Mit den besten Grüßen | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Info-Post

für Senioren · 8. Ausgabe

Info-Post für Senioren

Vorwort

>>An einem schönen Tag
im Schatten zu sitzen
und ins Grüne zu schauen,
ist die wunderbarste Erfrischung.<<
Jane Austen (1775-1817)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die wärmste Jahreszeit steht uns bevor. Lange, heiße Tage geben uns ein Gefühl von Urlaub. Wir genießen das Draußen-Sein, essen ein Eis, lassen die Seele baumeln und erlauben es uns, einfach einmal nichts zu tun. Der Sommer gilt als die Jahreszeit der gesteigerten Lebensfreude. Zurückzuführen ist das darauf, dass wir uns durch die höheren Temperaturen bedingt vermehrt im Freien aufhalten, sowie auf die durch Sonneneinstrahlung freigesetzten Hormone. Grundsätzlich ist Sonneneinstrahlung jedoch mit Vorsicht zu genießen. Deswegen haben wir Ihnen in dieser Ausgabe Informationen zum Thema „Hitze“ zusammengestellt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie sich vor den Folgen hoher Temperaturen schützen können.

Wie das Bundesministerium für Gesundheit mitteilt, kann nach jetzigem Kenntnisstand davon ausgegangen werden, dass jedem/jeder in Deutschland lebenden Bürger/Bürgerin im Sommer ein Impfangebot gemacht werden kann. Hoffen wir, dass das so bleibt! Dann können wir den Sommer wieder annähernd so genießen, wie wir es gewohnt sind. Grillen mit Freunden, ein gemütlicher Plausch im Biergarten, ein leckeres Eis am Mainufer uvm. Der MaintalSprinter und Wein&WiesenSprinter der APG fahren seit dem 1. Mai auch wieder und bringen Sie zu schönen Ausflugszielen in der Region.

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

Gedanken zu Corona – Leserbeiträge

Corona-Krise

Die Ausgangssperre schafft in manchem Haus Probleme,
ich dagegen sie mit ganz anderen Augen sehe.
Meine Zeit weiß ich sehr gut zu nutzen,
allerdings nicht immer nur mit langweiligem Putzen!

Als Leiterin des Kürnacher Seniorenclubs
gibt es immer was zu tun für diesen Trupp´,
da bleibt so manches unaufgeräumt liegen,
das wollte ich schon längst zurecht mal biegen.
Die Pandemie fällt sicherlich uns allen schwer,
doch das Wort Zeitnot zählt im Moment nicht mehr!

Ein Karton voll Bilder S-Club liegt jetzt vor mir,
die will ich endlich mal richtig aussortier´.
Dabei kommen viele Erinnerungen wieder zurück,
über so mancherlei Dinge, über Leid, aber auch Glück!
Ich bekomme das Gefühl, die Zeit hätte geruht,
es erwärmt mir die Seele, es tut richtig gut!

Da sehe ich Gruppen – fröhlich gelaunt,
und tanzende Frauen, sie werden bestaunt,
stolze Oma´s – an der Hand ein Enkelkind,
Kinder, die heute längst schon erwachsen sind.
Zu sehen sind Schunkelnde am Biertisch beim Feste,
und Winkende deren Zufriedenheit verrät ihre Geste!
Aber auch Fotos von Menschen, die nicht mehr leben,
meine Gefühlswelt im Zaume zu halten, ist da mein Bestreben.

So verlebe ich ganz unbemerkt „übrige“ Stunden,
und habe dabei eine eigenartige Stimmung gefunden!
Dies ist ein ermutigendes echtes Beispiel, nicht zu verzagen
und dieses Ungemach mit guter Hoffnung zu ertragen.
Dazu die Hoffnung, dass dieser befremdende Abschnitt schnell vergeht
und die Sonne noch sehr sehr lange auf und unter geht!

© Ludmilla Burkard (Landkreisbürgerin)

Gedanken zu Corona – Leserbeiträge

Masken

Wie war das Leben doch vordem
noch ohne Masken so bequem!
Gesicht zu tragen, war normal,
egal ob bärtig oder kahl.
Des Mundes Mimik verriet klar,
wie so die Stimmungslage war.

Doch dann, über Nacht,
eh man's gedacht,
kam das Virus daher
und dann war nichts mehr,
wie's gewesen zuvor -
als nichts kniff am Ohr.

Die Maske aus Stoff,
na, die ging ja noch.
Mit etwas Geschick und wo's möglich war,
geriet sie zum modischen Accessoire.
Ganz anders dagegen die FFP,
die tut hinter den Ohren weh,
sie macht auch die Gesichter bleich
und noch viel schlimmer: alle gleich!
Schafft Atemnot, lässt die Brille beschlagen,
Und ich kann noch weiter klagen:
Grad will ich Gemüse kaufen,
da tut mir die Nase laufen.
Putze ich nun oder nicht?
Wie mit Maske vorm Gesicht?
Und das feine Plastiktütchen
für die ausgesuchten Rübchen,
will sich heut nicht öffnen lassen
ohne Fingerspitzen, nassen -
Heimlich sie zum Munde führen?
Was passiert dann mit den Viren?!!

Also Klage über Klage,
wenn ich eine Maske habe.
Aber noch viel schlimmer ist,
wenn sie **fehlt** bei Maskenpflicht:

Neulich schwang ich mich aufs Rad,
musste schnell noch etwas kaufen -
denn gefahren ist nun mal
deutlich schneller als gelaufen.
Angekommen spring ich von dem Rade,
pack die Tasche, will zur Tür hinein,
und da fällt es siedend heiß mir plötzlich ein:
meine einz'ge FFP liegt noch daheim!
Also wieder rasch das Rad erklommen,
atemlos zuhause angekommen,
Treppen rauf, den Schlüssel,
auf ist schon die Tür -
nur die Maske, leider, leider, ist nicht hier!
Hektisch wühlend und mit leisem Fluchen
muss ich nach der blöden Maske suchen
Auto, Einkaufstaschen, Mantel, Jacke,
Habe ich denn wirklich so 'ne Macke?
Endlich ein: Da liegt sie ja!
Drama aus und Einkauf klar.

Heute soll dies Schicksal nicht mehr mich
ereilen:
Weil der Staat für Alte so spendabel war,
habe ich jetzt eine große Maskenschar,
werde sie geschickt mit Strategie verteilen,
und mir fehlt dazu nur eine einz'ge Sache:
eine wasserdichte Fahrrad-Notfall-Masken-
Tasche.

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

Gedanken zu Corona – Leserbeiträge

Mit Corona leben

Ein ganzes Jahr leben wir jetzt mit CORONA. Dieses COVID-19 Virus hat so ziemlich alles auf den Kopf gestellt. Wir hofften alle auf den Impfstoff und dachten, dann wird alles wieder gut. Jetzt im Jahr 2021 ist der Impfstoff vorhanden. Es kam aber ein fürchterliches Durcheinander mit dem Serum und den Impfregeln. Die Verunsicherung der Menschen nimmt immer mehr zu. Es kamen Mutanten und wir hofften wieder, dass man alles in den Griff bekommt.

Für viele Menschen wird die Lage dramatisch und die Verzweiflung nimmt zu.

Wer hilft wem? Darüber müssen wir uns alle Gedanken machen.

Aber sind Protestmärsche das Richtige? In aller Welt wird protestiert, aus welchen Gründen und gegen oder für was auch immer.

Ich bin nicht der Mensch der sich auflehnt. Ich denke, tu etwas, etwas, was in deinen Möglichkeiten liegt. So habe ich mich entschlossen zu schreiben. Briefe und Postkarten und zu telefonieren, mit Menschen, die durch Corona auch eingeschränkt worden sind.

Es ist ein gutes Gefühl, wenn ich darauf eine Reaktion bekomme. Wenn ich merke, mit diesem Zuhören oder Schreiben, habe ich eine Freude gemacht. Diese Freude kommt zu mir zurück. Ich weiß, nicht nur ich muss mit diesen Einschränkungen, der Einsamkeit klarkommen. Eine gewisse Verbundenheit ist plötzlich da.

Die Hoffnung lebt auf. Es wird wieder besser werden als es jetzt ist. Nur wann?

Wir werden alle lernen müssen, denn die Zeit, wie sie vor dem Jahr 2020 einmal war, wird es für uns alle nicht mehr geben.

Die Welt und die Menschheit verwandelt sich. In welche Richtung? Wir werden sehen, hoffen wir nicht zum Negativen!

© R. Sch. (Landkreisbürgerin)

Die Redaktion weist darauf hin, dass der Inhalt der Leserbriefe die Ansicht der Einsender wiedergibt, die mit der Meinung der Redaktion nicht unbedingt übereinstimmt.

Wie gefällt Ihnen die Info-Post für Senioren? Haben Sie Verbesserungsvorschläge, Anregungen oder möchten etwas zu unseren letzten Artikeln ergänzen?
Gerne veröffentlichen wir ab sofort Ihre Leserbriefe.

Opa und der Rasenmäher

„Schlenkes haben einen neuen Rasenmäher“, erzählte Opa beim Mittagessen. „Er hat mich so sehr fasziniert, dass ich meinen Radausflug unterbrochen habe und lange dort verweilte.“

„Der Rasenmäher?“ Oma horchte auf. „Seit wann interessierst du dich für so etwas?“

Sie schüttelte den Kopf und wandte sich an Mama. „Mir erzählt dieser Mann seit Jahrzehnten, er habe zwei linke Hände und mit Technik nichts am Hut. Und nun hält er sich einen ganzen Vormittag wegen eines Rasenmähers auf. Ich fasse es nicht.“

Mama nickte. „Mich wundert es auch gerade. Hier hast du schon lange nicht mehr den Rasen gemäht, Papa. Was also interessiert dich nun an dem neuen Rasenmäher so sehr, dass du die Gemüsekiste, die du bei Schlenkes eigentlich abholen wolltest, nicht mitgebracht hast? Oder hast du sie etwa vergessen?“

Erschreckt sah Mama Opa an und auch Oma warf einen beunruhigten Blick zu Opa hinüber.

Lisa kicherte und auch Opa musste grinsen.

„Was ihr wieder denkt!“, sagte er mit gespielter Entrüstung. „Ja, ich fand Schlenkes Neuanschaffung so niedlich, dass ich meinem Vormittag damit verbrachte. Die Gemüsekiste habe ich darüber ganz vergessen. Kann ja mal vorkommen. Und nein, ich habe es nicht vergessen, dass ich eigentlich wegen der Gemüsekiste zum Schlenkehof gefahren bin. Ich bin doch nicht dämlich. Und nochmal nein, ich fange auch nicht an, dement zu werden. Ihr müsst mich das nicht immer und immer wieder hinterfragen.“

„Entschuldige, Papa!“ Mama hatte einen roten Kopf bekommen. „Ich meinte ja nur, weil du gerade …“

„Weil es sich merkwürdig anhört, dass du bei einem Rasenmäher verweilst und ihn auch noch niedlich findest“, unterbrach Oma Mama und ihre Stimme klang erregt. „Ha! Ein niedlicher Rasenmäher! Sehr merkwürdig ist das. Findest du nicht auch, Alfons?“

„Nun macht einmal einen Punkt!“ Nun hatten sich auch Opas Wangen rot gefärbt. „Ich … ich … ach, ich sage jetzt gar nichts mehr zu diesem Thema“, murrte er. „Gleich nach dem Essen fahre ich zu Schlenkes zurück und hole dieses verdammte Gemüse. Und dem neuen Rasen-

mäher statte ich dann auch gleich noch einen kleinen Besuch ab. Er gefällt mir nämlich wirklich und mehr sage ich dazu nicht. Und ihr … ihr könnt euch weiter über meine Vergesslichkeit und meinetwegen auch über Schlenkes Rasenmäher die Köpfe darüber zerbrechen. Über einen Rasenmäher, der ‚mäh' ruft!"

Lisa kicherte wieder, wusste sie doch längst, dass Schlenkes seit einigen Tagen auf ihrer Wiese einen hungrigen Sommergast hatten. Ein Schäfchen namens Alwin.

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

Das Leben

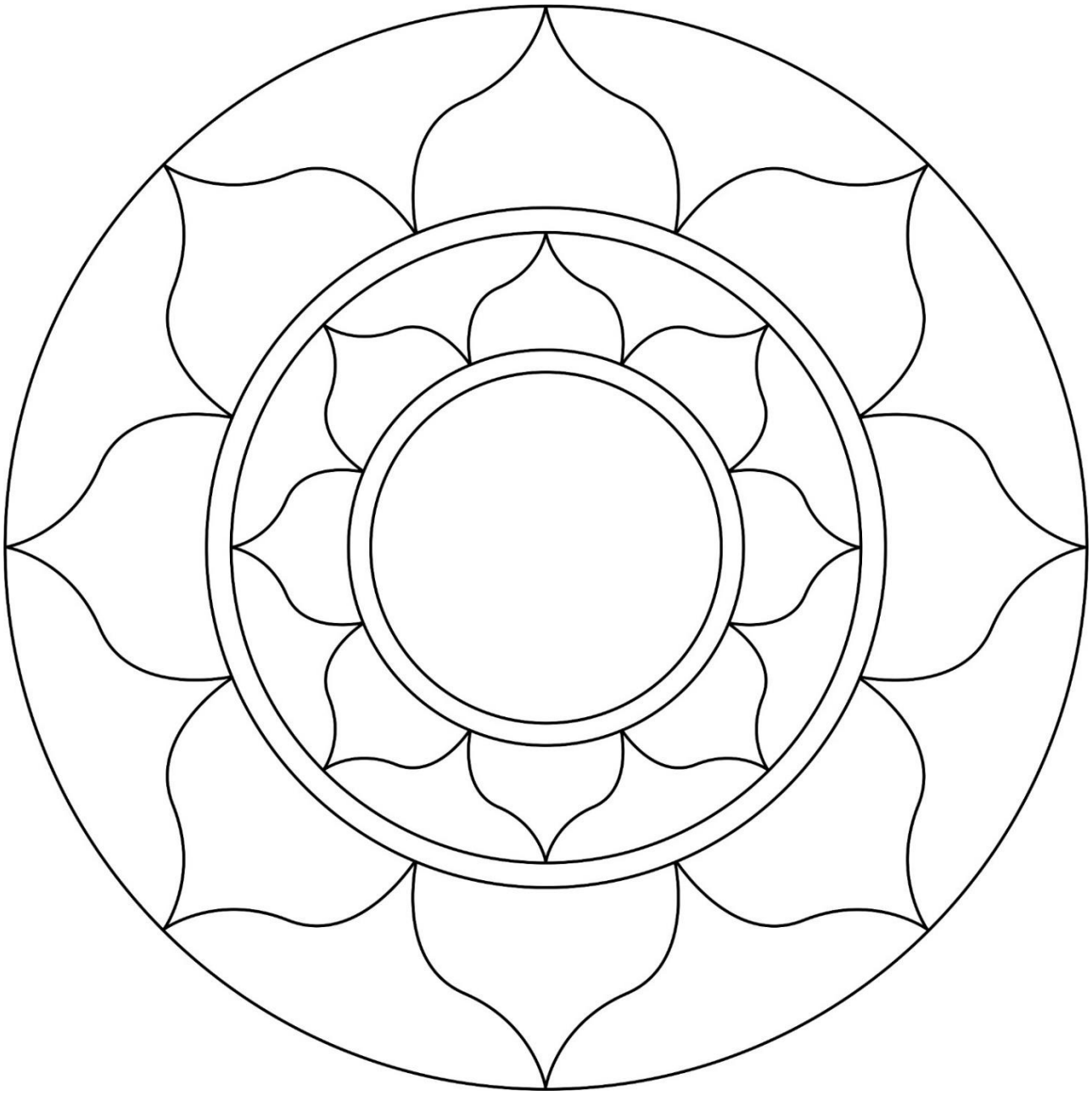
so viele Gedanken begleiten mich,
sicherlich trifft es auch dich
mal ist die Welt so wunderbar,
mal trist und grau, mal Sonnenklar,
mal lustig und heiter,
mal traurig und leer,
wo kommen all die Gedanken nur her?

Ich reck mich und streck mich nach dem Lebenssinn,
ich prüf mich und forsche, wo will ich nur hin,
doch leider ist es immer das Gleiche,
vollkommenes Glück ich nur schwer erreiche,
ich danke für vieles, ich bitte auch wieder,
es ist nicht so leicht, schwer sind meine Glieder,
doch streichelt die Sonne dann meine Seele,
verflogen ist alle Schwermut, all das Gequäle,
ein liebes Wort, ein Lächeln, eine Geste,
die läßt mich vertrauen, das Leben ich wähle.

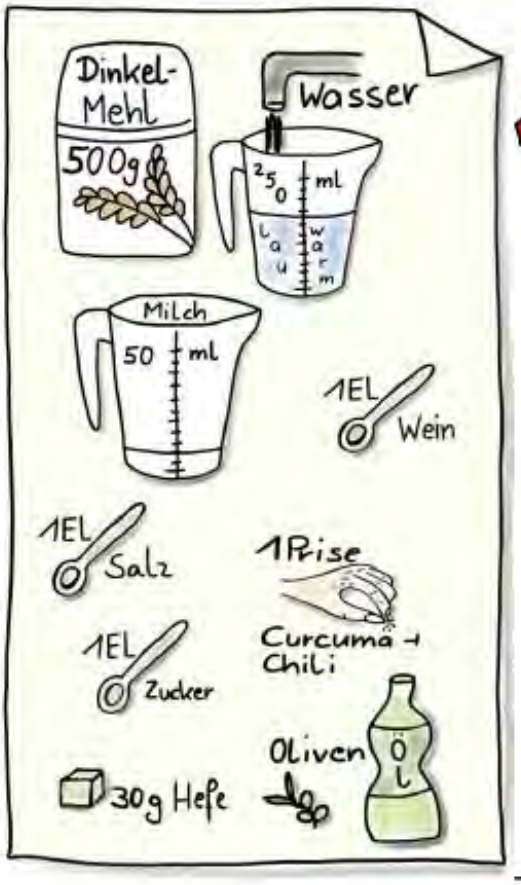
Die Welt, das Leben ist wunderschön,
lass es erwecken in dir, die Angst verpöhn,
lass Sonnenstrahlen rein in dein Herz,
so vergeht jeder Kummer und Schmerz,
genieße die Wärme, die Zuversicht,
schon morgens wenn der Tag anbricht.

© Margret Höpp (Landkreisbürgerin)

Zeit für Kreativität



TOSKANISCHES FLADENBROT



1. Wasser + Zucker + Hefe gehen lassen

2. Wein + Milch unterrühren

3. Mehl + Salz + Gewürze mischen

4. Alle Zutaten verkneten

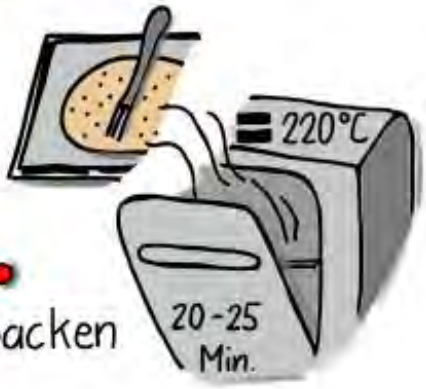
5. Teig in der Schüssel 1Stunde gehen lassen

6. Backblech mit Öl fetten

Teig auf dem Blech zu einem Fladen drücken

Fladen mit Öl bestreichen und 45 Minuten gehen lassen

7. Fladen einstechen



8. backen

sketchnotes_mina

S1/2021

© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)

Der Pflegestützpunkt Würzburg erweitert sein Angebot

Im Pflegestützpunkt finden Sie kompetente Ansprechpartner, die über verschiedene Hilfs- und Unterstützungsangebote individuell, umfassend und neutral informieren. Wir beraten zu den unterschiedlichen Pflegeleistungen, Pflegemöglichkeiten, barrierefreies Wohnen, Demenz und zur Finanzierung in der ambulanten und stationären Pflege.

Je nach Fragestellung stehen Ihnen ausgebildete Pflegeberater, zertifizierte Wohnberater, Kollegen des Bezirks Unterfranken sowie die Fachstellen für pflegende Angehörige für Stadt und Landkreis Würzburg unterstützend zur Seite.

Ab dem 01. Juli 2021 ändern sich die Rahmenbedingungen für den Pflegestützpunkt der Region Würzburg. Formal betrachtet, gründen die Stadt und der Landkreis Würzburg zu diesem Zeitpunkt zwei eigene Pflegestützpunkte. Der gemeinsame Standort bleibt weiterhin in der Bahnhofstraße bestehen. Um Ihren Wünschen künftig mehr zu entsprechen werden wir in Zukunft flexibler auf Terminwünsche eingehen und Beratungen auch in den Quartieren (Stadt) oder Gemeinden (Landkreis) durchführen.

Ab Juli machen wir Ihnen folgende Angebote:

- Beratung in der Bahnhofstraße in Würzburg
- Beratung in der Main-Klinik Ochsenfurt
- Beratung in der Gemeinde/im Quartier
- Bei Bedarf Beratung in der Häuslichkeit

Pflegestützpunkt Würzburg
Pflegeberatung und -koordination

Unsere Öffnungszeiten in der Bahnhofstraße:

Dienstag – Donnerstag: 09 – 13 Uhr **Mittwoch (14-tägig):** 13 – 17 Uhr	Pflege- und Wohnberatung Gerontopsychiatrische Beratung Beratung „Hilfe zur Pflege“ (Bezirk Unterfranken)
Telefon: 0931 20781414 E-Mail: kontakt@pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info Homepage: www.pflegestuetzpunkt-wuerzburg.info	

Unsere Öffnungszeiten in der Main-Klinik Ochsenfurt:

Montag und Mittwoch: 09 – 13 Uhr	Pflegeberatung Nach Terminvereinbarung: Wohn- und gerontopsychiatrische Beratung

Den Pflegestützpunkt für den Landkreis erreichen Sie zusätzlich auch unter:

Telefon: 0800/0001027 (gebührenfreie Servicenummer)

Sommer-ABC

Finden Sie zu jedem Buchstaben im Alphabet ein Wort, das etwas mit Sommer zu tun hat.
Viel Erfolg!

A_____ **N**_____

B_____ **O**_____

C_____ **P**_____

D_____ **Q**_____

E_____ **R**_____

F_____ **S**_____

G_____ **T**_____

H_____ **U**_____

I_____ **V**_____

J_____ **W**_____

K_____ **X**_____

L_____ **Y**_____

M_____ **Z**_____

☞ Lösungsvorschläge finden Sie auf S. 31.

Hitze und ihre Auswirkungen

Wenn sich der Sommer von seiner besten Seite zeigt, fühlen wir uns wohl. Der Sonnenschein hebt unsere Stimmung und tut unserem Körper gut. Zur Bildung von Vitamin D sind wir auf die Sonne angewiesen.

Trotz dieser positiven Wirkungen ist es jedoch auch wichtig, auf einen ausreichenden Sonnenschutz zu achten. An besonders heißen Tagen sind zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, die Ihre Ernährung und die Organisation Ihres Alltags betreffen.

Die mit der Klimaerwärmung verbundene zunehmende Hitzebelastung ist zudem von erheblicher gesundheitlicher Bedeutung, da sie den Organismus des Menschen in besonderer Weise beansprucht und zu Problemen des Herz-Kreislaufsystems führen kann. Anhaltend hohe Lufttemperatur während Hitzeperioden stellt ein zusätzliches Gesundheitsrisiko für die Bevölkerung dar. Bei Hitze kann das körpereigene Kühlsystem überlastet werden.

Welche Menschen sind besonders gefährdet?

- Alleinstehende, ältere und pflegebedürftige Menschen
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen mit Gedächtnisstörungen, die auf die Hilfe anderer angewiesen sind
- chronisch Kranke (zum Beispiel mit neurologischen Krankheiten, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Stoffwechselkrankheiten, Infektionskrankheiten)
- Menschen mit Fieber
- behinderte Menschen
- Menschen mit Demenz
- Menschen, die im Freien arbeiten oder Sport treiben

Medikamenteneinnahme:

Es gibt Krankheiten oder Medikamente, die die Mechanismen des Körpers beeinflussen können, wenn dieser großer Hitze ausgesetzt ist.

Dies gilt z. B. für die Einnahme von Antidepressiva, Schlaf- und Beruhigungsmitteln, bestimmter Psychopharmaka, Anti-Parkinson-Medikamente. Deshalb empfiehlt es sich, bei bestehenden gesundheitlichen Problemen oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme, vorsorglich mit Ihrem Hausarzt zu sprechen.

Das Gesundheitsrisiko ist daher besonders hoch, wenn ...

- sich der Organismus bei den ersten hohen Temperaturen im Mai und Juni noch nicht auf warme Temperaturen eingestellt hat,
- die Nachttemperaturen bei länger anhaltenden Hitzeperioden im Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit und geringer Luftbewegung nicht unter 20 Grad Celsius sinken.

Warnzeichen des Körpers:

Wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit bekommt und wenn Sie im Sommer stärker schwitzen als sonst, können sich bestimmte Symptome einstellen:

- stark gerötetes, heißes Gesicht
- Kopfschmerzen
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Kreislaufbeschwerden, Schwindel, erhöhter Puls
- Übelkeit, Erbrechen
- Muskelkrämpfe in Armen und Beinen, Bauchkrämpfe
- ungewohnte Unruhegefühle, Verwirrtheit
- trockene Haut und trockene Schleimhäute (z. B. Lippen)
- Verstopfung, konzentrierter Urin
- erhöhte Körpertemperatur (höher als 37,5° C) - wird oft mit infektionsbedingtem Fieber verwechselt

Achten Sie auf Ihre Mitmenschen, insbesondere auf alleinstehende, ältere oder pflegebedürftige Personen.

Bei akuten Symptomen wie beispielsweise Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Erbrechen, kontaktieren Sie bitte einen Arzt!

Welche Sofortmaßnahmen sind bei Hitzebeschwerden möglich?

- Kühlung, z. B. mit kaltem Waschlappen auf Gesicht, im Nacken, als Wadenwickel
- viel trinken
- Schatten bzw. einen kühlen Ort aufsuchen
- gehen Sie zum Arzt, falls keine Besserung eintritt

So können Sie sich vor der Hitze schützen:

Mit einfachen Maßnahmen können die Risiken (für pflegebedürftige Menschen) während sommerlicher Hitzeperioden verringert werden:

- Passen Sie den Tagesablauf an: Meiden Sie nach Möglichkeit die Mittagshitze im Freien und beschränken Sie Aktivitäten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden.
- Bleiben Sie im Freien nach Möglichkeit im Schatten.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Bekleidung in hellen Farben (Baumwolle). Tragen Sie eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.
- Beim Aufenthalt in der Sonne benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 20.

Trinken und Essen bei Hitze:

- Führen Sie Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit zu, um den Elektrolytverlust auszugleichen. Täglich sollten Sie mindestens anderthalb bis zwei Liter trinken.
- Hierzu eignen sich kühle, nicht zu kalte Getränke, wie natriumhaltiges Mineralwasser, Säfte, Kräuter- oder Früchtetee, Leitungswasser.
- Achten Sie darauf, dass bei manchen Krankheiten (zum Beispiel bei Menschen mit Demenz) die Flüssigkeitszufuhr sorgfältig kontrolliert werden muss. Lassen Sie sich von der Hausärztin oder dem Hausarzt einen Trinkplan erstellen.
- Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher sollten Sie stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn Sie keinen Durst haben.
- Meiden Sie Getränke mit Alkohol, Koffein oder viel Zucker, denn sie entziehen dem Körper Flüssigkeit.
- Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt. Hier eignen sich Suppen, Brühen, Obst und Gemüse, wie z. B. Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren und Pfirsiche.
- Vermeiden Sie schwer bekömmliche Speisen, wie Wurstplatten.

Kühlen:

- Sorgen Sie für Kühlung (z. B. mäßig kalter Waschlappen auf Stirn, Nacken und Waden oder Arm-Bäder).
- Lassen Sie kühles Wasser über die Handgelenke laufen.
- Reiben Sie die Füße mit gekühltem Fußbalsam ein, den Rücken und die Beine mit Franzbranntwein. Betupfen Sie die Schläfen, Hals und die Stelle hinter den Ohren mit kaltem Wasser oder Eis.
- Benutzen Sie eine kühlende Körperlotion, evtl. ein Wasserspray.
- Bereiten Sie ein kaltes Fußbad.
- Nehmen Sie eine kühle Dusche oder ein kühles Bad.

In den eigenen vier Wänden:

- Dunkeln Sie Wohn- und Schlafräume tagsüber ab. Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützen wirksamer vor Hitze als innenliegende, wie z. B. Vorhänge.
- Lüften Sie regelmäßig, jedoch nur frühmorgens und nachts. Tagsüber sollten Fenster, Jalousien und Vorhänge geschlossen bleiben. Vermeiden Sie möglichst Zugluft.
- Verwenden Sie zur Kühlung einen Ventilator.
- Hängen Sie nasse Tücher auf. Wenn das Wasser verdunstet, wird die Luft gekühlt.
- Eingeschaltete Elektrogeräte geben ebenso Wärme ab wie manche Beleuchtungskörper. Schalten Sie diese also nach Gebrauch am besten aus!
- Reduzieren Sie künstliche Beleuchtung und Elektrogeräte als Wärmequelle.
- Vermeiden Sie einen Hitzestau durch Bekleidung und Bettwäsche. Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.
- Bedecken Sie bei Bettlägerigkeit Ihr Kopfkissen mit einem saugfähigen Handtuch und wechseln Sie dieses regelmäßig. Verwenden Sie so wenig Lagerungshilfen wie möglich.

Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes (DWD):

Informationen zur Wetterentwicklung – einschließlich aktueller Hitzewarnungen – gibt der Deutsche Wetterdienst auf folgender Internetseite: *www.dwd.de/warnungen.* Weiterhin finden Sie auf der Seite des Deutschen Wetterdienstes Informationen über die Sonnenbrandgefahr, den Pollenflug in Deutschland sowie wetterbedingte Krankheiten und Beschwerden (Wetterfühligkeit und Wetterempfindlichkeit). Für viele Themen können Sie, nach entsprechender Anmeldung, Newsletter beziehen.

Die täglichen, landkreisbezogenen Warnungen für den aktuellen und den Folgetag gibt es in zwei Warnstufen:

- Warnstufe I: „Starke Wärmebelastung“
  - gefühlte Temperatur an zwei aufeinanderfolgenden Tagen von mind. 32°C
  - zusätzlich nur geringe nächtliche Abkühlung
- Warnstufe II: „Extreme Wärmebelastung“
  - gefühlte Temperatur über 38°C am frühen Nachmittag

Quellen:

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, Deutscher Wetterdienst, Umweltbundesamt

Geschichten aus dem Landkreis

Wandern im Alter – mit kleinem Problem

„Ich bin richtig wütend auf meine Beine!“, klagte meine Tante am Telefon. „Ich mache doch jeden Morgen ausgiebig Gymnastik, und trotzdem komme ich einfach nicht mehr aus der Hocke nach oben!“.

„Aber was ist denn so schlimm daran?, erwiderte ich. „Du kannst Dich noch recht gut bücken, wie Du mir erst neulich stolz gezeigt hast.“

„Ich kann halt nicht mehr mit der Gruppe wandern. Nicht, dass mir das Laufen zu viel wäre – da kann ich noch sehr gut mithalten! Aber du weißt ja, ich muss öfters mal hinter die Büsche. Das war bisher kein Problem, aber jetzt komme ich einfach nicht mehr aus der Hocke hoch!“

Meine Tante war schon mit Ende siebzig in ein Betreutes Wohnung gezogen, fühlte sich sehr wohl in ihrem kleinen Apartment, hatte sich mit ihren Nachbarinnen angefreundet und sogar Anschluss an eine Wandergruppe im Ort gefunden. Und sie wanderte nun mal leidenschaftlich gern!

„Aber da muss es doch eine Lösung geben, es wäre doch zu schade, wenn Du deswegen die Ausflüge aufgeben müsstest, von denen du immer so geschwärmt hast.“

„Und? Hast Du einen Vorschlag?“

Ich dachte einen Moment nach und versetzte mich in ihre Situation. „Hör mal, Du bist doch ein humorvoller und selbstbewusster Mensch. Du könntest doch zwei Mitwanderinnen dein Problem schildern und sie bitten, im Fall des Falles sich bereitzuhalten und dir dann hoch zu helfen – oder, du drehst dich auf alle Viere und drückst dich dann nach oben. Das sieht zwar nicht so elegant aus, aber was soll's? Das kannst du sogar auf dem Wohnzimmerteppich üben!“

Stille auf der anderen Seite. „Denk einfach mal darüber nach!“. „Mach ich, ich meld' mich wieder“.

Nach zwei Wochen kam der Anruf. Ich hörte schon bei der Begrüßung, dass sie bestens gelaunt war. „Stell dir vor, ich war wieder dabei, und es hat bestens geklappt!“

Jetzt war ich natürlich neugierig auf die Einzelheiten. „Und? Erzähl! Welche Methode hast du gewählt?“

„Das bleibt mein Geheimnis – aber danke für deine Tipps!“.

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

Geschichten aus dem Landkreis

Katze am Teich

Ich wohnte einmal direkt an einem kleinen Gartenteich, der auch Goldfische beherbergte. In einem Frühling fing es an, dass Dasy, die dicke graue Katze, sich an einen bestimmten Platz an den Teich setzte und in das Wasser schaute. Wollte sie wohl Fische fangen?

Am nächsten Tag um die gleiche Uhrzeit setzte sie sich wieder genau dorthin und sah in das Wasser. Nun sah ich, dass eine kleine Schar Goldfische genau an dieser Stelle im Teich war und zu der Katze hinsahen. Das war ungewöhnlich.

So sah man es nun täglich, dass immer um 8.15 Uhr die Katze und die Fische sich trafen. Einmal war die Katze zuerst da und wartete, ein andermal waren die Goldfische zuerst da und warteten.

Man konnte meinen, dass die Katze und die Fische einen gemeinsamen Termin hatten. Es heißt ja, dass alle Tiere sich miteinander unterhalten können, in einer stillen Sprache. Manche Menschen sagen, dass sie diese Sprache verstehen. Was Goldfische und Katze sich wohl so jeden Morgen erzählt haben?

© Eveline Klose (Landkreisbürgerin)

„Sicher unterwegs“ Training am Lenkrad für Senioren*innen.

Fit im Auto

DEUTSCHE VERKEHRSWACHT WÜRZBURG E.V. Sicher unterwegs erfahren · fair · aktiv

Ausblick in die Zukunft

Das Auto hat für Senioren*innen eine zunehmend hohe subjektive Bedeutung. Das Auto ist die Voraussetzung für individuelle Mobilität, soziale Teilhabe und erhöhte Lebenszufriedenheit. Die Verfügbarkeit eines Pkw stellt in vielen Gegenden die einzige Mobilitätsmöglichkeit dar, da die Alternativen „zu Fuß gehen“ oder „Radfahren“ (bei körperlichen Gebrechen) sowie öffentlicher Nahverkehr (unzureichendes Angebot) kaum in Frage kommen. Der Anteil der Frauen an den Führerscheininhabern wird in der Altersklasse über 65 Jahre deutlich zunehmen.

Fahreignung im Alter

Menschen über 65 Jahre weisen mit 12 % ein um 40 % niedrigeres Unfallrisiko auf als die Gesamtbevölkerung, allerdings ist aufgrund der körperlichen Konstitution das Verletzungs- und Sterberisiko bei Unfällen signifikant höher (vor allem ab dem 75. Lebensjahr).

Norm- und Regelverstöße (Alkohol, Geschwindigkeit) sind als Unfallursache unterdurchschnittlich, Fehlverhalten in komplexen Verkehrssituationen (Abbiegen, Kreuzungsverkehr, Vorfahrt, Kreisverkehr) kommen dagegen häufiger vor als im Gesamtdurchschnitt der Bevölkerung.

Fahrtraining

Wie können wir die Mobilität bis ins hohe Alter erhalten?

Geistige Fähigkeiten lassen sich trainieren. Kraft- und Ausdauertraining verbessert die Reaktionsgeschwindigkeit und die Entscheidungsfähigkeit. „Gehirnjogging“ erhält und verbessert die Gedächtnisleistung, Feinmotorik, räumliche Koordination, Multitasking und Konzentration. Ideal ist die Kombination von Sport- und Gehirntraining, verbunden mit angepasster Ernährung.

Regelmäßiges Training bringt die besten Ergebnisse.

Erlernbar ist dies alles in einem **Trainingsprogramm der Verkehrswacht Würzburg e.V.** unter dem Motto **„Training am Lenkrad“, gerade wenn man älter wird!**

Die Teilnehmer*innen erfahren Wesentliches zum Autofahren im Bereich der Verkehrsvorschriften und der technischen Neuerungen (Fahrerassistenzsysteme). Die anerkannten Fahrregeln setzen sie mit praktischen Fahrübungen im eigenen Fahrzeug sofort um. Die Fahrfertigkeiten werden trainiert. Besonders geeignet für Wiedereinsteiger*innen nach längerer Fahrpause.

Kursdauer: an Samstagen ca. 5 Std.

Unkostenbeitrag: EUR 30,00

Anmeldung: Alfons Pfannes, Tel. 0931-94926

Email: *alfons.pfannes@gmx.de*

oder: Verkehrswacht Würzburg e. V.
Winterhäuser Straße 55
97084 Würzburg
Telefon/Fax 0931 6195894
E-Mail: *kontakt@verkehrswacht-wuerzburg.de*
Internet: *www.verkehrswacht-wuerzburg.de*

Kurstermine werden nach Eingang der Interessentenmeldungen festgelegt.

Hierzu ergehen dann jeweils Einzeleinladungen.

Quelle: Verkehrswacht Würzburg e.V.

„Sport bewegt Menschen mit Demenz“

Materialbox bietet Informationen, Ideen und Tipps

Der Deutsche Olympische Sportbund e.V. (DOSB) will das Sport- und Bewegungsangebot für ältere Menschen weiter ausbauen. Um die Teilhabe von Menschen mit Demenz zu verbessern, führt der DOSB seit Oktober 2020 das vierteilige Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ durch. Der DOSB stellt Vereinen, die Menschen mit Demenz bedarfsgerechte Aktivitäten anbieten wollen, eine Materialbox mit umfangreichen Ideen und Tipps zur Verfügung.

Vereine können die Materialbox kostenfrei per E-Mail an *demenz@dosb.de* bestellen. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie gefördert. Kooperationspartner ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DAlzG).

Quelle: https://richtigfitab50.dosb.de/demenz

Wohlauf, die Luft geht frisch und rein

Wohlauf, die Luft geht frisch und rein,
wer lange sitzt, muss rosten.
Den allerschönsten Sonnenschein
lässt uns der Himmel kosten.
Jetzt reicht mir Stab und Ordenskleid
der fahrenden Scholaren.
Ich will zur schönen Sommerszeit
ins Land der Franken fahren,
valeri, valera, valeri, valera,
ins Land der Franken fahren!

Der Wald steht grün, die Jagd geht gut,
schwer ist das Korn geraten.
Sie können auf des Maines Flut
die Schiffe kaum verladen.
Bald hebt sich auch das Herbsten an,
die Kelter harrt des Weines.
Der Winzer Schutzherr Kilian
beschert uns etwas Feines,
valeri, valera, valeri, valera,
beschert uns etwas Feines.

Text: Joseph Victor von Scheffel (1859)
Melodie: Valentin Eduard Becker (1861)

Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur – Teil 2

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.

2. Aus dem Sitzen Oberkörper zurück, Arme mit den Ellbogen abstützen. Nun die Beine abwechselnd strecken und beugen. Der Kopf zeigt in Verlängerung des Rückens.

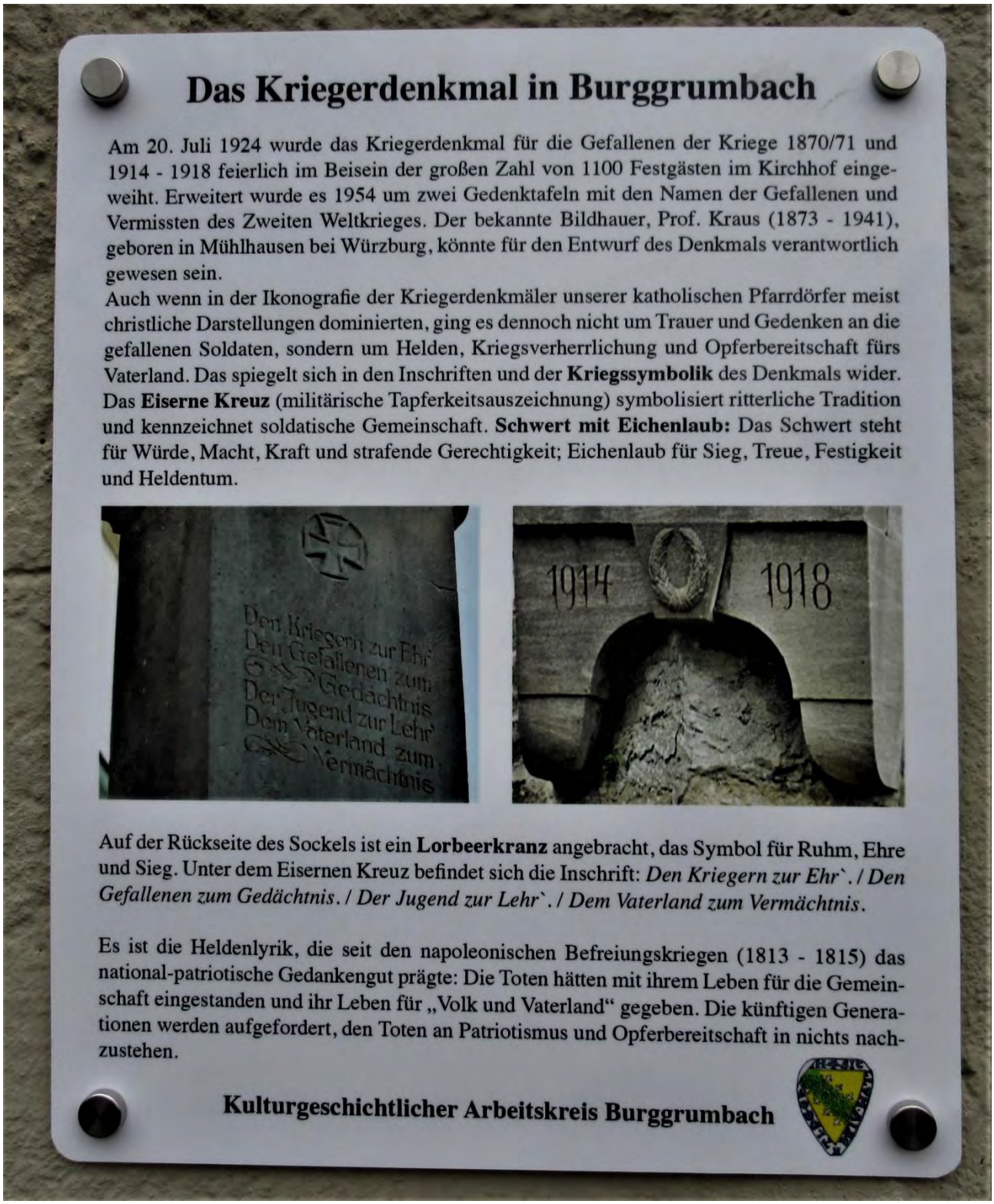
Zur Erweiterung der Übung können Sie die gestreckten Beine grätschen und schließen.

3. Nun in Rückenlage linkes Bein anstellen, den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel auflegen, den rechten Arm zur Seite ausstrecken, die linke Hand liegt im Nacken. Den Kopf in Richtung rechtes Knie anheben, kurz die Position halten und wieder zurücklegen. Führen Sie die Übung fünfmal durch und wechseln dann auf die andere Seite.

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

Das Kriegerdenkmal in Burggrumbach

Auszug aus Kulturgeschichtlicher Arbeitskreis Burggrumbach mit Genehmigung von Herrn G. Dusel.



Das Kriegerdenkmal in Burggrumbach

Am 20. Juli 1924 wurde das Kriegerdenkmal für die Gefallenen der Kriege 1870/71 und 1914 - 1918 feierlich im Beisein der großen Zahl von 1100 Festgästen im Kirchhof eingeweiht. Erweitert wurde es 1954 um zwei Gedenktafeln mit den Namen der Gefallenen und Vermissten des Zweiten Weltkrieges. Der bekannte Bildhauer, Prof. Kraus (1873 - 1941), geboren in Mühlhausen bei Würzburg, könnte für den Entwurf des Denkmals verantwortlich gewesen sein.

Auch wenn in der Ikonografie der Kriegerdenkmäler unserer katholischen Pfarrdörfer meist christliche Darstellungen dominierten, ging es dennoch nicht um Trauer und Gedenken an die gefallenen Soldaten, sondern um Helden, Kriegsverherrlichung und Opferbereitschaft fürs Vaterland. Das spiegelt sich in den Inschriften und der **Kriegssymbolik** des Denkmals wider. Das **Eiserne Kreuz** (militärische Tapferkeitsauszeichnung) symbolisiert ritterliche Tradition und kennzeichnet soldatische Gemeinschaft. **Schwert mit Eichenlaub:** Das Schwert steht für Würde, Macht, Kraft und strafende Gerechtigkeit; Eichenlaub für Sieg, Treue, Festigkeit und Heldentum.

Auf der Rückseite des Sockels ist ein **Lorbeerkranz** angebracht, das Symbol für Ruhm, Ehre und Sieg. Unter dem Eisernen Kreuz befindet sich die Inschrift: *Den Kriegern zur Ehr`. / Den Gefallenen zum Gedächtnis. / Der Jugend zur Lehr`. / Dem Vaterland zum Vermächtnis.*

Es ist die Heldenlyrik, die seit den napoleonischen Befreiungskriegen (1813 - 1815) das national-patriotische Gedankengut prägte: Die Toten hätten mit ihrem Leben für die Gemeinschaft eingestanden und ihr Leben für „Volk und Vaterland" gegeben. Die künftigen Generationen werden aufgefordert, den Toten an Patriotismus und Opferbereitschaft in nichts nachzustehen.

Kulturgeschichtlicher Arbeitskreis Burggrumbach

DEN OPFERN VON KRIEG
UND GEWALTHERRSCHAFT

GOTTES ERDE IST
UBERALL
DEN OPFERN VON KRIEG
UND GEWALTHERRSCHAFT

Höchberger Denkmäler und Traditionen

Höchberger Brunnen sorgte für die Wasserversorgung der Festung Marienberg

Die Umgestaltung der Sonnemannstraße in Höchberg lässt eine alte Brunnenanlage wiedererscheinen.

Denn nicht nur drei, wie bisher angenommen, sondern fünf Brunnen sind der Grund für die Namensgebung der Brunnengasse in Höchberg.

Bei der Sanierung der Sonnemannstraße von 2019 bis 2020, wurden zwei weitere Brunnen gefunden, die in Vergessenheit geraten waren. Drei größere Brunnenstollen mit sogenannten "Brunnenstuben", also Sammelbecken für die zufließenden Rinnsale, sind schon seit Jahren erforscht. Sie dienten der Wasserversorgung der Festung Marienberg in Würzburg.

Hobbyforscher Paul Öhring hat bereits 2003 umfassende Recherchen in historischen Quellen unternommen, um die Bedeutung der Höchberger Brunnenanlagen zu untersuchen. So berichtet der Würzburger Geschichtsschreiber Michael de Leone (zirka 1300 – 1350): "Gottfried von Hohenlohe, Bischof von Würzburg, leitet die Quelle von Höchberg durch einen bleiernen unterirdischen Kanal zur Burg Heilige Jungfrau Maria in Würzburg". Spätestens 1670 endete jedoch diese Wasserversorgung, wie Nachforschungen belegen.

Die Brunnenstuben liegen elf bis 25 Meter über dem Niveau der Festung und so konnte man sich das natürliche Gefälle zunutze machen und Wasser aus Höchberg in die Festung über eine bleierne Leitung lenken. Noch heute fließt aus diesen Brunnenstuben Wasser in zwei kleine Laufbrunnen und in die "Weed", die in früheren Jahren, so erinnern sich ältere Höchberger, als Ententeich oder zum Baden und Plantschen für die Kinder diente. Heute stellt das gemauerte Becken nur noch die historische Bedeutung nach.

Der höchstgelegene Stollen (etwa 292 Meter über Meeresspiegel) liegt im Anwesen Sonnemannstraße 42 auf Privatgrund und liefert heute noch das Wasser für den Laufbrunnen und die Weed in der Sonnemannstraße. Im Weiterfluss fließt dieses Wasser die Kaskade in der Brunnengasse hinunter. Die beiden anderen Stollen liegen am oberen Ende der Brunnengasse. In nur wenigen Metern Abstand voneinander ziehen sie in den Berg.

Der linke, bei der Dorflinde beginnend, liegt auf etwa 281 Meter über Normalnull, rechts davon, Stollen III, liegt mit 278 Meter über Normalnull etwas tiefer. Dieser Stollen, obwohl erst 1985 bei Kanalarbeiten zufällig wiederentdeckt, liefert heute noch das Wasser für den Laufbrunnen am unteren Ende der Brunnengasse.

Alle Brunnen versiegen selbst bei größter Trockenheit nicht und sind immer noch sehr ergiebig, wie man bei einer Führung für den Höchberger Verschönerungsverein erfahren konnte. Die Wasserqualität entspricht allerdings nicht mehr den heutigen Anforderungen

für Trinkwasser. Den Verlauf der Stollen II und III kann man jetzt als dunkles Granitpflaster im Straßenbelag sehen. So erfährt auch die Nachwelt noch von den unterirdischen Stollen.

Bei den Sanierungsarbeiten konnte auch geklärt werden, welche Bedeutung das gefasste Loch im Boden hatte.

Öhring konnte damals nur Vermutungen anstellen, doch Hinweise des Verschönerungsvereins Höchberg führten nun zu der Erkenntnis, dass es sich um einen Ziehbrunnen handelt, bei dem ein Eimer mit einer Leine in die Brunnenstube heruntergelassen wurde, um Wasser zu schöpfen. Dieses Ziehloch wurde nun in die Gesamtkonzeption der neuen Sonnemannstraße integriert und - abgedeckt durch eine Glasplatte - der Öffentlichkeit wieder zugänglich gemacht.

Der fünfte Brunnen schließlich war vollkommen in Vergessenheit geraten. Der rund zwölf Meter tiefe Schacht liegt direkt neben dem ehemaligen Gasthaus zur Linde und diente der Wasserversorgung des Anwesens. Er war mit einer Schwengelpumpe versehen, sodass man das Wasser jederzeit von unten nach oben pumpen konnte. Allerdings war die Ergiebigkeit nicht sonderlich groß. Er wurde einfach offengelassen und mit einer Metallplatte verschlossen. Erst bei den jetzigen Sanierungsarbeiten stieß man wieder auf die Platte und restaurierte die Brunnenfassung aufwändig. Damit wird ein weiteres Stück Höchberger Geschichte für die Nachwelt erhalten – auch wenn sich die Autofahrer nun auf eine Engstelle einrichten müssen. Doch die ist gewollt, um den Verkehr in der Sonnemannstraße zu verlangsamen.

Der Stollen III ist insofern interessant, da er eine beachtliche Länge aufweist. Die Gesamtlänge der Anlage hat beträchtliche 33 Meter, wovon ein Drittel durch Wasserrückstau überflutet ist. Die Breite des Ganges liegt zwischen einem halben Meter und 0,6 Meter, die Höhe bei 1,30 Meter. Die Wände sind aus Naturkalkstein gemauert, während die Abdeckung aus dicken Kalksteinplatten besteht. Vom tiefsten Punkt, in der Brunnengasse gelegen, zieht der Stollen bergauf bis in den Bereich Sonnemannstraße, dort knickt er in Richtung Kister Straße ab und endet als kleine "Kammer". Der Stollen II ist nicht ganz so lang, aber dafür durchgängig begehbar. Er könnte in Zukunft zu besonderen Anlässen geöffnet werden und steht dann der Bevölkerung zur Besichtigung zur Verfügung. Vor allem, wenn die Brunnengasse umgestaltet wird, wird das ein Augenmerk für die Sanierung sein.

Seit über 30 Jahren werden die Höchberger Brunnen österlich geschmückt

Seit dem Ausbau und der Sanierung der Brunnengasse 1987, werden vor Palmsonntag der Brunnen an der Weed und der Brunnen am unteren Ende der Brunnengasse (gegenüber vom Marktplatz) mit Osterschmuck versehen.

Noch heute liefern der in der Nähe befindliche alte Wasserstollen aus dem Jahr 1320 und die Wasserstube um das Jahr 1600 das Wasser für die Weed sowie für die beiden Laufbrunnen am oberen und am unteren Ende der Brunnengasse.

Als es noch keine zentrale Wasserversorgung gab, war gutes Wasser eine besondere Kostbarkeit. Aus dieser Zeit stammt der Brauch, die lebenserhaltenden Quellen zu schmücken. Besonders in der „Fränkischen Schweiz“ wird dieser Brauch intensiv gepflegt, allerdings aber auch immer mehr in unserem Landkreis.

In Höchberg wird dieser Brauch von den Frauen des SPD-Frauentreffs aufrechterhalten.

Im Höchberger Bauhof werden die beiden Osterkronen von den Frauen geschmückt und von Mitarbeitern des Bauhofes dann aufgestellt.

Es werden ca. 2000 selbstbemalte Eier verwendet, seit einigen Jahren allerdings aus Kunststoff, da immer wieder welche zerstört wurden.

Mit einer kleinen Feier, unterstützt von Kindern des AWO-Kindergartens, werden die geschmückten Brunnen an die Öffentlichkeit übergeben.

Die Kinder studieren zu diesem Zweck Osterlieder bzw. Frühlingslieder ein, die sie zum Besten geben. Zur Belohnung bekommen die Kinder von den SPD-Frauen einen Schokohasen und ein gefärbtes Ei. Coronabedingt konnten die Kinder in diesem Jahr bei der Übergabe nicht dabei sein. Auf dem Bild sind Bürgermeister Alexander Knahn und die fleißigen Helferinnen, die die beiden Brunnen nach Hygienevorschriften geschmückt haben, zu sehen.

Für circa 3 Wochen sind die geschmückten Brunnen der „Hingucker“ im Höchberger Altort am Marktplatz und an der Weed.

Quellen:
Ausführungen Brunnen: *Gemeindearchiv; Main-Post Auszüge vom Bericht 2019 Matth. Ernst*
Bericht Osterbrunnenschmücken: *Wolfgang Knorr*
Bilder: *Wolfgang Knorr*

20 Jahre AWO Internetcafé für Senioren Ochsenfurt

Eröffnung mit Ehrengästen und Sponsoren 2001

Seit dem 1. März 2021 besteht das AWO Internetcafé für Senioren Ochsenfurt 20 Jahre.

Eigentlich ein Grund dieses Jubiläum, wie bereits geplant, ausgiebig zu feiern. „In Zeiten der Pandemie geht's halt nicht", so Peter Honecker, Vorsitzender der AWO-Ochsenfurt und Leiter der Einrichtung, der auch über den Werdegang des mehrfach ausgezeichneten AWO-Internetcafés und die letzten Monate erzählt. Trotz Corona-Pandemie habe man seit Mai 2020 insgesamt 26 Videokonferenzen mit 167 Besuchern im Netz durchgeführt, mit Teilnehmern von Bütthard bis Wiesentheid von Aub bis Würzburg.

Screenshot bei der 20. Videokonferenz vom 25.02.2021

Seit 2001 ist es das Ziel, den ca. 12.500 Besuchern den Computer mit seinen Programmen sowie seit 2 Jahren auch das Smartphone mit seinen Apps näher zu bringen. Die Trainer im AWO-Internetcafé arbeiten seit Anbeginn ehrenamtlich und unentgeltlich (bisher mehr als 8.000 Stunden). Es wird kein Teilnehmerbeitrag erhoben.

Das Alter der Besucher ist zwischen 60-84 Jahren. Die Interessen sind vielfältig von Textbearbeitung (selbst entworfene Glückwunschkarten mit eigenen Bildern und Collagen versehen), Fotobearbeitung, Videobearbeitung, Arbeiten mit dem Internet der unterschiedlichsten Art, z.B. freie Programme, schöne Schriften herunterladen, beim Smartphone nützliche und interessante Apps, Arbeiten mit Foto und Videokamera, WhatsApp, u.v.m. Sichtbar gemacht wird das für Besucher entweder über einen Beamer auf Großleinwand im AWO-Clubheim oder bei den Zoom-Videokonferenzen über Bildschirmteilung des Moderators.

Donnerstags wird nach einer Stunde bei einem Kaffee mit Kuchen entspannt.

Peter Honecker (stehend) erklärt den Besuchern die Programme

Wenn wieder öffentliche Treffen möglich sind:

Dienstag von 10-12 Uhr, Donnerstag von 14-17 Uhr, während der Schulferien geschlossen.

Das AWO-Clubheim befindet sich im Bürgerhaus Rote Schule, Kirchplatz 2, Ochsenfurt.

Wer an den beliebten Zoom-Videokonferenzen teilnehmen möchte, Mail an:
och-mail@awo-ochsenfurt.de

Unsere Homepage: *www.awo-ochsenfurt.de*

Demenzkissen

Wie so viele Menschen haben auch wir diesen Winter unseren Keller entrümpelt. Wir haben alte Pappkisten voller abgelegter Kleidung durchsucht und sortiert. Was soll weg und was darf bleiben. Dabei sind mir einige meiner alten Hippiekleider in die Hände gefallen, fünfzig und mehr Jahre alt. Wegwerfen möchte ich die nicht. Aufheben, für wen? Ganz spontan kam mir die Idee, sie für ein Demenzkissen zu verarbeiten. Und zwar für mein eigenes. Meine Tochter meinte zwar, dass ich mit meinen 71 Jahren noch weit weg von einer Demenz wäre, und findet die Idee irgendwie makaber. Aber die Erinnerung an meine Mutter und auch meiner Großmutter lassen mich nicht auf Verschonung von dieser Krankheit hoffen. Mein Gedanke dabei ist, wenn ich mir jetzt mein eigenes Kissen nähe, habe ich wenigstens die Möglichkeit, Stoffe und Materialien zu verwenden, die mir etwas sagen und vielleicht Erinnerungen wecken könnten.

Was ist ein Demenzkissen?

Ein Demenzkissen (oder auch eine Demenzdecke) kann eine sinnvolle Möglichkeit sein, dem an Demenz erkrankten Menschen Erleichterung in seiner Unruhe zu geben. Das Kissen sollte aus verschiedenen Stoffstrukturen beschaffen sein. Zudem kann man gut Ösen mit Kordeln, verschiedene Knöpfe, einen Reißverschluss, Klettverschluss, Druckknöpfe, auch Karabinerhaken und kleine Täschchen anbringen.

Die unruhigen Hände der Erkrankten werden ermuntert, sich zielorientiert zu bewegen. Es werden die so wertvollen motorischen Fähigkeiten angeregt und weiterhin trainiert. Weshalb sogar nicht demente alte Menschen gerne so ein „Fummelkissen“ auf ihrem Schoß „bearbeiten“.

Ich habe im letzten Jahr ein Demenzkissen für die Schwiegermutter meiner Tochter genäht. Einfach aus dem Bauch heraus, denn eine Anleitung dafür hatte ich nicht.

Zunächst habe ich mir die verschiedenen Stoffe zusammengesucht. Zufällig war meine Tochter im Besitz eines älteren Tischtuches ihrer Schwiegermutter. Dieses musste natürlich verwendet werden. Ich wählte für mein Vorhaben unterschiedliche Stoffe mit verschiedenen Webstrukturen und diverser Beschaffenheit aus.

Also habe ich Samt und Brokat, einen mit Pailletten besetzten Faschingsstoff, ein Stück Schafwollfell und besagtes Tischtuch in Rechtecke geschnitten. Zudem strickte ich ein Baumwollrechteck mit rechten Maschen, damit er schön riffelig ist. Ein elastischer Silbergürtel musste daran glauben sowie auch ein gehäkelter Spitzenkragen. Bei einem Satinstoff habe ich Falten abgenäht

und diese mit Reis befüllt. In einem Bastelgeschäft habe ich bunte Knöpfe und Holzringe gekauft und auch diese angebracht. Die Ringe können mit der Kordel, die ich geflochten und angenäht habe, beliebig verschnürt werden. Zum weiteren „Befummeln“ habe ich dann noch unterschiedliche Goldspitzen sowie eine gehäkelte Rosette angebracht.

Wichtig ist vor allem, dass man Materialien verwendet, an denen sich die Benutzer nicht verletzen können. Der Kreativität bei der Gestaltung des Kissens, sind hier keine Grenzen gesetzt.

Die Rückmeldung vom Schwiegervater meiner Tochter war jedenfalls positiv. Es ist inzwischen das Lieblingskissen ihrer Schwiegermutter.

Inzwischen gibt es im Internet viele Nähanleitungen und Ideen zu solchen Kissen. Manche sind übervoll von „Aktivitätsspielen“, wo ich mir nicht sicher bin, ob es das braucht. Ich denke, weniger ist mehr. Wichtiger fände ich, dass die verwendeten Stoffe dem Menschen mit Demenz etwas aus seiner Vergangenheit sagen und ihn – im besten Fall – an Vergangenes erinnert.

Mein am Anfang erwähntes Hippiekleid habe ich dann doch nicht zerschnitten. Meine Enkelin meinte, dass sie es ja mal an Fasching anziehen könne.

Gertie Klafke
Mitglied des Seniorenbeirats Estenfeld

Mutworte

Als Pastorale Mitarbeiterin in der Pfarreiengemeinschaft durfte ich ab und zu Religionsunterricht geben, wenn der Pfarrer nicht da war. Ich habe oft alte und kranke Menschen besucht. Als Mitbringsel sollten die Kinder Bilder malen und in Gruppenarbeit „Mutworte“ formulieren. Das Ergebnis ist nach wie vor aktuell.

Mutworte von Schülerinnen und Schülern der 3. Klasse

2002

Gib nicht auf!
Gott hat dich lieb!
Gott wird dich begleiten!
Gott bleibt immer bei dir!
Gott wird dich heilen!
Gott freut sich über dich!
Deine Dunkelheit kann wieder hell werden!
Gott wird dich beschützen!
Das Böse kann sich zum Guten wenden!

2009

Du schaffst das schon!
Alles wird gut, wenn du zu Hause bist.
Du bist talentiert!
Nur Mut, du schaffst das!
Wenn du wieder gesund wirst, freuen wir uns alle!
Vertrau Gott!
Nur zu!
Du bist mutig!
Du bist alt, aber klug!
Du kannst das!
Du bist spitze!

Mutworte von Schülerinnen und Schülern der 4. Klasse 2002

Hab Vertrauen!
Hab keine Angst!
Du schaffst es schon!
Gott wird dich beschützen!
Ich bleib‘ an deiner Seite!
Du kommst durch!
Deine Freunde vermissen dich!
Zusammen schaffen wir’s!

Luitgard Hubert, Röttingen (Landkreisbürgerin)

Lösung

Hier ein paar Vorschläge von uns:

Apfelblüte	**Nougateis**
Badesachen	**Ozon**
Camping	**Picknick**
Dürre	**Quallen**
Ernte	**Radtour**
Freibad	**Sonnencreme**
Gewitter	**Taucherbrille**
Hitze	**Urlaub**
Insekten	**Ventilator**
Juniregen	**Wespen**
Kirschen	**Xingren** (= alte, deutsche Bezeichnung für Aprikose)
Liegestuhl	**Yoga**
Mohnblumen	**Zecken**

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:
5.500 Stück

8. Ausgabe, Stand: 07.05.2021

Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

KU