstaltung planen wir am Freitag, den 21. Mai 2021, von 11:30 bis ca. 14:00 Uhr eine Stadtführung durchs fränkische Schlaraffenland in historischen Würzburger Gasthöfen mit 5-Gänge-Menü. Die Teilnehmer erwartet ein Streifzug durch die fränkische Küche mit einer ausgewogenen Mischung aus humorvoller Unterhaltung und der Vermittlung von Würzburger Geschichte und Kultur. Eine Anmeldung ist bis 03. Mai 2021 erforderlich, die Kosten betragen pro Person 25 Euro.

Die Organisatoren des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg freuen sich, auch 2021 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 neugierig geworden ist und keinen der vielseitigen Programmpunkte verpassen möchte, findet alle Infos zu den Seniorenwochen im Internet (*www.seniorenwochen.info*) oder erhält bei uns eine Übersicht der Veranstaltungen. Ein gedrucktes Programmheft wird es dieses Jahr nicht geben.

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

Gemeinsam statt einsam

Der erste Schritt ist bekanntlich der Schwerste: Es erfordert Mut und Aufgeschlossenheit, alte Muster zu durchbrechen und sich neuen Freizeitaktivitäten anzuschließen. Diesen Schritt wollen wir mit Ihnen gemeinsam gehen und uns mit Ihnen in Ihrer Gemeinde treffen. Unser Wunsch ist, dass Sie Kontakte zu anderen Bürgern knüpfen können und daraus weitere Treffen oder Freundschaften entstehen.

Gerne kommen wir zu einem gemeinsamen Termin in bestehende Seniorenkreise oder suchen uns eine alternative Begegnungsstätte für diesen Austausch. Wir sehen uns als Ansprechpartner für alle Fragen rund ums Thema Alter, Gesundheit und Pflege. Gerne dürfen Sie uns dazu bei diesen Terminen Fragen stellen. Getreu dem Motto: Wir hören zu, fragen nach, geben Antworten und berichten aus der täglichen Arbeit.

Wir wollen Sie kennenlernen, Sie wollen uns oder andere Senioren in Ihrer Gemeinde kennenlernen? Dann rufen Sie uns an und melden sich (gerne auch anonym) an. **Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite.** In den Gemeinden, aus denen wir die meisten Anmeldungen erhalten, werden wir die ersten Treffen vereinbaren. Die Termine werden Ihnen dann in der nächsten Ausgabe unserer Info-Post bekannt gegeben.

Unser Pflege-Info-Café

Wir möchten uns mit Ihnen in vertrauensvoller Atmosphäre austauschen und nehmen uns gerne Zeit für Ihre ganz persönlichen Fragen.

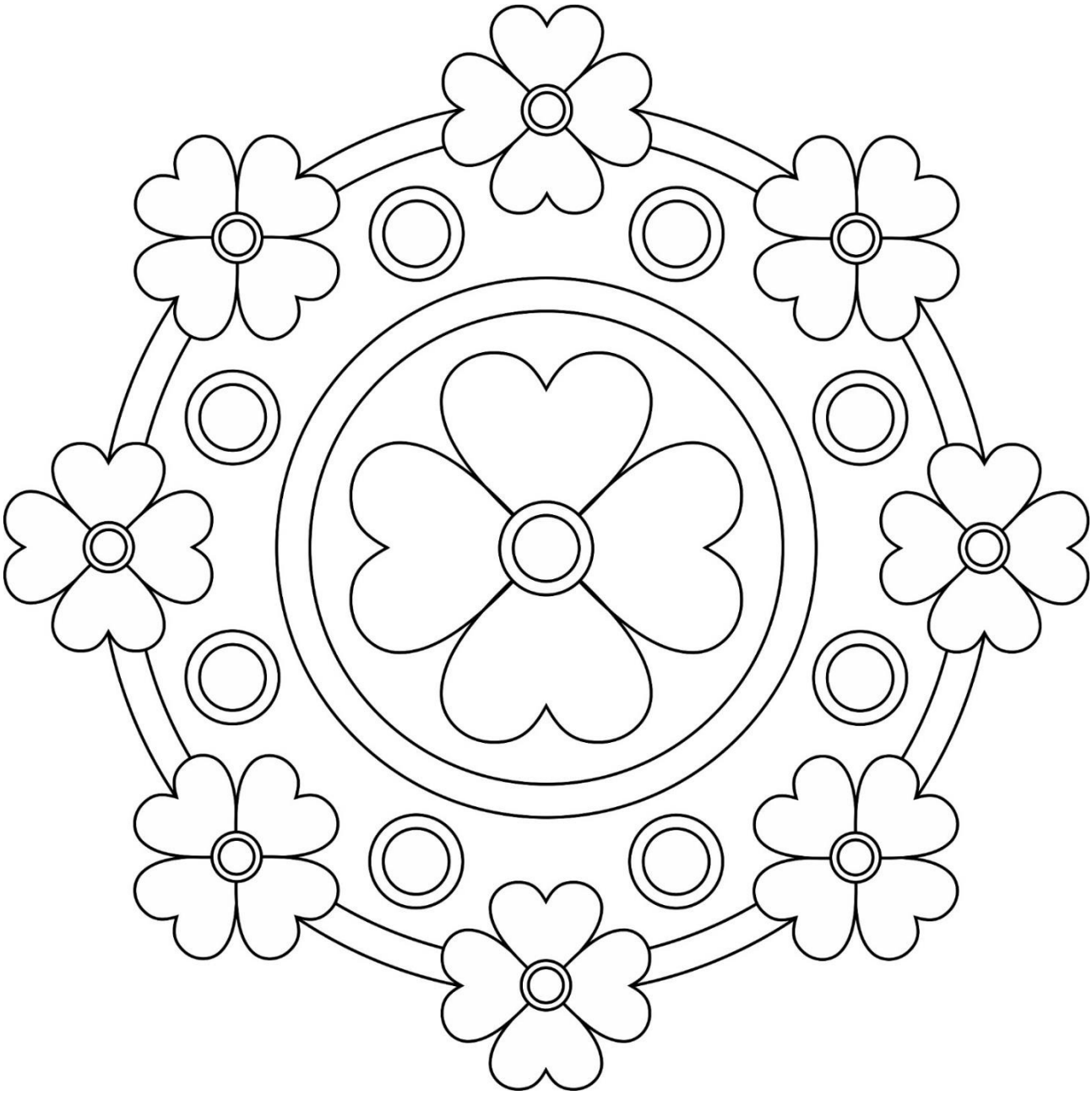
Mögliche Themen: praktische Tipps zu Antragsstellungen und Ansprechpartnern, Unterstützungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit, Fragen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Begleitung von Menschen mit Demenz.

Anmeldung bei Melanie Ziegler, Telefon: 0931 80442-18

Termine:

- Sonntag, **11. April 2021**, 15 Uhr
  Seniorenzentrum Eibelstadt, Am Kapellenberg 1, 97246 **Eibelstadt**
- Sonntag, **06. Juni 2021**, 15 Uhr
  Seniorenzentrum Estenfeld, Lengfelder Straße 7, 97230 **Estenfeld**
- Sonntag, **11. Juli 2021**, 15 Uhr
  Seniorenwohnanlage am Hubland, Zeppelinstr. 67, 97074 **Würzburg**

Zeit für Kreativität



Filmreihe für Seniorinnen und Senioren

Kultureller Genuss aus Stadt und Landkreis Würzburg

Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg (KU), unter anderem verantwortlich für die Seniorenarbeit für Landkreisbürgerinnen und -bürger, erweitert sein Angebot für diese Zielgruppe. In Zusammenarbeit mit dem lokalen Fernsehsender TV Mainfranken wurde von September bis November in Stadt und Landkreis Würzburg eine Filmreihe besonders für die ältere Generation gedreht, die dieser jetzt kostenfrei zur Verfügung gestellt wird.

Ausschlaggebend für das Projekt waren die Beschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie. Davon hart getroffen sind vor allem Ältere, die unter den reduzierten Kontakten und fehlenden Veranstaltungen in ihren Wohnorten und in den Senioren- und Pflegeeinrichtungen leiden. Diese Menschen möchte das KU mit seinen Filmen erreichen und ihnen die Kultur ihrer Heimat unterhaltsam näherbringen, um sie so etwas stärker in das soziale Leben in ihrer Region einzubinden.

Für alle Themen konnten das Kommunalunternehmen und TV Mainfranken aufgeschlossene Partner sowie ausgebildete Führer und Museumspädagogen mit langjähriger Erfahrung gewinnen. Entstanden sind schließlich sieben in sich abgeschlossene, zielgruppenspezifisch aufbereitete Kurzfilme, jeweils mit einer Länge von 25 - 35 Minuten: Rundgänge mit dem Nachtwächter durch die Gassen der historischen Würzburger Altstadt und mit Chlodhild, der Fränkin aus den 8. Jahrhundert, durch das malerische Ochsenfurt. Dabei wurden historische Daten mit amüsanten Anekdoten verknüpft.

Geschichte und Geschichten aus dem „Museum für Franken“ auf der Festung Marienberg werden in zwei Beiträgen erläutert, zum einen die Kunst vom Mittelalter bis in die Frühe Neuzeit und die Welt der Ritter.

Gefilmt wurde auch ein Konzert der KU-Veranstaltungsreihe „Kulturbrücken – Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde“, das im Oktober im Kulturzentrum Unterpleichfeld stattfand. Mit „Mein kleiner grüner Kaktus“ entführten Silvia Kirchhof, Achim Hofmann und Carolin Auer ihr Publikum in die Welt der Chansons des 20. Jahrhunderts.

Den Abschluss bildeten Filme über die Geschichte des Würzburger Doms, vom frühen Mittelalter mit dem Wirken der Frankenapostel bis ins Heute, und ein Rundgang durch die imposante Würzburger Residenz, den Sitz der Würzburger Fürstbischöfe.

Die Filme können Sie unter *https://www.tvmainfranken.de/mediathek/kategorie/berichte/kommunalunternehmen/* abrufen.

Fotos zur Filmreihe für Seniorinnen und Senioren:

Andrea Trumpfheller führt als Chlodhild,
Fränkin aus dem 8. Jahrhundert, durch Ochsenfurt.

Foto: Manfred Trumpfheller

Museumspädagogin Gesine Kleinwächter
erläutert ein Ritterschwert im Museum für Franken.

Führerin Ulrike Bausewein präsentiert
den Gartensaal der Würzburger Residenz.

Kameramann Daniel Waidelich filmt
im Treppenhaus der Würzburger Residenz.

Jetzt umsteigen: auf den Online-Liniennetzplan!

Ab sofort für Stadt und Landkreis Würzburg verfügbar!

Die Würzburger Versorgungs- und Verkehrs-GmbH (WVV) und die APG – Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg beschreiten gemeinsam neue Wege und haben einen interaktiven Liniennetzplan (kurz ILNP) für Stadt und Landkreis Würzburg entwickelt.

Mit dem interaktiven Liniennetzplan ist der Nahverkehr für Stadt und Landkreis Würzburg ab sofort am Bildschirm erfahrbar. „Leider nutzen immer noch zu viele statt eines Busses oder der Straba ihr Auto“, so Klimabürgermeister Martin Heilig. " Der Plan soll Bürgern und Touristen schnelle Hilfe bieten, Ziele in Stadt und Landkreis Würzburg auch per Straßenbahn oder Bus zu erreichen“.

„Erstmals werden Informationen zu öffentlichen Einrichtungen, Freizeitangeboten u.ä. mit den Daten zum ÖPNV kombiniert“, so Würzburgs Landrat Thomas Eberth. „Eigentlich muss ich nur noch wissen, wo ich bin und wo ich hinwill. Alles andere übernimmt der interaktive Liniennetzplan, dies ist ein Fortschritt. Wenn nun zeitnah auch das E-Ticket kommt, ist unser ÖPNV ein Stück digitaler und damit attraktiver“, so der Landrat.

Der ILNP ist auf der VVM-Homepage im Bereich Netze & Pläne oder über den Direkt-Link www.*netzplan.vvm-info.de* zu erreichen und bietet dem Nutzer zahlreiche Möglichkeiten, sich umfassend und aktuell über eine Haltestelle oder Linie zu informieren: Einzelansichten von Linien, Verlauf im Netzplan, Umsteigemöglichkeiten an einer bestimmten Haltestelle bzw. der gesamten Linie. Abfahrtszeiten in Echtzeit und Standorte von Fahrkartenautomaten sowie Carsharing-Stationen sind einfach und bequem abrufbar.

Darüber hinaus kann man sich zum Beispiel Ämter, Schulen, Krankenhäuser, Hotels, und vieles mehr anzeigen lassen. Ergänzt wird dies durch Freizeitangebote wie Sehenswürdigkeiten, Museen, Theater, Bäder und Spielplätze.

Das gemeinsame Projekt von Stadt und Landkreis Würzburg wird im Rahmen der Förderung der Digitalisierung des ÖPNV von der bayerischen Staatsregierung gefördert.

„Hier wollen wir weiter Akzente setzen und die Digitalisierung unseres ÖPNV vorantreiben“ sind sich Landrat und Bürgermeister einig.

Quelle:
APG (Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg)

APG Der Landkreis-Bus KU

WVV Energie. Verkehr. Umwelt.

Lösung „Silbenrätsel“

1.	heller Schmetterling	Z	I	T	R	O	N	E	N	F	A	L	T	E	R
2.	in die Autowerkstatt zum…	R	E	I	F	E	N	W	E	C	H	S	E	L	
3.	verziert den Rasen	G	Ä	N	S	E	B	L	Ü	M	C	H	E	N	
4.	allergische Rhinitis	H	E	U	S	C	H	N	U	P	F	E	N		
5.	Naturgeräusch	V	O	G	E	L	G	E	Z	W	I	T	S	C	H	E	R
6.	Käfer mit typischem Muster	M	A	R	I	E	N	K	Ä	F	E	R			
7.	Beschäftigung im Freien	G	A	R	T	E	N	A	R	B	E	I	T		
8.	kalorienarme Gemüsezeit	S	P	A	R	G	E	L	Z	E	I	T			
9.	duftendes Mitbringsel	T	U	L	P	E	N	S	T	R	A	U	ß		
10.	dürfen nicht gepflückt werden	M	A	I	G	L	Ö	C	K	C	H	E	N		
11.	Feiertag	K	A	R	F	R	E	I	T	A	G				
12.	Fortbewegung	R	A	D	F	A	H	R	E	N					
13.	gründliche Reinigung	F	R	Ü	H	J	A	H	R	S	P	U	T	Z	
14.	wärmt auf der Haut	S	O	N	N	E	N	S	T	R	A	H	L	E	N
15.	Maifröste	E	I	S	H	E	I	L	I	G	E				
16.	Ritual in der Osternacht	O	S	T	E	R	F	E	U	E	R				

F	R	Ü	H	L	I	N	G	S	G	E	F	Ü	H	L	E

UNSER SOZIALES BAYERN

Wir helfen zusammen!

Impressum

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen wir allerdings keine Gewähr.

Redaktion/Layout:
Melanie Ziegler: melanie.ziegler@kommunalunternehmen.de, 0931 80442-18
Katrin Müller: katrin.mueller@kommunalunternehmen.de, 0931 80442-38
Texte: Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg, Abteilung Senioren

Herausgeber:
Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg
Prof. Dr. Alexander Schraml, Eva von Vietinghoff-Scheel
Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg

Fotos und Abbildungen:
Carmen Mayr, Katrin Müller, Melanie Ziegler

Druck:
Copier-Shop Englert

Idee und Konzept:
Melanie Ziegler

Auflage:
5.000 Stück

7. Ausgabe, Stand: 09.02.2021

Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

KU