Mit den besten Grüßen | Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Info-Post

für Senioren · 16. Ausgabe

Info-Post für Senioren

>>Die Freude und das Lächeln sind der Sommer des Lebens.>>
Jean Paul

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Lächeln ist ein Ausdruck der Freude, des guten Willens und wir sind dadurch in der Lage, uns mit Unbekannten anzufreunden. Es führt auch dazu, dass das Gehirn Endorphine produziert, die wiederum körperliche und seelische Schmerzen verringern und das Wohlbefinden steigern.

Auch Erinnerungen können uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Vielleicht erinnern Sie die Lupinen beim Blick auf die Info-Post an frühere Zeiten oder diese blühen noch heute in Ihrem Garten und Sie erfreuen sich jährlich daran? Seit jeher sind Lupinen aus einem Bauerngarten nicht wegzudenken.

Im März haben wir die Info-Post nun erstmalig nur noch an öffentliche Auslagestellen geschickt. Leider hat dies nicht überall reibungslos funktioniert. Wir bitten um Entschuldigung und hoffen, dass dies an den Anfangsschwierigkeiten lag.

Wir wünschen Ihnen einen strahlenden Sommer mit schönen Entdeckungen und netten Begegnungen auf Ihren Ausflügen. Gerne dürfen Sie auf Ihren Streifzügen durch den Landkreis auch selbst tätig werden und uns für die nächste Ausgabe des Genussbuchs Ausflugsziele zukommen lassen.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund,

Ihr Team der Info-Post für Senioren

Inhalt

Freude auf den Sommer 3
Wellen 3
Soll i in Urlaub fahr oder nid? 4
Am liebsten würde ich 5
Ein kleines Leben.....5
Die Sütterlinschrift 6
Der Großvater und der Enkel 7
Mondnacht.....7
Praxistipp: Unterstützungsmöglichkeiten in den eigenen vier Wänden 8
Rätsel.....10
Bewegungsbasiertes Training - mit Thorsten Gallena 11
Übungen auf dem und am Stuhl - Teil 3 - 14
Trotz Hitze einen kühlen Kopf bewahren 16
Kultur und Natur im MainDreieck.....18
Höchberger Seniorinnen und Senioren auf Fahrt in die Vergangenheit.....19
Internet – Von Senioren für Senioren e. V.....22
„Sicher unterwegs“: Training am Lenkrad für Senior*innen - fit im Auto.....23
Termine 24
Rezept 25
Zeit für Kreativität 26
Lösungen 27

Freude auf den Sommer

Der Sommer kommt in großen Schritten
und lässt sich gar nicht lange bitten,
raus geht es jetzt in Feld und Flur,
zum Plantschen im Wasser oder Dösen nur,
zum Radeln und Wandern,
vielen schönen Sachen,
Freude und schöne Herzensdinge machen.

Die Natur sie zeigt sich in prächtigen Farben,
alles grünt und blüht,
man sich kann dran erlaben.
Die Vögel sie zwitschern und tirilieren,
es klingt wie im Chor, zum faszinieren.
Die Sonne hat ihren höchsten Stand,
der Mond sie nur in der Nacht verbannt,
wie schön, dass uns dies alles geschenkt,
du musst es nur sehen, nicht jeder erkennt,
was uns so an Lebensfreude gegeben,
es gibt so viel Schönes zu erleben.

Da braucht es nicht viel,
nicht höher und mehr,
es liegt vor den Füßen und gibt so viel her,
doch eines ist wichtig, Bescheidenheit,
sei zufrieden und dankbar, bist du bereit,
es muss nicht immer nicht noch mehr sein,
schau um Dich, ich lade Dich hierzu ein.

© M. Höpp (Landkreisbürgerin)

Wellen

Die Welle schwappt zum Ufer,
erzittern läßt sie das Schilf,
benetzt die braune Böschung
und versickert im Staub.

Wind bewegt den Wasserspiegel
und gestaltet neue Wellen.
Bunte Enten schaukeln lustig,
das Schilf wird neu bewegt.

Sonne brennt auf meiner Haut.
Radfahrer sausen grüßend vorbei.
Wellen schwappen und schwinden
und ich sehe die Wolken zieh´n.

Freude atmet mich ein und aus,
Sonne steigt erneut empor.
Zeitwind treibt weiße Wolken
über die Wellen meines Lebens.

© Eveline Klose, www.heilen-in-eisingen.de

Soll i in Urlaub fahr oder nid?

I brauch kee Geld für Zigaredde,
was manche in so Süchde schdecke,
des alles kann i mir derschbar´
un da dermid nein Urlaub fahr´.
Kadaloche wern besorchd, gewälzd:
Un tausend Angebode erhältsd,
von Hongkong, Kenia, Mexiko,
vom Nordkab bis nach San Franzisko,
vo Rundreise un Badeschdrand,
vo Dauche, Wandern, Urlaub am Land,
vo Ferienhäuser, Luxusville,
kurz jeder Draum lässd si erfülle.
Un hasde a des nödiche Geld,
na käffsd di um di ganze Weld.
So gross wolld i ja nid ei´schdeich,
weil bein Flieche wern die Knie so weich,
wenn´s uf em Wolkepflasder hobb´ld,
bei Schdurm da schbürd mer des no dobb´ld.
Schwemmd a Zunami di nid weg,
kannsd an Corona di anschdeck,
un dann in Karandäne hock,
da druf hawi ganz echd ken Bock.
Als wirsd endführd für Lösegeld,
was nützd der dann z´seh die Weld.
I kann mi efach nid endscheid:
Ens is z´nah, sölls is z´weid.
Den Klimawandl sölld mer a bedenk,
des Fahrn ufs Minimum beschrenk.

Un da un dord gids Daschediewe,
am besde is derhem gebliewe.
Da hasd dei aldgewohndes Bedd,
vermissd Bequemlichkeid a ned,
en Fernseh kannsd uf Deutsch verschdeh´,
tust jedem Fliecherschdreik endgeh´,
un Könich bisd in jedem Lade:
Da ham se Zeid, dich zu berade,
Parkplätz findsde masseweis,
un jeder dud si um dich reiß´,
mid Ferieangebode lock.
Mer kann a efach bloß da hock
un die Seele bauml lass,
findst an Kleinichkeide blötzli Schbaß,
Siehsd Oleander un Geranie blühe,
die Rose Farb un Dufd verschbrühe.
Un die Domade reife grad,
Zucchini, Gurke un Salad.
Un dann vo alle Blooz der Dufd,
vo Zwetschge, Zwiewl in der Lufd
uf dene fränggische Schdraßefesde,
derhem blei is da doch es Besde.
Un weil i´s Reisegeld schbar newebei,
is es jedzd es zwetmal frei.
Leider wird´s nix mid em ufgmotzde Balkon,
weil im Winder rinnds Geld
für die Heizkosde davon.

© D. Alberth (Landkreisbürgerin)

Gleich dem Vogel des Waldes,
dessen Nest ist sein Heim,
find ich Ruhe und Frieden
zuhause allein.
John Clare

Am liebsten würde ich ….

...meine Haare nicht mehr färben,

...jetzt, wo ich einen Rollator habe, endlich mal wieder spazieren gehen,

...den netten Herrn aus dem 1. Stock mal zum Kaffee einladen,

...den Müll entlang meines Lieblingswegs mit meiner Greifzange auflesen,

...mir ein dreirädriges Fahrrad kaufen und endlich wieder losfahren,

...mal einfach nur faul auf dem Balkon liegen,

...jetzt gleich den Sonnenschein nutzen, obwohl die Küche noch ein Chaos ist,

...mir noch ein drittes Stück Kuchen nehmen,

...mal ohne meinen Mann in Urlaub fahren,

...keine Weihnachtsgeschenke besorgen oder empfangen müssen,

...mit der Schwester meines Exmannes ins Café gehen,

...mein schickes Sommerkleid aus den 80er-Jahren wieder tragen.....

ABER: Wie sähe das denn aus? Was würden denn die Leute denken?!!!

Wann lerne ich endlich zu sagen:

Na und?

© Ulrike Hünig (Landkreisbürgerin)

Ein kleines Leben

Was für ein kleines, so kleines Leben.

Hab es gelebt so viele Jahrzehnte lang.

War Königin und Bettlerin.

Hab aus allem gelernt.

War glücklich und traurig.

Hab angenommen und das Beste daraus gemacht.

Jetzt bleibt nicht mehr viel Zeit.

Es gibt nicht mehr viel Zukunft.

Versuche an allen Tagen zu danken für dieses kleine Leben.

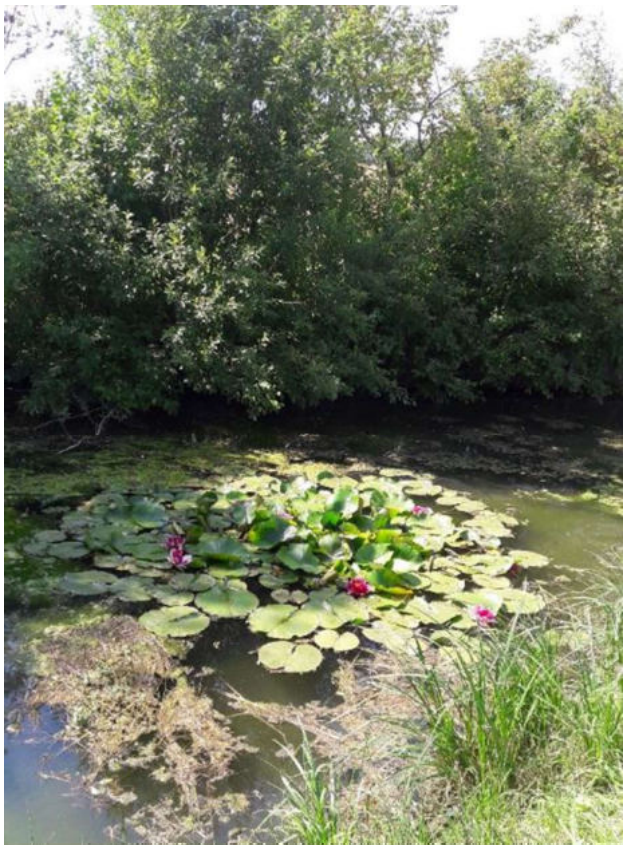
Es gelingt mir noch immer.

Auch an den nicht so hellen Tagen.

Ich darf ja daraus lernen

und das allein ist schon Dankbarkeit wert.

© R. Sch. (Landkreisbürgerin)



Die Sütterlinschrift

Die Schreibschrift beider Texte ist die Sütterlinschrift - den betagten und hochbetagten Senioren wohl sehr vertraut!

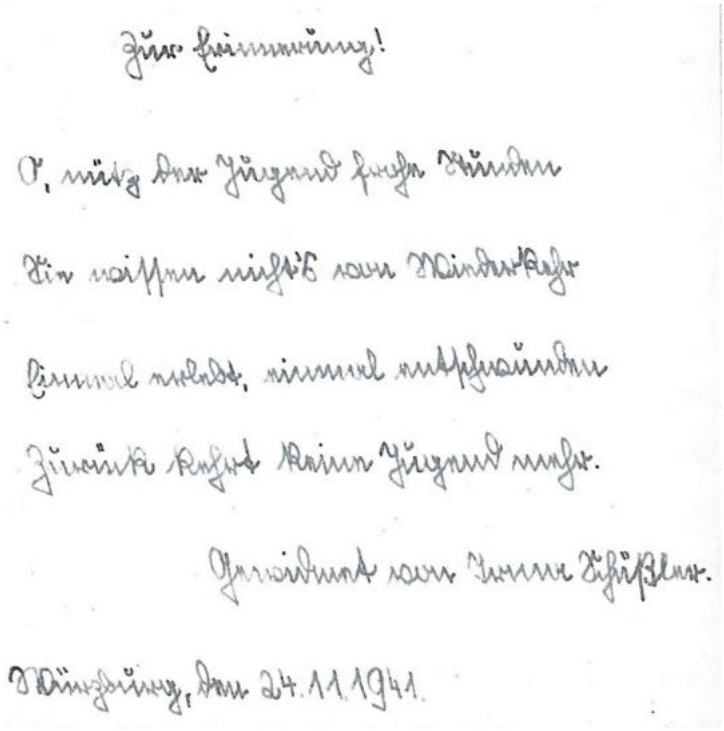
E. Sütterlin (1865 – 1917) war dt. Pädagoge und Grafiker.

Diese Schrift wurde von 1915 bis 1940 an den Schulen als Schreibschrift verwendet, aber nur als deutsche Schrift bezeichnet. Ab dem Schuljahr 1940 (die Einschulung war noch an Ostern) kam dann die lateinische Schrift, die heute unsere Schreibschrift ist.

Vielleicht gelingt es mir damit, den betagten und hochbetagten Senioren eine kleine Freude zu bereiten, die vertraute Schrift wieder einmal lesen zu dürfen. Ich fand sie in meinem Poesiealbum. Meine Einschulung war Ostern 1937.

Noch eine Feststellung: Nicht nur Märchen, auch Erinnerungen beginnen mit „Es war einmal…“.

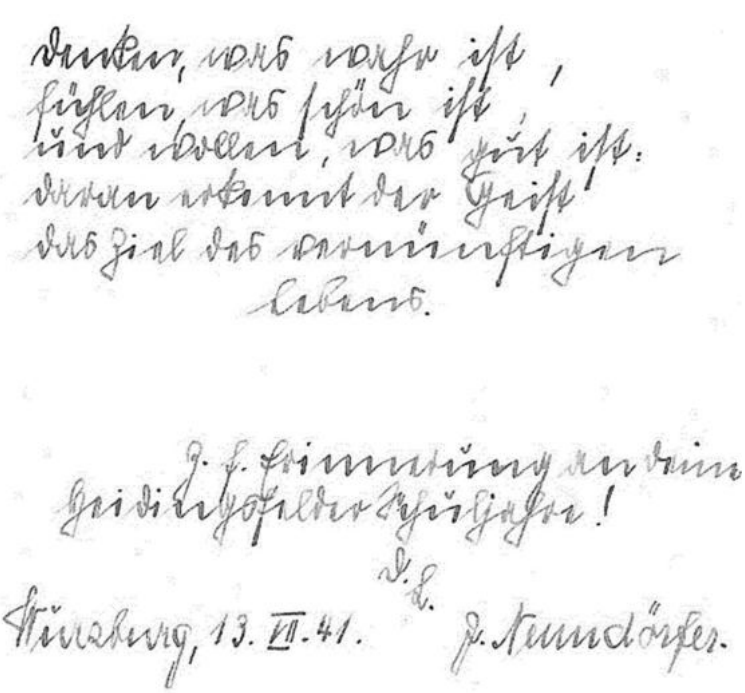
© R. G. (Landkreisbürgerin)


Zur Erinnerung!

O, mitz der Jugend frohe Stunden
Sie wissen nichts von Wiederkehr
Einmal nicht, nimmer nicht erscheinen
Zieht Deine Jugend mehr.

Gewidmet von Anna Schüßler.

Würzburg, den 24.11.1941.


Denken, was recht ist,
fühlen, was schön ist,
und wollen, was gut ist:
dessen erkennt der Geist
das Ziel des vernünftigen
Lebens.

Zur Erinnerung an deine
Heidelberger Schulzeit!
Dein
Würzburg, 13. VII. 41. J. Neundörfer.

☞ *Den Text der Sütterlinschrift finden Sie auf S. 27.*

Der Großvater und der Enkel

Ein Märchen der Gebrüder Grimm

Es war einmal ein steinalter Mann, dem waren die Augen trüb geworden, die Ohren taub, und die Knie zitterten ihm. Wenn er nun bei Tische saß und den Löffel kaum halten konnte, schüttete er Suppe auf das Tischtuch, und es floss ihm auch etwas wieder aus dem Mund. Sein Sohn und dessen Frau ekelten sich davor, und deswegen musste sich der alte Großvater endlich hinter den Ofen in die Ecke setzen, und sie gaben ihm sein Essen in ein irdenes Schüsselchen und noch dazu nicht einmal satt; da sah er betrübt nach dem Tisch und die Augen wurden ihm nass. Einmal auch konnten seine zittrigen Hände das Schüsselchen nicht festhalten, es fiel zur Erde und zerbrach. Die junge Frau schalt, er sagte nichts und seufzte nur. Da kaufte sie ihm ein hölzernes Schüsselchen für ein paar Heller, daraus musste er nun essen. Wie sie da so sitzen, so trägt der kleine Enkel von vier Jahren auf der Erde kleine Brettlein zusammen. "Was machst du da?" fragte der Vater. "Ich mache ein Tröglein," antwortete das Kind, "daraus sollen Vater und Mutter essen, wenn ich groß bin." Da sahen sich Mann und Frau eine Weile an, fingen endlich an zu weinen, holten alsofort den alten Großvater an den Tisch und ließen ihn von nun an immer mitessen, sagten auch nichts, wenn er ein wenig verschüttete.

Mondnacht

Es war als hätt der Himmel
Die Erde still geküßt,
Daß sie im Blüttenschimmer
Von ihm nur träumen müßt.

Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis die Wälder,
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.

© Joseph von Eichendorff

Praxistipp: Unterstützungsmöglichkeiten in den eigenen vier Wänden

Es gibt eine Reihe an Unterstützungsmöglichkeiten im eigenen Zuhause, wenn bspw. die Zubereitung des Mittagessens, das Putzen der Fenster oder das Einkaufen zunehmend schwerer fällt. Einige davon möchten wir Ihnen gerne vorstellen:

Essen auf Rädern

Vielleicht haben Sie schon einmal von diesem Angebot gehört: Essen auf Rädern. Die metaphorische Vorstellung wird hier Realität, denn Sie bekommen Ihr Mittag- oder Abendessen auf (Auto-)Rädern nach Hause geliefert. Das Angebot richtet sich neben Seniorinnen und Senioren auch an Berufstätige oder an Menschen, die bspw. nach einem Unfall vorübergehend auf Unterstützung angewiesen sind.

Obenan stehen zunächst die ganz persönlichen Bedürfnisse: Wünschen Sie zum Beispiel täglich warme Speisen oder bevorzugen Sie eine wöchentliche Lieferung von Tiefkühlkost? Qualität, Service und Preis können je nach Anbieter variieren.

Vorsicht geboten ist bei der Auslieferung in Aluminiumschalen, denn sie belasten zum einen die Umwelt. Zum anderen stellen sie ein potentielles Gesundheitsrisiko dar, wenn eine Beschichtung fehlt und in ihnen saure oder salzige Speisen lange warmgehalten werden. Dann kann eine hohe Menge an Aluminium-Ionen in die Speisen übergehen. Fragen Sie hier gerne bei den einzelnen Anbietern nach, in welcher Verpackung die Mahlzeiten ausgeliefert werden. Eine Liste der Serviceanbieter können Sie bspw. bei uns erhalten. In diesem Sinne: Guten Appetit!

Haushaltshilfe

Mit höherem Alter fällt das Fensterputzen oder Boden aufwischen womöglich nicht mehr ganz so leicht wie in jungen Jahren. Wünschen Sie Unterstützung im Haushalt, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Entweder suchen Sie **privat** eine Person, die Sie im Haushalt unterstützt (Nachbarschaft, familiärer Umkreis, Inserat im Mitteilungsblatt/Lokalzeitung usw.). Oder Sie wenden sich an ein **haushaltsnahes Dienstleistungsunternehmen**. Auch einige **ambulante Pflegedienste** bieten Unterstützung in der Haushaltsführung an, jedoch oftmals nur in Kombination mit einer grundpflegerischen Leistung. Liegt ein Pflegegrad vor, kann die Haushaltshilfe (teilweise) über den Entlastungsbetrag von 125 €/Monat finanziert werden.

Einkaufservice

Der wöchentliche Besuch eines Lebensmittelgeschäfts zählt für viele Menschen zu einer selbstverständlichen Alltagsaufgabe. Oftmals herrscht in Supermärkten reges Treiben. Gerade zu den Stoßzeiten kommt es häufig zu vollen Gängen, längeren Wartezei-

ten an den Supermarktkassen und blockierten Parkplätzen. Möchten Sie dieses Getümmel meiden, sollte idealerweise am Vormittag eingekauft werden oder Sie lassen für sich einkaufen. Hierzu können Nachbarn, Familienangehörige oder die Nachbarschaftshilfe des jeweiligen Wohnortes angefragt werden. So werden Ihnen die benötigten Lebensmittel direkt nach Hause geliefert.

Einige Gemeinden bieten einen Einkaufsservice an, der Seniorinnen und Senioren zu Hause abholt und zu bestimmten Supermärkten in Form eines Fahrdienstes bringt. Fragen Sie hierzu gerne bei Ihrer Gemeinde nach.

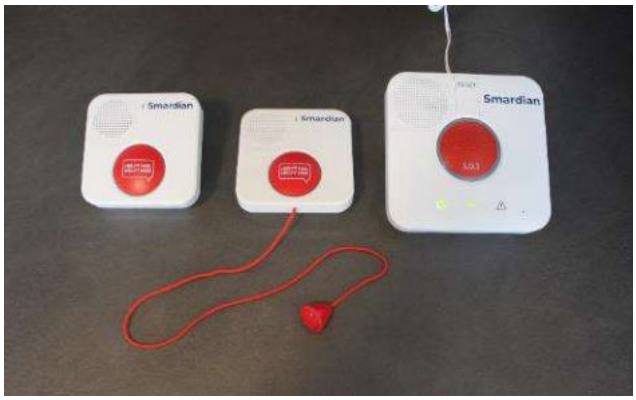
Grundsätzlich muss immer individuell abgewogen werden, ob der Supermarktbesuch im Alter eher einen Stressfaktor darstellt oder ob ggf. mit der Begleitung durch Angehörige ein Stück Lebensqualität bzw. Alltagsfertigkeiten erhalten werden können.

Nachbarschaftshilfe

In vielen Gemeinden gibt es eine gut organisierte und engagierte Nachbarschaftshilfe. Ehrenamtliche unterstützen bspw. bei Erledigungen, übernehmen gelegentlich Fahrten zum Supermarkt oder zur Arztpraxis oder bieten anderweitige Hilfestellung im Alltag.

Hausnotrufsysteme

Ein Hausnotrufsystem kann Seniorinnen und Senioren Sicherheit in den eigenen vier Wänden geben. Per Knopfdruck kann in einer Notsituation, z. B. bei einem Sturz, rund um die Uhr Hilfe durch Angehörige oder durch den Rettungsdienst angefordert werden. Ein Hausnotrufsystem besteht aus zwei Geräten: einem Basisgerät mit Lautsprecher, Mikrofon, Freisprechanlage und Notruftaste und einem Funksender als Armband oder Kette. Gewählt werden kann zwischen verschiedenen Anbietern: Im Raum Würzburg bieten die Johanniter, die Malteser, der Arbeiter-Samariter-Bund oder auch das Bayerische Rote Kreuz einen Hausnotruf-Service an.



Noch ein Hinweis zum Schluss: Menschen mit Pflegebedarf in den Pflegegraden 2-5 und Wohnsitz in Bayern steht das **Bayerische Landespflegegeld** zu. Dieses muss einmalig beantragt werden und beträgt **1.000 € pro Jahr**. Das Geld kann bspw. verwendet werden, um Essen auf Rädern zu finanzieren. Für das laufende Kalenderjahr muss das Landespflegegeld bis spätestens 31.12. beantragt werden.

☞ *In der nächsten Ausgabe stellen wir Ihnen technische Unterstützungshilfen vor, die Sie im Musterhaus Kürnach besichtigen können.*

Rätsel

Denksportaufgabe

Finden Sie mindestens 20 Wörter, die mit „-haft“ enden.

Beispiel: laienhaft

_____	haft	_____	haft
_____	haft	_____	haft
_____	haft	_____	haft
_____	haft	_____	haft
_____	haft	_____	haft
_____	haft	_____	haft
_____	haft	_____	haft
_____	haft	_____	haft
_____	haft	_____	haft
_____	haft	_____	haft

© R. G. (Landkreisbürgerin)

Wortgitter

Finden Sie folgende Wörter (waagrecht und senkrecht):

Ausflug, Baggersee, Campingplatz, Dürre, Eisdiele, Ernte, Freibad, Gewitter, Hitze, Kirschen, Liegestuhl, Mohnblumen, Ozon, Radtour, Sonnencreme, Strohballen, Urlaub, Wespen, Zecken

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

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

Bewegungsbasiertes Training - mit Thorsten Gallena

Bewegungsbasiertes Gehirntraining (Life Kinetik) ist eine Methode, die darauf abzielt, primär die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu verbessern, indem sie komplexe (nicht alltägliche) Bewegungsaufgaben mit Wahrnehmung und Denksport kombiniert. Dabei steht der Spaß im Vordergrund. Perfektion ist nicht gewünscht, da die Übungen lediglich Mittel zum Zweck sind. Ziel des Trainings ist es, die Teilnehmer vor immer neue Herausforderungen zu stellen. Denn nur so lernt das Gehirn dazu und bildet neue Synapsen! Der Nutzen des Trainings konnte in zahlreichen Studien belegt werden.

Life Kinetik hilft älteren Menschen dabei, ihren Alltag freier zu bewältigen. Dabei dient das Training als Sturzprophylaxe und Demenzprävention, fördert den Gleichgewichtssinn und unterstützt das Gehirn, Wissen zuverlässig abzurufen. Es trägt zudem dazu bei, die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein zu steigern, indem es den Teilnehmern ermöglicht, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich neuen Herausforderungen zu stellen.

Hier nun einige Übungsbeispiele. Probieren Sie die Übungen gerne in Gemeinschaft aus – so macht das Üben nicht nur mehr Spaß, sondern man erkennt auch, dass niemand die Übungen auf Anhieb beherrscht. Das nimmt den „Leistungsdruck“! ☺

Übung: Parallelball (s. Foto)

Ziel der Übung:

Verknüpfung unterschiedlicher Bewegungen (Bälle hochwerfen und Hände kreuzen)

Anleitung:

- Bewegung 1: Hände kreuzen (rechte Hand oben, linke Hand oben – immer im Wechsel)
- Bewegung 2: Zwei Gegenstände (z.B. Bälle, Socken, Tücher/Lappen) parallel hochwerfen und fangen
- Kombination aus beiden Bewegungen:

Die Bälle werden in die Luft geworfen. Währenddessen werden die Hände gekreuzt (z.B. rechte Hand oben) und die Bälle überkreuz gefangen. Die Bälle erneut hochwerfen (in dieser überkreuzten Position). Während die Bälle in der Luft sind, werden die Hände „entkreuzt“ und so (parallel) gefangen. Dann wieder hochwerfen, Hände kreuzen (jetzt: linke Hand oben!), fangen und überkreuz hochwerfen und „entkreuzt“ (parallel) fangen. Gelingt diese Ausführung mehrere Male unmittelbar hintereinander, wird die Übung verändert (z.B. durch umdrehen der Hände (Handflächen nach unten).

Übung: Überkreuzbewegungen (s. Fotos)

Ziel der Übung:

Möglichst flüssig von einer Bewegungsart auf eine andere wechseln

Anleitung:

- Bewegung 1: im flüssigen Wechsel den rechten Arm/das linke Bein zur Seite bewegen, dann den linken Arm/das rechte Bein;
- Bewegung 2: im flüssigen Wechsel den rechten Arm/das linke Bein nach vorne bewegen, dann den linken Arm/das rechte Bein nach vorne;
- Bewegung 3: im flüssigen Wechsel den linken Arm/das rechte Bein nach hinten bewegen (Achtung: keine Gegenbewegung nach vorne ausführen!), dann den rechten Arm/das linke Bein nach hinten;
- Bewegung 4: mit der rechten Hand an das linke Knie fassen, dann mit der linken Hand an das rechte Knie;

Trainieren Sie alleine, gehen Sie wie folgt vor: Führen Sie in Runde 1 jeweils 5x die entsprechende Bewegung aus, dann wechseln Sie auf die nächste Bewegung. Sind Sie damit fertig, führen Sie in der nächsten Runde (2) die Übungen nur 4x aus. In Runde 3 jeweils 3x, in Runde 4 jeweils 2x und in Runde 5 alle Übungen nur 1x. Machen Sie gerne Fehler! So lernt ihr Gehirn dazu. Besser Sie üben flüssig und etwas schneller als dass Sie stehenbleiben und nachdenken!

Trainieren Sie zu mehreren, sagt ein Teilnehmer die Übung an (Bewegung 1-4). Klappt das einigermaßen, nutzen Sie ebenfalls für die Ansagen die Zahlen 5-8, wobei 5 die gleiche Übung wie 1 ist, 6 die gleiche Übung wie 2, 7 wie 3 und 8 wie 4. Klappt auch das, können Sie sich weitere Überkreuzübungen ausdenken oder z.B. Farben statt Zahlen als Ansageoption verwenden.

Übung: „Kniechen – Näschen/Öhrchen“ (s. Fotos links unten)

Ziel der Übung:

bessere Verknüpfung insbesondere der linken und rechten Gehirnhälfte

Anleitung:

- Sie sitzen und klopfen sich mit beiden Händen parallel auf die Knie
- Sie fassen sich überkreuz an Nase und Ohr (linker Arm vorne)
- Sie klopfen sich erneut mit beiden Händen parallel auf die Knie.
- Sie fassen sich überkreuz an Nase und Ohr (rechter (!) Arm vorne)

Je besser die Übung klappt, desto schneller führen Sie die Übung aus. Klappt die Übung auch einige Male in hoher Geschwindigkeit, bauen Sie zwischen dem „auf die Knie klopfen“ und „Nase/Ohr“ ein Klatschen ein. Erhöhen Sie wieder die Geschwindigkeit. Klappt auch das einige Male, klatschen Sie überkreuz (also linke Hand auf rechtes Knie und umgekehrt) auf die Knie und parallel (ungekreuzt) an Nase und Ohr. Denken Sie daran: Lachen ist erwünscht, Perfektion nicht (sonst ist der Lernprozess abgeschlossen). In der Gruppe ein Highlight, das so manche an Ihre Kindheit erinnert.

Übung: Tuchwirbel mit Ballwurf

Ziel der Übung:

kontinuierliche Bewegung auf der einen Körperseite mit einer plötzlichen Herausforderung auf der anderen Körperseite zu kombinieren.

Anleitung:

Malen Sie mit einem Tuch, Lappen oder Schal einen Kreis in die Luft.

<u>Trainieren Sie alleine:</u>

Dann werfen Sie immer wieder einen Ball hoch in die Luft, ohne dabei die Kreisbewegung zu unterbrechen, die Geschwindigkeit oder Kreisbahn zu verändern! Wechseln Sie anschließend die Seiten. Sie können dann ggf. die Übungsgeschwindigkeit erhöhen, den Ball auch auf den Boden prellen oder 1x werfen, dann 1x prellen im Wechsel.

<u>Trainieren Sie mit Partner:</u>

Dann gibt der Partner durch Ansagen vor, wann geworfen (oder in einer späteren Variante) geprellt wird.

Viel Spaß beim Üben!

Bei Interesse fragen Sie gerne nach meinem Kursangebot! Meine Kontaktdaten finden Sie unter *www.thorstengallena.de*.

© Thorsten Gallena, Ausbilder für bewegungsbasiertes Gehirntraining (Life Kinetik) und Personal Trainer (neurozentriertes Training).

Übungen auf dem und am Stuhl - Teil 3 -

Teil 4 folgt in der nächsten Ausgabe

Hier gibt es keine Vorgaben, wie oft Sie die Übungen machen sollen, einfach probieren wie lange es Spaß macht und wenn eine Übung gar nicht zusagt, lassen Sie sie einfach weg.

10.

Beide Hände etwa in Brusthöhe für 3 Atemzüge fest gegeneinander pressen, dann entspannen und mindestens nochmals 3-4 mal wiederholen.

11.

Nun beide Hände ineinander haken und kräftig nach außen ziehen, bei dieser Übung genauso verfahren wie bei der vorherigen.

12.

Die Beine stellen wir gut hüftbreit auseinander und rollen nun langsam beim Ausatmen die Wirbelsäule nach unten, die Hände sind nah am Körper.
Zum Einatmen rollen wir sie wieder auf und ziehen zuletzt das Kinn leicht nach oben.

13.

Nun ähnlich, nur gehen wir jetzt mit geradem Oberkörper nach unten und setzen nach Möglichkeit die Fingerspitzen auf den Boden auf. Wenn dies nicht geht, ist nicht schlimm, einfach nur soweit runter beugen wie es geht. Beim Aufrichten strecken wir dann noch beide Arme nach oben und ziehen sie weit auseinander. Hier gilt auch wieder runter ausatmen, hoch einatmen.

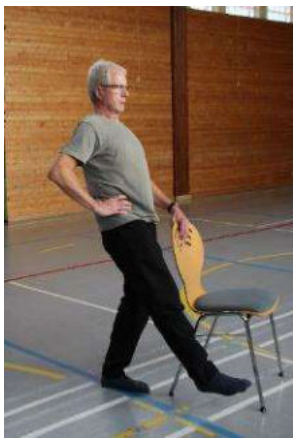
Die nächsten Übungen machen wir dann noch im Stehen, wobei wir beim Aufstehen darauf achten, dass das Hauptgewicht auf den Beinen liegt und nicht auf den Händen. Die Hände sind nur zur Sicherheit gedacht, wenn das ganze Gewicht auf die Hände und somit auf die Stuhllehne verlagert wird, birgt dies die Gefahr eines Sturzes!

14.

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

15.

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



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

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

Trotz Hitze einen kühlen Kopf bewahren

Wer älter als 65 Jahre ist, sollte besonders vorsichtig sein

Was früher eher die Ausnahme war, wird zunehmend zur Regel, sogenannte Hitzetage im Sommer, so nennt man Tage, an denen das Thermometer auf 30 Grad Celsius oder mehr steigt.

So schön die ersten Sonnenstrahlen im Frühling auch sein mögen, dauerhafte Hitze schadet der Gesundheit und kann im schlimmsten Fall sogar tödlich sein. Die Zahl der Krankenhauseinweisungen steigt an Hitzetagen nachweislich an. Besonders gefährdet sind Menschen über 65 Jahren und unter diesen besonders Menschen mit Mehrfacherkrankungen, sehr alte Menschen und auch ganz allgemein die Männer. Kommen alle Risikofaktoren zusammen, steigt das Risiko ins Krankenhaus zu müssen an Hitzetagen um das 14-fache. Experten gehen von bis zu 20.000 hitzebedingten Todesfällen bei Menschen über 65 Jahren im Jahr 2018 in Deutschland aus.

Neben der absoluten Temperatur in Grad Celsius spielen zusätzliche Faktoren wie zum Beispiel die Luftfeuchtigkeit eine Rolle, dies ergibt die sog. „gefühlte Temperatur“. Daneben ist es für die Gesundheit von Bedeutung, ob es in der Nacht zu einer ausreichenden Abkühlung kommt. Ist dies nicht der Fall und die Nachttemperatur sinkt nicht unter 20 Grad, spricht man von „tropischen Nächten“.

Liegt die gefühlte Maximaltemperatur an zwei aufeinanderfolgenden Tagen über 32 Grad ohne ausreichende Nachtabkühlung oder erreicht die gefühlte Tagestemperatur einmalig über 38 Grad Celsius, spricht der Deutsche Wetterdienst eine Hitzewarnung aus (www.dwd.de).

Besonders gefährdet sind dabei zu Hause alleinlebende alte Menschen, die nicht von Angehörigen oder einem Pflegedienst betreut werden. Bewohner von stationären Pflegeeinrichtungen sind durch die kontinuierliche fachliche Betreuung besser geschützt als zu Hause alleinlebende alte Menschen.

Durch richtiges Verhalten kann man die Hitzebelastung für den Körper reduzieren.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Passen Sie Ihren Alltag bei Hitze an, indem Sie sich beispielsweise in den heißesten Stunden des Tages von 11:00 bis 18:00 Uhr an einem kühlen Ort aufhalten und körperliche Anstrengungen vermeiden.
- Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und späteren Abendstunden, also vor 11:00 Uhr oder nach 18:00 Uhr.
- Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl, zum Beispiel durch feuchte Tücher auf Arme und Beine, Gesicht und Nacken.
- Trinken Sie ausreichend – am besten Wasser und ungesüßte Tees oder Saftschorle. Trinken Sie bei Hitze vorbeugend, denn Durst bedeutet bereits Flüssigkeitsmangel, meiden Sie eiskalte Getränke. Wenn Sie herzkrank sind, fragen Sie Ihren Arzt ob und ggfs. wie die Trinkmenge angepasst werden muss.

- Schwitzen hilft den Körper kühl zu halten, führt aber zu Salzverlust, der ersetzt werden muss. Geeignet sind Gemüsebrühe, kalte Gemüsesuppe, angemachte Salate oder Salzstangen.
- Setzen Sie sich möglichst nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.
- Sorgen Sie für einen Sonnenschutz, wenn Sie ins Freie gehen.
- Sprechen Sie vor einer Hitzewelle mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um die ggf. von Ihnen eingenommenen Arzneimittel auf Hitzeverträglichkeit prüfen zu lassen. Setzen Sie Ihre Arzneimittel aber keinesfalls selbstständig ab und verändern Sie auch nicht die Dosierung oder das Einnahmeschema.
- Beachten Sie insbesondere bei Hitze die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage von Arzneimitteln. Da viele Arzneimittel bei Hitze ihre Wirksamkeit verlieren können, lagern Sie Ihre Medikamente kühl und vor Sonne geschützt, falls anders nicht möglich im Kühlschrank.
- Starke Hitzebelastung kann zu einem Hitzenotfall führen. Zeichen eines Hitzenotfalls können sein: plötzliche Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit, Krampfanfall, Fieber, ungewöhnlich starke Kopfschmerzen, wiederholtes Erbrechen. In diesen Fällen ist sofortige ärztliche Hilfe erforderlich.

Sie möchten mehr wissen?

Die Internetseite der Stadt Würzburg zum Thema ist: *www.wuerzburg.de/hitze*

Ihr
Dr. Michael Schwab
Altersmediziner
Chefarzt Geriatriezentrum Bürgerspital

BÜRGERSPITAL
WÜRZBURG

Kultur und Natur im MainDreieck

Heute möchte ich Ihnen einen besonderen Ausflugstipp vorstellen. Kultur und Natur auf entspannte Art und Weise. Und zwar…. per Schiff, genauer gesagt mit der Altstadtfähre Nixe.

Zum zweiten Mal fährt die Altstadtfähre ab 7. Juli bis 15. September jeden Freitag nach Kitzingen und zurück.

Linienfahrt Ochsenfurt – Marktbreit – Kitzingen und zurück!

Ein tolles Erlebnis. Und wie läuft es ab? Alles ganz einfach und unkompliziert.

Die Fahrt beginnt um 10 Uhr in Ochsenfurt an der Anlegestelle der Nixe (Altstadtseite) unterhalb der Alten Mainbrücke. Dort kaufen Sie sich das passende Ticket. Es gibt verschiedene Varianten – einfache Fahrten oder Hin- und Rückfahrt. Wie es einem gefällt. Auch können Sie erst in Marktbreit zusteigen und dann ein Ticket kaufen.

Nach dem Ablegen in Ochsenfurt fährt die Nixe mainaufwärts, vorbei an der großen Zuckerfabrik, an ruhigen Wasserbuchten und an dem mittelalterlichen Frickenhausen. Mit dem Blick nach vorne gerichtet, taucht die Schleuse Marktbreit auf. Sie staut nicht nur das Wasser auf dem Main, um eine Schifffahrt überhaupt erst möglich zu machen, sondern produziert wie jede andere Schleuse auch Energie. Die Einfahrt und das Schleusen sind schon aufregend und sehr interessant.

Gegen 11 Uhr wird in der früheren Hafenstadt Marktbreit neben dem Alten Kran kurz angelegt, um weitere Passagiere ein- oder aussteigen zu lassen. Und dann volle Fahrt nach Kitzingen.

Es geht vorbei an dem ansbacherisch-geprägten Ort Marktsteft und gegenüber das katholische Sulzfeld sowie an den vielen Weinbergen, die einem den Mund wässrig machen. Auch die Bäume und Büsche sehen vom Wasser anders aus. Zumindest denke ich das! Die Nixe fährt nah am Ufer entlang, so dass man den einen oder anderen Mainbewohner oder dessen Spuren entdecken kann. Schöne Bilder garantiert!

Nach einem weiteren Schleusengang kommt die Nixe so gegen 12 Uhr in Kitzingen an. Dort gibt es die Möglichkeit auszusteigen, um eine der ältesten Weinhandelsstädte zu erkunden oder man bleibt an Bord und genießt noch zwei Rundfahrten mainaufwärts.

Um 14 Uhr kann, wer will, wieder den Heimweg mit der Nixe beginnen. Hier ein Tipp von mir, an Bord wieder auf der gleichen Seite Platz nehmen. Dadurch erlebt man nun die andere Mainseite und kann noch mehr Interessantes entdecken. Besonders bei der Talfahrt einen Blick auf das „frisch hergerichtete“ Segnitz richten.

Um 15 Uhr wird in Marktbreit angelegt und gegen 16 Uhr ist in Ochsenfurt die kleine „Main-Kreuzfahrt“ zu Ende und die verbleibenden Passagiere müssen alle von Bord gehen.

Und ich sage euch, alle gehen schweren Herzens wieder an Land. Diese kleine Schiffstour ist einfach nur wunderschön. Die eigene Heimat einmal aus einer anderen Perspektive, also vom Wasser aus, zu erleben und zu entdecken, lädt zur Entspannung und zum Träumen ein.

Und das gefällt mir besonders: Brotzeit und Getränke können mitgebracht werden. Eine kleine Auswahl an Getränken und eine Toilette gibt es auch an Bord. Was im Rucksack aber auf keinem Fall fehlen sollte, ist eine Sonnenbrille, Sonnencreme, eine Kopfbedeckung und eine leichte Jacke. Die Sonne auf dem Wasser ist nicht zu unterschätzen.

Also, auf was warten Sie noch! Brauchen Sie noch mehr Informationen? Dann schauen Sie auf *www.die-nixe.de*.

Schiff Ahoi!

Ihre Andrea Trumpfheller

(Chlodhild, die Fränkin aus dem 8. Jhdt. und Matrose der Binnenschifffahrt)

Bild: Manfred Trumpfheller

Höchberger Seniorinnen und Senioren auf Fahrt in die Vergangenheit

Einmal im Jahr organisiert der Höchberger Seniorenbeirat im Rahmen der Seniorenarbeit eine Tagesfahrt für Höchberger Seniorinnen und Senioren, die vom Markt Höchberg mitfinanziert wird. Endlich ist es jetzt wieder soweit, nachdem wegen der Pandemie in den letzten 3 Jahren keine solche Fahrt stattfinden konnte.

Gemeinsam mit Frau Wiesheu und dem Vorsitzenden des Seniorenbeirats, Wolfgang Knorr, hat man lange geplant und sich für eine Fahrt in die „Vergangenheit“ entschieden. Das Programm wurde von den Mitgliedern des Höchberger Seniorenbeirates sowie von Bürgermeister Alexander Knahn so beschlossen.

Viele werden sich jetzt fragen, warum eine Fahrt in die Vergangenheit. Das liegt daran, dass wir uns zwei Ziele ausgesucht haben, die dieses Thema berühren.

Erster Anlaufpunkt war ***Ostheim v. der Rhön.***

In Ostheim v. der Rhön besichtigten wir die Kirchenburg. Bei einer interessanten Führung wurde uns die Geschichte dieses einzigartigen historischen Bauwerks näher gebracht.

Die Kirchenburg in Ostheim/Rhön ist ein Denkmal von nationaler Bedeutung.

1410 erstmals urkundlich erwähnt ist sie mit einer Grundfläche von ca. 75 x 75 Metern nicht nur Deutschlands größte, sondern in ihrem einzigartigen Erhaltungszustand auch eine der schönsten Kirchenburgen überhaupt.

Nach dem Mittagessen in Fladungen ging es weiter zum ***„Freilandmuseum Fladungen“***.

Dort erlebten wir eine interessante Führung durch das Museumsdorf und weil das Museumsgelände fast überall ebenerdig ist, war es gerade für Seniorinnen und Senioren angenehm.

Alt, aber sehr spannend!

Im Fränkischen Freilandmuseum Fladungen erfährt man, wie die Menschen früher gebaut, gelebt und gearbeitet haben. Man sieht über zwanzig originale Höfe und andere Bauwerke. Sie sind zwischen 40 und 350 Jahre alt. Sie wurden in ganz Unterfranken abgebaut und im Museum wieder aufgebaut. Neben den Gebäuden gibt es Streuobstwiesen, Felder und Weiden. Hier leben alte Tierrassen wie das Rhönschaf. In den Gärten wachsen Gemüse, Obst und Blumen. Also ein El Dorado für Seniorinnen und Senioren, die dadurch an vergangene Zeiten erinnert werden.

Mir persönlich ging es gerade bei zwei Gebäuden so, die im Freilandmuseum wieder aufgebaut wurden. Nämlich das Gemeindebrauhaus und die Gaststätte „Schwarzer Adler“ aus Alsleben im Grabfeld (siehe Bilder).

Beim Anblick dieser beiden Gebäude fühlte ich mich zurückversetzt in die Anfänge der 60er Jahre. Denn als kleiner Junge hatte ich durch verwandtschaftliche Verbindungen einen intensiven Kontakt nach Alsleben, da meine Mutter gebürtig aus Alsleben stammte und ihr Onkel einen kleinen Bauernhof bewirtschaftete. Schon wenn ich mich an den Aufwand erinnere, wie solch ein kleines Gehöft geführt wurde, mit Milchkühen, Hühnern, Schweinen, Mischanbau wie Getreide, Futterrüben, Wiesen, Kartoffeln, alles was man braucht als Selbstversorger.

Für mich als 9-10-jährigen Jungen waren die vierwöchigen Aufenthalte in den Sommerferien sehr lehrreich, denn im Sommer gab es auf so einem kleinen Hof allerhand zu tun und viele Hände wurden gebraucht.

Im Nachhinein muss ich sagen, war die Arbeit für die Erwachsenen sehr schwer, denn maschinelle Hilfe gab es wenig. Einen Mähdrescher z. B. gab es nicht und das gemähte Getreide musste zu Garben zusammengebunden werden. Die Garben wurden dann auf einen großen Leiterwagen (Rinderfuhrwerk) geladen und wir Kinder setzten diese so, dass entsprechend auch hoch geladen werden konnte. Ein Spaß, wenn es gemütlich mit dem Rinderfuhrwerk dann nach Hause ging und wir oben auf der Getreideladung saßen.

Auch das Dreschen war ein Erlebnis, wenn die rosa Dreschmaschine in der Scheune aufgestellt wurde. Besonderen Spaß machte mir, wenn ich die Kühe vom Stall über den Hof zum Tränken an den Wassertrog führen durfte.

Interessant auch das Leben auf diesem kleinen Bauernhof. Es gab z. B. kein fließendes Wasser, sondern eine Pumpe in der Küche, mit der man leckeres Quellwasser

verfolgen, wie er noch heute von den Museumsmitarbeitern durchgeführt wird – vom Maischen übers Würzekochen bis hin zur Hopfenbeigabe.

Genauso wie mit dem Gemeindebrauhaus war es auch mit dem Gasthaus „Schwarzer Adler“. Sonntags ging es in die Kirche und nach dem Gottesdienst trafen sich die Männer zum Frühschoppen im Wirtshaus. Auch wir Kinder durften mit, während die Frauen nach Hause gingen, um das Mittagessen vorzubereiten. So kam ich in den Ferien in den Genuss das Gasthaus, das jetzt in Fladungen steht, kennenzulernen. Für uns Kinder war natürlich der Tanzsaal beeindruckend und als ich in Fladungen das Wirtshaus und den Tanzsaal wieder bewirtschaftet sah, fühlte ich mich um 60 Jahre zurückversetzt und schwelgte in Erinnerungen.

erhielt. Toilette gab es keine, man musste über den Hof auf‘s Klohäuschen und anstatt Klorollen gab es zurechtgerissene Zeitungsausschnitte.

Meine Schlafkammer war auf dem Dachboden neben der Getreidekammer. Der Misthaufen vor der Eingangstür. Ich kann nur sagen: Einfach idyllisch und ich möchte diese Zeit nicht missen.

Doch zurück zu den beiden Gebäuden aus Alsleben, die jetzt im Freilandmuseum Fladungen stehen. Viele Seniorinnen und Senioren wissen ja, Getränkemärkte gab es früher nicht und so war es ein Segen, wenn ein Dorf ein Gemeindebrauhaus hatte. Als Landwirt war mein Onkel berechtigt, sich dort auch Bier zu holen, in Kannen oder auch Flaschen. Auch wenn ich von dem süffigen Bier nichts abbekam, so war es ein riesen Spaß, wenn ich meinen Onkel beim Bier holen begleiten durfte.

Im Brauhaus aus Alsleben wird einmal jährlich leckeres Museumsbier auf traditionelle Art und Weise gebraut.

An solch einem Brautag kann man als Höhepunkt der Führung den Brauvorgang

So wie mir ging es auch den anderen Seniorinnen und Senioren, die sich gerne an die alten Zeiten erinnerten, auch wenn die Zeiten manches Mal hart waren.

Nach der Führung ging es zum Schlusshock ins Museums-Gasthaus „Schwarzer Adler“ am Eingang des Freilandmuseums, in dem wir uns eine gute Brotzeit schmecken ließen, bevor es wieder heimwärts nach Höchberg ging – von der Vergangenheit in die Gegenwart.

Wolfgang Knorr

Vorsitzender
Seniorenbeirat Höchberg

Internet – Von Senioren für Senioren e. V.

Hilfen in der Multimedialandschaft für ältere Menschen

Zweck des Vereins ist es, in der Seniorenarbeit dahingehend tätig zu werden, dass einem möglichst breiten Personenkreis von älteren Menschen Wege in die Multimedialandschaft erschlossen werden. Dies wird insbesondere verwirklicht durch Computer- und Internetkurse, offene Computertreffs, Workshops zu Themen im Rahmen der elektronischen Medien, Pflege der eigenen Internetseite sowie durch Tutorengruppen für Kurse, Workshops und den offenen Computertreff.

Der im Jahr 2000 gegründete Verein „Internet – Von Senioren für Senioren e. V." (i4S.de), allgemein als Internetcafé bekannt, mit Stammsitz im Caritas Seniorenzentrum St. Thekla in Würzburg und den zwei Dependancen in der Bibliothek Höchberg und in der Bücherei im Bahnhof Veitshöchheim, will die Steigerung der Medienkompetenz der älteren Menschen durch ständige Angebote zu Fachthemen und zur Einzelberatung bei Problemen mit Internet, Smartphone & Co. erreichen.

Für Tablets mit Android und auch für iPads finden Kurse je nach Bedarf für vollkommen unerfahrene Menschen mit Geräten des Vereins oder auch für Fortgeschrittene mit eigenen Geräten statt. Die Unterweisungen erfolgen in realen Kursräumen, können aber auch in virtueller Umgebung (Videokonferenz) durchgeführt werden.

Im Caritas Seniorenzentrum St. Thekla in Würzburg finden die Beratungen am Dienstag von 9 bis 12 Uhr und am Mittwoch von 13:30 bis 16:30 Uhr statt, wobei aktuell die telefonische Anmeldung unter 0931 7847735 während der Öffnungszeiten erforderlich ist.

In Höchberg findet die Beratung in der Bibliothek im zweiten Stock donnerstags von 10 bis 12 Uhr ohne Anmeldung statt.

Im Lesesaal der Bücherei in Veitshöchheim helfen eifrige und einfühlsame Digital-Lotsen mittwochs von 16 bis 18 Uhr beim Umgang mit modernen Medien. Außerdem gibt es in der aktuellen Vortragsreihe „Lern Dein Smartphone kennen" einmal im Monat Thementage, meistens am letzten Mittwoch im Monat, ab 16 Uhr mit anschließender Beratung (*www.i4s.de/termine*).

Ergänzend gibt es Vorträge und Workshops anlässlich von Sonderveranstaltungen wie der jährlichen „Wuerzburg Web Week" (www.wueww.de) oder den alljährlichen „Seniorenwochen" (www.seniorenwochen.info) unter der Obhut des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg.

Kontakt über *www.i4S.de*

Internetcafé
Von Senioren für Senioren

„Sicher unterwegs“: Training am Lenkrad für Senior*innen - fit im Auto

Ausblick in die Zukunft

Das Auto hat für Senior*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.

Jahrzehntelange Fahrpraxis

„Nur, weil jemand eine bestimmte Altersgrenze erreicht habe, sage das nichts über seine individuelle Eignung zum Autofahren aus“, so Innenminister Herrmann. „Normale altersbedingte Beeinträchtigungen gleichen sie etwa durch eine defensive und umsichtige Fahrweise aus“, so Herrmann weiter. Entscheidend sei, bei der Eigenverantwortung anzusetzen. Speziell für ältere Menschen gibt es bereits die Möglichkeit, freiwillig an professionellen Sicherheitstrainings teilzunehmen.

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“ gerader 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: 30,00 €

Anmeldung:
Alfons Pfannes, Tel. 0931-94926
E-Mail: *alfons.pfannes@gmx.de*

oder:
Verkehrswacht Würzburg e. V.
Eisenbahnstraße 36 A
97084 Würzburg
Tel. 0931 6195894
kontakt@verkehrswacht-wuerzburg.de
www.verkehrswacht-wuerzburg.de

Kurstermine werden nach Eingang der Interessentenmeldungen festgelegt. Hierzu ergehen dann jeweils Einzeleinladungen.

Termine

Pflegeberatung vor Ort

Wohnortnahe, individuelle Beratung in den Gemeinden für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger im vorpflegerischen Bereich.

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

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

Rathaus Gerbrunn, Rathausplatz 3:

14.06.2023
12.07.2023

Alte Knabenschule Rimpar, Hofstraße 3:

28.06.2023

Unser Pflege-Info-Café

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

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

Dienstag, 13. Juni 2023, 14:30 Uhr
Miravilla, Hackstetter Straße 4,
Würzburg

Donnerstag, 22. Juni 2023, 14:00 Uhr
Feuerwehrhaus, Oberpleichfelder Straße 8,
Bergtheim

Vortragsreihe des Pflegestützpunktes Würzburg

11.07.2023, 14:00 - 15:30 Uhr: **Angebote zur Unterstützung im Alltag – die ehrenamtlich tätige Einzelperson**
Referentin: Kathrin Wüst, Fachstelle für Demenz und Pflege Unterfranken, HALMA e.V. **Ort:** **Pflegestützpunkt Würzburg, Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg**
08.08.2023, 14:00 - 15:30 Uhr: **Die Pflegebegutachtung**
Referentin: Lisa-Marie Köchel, Pflegeberatung Stadt Würzburg **Ort:** **Pflegestützpunkt Würzburg, Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg**
12.09.2023, 14:00 - 15:30 Uhr: **Selbstständigkeit im Alter**
Referent: **WIR**KOMMUNAL Für Senioren im Landkreis Würzburg **Ort:** **Musterhaus Kürnach, Prosselsheimer Str. 16, 97273 Kürnach**

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

Anmeldeschluss:
jeweils 1 Woche vor Veranstaltung

Pflegestützpunkt Würzburg
Pflegeberatung und -koordination

Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige

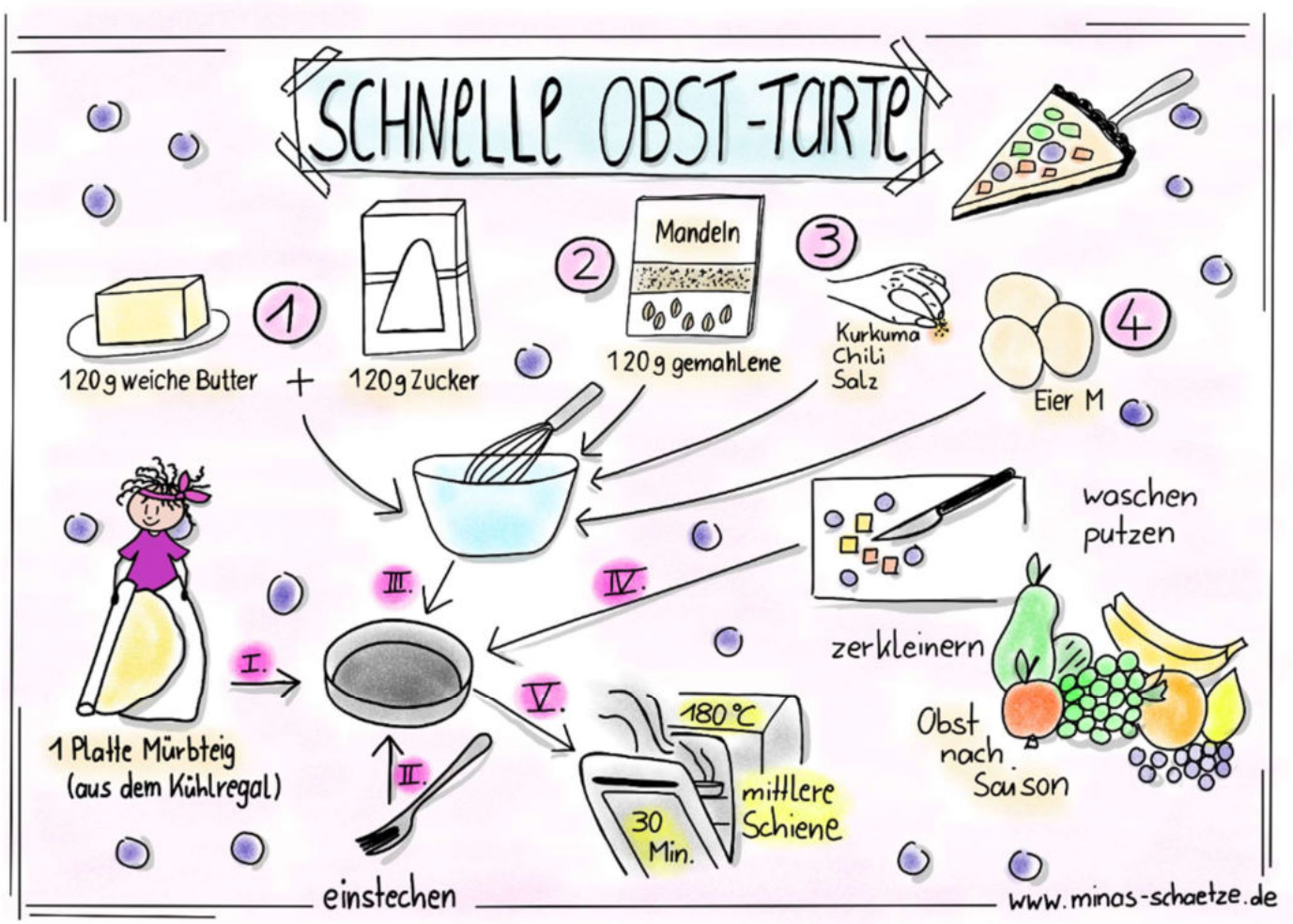
Seit Februar 2023 werden in einigen Landkreisgemeinden Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige angeboten. Hierbei steht der Austausch mit Personen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden und die gemeinsame Suche nach Lösungen und wertvollen Tipps im Vordergrund.

Anmeldung bei:
Barbara Heller
0931 80442-89,
barbara.heller@wirkommunal.de

Termine:

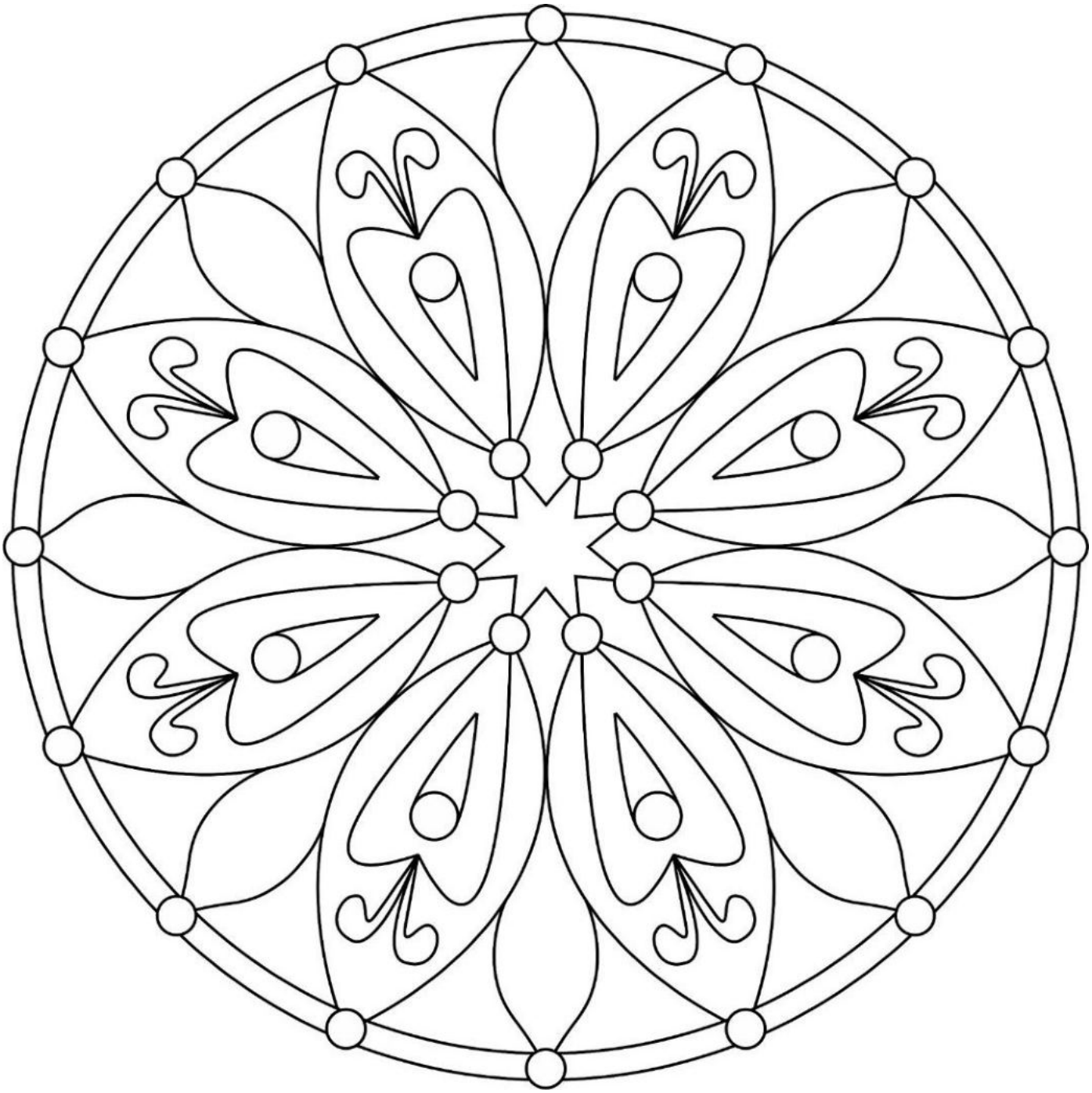
- Jeden zweiten Dienstag im Monat um 14 Uhr im Seniorenzentrum Röttingen
- Jeden dritten Dienstag im Monat um 13 Uhr im Pfarrzentrum Greußenheim
- Jeden letzten Dienstag im Monat um 14 Uhr im Musterhaus Kürnach

Rezept



© Martina Schreiter (Landkreisbürgerin)

Zeit für Kreativität



Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.

Franz Kafka

Lösungen

Texte der Sütterlinschrift

Zur Erinnerung!
O nütz der Jugend frohe Stunden
sie wissen nichts von Wiederkehr
einmal erlebt, einmal entschwunden
zurück kehrt keine Jugend mehr!

Gewidmet von Irma Schüßler

Würzburg, den 24.11.1941

Denken was wahr ist
fühlen was schön ist
und wollen was gut ist
daran erkennt der Geist
das Ziel des vernünftigen Lebens.

z.F. Erinnerung an deine
Heidingsfelder Schuljahre

d.L.

Würzburg, 13.7. 1941 J. Neundörfer

z.f. = zur frohen
d.L. = deine Lehrerin

wehrhaft	glaubhaft	zauberhaft
standhaft	sagenhaft	klaghaft
krampfhaft	schmerzhaft	schuldhaft
ekelhaft	ehrenhaft	dauerhaft
sündhaft	krampfhaft	zweifelhaft
prunkhaft	scherzhaft	fieberhaft
boshaft	habhaft	fabelhaft
sesshaft	zaghaft	flegelhaft
wohnhaft	streithaft	lebhaft
sprunghaft	bildhaft	herzhaft
schmackhaft	rüpelhaft	lachhaft
	märchenhaft	

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

Impressum

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

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

Druck:
Druckerei Hügelschäffer GmbH

Idee und Konzept:
Melanie Ziegler

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

Fotos und Abbildungen:
Barbara Heller, Carmen Mayr, Katrin Müller, Linda Vierheilig, Melanie Ziegler

Auflage:
6.000 Stück

16. Ausgabe, Stand: 05.05.2023

WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg