

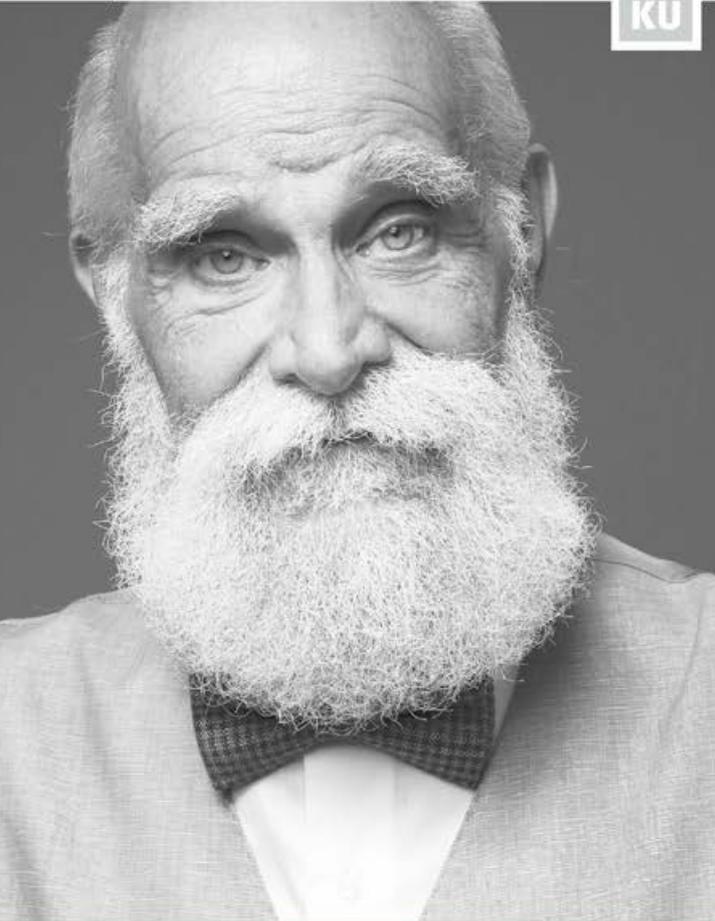


Seniorenwochen 5.5. bis 17.5.2019

Schwerpunkt „Kultureller Genuss im Alter!“
Infos unter www.seniorenwochen.info

Seniorenwochen
im Landkreis Würzburg

KU



**»SUCHE DIE KLEINEN DINGE,
DIE DEM LEBEN FREUDE GEBEN.«**

KONFUZIUS

Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg
Zeppelinstraße 67 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8009-0
www.senioreneinrichtungen.info



Mit Kultur in den Frühling!

Endlich ist er vorbei, der Winter! Die Tage sind schon deutlich länger und heller geworden, die Natur zeigt uns, dass der Frühling vor der Tür steht. Und wir selbst merken, dass wir wieder mehr Energie haben und aktiv werden wollen. Da kommen die Seniorenwochen 2019 gerade recht. Veranstaltungen in vielen Landkreis-Gemeinden laden ein zu Information, Bewegung, Geselligkeit, Kultur und Genuss. Seit mehr als zehn Jahren präsentieren Ihnen unsere Partner ein interessantes und abwechslungsreiches Programm.

Ein ganz besonderer Dank gilt deshalb auch in diesem Jahr den vielen Aktiven in Pfarreien und Kirchengemeinden, Selbsthilfegruppen, Verbänden und Vereinen. Nur durch Ihre Mithilfe und Ihr persönliches Engagement gibt es im Landkreis Würzburg so viel zu erleben!

Und dieses Mal gehen wir sogar in die Verlängerung: Passend zum diesjährigen Motto „Kultureller Genuss im Alter“ werden wir mit den „Kulturbrücken“ – Konzerten für Menschen mit ohne und ohne Demenz – erstmals auf drei Kulturbühnen im Landkreis den Frühling ausklingen lassen. Näheres dazu finden Sie am Ende dieses Programmheftes.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in den Seniorenwochen!

Eberhard Nuß
Landrat

Prof. Dr. Alexander Schraml
Vorstand Kommunalunternehmen



Schwerpunktthema „Kultureller Genuss im Alter!“



Seit Jahren sind die Seniorenwochen ein fester Bestandteil im Veranstaltungskalender des Landkreises Würzburg. In den vergangenen Jahren bekamen die Seniorenwochen jeweils ein Schwerpunktthema. So standen beispielsweise „Natürlich ernähren!“ mit auf der (Tages-)Karte, auch „Wohnen im Alter!“ und „Mobilität“ haben die Veranstalter und Teilnehmer motiviert neue Themen anzugehen. 2019 ist den Organisatoren das Thema „Kultureller Genuss im Alter!“ besonders wichtig.

Schon immer gab es eine starke Anziehungskraft zwischen geistigen und leiblichen Genüssen, zwischen Kunst und Speisen, Literatur und Wein. Lassen Sie sich von unseren Veranstaltungen in die kulturellen Genüsse verführen, welche der Landkreis Würzburg zu bieten hat!

Um das Programmheft übersichtlicher zu gestalten, sind alle Veranstaltungen mit „Kultureller Genuss im Alter!“ in einer eigenen Übersicht zusammengestellt und im Inhaltsverzeichnis farblich markiert. Zusätzlich können Sie anhand eines kleinen Bildes die Schwerpunktveranstaltungen im Innenteil auf einen Blick erkennen.

Zwar liegt der Schwerpunkt der Seniorenwochen auf dem „Kulturellen Genuss“, darüber hinaus finden Sie im Programm aber natürlich wie gewohnt Veranstaltungen, die in anderer Hinsicht interessant sind, z.B. Vorträge zu Demenz oder das gemeinsame Aneignen des englischen Wortschatzes.

Mit einem Zitat von Johann Wolfgang von Goethe wünschen wir Ihnen viel Spaß bei den Seniorenwochen im Landkreis Würzburg:

**„Kein Genuß ist vorübergehend;
denn der Eindruck, den er zurückläßt,
ist bleibend.“**

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)



Übersicht nach Orten

Suchen Sie sich die Veranstaltung nach Ihrem Ort

Alle Veranstaltungsorte im Überblick



Eine Orientierung gibt Ihnen in der Broschüre auch diese kleine Karte. Anhand der dunkelroten Fläche, sehen Sie in welchem Teil des Landkreises die Veranstaltung angeboten wird.



Burggrumbach	7.5.	ToP-Tanz (Tanzen ohne Partner)	
Eibelstadt	10.5.	Seniorenachmittag mit kulturellem Programm	
Eisingen	6.5.	Vortrag zum Hausnotruf	
	6.5.	Life Kinetik – Bring(t) Bewegung ins Gehirn	
	8.5.	Gedächtnistraining mit Kaffee, Kuchen & Musik	
	14.5.	Tanz mit – bleib fit	
Estenfeld	8.5.	Estenfelder Originale und ihre Gschichtli	
	9.5.	Auf Fels gebaut – der Würzburger Kiliansdom im Wandel der Zeit	
Gerbrunn	6.5, 8.5, 10.5, 13.5, 15.5, 17.5	Gesundheitskurs	
Güntersleben	6.5.– 10.5. 13.5.– 17.5.	Mittagessen in Gemeinschaft – zu Gast in einer Tagespflege	
	7.5.	Gedächtnisparcour und Bewegungs- einheiten	
Greußenheim	8.5.	Generationen feiern Muttertag	
Hettstadt	15.5.	Bildstockwanderung in Hettstadt mit Schlussver- anstaltung im Alten Rathaus	
Höchberg	14.5.	Busfahren – gewusst wie	
Kleinrinderfeld	6.5.	Vortrag Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht mit Landrat Eberhard Nuß	
Kürnach	6.5.	Ein gesunder Darm kennt kein Alter!	

Kürnach	6.5.– 10.5. 13.5.– 17.5.	Mittagessen in Gemeinschaft – zu Gast in einer Tagespflege	
	7.5.	Erben / Vererben: Alles Wissenswerte über Erbfolge und Testament	
	8.5.	Gedächtnistraining für jedermann!	
	9.5.	Die aktivierende Bauchmassage	
	13.5.	Vital-Check ohne Blutabnahme	
	13.5.– 17.5.	Sonnenschutz: auch für Senioren wichtig!	
	16.5.	Dehnübungen – zur Lockerung der Muskulatur	
19.5.	Kulturbrücken im Landkreis Würzburg		
Leinach	15.5.	Traditionelle Maiandacht am Käppele	
Margetshöchheim	15.5.	Erben / Vererben: Alles Wissenswerte über Erbfolge und Testament	
Ochsenfurt	7.5.	Historische Aufnahmen von Ochsenfurt und Umgebung bei Kaffee & Kuchen	
	9.5.	Das Internetcafe der AWO-Ochsenfurt stellt sich vor	
	10.5.	„Auf einmal ist alles anders“... Leben mit Demenz	
	13.5.	Analabszess/Analfistel – was ist das?	
	14.5.	Sturzvermeidung im Alter	
	16.5.	Aromatherapie – Gesundheit und Wohlbefinden durch etherischen Öle	
Prosselsheim	9.5.	Musik hält jung, Musik gibt Schwung	
Randersacker	10.5. 17.5.	Gymnastikstunden für „sie“ und „ihn“	

Rimpar	7.5.	Sturzprävention – Fit bis in's hohe Alter	
	7.5.	Was sind Demenzen, wie werden sie diagnostiziert, welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen?	
Rottendorf	6.5.	Radlertreff – wir fahren gemeinsam von Rottendorf nach Ochsenfurt	
	8.5.	Seniorenachmittag	
	8.5. 15.5.	Schnupperstunde im Kurs „Yoga für Senioren“	
	8.5. 15.5.	Schnupperstunde im Kurs „Yoga für Anfänger“	
	14.5.	Vortrag „Zwischen Liebe, Wut und Pflichtgefühl – Achtsamer Zugang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz“	
	14.5.	Schnupperstunde in der Malgruppe „Pinselfrich“	
	15.5.	Spielenachmittag	
	17.5.	Offener Handarbeitstreff	
Sonderhofen	9.5.	Heimatchmittag mit Liedern, Texten und fränkischer Brotzeit	
Unterpleichfeld	8.5. 15.5.	Musizieren im Seniorenalter	
Veitshöchheim	7.5.	Sturzprophylaxe – leichte Übungen um Stürze zu vermeiden	
	8.5.	Internet von Senioren für Senioren	
	14.5.	Fröhliches Tanzen – Seniorentanz	
Waldbrunn	8.5.	Gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Kuchen und Lichtbildervortrag	
Waldbüttelbrunn	7.5. 13.5.	Würze des Alters Seniorenkino	
	16.5.	Spielenachmittag	

Winterhausen	5.5.– 17.5.	Senioren Reiten	
	17.5.	Genuss für alle Sinne	
Würzburg	6.5. 13.5.	Nordic Walking 60+	
	6.5.	Ganzheitliches Gedächtnistraining	
	6.5. 13.5.	Standfest im Alter	
	6.5.	Fit im Alter 50+ – Seniorensport	
	13.5.		
	6.5.	Mobilität und Beweglichkeit für Senioren mit Faszien Fitness	
	6.5.– 10.5.	Sonnenschutz: auch für Senioren wichtig!	
	7.5. 14.5.	Fit im Alter 65+ – Seniorensport	
	7.5. 8.5. 9.5.	Englisch für Senioren	
	7.5.	Aquagymnastik	
	7.5.	Stadtrundfahrt	
	7.5.	Musik mit Heike Mix! – Ein Angebot für Menschen mit und ohne Demenz	
	7.5.	Musiktherapie als ergänzende Therapieform in der geriatrischen Rehabilitation	
	7.5.	Info-Abend: Hausnotruf und Mahlzeitenservice des Malteser Hilfsdienstes	
	8.5.	Lust auf Meer? Mit der Bahn in die Therme	
8.5.	FrühstücksZEIT		
8.5.	Qi Gong – Heilende Bewegung		

Würzburg	8.5.	Yoga	
	8.5.	Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung	
	9.5.	Maiandacht für Senioren	
	9.5. 16.5.	Doppelkopf – Spielnachmittag	
	9.5.	Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente	
	9.5.	Vortrag: Kann man Stürze vermeiden?	
	9.5. 16.5.	Tai Chi Chuan: 24er-“Peking“ Form des Yang-Stil	
	10.5.	Bildvortrag: Impressionen einer Reise nach Nordostindien	
	10.5.	Die Sehnsucht nach dem Süden – Führung mit kulinarischen Häppchen	
	10.5.	Weinselig	
	10.5.	Vernissage „Offene Kunstwerkstatt“	
	11.5.	„Sicherheit rund um’s Fahrrad und E-Bike“	
	11.5.	Musikalischer Schnuppertag	
	13.5.	Führung durch das Weingut Bürgerspital zum Hl. Geist und den Weinkeller	
	13.5.	Senioren-singen: Frühlings- und Maienlieder zu Gitarrenbegleitung	
13.5.	Generalprobe des Projekt-orchesters der Hochschule für Musik Würzburg		
14.5.	Bei Anruf Vertrag – Stimmt das? Fragestellungen zum Verbraucherrecht		
14.5.	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson		

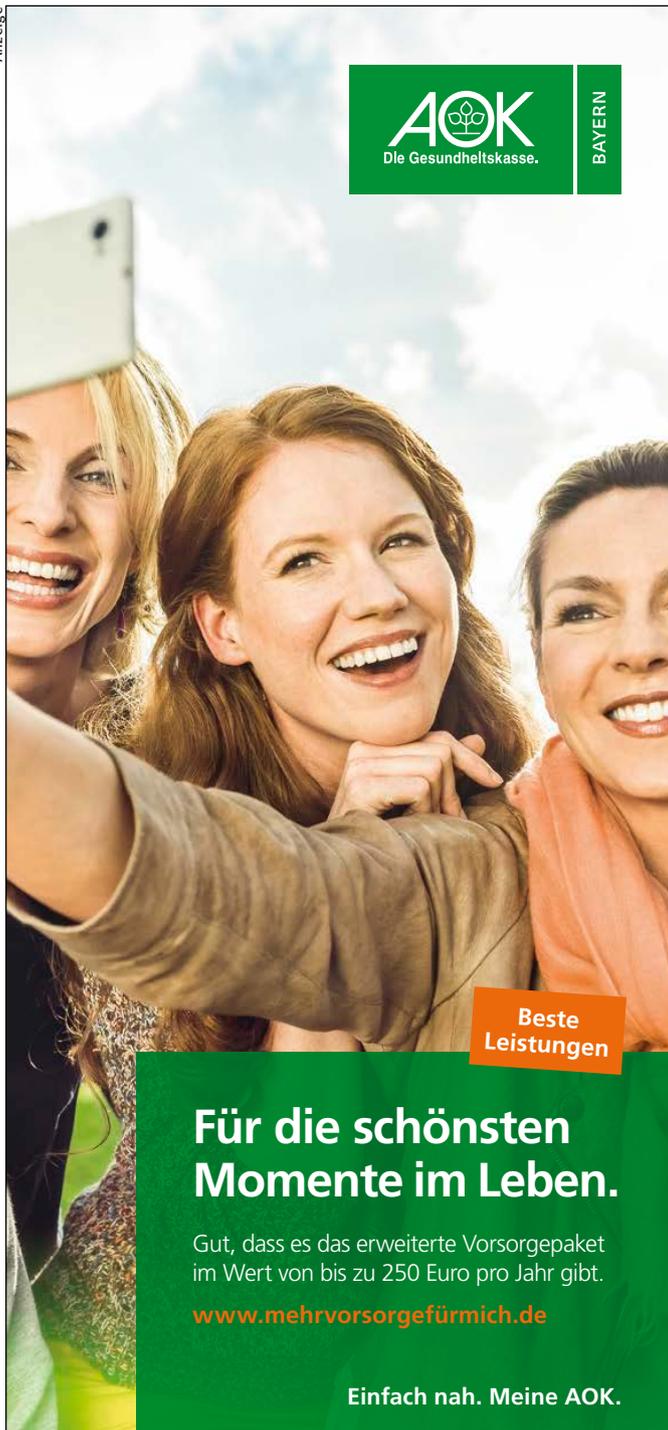
Würzburg

- 14.5. Entdeckungsreise durch die Sanderau 
- 14.5. Life Kinetik – Bring(t) Bewegung ins Gehirn
- 14.5. Vortrag: Gesund und genussvoll Essen im Alter
- 15.5. Zum Tanzen ist man nie zu alt
- 15.5. Nordic walking
- 15.5. Café und Kino 
- 15.5. Nach der Rente kommt die Reha – Ihr Recht als Rentner auf Gesundheit
- 15.5. Unterstützendes Gedächtnistraining
- 15.5. Als die Schläger laufen lernten
- 15.5. Konkrete Kunst zum Kennenlernen – Führung mit Kreativteil 
- 16.5. Wandern mit Freunden in der Rhön 
- 16.5. Gemeinsamer Spaziergang – Zu Fuß die Innenstadt erkunden 
- 16.5. Depression im Alter – Hilfe ist möglich!
- 16.5. Soziales Miteinander – ein riesen „Gewinn“ Das Gruppenprogramm: „Das tut mir gut! Gemeinsam aktiv und gesund älter werden“
- 17.5. Café komm Mehrgenerationen
- 17.5. Plauderstunde
- 17.5. KREATIVE ZWISCHENZEIT ... für ein ideenreiches Miteinander

Zell am Main

- 7.5. Führung Kloster Oberzell:
- 14.5. Von Tradition und Neuanfängen (mit FM-Anlage) 

Anzeige



AOK
Die Gesundheitskasse. | BAYERN

Beste Leistungen

Für die schönsten Momente im Leben.

Gut, dass es das erweiterte Vorsorgepaket im Wert von bis zu 250 Euro pro Jahr gibt.

www.mehrvorsorgefürmich.de

Einfach nah. Meine AOK.



Gibt es einen bestimmten Tag, an dem Sie etwas unternehmen wollen? Benutzen Sie unser Register am Broschüren-Rand! Veranstaltungen, die an mehreren Tagen stattfinden, stehen direkt am Anfang unter „dauerhafte Veranstaltungen“.

Inhalt nach Datum
Was passiert an welchem Tag?

dauerhafte Veranstaltungen

So. 5.5.

Mo. 6.5.

Di. 7.5.

Mi. 8.5.

Do. 9.5.

Fr. 10.5.

Sa. 11.5.

5.5.– Senioren Reiten

17.5.
10:30–
12:00

Reitplatz

An der Läng, zwischen den Aussiedler Höfen auf der linken Seite, 97286 Winterhausen

€ 20,00 Euro pro Stunde

⚠ Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Jeanshose oder wenn vorhanden Reithose. Reithelm stellen wir kostenlos zur Verfügung.

👤 Veranstalter: Reit- und Fahrfreunde Winterhausen e.V.
Ansprechpartnerin: Kirsten Roder-Manger

☎ 0931 60284

@ reitverein.winterhausen@arcor.de

🌐 www.reitverein-winterhausen.de

6.5.– Sonnenschutz: auch für Senioren wichtig!

10.5.
8:30–
18:00

Sonnen-Apotheke Würzburg

Hans-Löffler-Straße 8, 97074 Würzburg

👤 Veranstalter: Sonnen-Apotheke Würzburg
Ansprechpartner: Michael Dickmeis

☎ 0931 71765

@ team@sonnen-apotheke-wuerzburg.de

🌐 www.sonnen-apotheke-wuerzburg.de

6.5. Gesundheitskurs

8.5.
10.5.
13.5.
15.5.
17.5
10:00–
11:00

Gesundheitszentrum Gerbrunn

St.-Nepomuk-Straße 13, 97218 Gerbrunn

⚠ **Anmeldung bis: 03.05.2019**

👤 Veranstalter: Gesundheitszentrum Gerbrunn
Ansprechpartner: Monika Thamm-Schröder

☎ 0931 708055

6.5.– Mittagessen in Gemeinschaft – zu Gast in einer Tagespflege

10.5.
13.5.–
17.5.
11:30–
13:00

Täglich bietet die Tagespflege nicht nur einen strukturierten Tag für Senioren, sondern auch ein leckeres Mittagessen einer regionalen Metzgerei. Lassen Sie sich verwöhnen mit einer heißen Suppe, einem schmackhaften Hauptgang und einem feinen Dessert. Dazu genießen Sie ein Getränk und die lebhaften Gespräche mit anderen Senioren.

Tagespflege St. Gregor Kürnach

Am Trieb 42, 97273 Kürnach

€ 6,00 Euro

Anmeldung bis: Bitte bis spätestens 1 Tag vorher anmelden!

👤 Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor Fährbrück e.V.

Ansprechpartnerin: Katrin Schmitt

☎ 09367 985869

@ tagespflege-kuernach@sankt-gregor.de

🌐 www.sankt-gregor.de

6.5.,
8.5.,
10.5.,
13.5.,
15.5.,
17.5
10:00–
11:00

Gesundheitszentrum Gerbrunn

St.-Nepomuk-Straße 13, 97218 Gerbrunn

⚠ **Anmeldung bis: 03.05.2019**

👤 Veranstalter: Gesundheitszentrum Gerbrunn
Ansprechpartner: Monika Thamm-Schröder

☎ 0931 708055

Anzeige



Ulrich Rothenbucher

Rechtsanwalt Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Medizinrecht

- Ehe- und Familienrecht
- Recht des Gesundheitswesens
- Verkehrsrecht
- Baurecht/Werkvertragsrecht

Taschenpfad 2 • 97076 Würzburg
Tel. (09 31) 2 76 94 • Fax (09 31) 2 70 65 02
www.kanzlei-rothenbucher.de

6.5.–
10.5. **Mittagessen in Gemeinschaft – zu Gast in einer Tagespflege**

13.5.–
17.5.
11:30–
12:30



Täglich bietet die Tagespflege nicht nur einen strukturierten Tag für Senioren, sondern auch ein leckeres Mittagessen einer regionalen Metzgerei. Lassen Sie sich verwöhnen mit einer heißen Suppe, einem schmackhaften Hauptgang und einem feinen Dessert. Dazu genießen Sie ein Getränk und die lebhaften Gespräche mit anderen Senioren.

📍 **Tagespflege Güntersleben**

Weinbergstraße 5, 97261 Güntersleben

€ 6,00 Euro

Anmeldung bis: Bitte bis spätestens 1 Tag vorher anmelden!

👤 Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor Fährbrück e.V.

Ansprechpartnerin: Birgit Wiesner

☎ 09365 881162

@ tagespflege-guentersleben@sankt-gregor.de

🌐 www.sankt-gregor.de

13.5.–
17.5.
8:30–
19:00 **Sonnenschutz: auch für Senioren wichtig!**

📍 **Sonnen-Apotheke Kürnach**

Wachtelberg 18, 97273 Kürnach

👤 Veranstalter: Sonnen-Apotheke Kürnach

Ansprechpartner: Michael Dickmeis

☎ 09367 9820462

@ team@sonnen-apotheke-kuernach.de

🌐 www.sonnen-apotheke-kuernach.de

Evang. Wohnstift St. Paul

An der Jahnhöhe 4

97084 Würzburg

Tel. 0931 614080

- Altenpflegeheim inkl. Kurzzeitpflege
- individuelle Betreuungsangebote

Matthias-Claudius-Heim

Traubengasse 5-7

97072 Würzburg

Tel. 0931 880600

- Gerontopsychiatrische Facheinrichtung
- Ganzheitliche Betreuung an Demenz Erkrankter

Evangelische Sozialstationen

Stadt und Landkreis Würzburg

Tel. 0931 354780

- Geprüfter Pflegedienst
- Ambulante Versorgung und Familienpflege



Diakonie
Würzburg

www.diakonie-wuerzburg.de

Auftaktveranstaltung

05.05.2019



Zum Start der Seniorenwochen erwartet die Besucher ein heiteres und genussvolles Programm für „Auge, Ohr und Gemüt“. Ein kleiner Auszug aus dem Programm:

15:00–
17:30



- Begrüßungsworte des Schirmherrn, Landrat Eberhard Nuß und des Gastgebers der Gemeinde Bergtheim, Bürgermeister Konrad Schlier
- Humorvoller Einstieg mit dem Kabarettisten Günter Stock
- Wohnen im Alter aus Sicht der ambulanten Pflege, Tagespflege, Service-Wohnen und stationärer Pflege
- Kulturelles im Landkreis Würzburg: Vorstellung verschiedener Angebote für Demenzkranke und sonstige Kulturfreunde

Die Blaskapelle Bergtheim umrahmt den Nachmittag musikalisch. Eintritt ist frei! Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Die Bewirtung und die Organisation übernimmt die Gemeinde Bergtheim Zusammenarbeit mit den örtlichen Vereinen. Genießen Sie Ihren Sonntagskaffee und -kuchen kostenlos! Mit dem Linienbus (ÖPNV): Mit der Buslinie 461 kommen Sie von der Haltestelle Würzburg Busbahnhof nach Bergtheim. In Bergtheim steigen Sie an der Haltestelle „Orstmitte“ aus. Von dort erreichen Sie die Willi-Sauer-Halle, Oberpleichfelder Straße 10 in ca. 460 m.

Willi-Sauer-Halle Bergtheim

Oberpleichfelder Straße 10, 97241 Bergtheim

Veranstalter: Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Ansprechpartner: Herr Tobias Konrad

☎ 0931 8044258

@ tobias.konrad@kommunalunternehmen.de

06.05.2019

13:00– **Nordic Walking 60+**

14:00



Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

⚠ Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung und Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden)

Anmeldung bis: 03.05.2019

👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

☎ 0931 7951102

@ geriatrie@awo-unterfranken.de

🌐 www.geriatriewuerzburg.de



Radlertreff – wir fahren gemeinsam von Rottendorf nach Ochsenfurt

13:00–

Treffpunkt: Haus der Begegnung

18:00

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

⚠ Bitte mitbringen: Fahrrad

👤 Veranstalter: Haus der Begegnung Rottendorf
Ansprechpartnerin: Sandra Hahn

☎ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

14:00–

Ganzheitliches Gedächtnistraining

15:30



Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

⚠ **Anmeldung bis: 03.05.2019**

👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

☎ 0931 7951102

@ geriatrie@awo-unterfranken.de

🌐 www.geriatriewuerzburg.de

So. 5.5.

Mo. 6.5.

14:00– **Vortrag Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**
16:00 **mit Landrat Eberhard Nuß**



📍 **Gasthaus Kühler Grund**
Schönfelder Straße 6, 97271 Kleinrinderfeld
👤 Veranstalter: Seniorenkreis Kleinrinderfeld
Ansprechpartner: Heinz Weber
☎ 09367 597

14:30– **Standfest im Alter**
15:30



📍 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**
Kantstraße 45, 97074 Würzburg
⚠ Bitte mitbringen: feste Schuhe und
bequeme Kleidung
Anmeldung bis: 03.05.2019
👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik
der AWO
Ansprechpartnerin: Elke Combee
☎ 0931 7951102
@ geriatrie@awo-unterfranken.de
🌐 www.geriatriewuerzburg.de

14:30– **Vortrag zum Hausnotruf**
16:30



📍 **Philippus-Kirche Eisingen**
Georg-August-Christ-Straße 2, 97249 Eisingen
👤 Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde
Eisingen – Kist – Waldbrunn
Ansprechpartnerin: Christine Sauer
☎ 09306 3256
@ tine.sauer@gmx.de

15:30– **Ein gesunder Darm kennt kein Alter!**
17:00



📍 **Naturheilpraxis Gerlinde Siennicki**
Am Trieb 42, 97273 Kürnach
⚠ **Anmeldung bis: 03.05.2019**
👤 Veranstalter: Heilpraktikerin Gerlinde Siennicki
Ansprechpartnerin: Gerlinde Siennicki
☎ 0175 5621582
@ gerlinde.siennicki@naturheilpraxis-kuernach.de
🌐 www.naturheilpraxis-kuernach.de

16:30– **Fit im Alter 50+ – Seniorensport**
17:30



📍 **Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V.**
Heiner-Dikreiter-Weg 1, 97074 Würzburg
€ 1,00 Euro
⚠ Bitte mitbringen: Sportbekleidung
Anmeldung bis: 02.05.2019
👤 Veranstalter: Turngemeinde Würzburg von
1848 e.V.
Ansprechpartnerin: Stefanie Rödiger
☎ 0931 781848
@ stefanie.roedig@tgw-online.de
🌐 www.tgw-online.de

17:00– **Life Kinetik – Bring(t) Bewegung ins Gehirn**
18:00



📍 **Rathaus Eisingen**
Pfarrer-Henninger-Weg 10, 97249 Eisingen
€ 5,00 Euro
⚠ Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe und
bequeme Kleidung
👤 Veranstalter: Thorsten Gallena – Life Kinetik |
Fitnesstraining
Ansprechpartner: Thorsten Gallena
☎ 0171 3551950
@ thorsten.gallena@lifekinetiktrainer.de
🌐 www.gallena-lifekinetik.de

19:30– **Mobilität und Beweglichkeit für Senioren mit**
20:30 **Faszien Fitness**



📍 **No4 Aktivzentrum**

Gneisenaustraße 4, 97074 Würzburg

⚠ Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken

👤 Veranstalter: No4 Aktivzentrum

Ansprechpartner: Bernd Altenhöfer

☎ 0931 26080375

@ info@no4.fit

🌐 www.no4.fit

07.05.2019

9:30– **Fit im Alter 65+ – Seniorensport**
10:30



📍 **Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V.**

Heiner-Dikreiter-Weg 1, 97074 Würzburg

€ 1,00 Euro

⚠ Bitte mitbringen: Sportbekleidung

Anmeldung bis: 02.05.2019

👤 Veranstalter: Turngemeinde Würzburg

Ansprechpartnerin: Stefanie Rödiger

☎ 0931 781848

@ stefanie.roedig@tgw-online.de

🌐 www.tgw-online.de



ToP-Tanz (Tanzen ohne Partner)

📍 **Sporthalle Burggrumbach**

Seemühlstraße 17, 97294 Burggrumbach

👤 Veranstalter: VfR Burggrumbach

Ansprechpartnerin: Karin Arnold

☎ 09367 3613

@ karinarnold@freenet.de

10:00– **Gedächtnisparcour und Bewegungseinheiten**
11:00



📍 **Tagespflege Güntersleben**

Weinbergstraße 5, 97261 Güntersleben

€ 2,00 Euro für Gedächtnisparcour

⚠ **Anmeldung bis: 02.05.2019**

👤 Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor
Fährbrück e.V.

Ansprechpartnerin: Birgit Wiesner

☎ 09365 881162

@ tagespflege-guenterleben@sankt-gregor.de

🌐 www.sankt-gregor.de

10:00– **Englisch für Senioren**
11:00



Sich ausdrücken lernen ohne Hemmungen und dabei Spaß in der Gruppe haben – das ist unser Motto – gleichgültig ob Sie Ihre Familie und Freunde im Ausland besuchen, gerne reisen, sich einfach und schnell im Alltag verständlich machen wollen oder sich mit Spaß geistig fit halten. Wir treffen uns einmal wöchentlich, um uns bei einer Tasse Kaffee/Tee lebensnahen englischem Wortschatz ohne Druck und Hektik anzueignen – z.B. durch Spiele und mit speziellem Lehrmaterial für ältere Teilnehmer. Besuchen Sie uns gerne!

📍 **Sprachcafé Würzburg**

Innerer Graben 12–14, 97070 Würzburg

⚠ **Anmeldung bis: 06.05.2019**

👤 Veranstalter: Sprachcafé Würzburg

Ansprechpartnerin: Kerstin Tolev

☎ 0931 32097905

@ info@sprachcafe-wuerzburg.de

Mo. 6.5.

Di. 7.5.

10:30– **Sturzprävention – Fit bis in's hohe Alter**

11:30



📍 **Alte Knabenschule Rimpar**

Hofstraße 3, 97222 Rimpar

- ⚠ Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk (keine Sandalen), etwas zu trinken

Anmeldung bis: 03.05.2019

👤 Ansprechpartnerin: Simone Baumann

☎ 0931 76024863

@ simone.baumann@alltagsenergie.de

🌐 www.alltagsenergie.de

11:30– **Aquagymnastik**

12:00



📍 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

- ⚠ Bitte mitbringen: Bitte Badekleidung und Handtücher mitbringen.

Anmeldung bis: 06.05.2019

👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

☎ 0931 7951102

@ geriatrie@awo-unterfranken.de

🌐 www.geriatriewuerzburg.de

14:00– **Würze des Alters**

16:00



Wissenswertes über Gewürze, ihre Verwendung und Wirkung. Dazu werden leckere würzige Kostproben gereicht. Referiert, präsentiert und erzählt von Agathe Böhm, Hauswirtschaftsmeisterin.

📍 **Feuerwehr Schulungsraum**

Frankfurter Straße 24, 97297 Waldbüttelbrunn

👤 Veranstalter: Gemeinde Waldbüttelbrunn, Seniorenbeauftragte

Ansprechpartnerin: Brigitte Dürr

☎ 0931 409691

@ brigitte-duerr@web.de



Historische Aufnahmen von Ochsenfurt und Umgebung bei Kaffee & Kuchen

14:00–

📍 **Bürgerhaus Rote Schule**

Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt

16:00

👤 Veranstalter: Seniorenclub der AWO-Ochsenfurt

Ansprechpartner: Peter Honecker



☎ 09331 3730

@ och-mail@awo-ochsenfurt.de



Stadtrundfahrt

📍 **Matthias Ehrenfried Haus**

Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg

14:30–

€ 12,00 Euro

16:30

⚠ **Anmeldung bis: 30.04.2019**

👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V.

Ansprechpartnerin: Christina Moczynski



☎ 0931 38668712

@ christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de

🌐 www.me-haus.de

15:00–

Sturzprophylaxe – leichte Übungen um Stürze zu vermeiden

16:00



📍 **Altenheim St. Hedwig**

Würzburgerstraße 79, 97209 Veitshöchheim

- ⚠ Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk

Anmeldung bis: 30.04.2019

👤 Veranstalter: Altenheim St. Hedwig

Ansprechpartnerin: Silvia Rothmann-Baer

☎ 0931 9700525

@ silvia.rothmann-baer@caritas-einrichtungen.de



Musik mit Heike Mix! – Ein Angebot für Menschen mit und ohne Demenz

15:00–

📍 **HALMA e. V.**

16:00

Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg



⚠️ **Anmeldung bis: 02.05.2019**

👤 Veranstalter: HALMA e.V.

Ansprechpartnerin: Anne Zeun

☎️ 0931 20781420

@ info@halmawuerzburg.de

🌐 www.halmawuerzburg.de



Führung Kloster Oberzell: Von Tradition und Neuanfängen (mit FM-Anlage)

16:00–

Haben Sie sich hinter den Oberzeller Klostermauern

17:30

schon einmal umgesehen? Hier empfangen den Besucher Geschichten aus neun Jahrhunderten:



aus der Zeit der Prämonstratenser (bis 1803), aus den Jahren der Maschinenproduktion durch „Koenig und Bauer“ und vom Wirken der Oberzeller Schwestern. Es sind Geschichten vom Neuanfang,

vom Glauben an das, was ganz klein anfängt. Echte Erfolgsgeschichten. Diese Führung ist für schwerhörige Besucher geeignet durch Einsatz der mobilen FM-Anlage (mobile induktive Höranlage) des Landkreises. Die Zahl der Empfangsgeräte ist begrenzt. Treffpunkt: Am Brunnen neben der Klosterpforte

Es sind Geschichten vom Neuanfang,

vom Glauben an das, was ganz klein anfängt. Echte Erfolgsgeschichten. Diese Führung ist für schwerhörige Besucher geeignet durch Einsatz der mobilen FM-Anlage (mobile induktive Höranlage) des Landkreises. Die Zahl der Empfangsgeräte ist begrenzt. Treffpunkt: Am Brunnen neben der Klosterpforte

Es sind Geschichten vom Neuanfang,

vom Glauben an das, was ganz klein anfängt. Echte Erfolgsgeschichten. Diese Führung ist für schwerhörige Besucher geeignet durch Einsatz der mobilen FM-Anlage (mobile induktive Höranlage) des Landkreises. Die Zahl der Empfangsgeräte ist begrenzt. Treffpunkt: Am Brunnen neben der Klosterpforte

Es sind Geschichten vom Neuanfang,

📍 **Kloster Oberzell**

Oberzell 1, 97299 Zell am Main

€ Wir freuen uns über eine Spende

⚠️ Bitte mitbringen: Bei Bedarf Hörgerät mit aktivierter T-Schleife.

Anmeldung bis: 06.05.2019

👤 Veranstalter: Dienerinnen der Hl. Kindheit Jesu, Oberzell

Ansprechpartnerin: Susanne Hofinger

☎️ 0931 46787950

@ s.hofinger@glasharfe.de

16:00–

Musiktherapie als ergänzende Therapieform in der geriatrischen Rehabilitation – Indikation, Methodik und Selbsterfahrung

17:30



Musiktherapie gibt als eigenständige Disziplin erst ab dem 20. Jahrhundert. Seit diesem Zeitpunkt entwickelten sich zahlreiche verschiedene Ansätze, wie beispielsweise die Orff-Musiktherapie, die funktionelle Musiktherapie oder die Rezeptive Musiktherapie. Die Praxisfelder sind weit gefasst. So kann Musiktherapie im Rahmen der Prävention, der Entwicklungsförderung, der Therapie und der Rehabilitation stattfinden. Der Vortrag soll einen Überblick über die aktuelle Forschung liefern und eine Transparenz über die Wirkungsweise der Musiktherapie schaffen. Die Teilnehmer bekommen anhand von Videobeispielen einen Überblick über musiktherapeutische Methoden. Im Praxisteil können diese im Rahmen einer kurzen Selbsterfahrung selber ausprobiert werden.

📍 **GesundheitsAkademie 50plus im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital**

Semmelstraße 2–4, 97070 Würzburg

👤 Veranstalter: GesundheitsAkademie 50plus im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital
Ansprechpartnerin: Anna Kraus

☎️ 0931 3503401

@ a.kraus@buergerspital.de

🌐 www.buergerspital.de

17:00–

Erben / Vererben: Alles Wissenswerte über Erbfolge und Testament

18:30



📍 **Kanzlei Steinbock & Partner in Kürnach**

Hauptstraße 3, 97273 Kürnach

👤 Veranstalter: Kanzlei Steinbock & Partner
Ansprechpartnerin: Verena Finkenberger

☎️ 0931 22222

@ finkenberger@steinbock-partner.de

🌐 www.steinbock-partner.de

17:30– **Info-Abend: Hausnotruf und Mahlzeitservice**
18:30 **des Malteser Hilfsdienstes**



Die Dienste der Malteser in Stadt und Landkreis Würzburg: Selbständig zu Hause – im Alter Geborgenheit fühlen. Wie funktioniert der HAUSNOTRUF? Welche Variante ist für mich die Beste? Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es? Der Malteser MAHLZEITEN SERVICE liefert 365 Tage im Jahr Mahlzeiten direkt nach Hause. Welche Varianten und welche Speiseangebote gibt es? Antworten hierzu erhalten Senioren und Angehörige bei diesem kostenlosen Infoabend im Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried. Referentin: Seniorenberaterin Malteser Hilfsdienst

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried

Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg

Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V. in Kooperation mit Malteser Hilfsdienst in Würzburg und Umgebung
Ansprechpartnerin: Christina Moczynski

☎ 0931 38668712

@ christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de

🌐 www.me-haus.de

19:30– **Was sind Demenzen, wie werden sie diagnostiziert,**
20:30 **welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen?**



Alte Knabenschule

Hofstraße 3, 97222 Rimpar

Veranstalter: Seniorenrat
Ansprechpartner: Peter Zier

☎ 09365 1789

@ pzier@t-online.de

08.05.2019



Lust auf Meer? Mit der Bahn in die Therme

9:15–
16:30



Vom Hauptbahnhof Würzburg aus geht es mit der Bahn nach Bad Staffelstein zur Obermaintherme. Verbringen Sie einen entspannenden und vitalisierenden Tag in Bayerns wärmster und stärkster Thermalsole. Treffpunkt am Hauptbahnhof Würzburg am Service Point.

Obermaintherme

Am Kurpark 1, 96231 Bad Staffelstein

€ 10,00 Euro

⚠ Bitte mitbringen: Badesachen

Anmeldung bis: 07.05.2019

👤 Veranstalter: DB Regio AG

Ansprechpartnerin: Katherine Kilian

☎ 0151 42608050

@ mainfrankenbahn@deutschebahn.com

9:30– **FrühstücksZEIT**

11:30



ABZ Heiligkreuz

Sedanstr. 7a, 97082 Würzburg

€ 6,50 Euro Frühstücksbuffet mit bodenloser Kaffeetasse

⚠ **Anmeldung bis: 06.05.2019**

👤 Veranstalter: Caritasverband für die Stadt und den Landkreis e.V., Trägerverein Heiligkreuz e.V.
Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck

☎ 0931 38659145

@ a.steinruck@t-online.de

🌐 www.caritas-wuerzburg.org

Di. 7.5.

Mi. 8.5.

10:00– **Qi Gong – Heilende Bewegung**

11:00



📍 **No4 Aktivzentrum**

Gneisenaustraße 4, 97074 Würzburg

€ Probestunde Kostenlos / Kurs mit 10 Einheiten 110,00 Euro (Kostenerstattung durch gesetzl. Krankenkasse möglich)

⚠️ Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken

👤 Veranstalter: No4 Aktivzentrum

Ansprechpartner: Bernd Altenhöfer

☎ 0931 26080375

@ info@no4.fit

🌐 www.no4.fit

11:15– **Englisch für Senioren**

12:15



Details zur Veranstaltung finden Sie auf Seite 25.

📍 **Sprachcafé Würzburg**

Innerer Graben 12–14, 97070 Würzburg

⚠️ **Anmeldung bis: 07.05.2019**

👤 Veranstalter: Sprachcafé Würzburg

Ansprechpartnerin: Kerstin Tolev

☎ 0931 32097905

@ info@sprachcafe-wuerzburg.de



Estenfelder Originale und ihre Gschichtli

📍 **Tagespflege St. Gregor Estenfeld**

Lengfelder Straße 5, 97230 Estenfeld

13:30–
16:30

€ 4,50 Euro

👤 Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor Fährbrück e.V.

Ansprechpartnerin: Ingrid Lamprecht

☎ 09305 993492

@ tagespflege-estenfeld@sankt-gregor.de

🌐 www.sankt-gregor.de



Generationen feiern Muttertag

📍 **Geisberg-Gaststätte**

Birkenfelderstraße 17, 97259 Greußenheim

14:00–
16:00

👤 Veranstalter: Seniorenkreis Greußenheim
Ansprechpartnerin: Karin Kuhn

☎ 09369 98160

@ buergermeister@greussenheim.de



Gedächtnistraining mit Kaffee, Kuchen & Musik

📍 **Eisinger Tagespflege**

Industriestraße 3, 97249 Eisingen

14:00–
16:00

€ 5,00 Euro

⚠️ **Anmeldung bis: 03.05.2019**

👤 Veranstalter: Eisinger Tagespflege

Ansprechpartnerin: Iris Meder

☎ 09306 982100

@ info@eisinger-tagespflege.de



14:00– **Seniorenachmittag**

17:00

📍 **Erasmus-Neustetter-Halle**

Theilheimer Straße 1, 97228 Rottendorf

👤 Veranstalter: Haus der Begegnung Rottendorf
Ansprechpartnerin: Sandra Hahn

☎ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org



14:00– **Gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Kuchen und Lichtbildervortrag**

17:00

📍 **Gasthof Waldbrunner Hof**

Hauptstraße 20, 97295 Waldbrunn

👤 Veranstalter: Verein für Gartenbau und Blumenfreunde Waldbrunn e.V.

Ansprechpartner: Andreas Martin

☎ 09306 2443

@ andreas-martin2006@web.de



14:30– **Yoga**

15:30



Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

⚠ Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung und eine rutschfeste Unterlage, evtl. ein Sitzkissen mitbringen.

Anmeldung bis: 07.05.2019

👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

☎ 0931 7951102

@ geriatry@awo-unterfranken.de

🌐 www.geriatriewuerzburg.de

15:00– **Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung**



Zu einer gesunden Ernährung gehört auch das Trinken und beim Trinken kommt man in Franken am Wein nicht vorbei. Der Volksmund sagt: „Frankenwein ist Krankenwein“ und meint damit, dem Wein einen gesundheitlichen Nutzen zuschreibend zu können. Die Ernährungswissenschaft kennt das „Französische Paradoxon“: Wein- und Essensgenuss mit positivem Einfluss auf Gesundheit und Lebenserwartung. Gesund genießen – geht das wirklich? Was ist dran am gesundheitlichen Nutzeffekt des Weines? Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, sich bei einem kostenlosen Glas Wein des Bürgerspitals selbst einen praktischen Eindruck vom Zusammenspiel aus Genuss und Gesundheit zu machen.

GesundheitsAkademie 50plus im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital

Semmelstraße 2–4, 97070 Würzburg

👤 Veranstalter: GesundheitsAkademie 50plus im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital
Ansprechpartner: Dr. Michael Schwab

☎ 0931 3503401

@ schwab@buergerspital.de

🌐 www.buergerspital.de

15:00– **Internet von Senioren für Senioren**

18:00



Bücherei im Bahnhof in Veitshöchheim

Bahnhofstraße 11, 97209 Veitshöchheim

€ 2,50 Euro pro Stunde

⚠ Bitte mitbringen: Eigene Laptops, Tablets, Smartphones soweit vorhanden

👤 Veranstalter: Internet von Senioren für Senioren I4S.de

Ansprechpartner: Bernd Keller

☎ 0170 4320923

@ berkeller@web.de

🌐 www.I4S.de

**WIR BAUEN SCHON IMMER
GROSSE UND KLEINE HÄUSER**



Anzeige

**BALTHASAR HÖHN
DAS BAUNTERNEHMEN**

Kitzinger Straße 101 97076 Würzburg
Tel.: 0931 20018-0 Fax: 20018-44 www.hoehnbau.de



Mi. 8.5.

15:30– **Gedächtnstraining für jedermann!**

16:30



Gedächtnstraining: mit Denkaufgaben zu unterschiedlichen Themen können die Teilnehmer mit vielseitigen Methoden, die Spaß machen, ihre kognitive Leistungsfähigkeit testen und fördern. Nebenbei lernen Sie die Einrichtung und deren Bewohner näher kennen (bis zu 10 Teilnehmer).

 **Seniorenzentrum Kürnach**

Am Trieb 44, 97273 Kürnach

 **Anmeldung bis: 02.05.2019**

 Veranstalter: Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

Ansprechpartnerin: Gabriele Köck

 09367 9885217

 gabriele.koeck@senioreneinrichtungen.info

 www.senioreneinrichtungen.info

16:30– **Schnupperstunde im Kurs „Yoga für Senioren“**

17:30



 **Haus der Begegnung**

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

 Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung

 Veranstalter: Haus der Begegnung Rottendorf

Ansprechpartnerin: Sandra Hahn

 09302 99205

 hdb@caritas-wuerzburg.org

17:30– **Schnupperstunde im Kurs „Yoga für Anfänger“**

19:00



 **Haus der Begegnung**

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

 Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung

 Veranstalter: Haus der Begegnung Rottendorf

Ansprechpartnerin: Sandra Hahn

 09302 99205

 hdb@caritas-wuerzburg.org

18:30– **Englisch für Senioren**

19:30

Details zur Veranstaltung finden Sie auf Seite 25.



 **Sprachcafé Würzburg**

Innerer Graben 12–14, 97070 Würzburg

 **Anmeldung bis: 07.05.2019**

 Veranstalter: Sprachcafé Würzburg

Ansprechpartnerin: Kerstin Tolev

 0931 32097905

 info@sprachcafe-wuerzburg.de



Musizieren im Seniorenalter

 **Musikheim des Musikverein Unterpleichfeld e.V.**

Burggrumbacher Strasse, 97294 Unterpleichfeld

 Veranstalter: Musikverein Unterpleichfeld e.V.

Ansprechpartnerin: Krimhild Hornschuch

 09367 99184

 krimhild.hornschuch@web.de

 www.musikverein-unterpleichfeld.de

09.05.2019



Auf Fels gebaut – der Würzburger Kiliansdom im Wandel der Zeit

10:00–
11:00



„Der Dom kommt zu Ihnen und Erinnerungen werden wach.“ Als geistlicher Mittelpunkt der Diözese und der Stadt Würzburg nahm der Dom bei den Bürgern seit seinem Bau eine zentrale Stellung im Bewusstsein ein. Die Powerpoint-Präsentation von Doris Jäger-Herleth und Elisabeth Nickel vermittelt Ihnen einen geschichtlichen Überblick über den Kiliansdom und erläutert die nicht nur baulichen Veränderungen über die Jahrhunderte. Das theologische Konzept des Innenraums und die Rolle der zeitgenössischen Kunst finden dabei ebenso Erwähnung wie Geschichten über die Persönlichkeiten am Dom und herausragende Ereignisse. Erleben Sie die Vielgestaltigkeit des Domes in seiner über tausendjährigen Geschichte.

📍 **Seniorenzentrum Estenfeld**

Lengfelder Straße 7, 97230 Estenfeld

👤 Veranstalter: Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

Ansprechpartnerin: Jessica Meyer

☎ 09305 9888424

@ jessica.meyer@senioreneinrichtungen.info

🌐 www.senioreneinrichtungen.info

11:15– 12:15 **Englisch für Senioren**

Details zur Veranstaltung finden Sie auf Seite 25.



📍 **Sprachcafé Würzburg**

Innerer Graben 12–14, 97070 Würzburg

⚠ Anmeldung bis: 09.05.2019

👤 Veranstalter: Sprachcafé Würzburg

Ansprechpartnerin: Kerstin Tolev

☎ 0931 32097905

@ info@sprachcafe-wuerzburg.de



Musik hält jung, Musik gibt Schwung

14:00



📍 **Sportheim Prosselsheim**

Würzburger Straße 3, 97279 Prosselsheim

👤 Veranstalter: Seniorenkreis Prosselsheim
Ansprechpartnerin: Berta Ländner-Mack

☎ 09386 1093

@ laendner.mack@yahoo.de



Heimatinachmittag mit Liedern, Texten und fränkischer Brotzeit

14:00–

17:00



📍 **Musikheim Sonderhofen**

Oberhofer Straße 2, 97255 Sonderhofen

👤 Veranstalter: Seniorenkreis Sonderhofen
Ansprechpartnerin: Gerlinde Michel

☎ 09337 1094

@ michel-sonderhofen@t-online.de

14:00–

17:00



Das Internetcafe der AWO-Ochsenfurt stellt sich vor

📍 **Bürgerhaus Rote Schule im AWO-Internetcafe**

Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt

👤 Veranstalter: Internetcafe der AWO-Ochsenfurt
Ansprechpartner: Peter Honecker

☎ 09331 3730

@ och-mail@awo-ochsenfurt.de

14:30–

16:00



Maiandacht für Senioren

📍 **St. Lioba Kirche, Lengfeld**

Pilziggrundstraße, 97076 Würzburg

€ Wir freuen uns über eine Spende

⚠ Anmeldung bis: 03.05.2019

👤 Veranstalter: Katholisches Senioren-Forum
Stadtdekanat Würzburg Stadt in Kooperation mit
Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V.
Ansprechpartnerin: Christina Moczynski

☎ 0931 38668700

@ christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de

🌐 www.me-haus.de



„Auf einmal ist alles anders“ ... Leben mit Demenz

Die Mutter erkennt Ihre Tochter nicht mehr, der längst pensionierte Ehemann besteht darauf, morgens pünktlich ins Büro zu gehen. Angehörige stehen diesem Zustand oftmals verunsichert und hilflos gegenüber. Das Bild, das sie sich von dem geliebten Menschen gemacht haben, stimmt mit der Realität nicht mehr überein und ist für alle Beteiligten eine große Herausforderung.

Die Referentin Angelika Kraus ist Psychotherapeutin, Ethikberaterin und Palliativbeauftragte für die stationäre Altenpflege. Seit über 20 Jahren arbeitet sie mit demenziell erkrankten Senioren. In ihrem Vortrag geht sie auf die ganz eigene Welt von Menschen mit Demenz ein und stellt vor allem das menschliche Erleben in den Vordergrund. Die Veranstaltung richtet sich an alle pflegenden Angehörigen und Ehrenamtlichen sowie an alle Interessierten, die eine ganz besondere Welt ein bisschen besser verstehen möchten.

In der gemütlichen Atmosphäre des Ochsenfurter Bürgerkellers startet die Veranstaltung mit kostenlosem Kaffee und Kuchen, anschließend findet der Vortrag statt. Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie auf **S. 42**.

„Im Vortrag wird auf die ganz eigene Welt von Menschen mit Demenz eingegangen.“

**Angelika Kraus,
Senioreneinrichtungen des
Landkreises Würzburg**

14:30–
16:00

„Auf einmal ist alles anders“... Leben mit Demenz



Seniorenachmittag mit Kaffee und Kuchen und einen Vortrag über Demenz mit Angelika Kraus. Ab 14:30 Uhr Kaffee und Kuchen, um 15 Uhr beginnt der Vortrag.

📌 **Treffpunkt: Bürgerkeller Ochsenfurt**

Roßhof, 97199 Ochsenfurt

👤 Veranstalter: SPD-Ortsverein

Ansprechpartnerin: Ingrid Stryjski

☎ 09331 3452

@ istryjski@aol.de

14:30–
16:30

Doppelkopf – Spielnachmittag



📌 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried**

Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg

👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Ansprechpartnerin: Christina Moczynski

☎ 0931 38668712

@ christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de

🌐 www.me-haus.de

15:00–
16:00

Parkinson – Neue Therapiemöglichkeiten mit und ohne Medikamente



In Kooperation mit der neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital Die Parkinsonerkrankung gehört zu den häufigen Erkrankungen des älteren Menschen. Parkinson-Experten aus der Uniklinik Würzburg und dem Geriatriezentrum Bürgerspital, stellen die neuesten Therapieverfahren aus medizinischer und therapeutischer Sicht vor. Die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit ermöglicht es, beste wissenschaftliche Kenntnisse in den Therapiealltag einzubauen; so stellen wir Ihnen neben dem medizinischen Teil, u.a. die hocheffektive LSVT-BIG-Therapie vor, welche im Bürgerspital seit geraumer Zeit angeboten wird.

📌 **GesundheitsAkademie 50plus im**

Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital Semmelstraße 2–4, 97070 Würzburg

👤 Veranstalter: GesundheitsAkademie 50plus im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital
Ansprechpartnerin: Dr. med. Christine Daniels

☎ 0931 20176062

15:00–
16:30

Die aktivierende Bauchmassage



📌 **Naturheilpraxis Gerlinde Siennicki**

Am Trieb 42, 97273 Kürnach

⚠ Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kopfkissen

Anmeldung bis: 07.05.2019

👤 Veranstalter: Heilpraktikerin Gerlinde Siennicki
Ansprechpartnerin: Gerlinde Siennicki

☎ 0175 5621582

@ gerlinde.siennicki@naturheilpraxis-kuernach.de

🌐 www.naturheilpraxis-kuernach.de

16:00– **Vortrag: Kann man Stürze vermeiden?**

17:00



Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

⚠️ Anmeldung bis: 08.05.2019

👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

☎️ 0931 7951102

@ geriatrie@awo-unterfranken.de

🌐 www.geriatriewuerzburg.de

17:00– **Tai Chi Chuan: 24er-“Peking“ Form des Yang-Stil**

18:00



Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

⚠️ Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

Anmeldung bis: 08.05.2019

👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

☎️ 0931 7951102

@ geriatrie@awo-unterfranken.de

🌐 www.geriatriewuerzburg.de

10.05.2019

9:00– **Gymnastikstunden für „sie“ und „ihn“**

10:00



Sonnenstuhlhalle Randersacker

Am Sonnenstuhl 62, 97236 Randersacker

👤 Veranstalter: Übungsleiterin

Ansprechpartnerin: Maria Ehrmann

☎️ 0931 708822

@ nm.ehrmann@t-online.de



Seniorenachmittag mit kulturellem Programm

🏠 Schützenhaus

14:00– Schützenring 7, 97246 Eibelstadt

16:30 **👤 Veranstalter:** Stadt Eibelstadt,
Seniorenbeauftragte

Ansprechpartnerin: Dr. Katharina Brandl



☎️ 09303 90610

@ k.brandl@posteo.de



Bildvortrag: Impressionen einer Reise nach Nordostindien

14:30– **🏠 Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**

16:00 Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg

€ 2,50 Euro

👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Ansprechpartnerin: Melissa Neugebauer

☎️ 0931 38668721

@ melissa.neugebauer@bistum-wuerzburg.de

🌐 www.me-haus.de



Die Sehnsucht nach dem Süden – Führung mit kulinarischen Häppchen

16:30– **🏠 Museum im Kulturspeicher Würzburg**

17:30 Oskar-Laredo-Platz 1, 97080 Würzburg

€ 6,00 Euro zzgl. Museumseintritt

⚠️ Anmeldung bis: 08.05.2019

👤 Veranstalter: Museum im Kulturspeicher,
Bildung und Vermittlung / Museumspädagogik
Ansprechpartnerin: Sophia Kippes

☎️ 0931 3222519

@ sophia.kippes@stadt.wuerzburg.de



Vernissage: „Offene Kunstwerkstatt“

Unter Anleitung von Maren Tscherner wird in der offenen Kunstwerkstatt gemalt, gedruckt und mit verschiedensten Materialien wie z. B. Filz, gearbeitet. Die freischaffende Künstlerin hat jahrelange Erfahrung in der kreativen Arbeit mit Menschen unterschiedlichster Altersgruppen. Sie sucht immer wieder nach neuen, hochwertigen Materialien und überraschenden Ansätzen. Die offene Kunstwerkstatt möchte die Freude am Gestalten und den Ehrgeiz der Teilnehmer wecken. Es sollen alle Sinne angesprochen und neue Impulse gegeben werden. Dabei kann sich jeder Teilnehmer entsprechend seiner Fähigkeiten einbringen.

Diese Veranstaltung ist bereits seit mehreren Jahren fester Bestandteil in zwei Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg. Positive Rückmeldungen gibt es von allen Seiten, vor allem von den Teilnehmern selbst, die sich stets freuen, an Ihren Gestaltungen weiter arbeiten zu können. Auf zwanglose, aber zielgerichtete Art entstehen Kunstwerke, auf die alle Teilnehmer zu Recht stolz sein können!

An der **Vernissage: „Offene Kunstwerkstatt“ (S. 48)** werden die entstandenen Kunstwerke im Foyer der Seniorenwohnanlage am Hubland stimmungsvoll präsentiert.



**„Präsentiert werden
die großen Werke,
an denen wir mehrere
Wochen arbeiten.“**

**Maren Tscherner,
freischaffende Künstlerin,
Werkstatt | Atelier fingerfertig in Kürnach**



Weinselig

- 18:00–
20:00
-  **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**
Kantstraße 45, 97074 Würzburg
-  **Anmeldung bis: 09.05.2019**
-  Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO
-  Ansprechpartnerin: Elke Combee
-  0931 7951102
-  geriatry@awo-unterfranken.de
-  www.geriatriewuerzburg.de



Vernissage: „Offene Kunstwerkstatt“

- 18:00–
19:30
- Die freischaffende Künstlerin Frau Maren Tscherner bietet seit Jahren für alle Bewohner der Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg die Veranstaltung „Offene Kunstwerkstatt“ an, bei der alle Teilnehmer selbst kreativ werden können. Die schönsten künstlerischen Werke aus den letzten Jahren werden bei der Vernissage präsentiert. Stimmungsvolle Musik und kleine kulinarische Köstlichkeiten sorgen für einen genussvollen Einstieg ins Wochenende!



-  **Foyer der Seniorenwohnanlage am Hubland**
Zeppelinstr. 67, 97074 Würzburg
-  **Anmeldung bis: 04.05.2019**
-  Veranstalter: Freundeskreis der Seniorenwohnanlage am Hubland e. V.
-  Ansprechpartner: Tobias Konrad
-  0931 8044258
-  tobias.konrad@kommunalunternehmen.de

11.05.2019

- 11:00–
15:00
- „Sicherheit rund um's Fahrrad und E-Bike“**



Die Bürger des Landkreises über die Sicherheit rund um Fahrrad und E-Bike zu informieren und zu beraten liegt Herrn Landrat Eberhard Nuß sehr am Herzen. Daher lädt er alle interessierten Radler gemeinsam mit den Verkehrserziehern der Jugendverkehrsschule der Polizeiinspektion Würzburg-Land zu der Veranstaltung „Sicherheit rund um's Fahrrad“ ins Landratsamt ein. Die Veranstaltung beginnt mit einem Vortrag von Polizeihauptmeisterin Annette Schmiedl, die Sie mit Hilfe von vielen praktischen Tipps und Videos über die sichere Nutzung Ihres Fahrrads informiert. Nach einer kurzen Mittagspause, findet im Anschluss an den theoretischen Teil ab 13 Uhr die praktische Übung auf dem Besucherparkplatz des Landratsamtes statt. Die Verkehrserzieher der Polizeiinspektion Würzburg-Land führen diese gemeinsam mit der Verkehrswacht Würzburg sowie dem Erthal Sozialwerk Würzburg durch. Hierbei werden Sie zu folgenden Themen informiert und beraten: Fahrradhelm, sehen und gesehen werden, häufige Unfallursachen, verkehrssicheres Fahrrad, Bremsweg, Ablenkung, Motorik-Parcours. Für Ihr leibliches Wohl ist während der gesamten Veranstaltung bestens gesorgt. Achtung! Es ist auch möglich sich nur für den Vortrag oder das Fahrradsicherheitstraining anzumelden.

-  **Landratsamt Würzburg, Haus 2, 2. Stock, Sitzungssaal 2 und Besucherparkplatz des Landratsamtes**
Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg
-  Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad und Helm
- Anmeldung bis: 08.05.2019**
-  Veranstalter: Landratsamt-Gesundheitsamt Würzburg
-  Ansprechpartnerin: Tonia Ebner
-  0931 80035943
-  t.ebner@lra-wue.bayern.de

15:00– **Musikalischer Schnuppertag**

17:00



📍 **Musikstudio Vielfalt**

Elefantengasse 12, 97070 Würzburg

👤 Veranstalter: Die Musiklehrer

Ansprechpartnerin: Ellen Svoboda

☎ 0931 9916269

@ mail@vielfalt.biz

🌐 www.die-musiklehrer.de

13.05.2019

9:00– **Vital-Check ohne Blutabnahme**

16:00



📍 **Naturheilpraxis Gerlinde Siennicki**

Am Trieb 42, 97273 Kürnach

⚠ **Anmeldung bis: 10.05.2019**

👤 Veranstalter: Heilpraktikerin Gerlinde Siennicki

Ansprechpartnerin: Gerlinde Siennicki

☎ 0175 5621582

@ gerlinde.siennicki@naturheilpraxis-kuernach.de

🌐 www.naturheilpraxis-kuernach.de

13:00– **Nordic Walking 60+**

14:00



📍 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

⚠ Bitte mitbringen: Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung und Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden) mitbringen.

Anmeldung bis: 12.05.2019

👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

☎ 0931 7951102

@ geriatrie@awo-unterfranken.de

🌐 www.geriatriewuerzburg.de

Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

KU



» EBEN WENN MAN ALT IST, MUSS MAN ZEIGEN,
DASS MAN NOCH LUST HAT ZU LEBEN. «

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg
Zeppelinstraße 67 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8009-0
www.senioreneinrichtungen.info

14:30– **Standfest im Alter**

15:30



📍 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

⚠ Bitte mitbringen: Bitte feste Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen

Anmeldung bis: 12.05.2019

👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

☎ 0931 7951102

@ geriatrie@awo-unterfranken.de

🌐 www.geriatriewuerzburg.de



📍 **Führung durch das Weingut Bürgerspital zum Hl. Geist und den Weinkeller**

14:30–

📍 **Bürgerspital**

Theaterstraße 19, 97070 Würzburg

15:30

€ 2,00 Euro

⚠ Bitte mitbringen: Normale bis warme Kleidung

Anmeldung bis: 10.04.2019

👤 Veranstalter: Seniorenrat Rimpar

Ansprechpartner: Peter Zier

☎ 09365 1789

@ pzier@t-online.de



📍 **Senioren singen: Frühlings- und Maienlieder zu Gitarrenbegleitung**

14:30–

16:15

Nach diesem Motto singen wir jahreszeitliche Volkslieder, religiöse Lieder und neue Lieder. Während einer Kaffeepause können Gedichte und kleine Texte vorgetragen werden. Moderation: Christina Moczynski, Bildungsreferentin.



📍 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried**

Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg

👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V.

Ansprechpartnerin: Christina Moczynski

☎ 0931 38668712

@ christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de

🌐 www.me-haus.de

16:30–

📍 **Fit im Alter 50+ – Seniorensport**

17:30

📍 **Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V.**

Heiner-Dikreiter-Weg 1, 97074 Würzburg

€ 1,00 Euro

⚠ Bitte mitbringen: Sportbekleidung

Anmeldung bis: 02.05.2019

👤 Veranstalter: Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V.

Ansprechpartnerin: Stefanie Rödiger

☎ 0931 781848

@ stefanie.roedig@tgw-online.de

🌐 www.tgw-online.de



Seniorenkino

17:00–
19:00

Filme sieht man in jedem Alter gerne und wenn man nicht mehr im Beruf steht, hat man auch etwas mehr Zeit, dieses schöne Medium zu genießen.

Gezeigt wird ein Film aus den Rubriken Unterhaltung, Erinnerung oder Filmkunst. Lassen Sie sich überraschen.



Gemeindebücherei Waldbüttelbrunn

August-Bebel-Straße 51, 97297 Waldbüttelbrunn

 Veranstalter: Gemeindebücherei Waldbüttelbrunn
Ansprechpartnerin: Violetta Zöllner

 0931 78099900

 buecherei@waldbuettelbrunn.de

18:00–
20:00

Analabszess/Analfistel – was ist das?



Veranstaltungssaal der Main-Klinik Ochsenfurt

Am Greinberg 25, 97199 Ochsenfurt

 Veranstalter: Förderverein Main-Klinik Ochsenfurt e.V.

Ansprechpartnerin: Julia Paulus

 09331 9087000

 www.main-klinik.de



Generalprobe des Projektorchesters der Hochschule für Musik Würzburg unter der Leitung von Prof. W. Kurz

18:30–
19:30



Miravilla – Service-Wohnen Hubland

Hackstetterstraße 4, 97074 Würzburg

 Veranstalter: Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

Ansprechpartnerin: Silvia Muschler

 0931 8009276

 silvia.muschler@senioreneinrichtungen.info

 www.senioreneinrichtungen.info

14.05.2019

9:30–
10:30



Fit im Alter 65+ – Seniorensport

Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V.

Heiner-Dikreiter-Weg 1, 97074 Würzburg

€ 1,00 Euro

 Bitte mitbringen: Sportbekleidung

Anmeldung bis: 02.05.2019

 Veranstalter: Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V.

Ansprechpartnerin: Stefanie Rödiger

 0931 781848

 stefanie.roedig@tgw-online.de

 www.tgw-online.de



Fröhliches Tanzen – Seniorentanz

9:30–
11:00



Pfarrsaal der Kuratie Hlst. Dreifaltigkeit

Heidenfelder Straße, 97209 Veitshöchheim

 Bitte mitbringen: kleines Getränk

Anmeldung bis: 13.05.2019

 Veranstalter: Tanzkreis der Kuratie Hlst. Dreifaltigkeit

Ansprechpartnerin: Helga Pietschmann

 0931 93471



Schnupperstunde in der Malgruppe „Pinselstrich“

10:00–
12:00



Haus der Begegnung

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

 Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung

 Veranstalter: Haus der Begegnung Rottendorf
Ansprechpartnerin: Sandra Hahn

 09302 99205

 hdb@caritas-wuerzburg.org

14:00– **Bei Anruf Vertrag – Stimmt das?**
15:00 **Fragestellungen zum Verbraucherrecht**



- 📍 **Verbraucherzentrale Bayern e.V.,
Beratungsstelle Würzburg**
Domstraße 10, 97070 Würzburg
- ⚠️ **Anmeldung bis: 09.05.2019**
- 👤 Veranstalter: Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Ansprechpartnerin: Simone Rzehak
- ☎️ 0931 59186
- 📧 wuerzburg@vzbayern.de

14:30– **Tanz mit – bleib fit**
16:00



- 📍 **Schulturnhalle**
Pfarrer-Henninger-Weg 11, 97249 Eisingen
- ⚠️ Bitte mitbringen: Turnschuhe
- 👤 Veranstalter: Seniorentreff Eisingen
Ansprechpartnerin: Marianne Gill
- ☎️ 09306 1721

15:00– **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
16:00



- 📍 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**
Kantstraße 45, 97074 Würzburg
- ⚠️ Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung
und Handtuch mitbringen.
- Anmeldung bis: 13.05.2019**
- 👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik
der AWO
Ansprechpartnerin: Elke Combee
- ☎️ 0931 7951102
- 📧 geriatrie@awo-unterfranken.de
- 🌐 www.geriatriewuerzburg.de



Entdeckungsreise durch die Sanderau

- 📍 **Hauptportal St. Adalbero Kirche**
Neubergstraße 1a, 97072 Würzburg
- 15:00– € 6,00 Euro
- 16:30 ⚠️ **Anmeldung bis: 03.05.2019**
- 👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias
Ehrenfried e.V.
Ansprechpartnerin: Melissa Neugebauer
- ☎️ 0931 38668721
- 📧 melissa.neugebauer@bistum-wuerzburg.de
- 🌐 www.me-haus.de



15:00– **Busfahren – gewusst wie**
16:30



- 📍 **Hotel/Restaurant Lamm**
Hauptstraße 76, 97204 Höchberg
- 👤 Veranstalter: Seniorenbeirat Höchberg
Ansprechpartner: Wolfgang Knorr
- ☎️ 0931 49960

16:00– **Life Kinetik – Bring(t) Bewegung ins Gehirn**
17:00



- 📍 **Freiraum-Gym**
Sanderstraße 2a, 97070 Würzburg
- € 5,00 Euro
- ⚠️ Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe und
bequeme Kleidung
- 👤 Veranstalter: Thorsten Gallena – Life Kinetik |
Fitnesstraining
Ansprechpartner: Thorsten Gallena
- ☎️ 0171 3551950
- 📧 thorsten.gallena@lifekinetiktrainer.de
- 🌐 www.gallena-lifekinetik.de

„Ein Rundflug durch unsere Kulturgeschichte seit dem hohen Mittelalter.“

Susanne Hofinger,
Stadtführerin und Diplom-Pädagogin, Oberzell

„Von Tradition und Neuanfängen“

Die Besucher erwartet bei der **Führung Kloster Oberzell: „Von Tradition und Neuanfängen“ (S. 60)** ein Blick hinter die Klostermauern des Klosters Oberzell – garniert mit Episoden aus den vergangenen neun Jahrhunderten. Beim Rundgang, mit Sitzmöglichkeiten in und vor der Kirche, entsteht das bunte Bild einer Anlage, die das Erbe zweier Klostergründungen und einer Revolution des Druckgewerbes trägt. Geleitet wird die Führung von Susanne Hofinger. Die Stadtführerin und Diplom-Pädagogin hält seit Jahren Führungen im Kloster Oberzell, die sehr gerne von Gästen aller Altersgruppen angenommen werden. Gründe dafür sind die Ruhe und die besondere Ausstrahlung des Ortes, der außerhalb von Führungen den Regeln der Klausur unterliegt und nicht ohne weiteres zugänglich ist.

Eine Besonderheit der Veranstaltung ist der Einsatz einer mobilen induktiven Höranlage. Wer eine Hörhilfe mit aktivierter T-Schleife nutzt, kann über Mikrofon den Führungstext direkt am Ohr empfangen. So können auch Personen mit einer Hörbeeinträchtigung problemlos an der Führung teilnehmen.

Die Teilnahmegebühr der Veranstaltung kommt der Kongregation der Oberzeller Schwestern zugute.



16:00– **Vortrag: Gesund und genussvoll Essen im Alter**

17:00



📍 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

⚠️ **Anmeldung bis: 13.05.2019**

👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

☎️ 0931 7951102

@ geriatry@awo-unterfranken.de

🌐 www.geriatriewuerzburg.de



Führung Kloster Oberzell: Von Tradition und Neuanfängen (mit FM-Anlage)

16:00–
17:30



Haben Sie sich hinter den Oberzeller Klostermauern schon einmal umgesehen? Hier empfangen den Besucher Geschichten aus neun Jahrhunderten: aus der Zeit der Prämonstratenser (bis 1803), aus den Jahren der Maschinenproduktion durch „Koenig und Bauer“ und vom Wirken der Oberzeller Schwestern. Es sind Geschichten vom Neuanfang, vom Glauben an das, was ganz klein anfängt. Echte Erfolgsgeschichten. Diese Führung ist für schwerhörige Besucher geeignet durch Einsatz der mobilen FM-Anlage (mobile induktive Höranlage) des Landkreises. Die Zahl der Empfangsgeräte ist begrenzt
Treffpunkt: Am Brunnen neben der Klosterpforte

📍 **Kloster Oberzell**

Oberzell 1, 97299 Zell am Main

€ Wir freuen uns über eine Spende

⚠️ Bitte mitbringen: Bei Bedarf Hörgerät mit aktivierter T-Schleife.

Anmeldung bis: 13.05.2019

👤 Veranstalter: Dienerinnen der Hl. Kindheit Jesu, Oberzell

Ansprechpartnerin: Susanne Hofinger

☎️ 0931 46787950

@ s.hofinger@glasharfe.de

18:00– **Sturzvermeidung im Alter**

19:00



📍 **BRK Tagespflege**

Uffenheimer Straße 16b, 97199 Ochsenfurt

👤 Veranstalter: Bayerisches Rotes Kreuz Ochsenfurt
Ansprechpartnerin: Anne Deschner

☎️ 09331 222221

@ deschner@kvwuerzburg.brk.de

18:00– **Vortrag „Zwischen Liebe, Wut und Pflichtgefühl –
Achtsamer Zugang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz“**



📍 **Haus der Begegnung**

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

👤 Veranstalter: Haus der Begegnung in Kooperation mit HALMA e.V.

Ansprechpartnerin: Sandra Hahn

☎️ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

15.05.2019

9:30– **Zum Tanzen ist man nie zu alt**

11:00



📍 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**

Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg

€ 5,50 Euro

👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Ansprechpartnerin: Melissa Neugebauer

☎️ 0931 38668721

@ melissa.neugebauer@bistum-wuerzburg.de

🌐 www.me-haus.de

Di. 14.5.

Mi. 15.5.



Bildstockwanderung in Hettstadt mit Schlussveranstaltung im Alten Rathaus

9:30–
12:30

 Erkunden Sie mit uns, bei einer 1 1/2 stündigen Wanderung, die Besonderheiten des Frankenlands – den Bildstock. Hettstadt hat 37 Bildstöcke oder Flurdenkmäler, ein Vermächtnis unserer Ahnen. Wir besuchen bei unserem Streifzug durch oder um Hettstadt einige davon und hören Geschichten unserer Heimat. Im Alten Rathaus zeigen wir dann einen kleinen Film mit dem Titel: „Die Krone der Schöpfung“. Bilder von Rosemarie Rüttinger und die Musik von Udo Jürgens werden zu einem Kunstwerk vereint. Abschließend gibt es noch einen kleinen Imbiss.

Start: Am Bauhof, Rathausplatz

97265 Hettstadt – wir beenden unsere Wanderung am alten Rathaus.

€ 5,00 Euro (inkl. Verpflegung)

⚠ **Anmeldung bis: 03.05.2019**

👤 Veranstalter: Seniorenvertretung Hettstadt
Ansprechpartner: Klaus Hild

☎ 0931 464848, Mobil: 0171 2324424

@ khild@gmx.net

10:00– 11:00 Nordic walking



ABZ Heiligkreuz

Sedanstr. 7a, 97082 Würzburg

⚠ Bitte mitbringen: Stöcke

👤 Veranstalter: Caritasverband für die Stadt und den Landkreis e.V., Trägerverein Heiligkreuz e.V.
Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck

☎ 0931 38659145

@ a.steinruck@t-online.de

🌐 www.caritas-wuerzburg.org



Café und Kino

14:00–
17:00

 ☑ **ABZ Heiligkreuz**
Sedanstr. 7a, 97082 Würzburg
€ 3,30 Euro für 1 Tasse Kaffee und 1 Stck. Kuchen
👤 Veranstalter: Caritasverband für die Stadt und den Landkreis e.V., Trägerverein Heiligkreuz e.V.
Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck
☎ 0931 38659145
@ a.steinruck@t-online.de
🌐 www.caritas-wuerzburg.org



Traditionelle Maiandacht am Käppele

14:00–
17:00

 ☑ **Volkenberg**
Treffpunkt: Parkplatz Hemmberg, Linie 521
👤 Veranstalter: Gemeinde Leinach
Ansprechpartner: Uwe Klüpfel
☎ 09364 813613
@ uwe.kluepfel@leinach.de

14:00– 18:00 Spielenachmittag



Haus der Begegnung

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

👤 Veranstalter: Haus der Begegnung Rottendorf
Ansprechpartnerin: Sandra Hahn

☎ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

15:00– **Nach der Rente kommt die Reha – Ihr Recht als Rentner auf Gesundheit**
16:00



Sie wissen, was Ihr gutes Recht ist. In vielen Fällen machen Sie sicher und natürlich davon Gebrauch. In dem besonders wichtigen Bereich der Gesundheit dagegen herrscht vielerorts Unkenntnis über die rechtlichen Regelungen und Möglichkeiten. Mit dem Grundsatz „Rehabilitation vor Pflege“ ist das deutsche Sozialrecht führend auf der Welt. Bei medizinischer Notwendigkeit steht jedem älteren Menschen eine Intensivbehandlung im Rahmen der Geriatrischen Rehabilitation per Gesetz zu. Die Palette der Geriatrischen Rehabilitation ist breit. Sie umfasst die Stationäre Geriatrische Rehabilitation verbunden mit einem Klinikaufenthalt, die Ambulante Geriatrische Rehabilitation als „Reha ohne Koffer“ mit einer Behandlung im Ambulanzzentrum einschließlich Fahrdienst, bis hin zur Rehabilitation in den eigenen vier Wänden im Rahmen der Mobilen Geriatrischen Rehabilitation zu Hause oder auch im Seniorenheim.

Der Vortrag informiert, bei welchen Erkrankungen mit welcher Rehabilitationsform wann und wie geholfen werden kann. Zudem gibt es Tipps aus der Praxis, wie Sie im Bedarfsfall zu Ihrem guten Recht auf Gesundheit kommen. Das Angebot richtet sich an interessierte Senioren, Angehörige sowie an professionelle und ehrenamtliche Helfer.

 **GesundheitsAkademie 50plus im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital**

Semmelstraße 2–4, 97070 Würzburg

 Veranstalter: GesundheitsAkademie 50plus im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital
Ansprechpartner: Dr. Michael Schwab

 0931 3503401

 schwab@buergerspital.de

 www.buergerspital.de

15:00– **Unterstützendes Gedächtnistraining**
16:00



 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

 **Anmeldung bis: 14.05.2019**

 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

 0931 7951102

 geriatrie@awo-unterfranken.de

 www.geriatriewuerzburg.de

16:00 **Als die Schlagler laufen lernten**



 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

 **Anmeldung bis: 14.05.2019**

 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee

 0931 7951102

 geriatrie@awo-unterfranken.de

 www.geriatriewuerzburg.de



Konkrete Kunst zum Kennenlernen – Führung mit Kreativteil

16:00–  **Museum im Kulturspeicher Würzburg**

17:30 Oskar-Laredo-Platz 1, 97080 Würzburg

€ 6,00 Euro zzgl. Museumseintritt

 **Anmeldung bis: 13.05.2019**

 Veranstalter: Museum im Kulturspeicher, Bildung und Vermittlung / Museumspädagogik
Ansprechpartnerin: Sophia Kippes

 0931 3222519

 sophia.kippes@stadt.wuerzburg.de

„Die Sehnsucht nach dem Süden“ und „Konkrete Kunst zum Kennenlernen“

Das Museum im Kulturspeicher in Würzburg lädt Sie zu zwei kurzweilig angelegten Führungen ein, die mit besonderen Programmpunkten abgerundet werden. Sophia Kippes gibt Ihnen Einblicke in die vielfältigen Sammlungsbestände des Museums. Bei der Veranstaltung **„Die Sehnsucht nach dem Süden – Führung mit kulinarischen Häppchen“ (S. 45)** begeben Sie sich auf eine Reise zu südlichen Gefilden. Es erwarten Sie romantische Landschaften, die Sie mit mehreren Sinnen entdecken können. Im Anschluss stehen Häppchen bereit, die bei gutem Wetter auf der Dachterrasse serviert werden.

Möchten Sie erfahren, was Konkrete Kunst ist? Dann ist die zweite Veranstaltung **„Konkrete Kunst zum Kennenlernen – Führung mit Kreativteil“ (S. 65)** etwas für Sie. Das Museum im Kulturspeicher beherbergt die größte Sammlung Konkreter Kunst in Europa. Innerhalb der Führung erfahren Sie mehr über ausgewählte Werke der Stilrichtung, anschließend besteht bei Kaffee, Tee und Gebäck in der museumseigenen Werkstatt die Möglichkeit, selbst kreativ tätig zu werden. Bei beiden Veranstaltungen sind keine Vorkenntnisse nötig, zudem ist das Museum im Kulturspeicher barrierefrei.

**„Begeben Sie sich
auf eine Reise zu
südlichen Gefilden.“**

**Sophia Kippes,
Kunstvermittlung Museum im Kulturspeicher
Würzburg**



16:30– **Schnupperstunde im Kurs „Yoga für Senioren“**

17:30



Haus der Begegnung

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

⚠ Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung

👤 Veranstalter: Haus der Begegnung Rottendorf
Ansprechpartnerin: Sandra Hahn

☎ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

17:00– **Erben / Vererben: Alles Wissenswerte über**
18:30 **Erbfolge und Testament**



Evangelisches Gemeindehaus Margetshöchheim

Thoma-Rieder-Straße 39, 97276 Margetshöchheim

👤 Veranstalter: Gemeinde Margetshöchheim
Ansprechpartner: Norbert Tratz

☎ 0931 463291

@ no_tra@web.de

17:30– **Schnupperstunde im Kurs „Yoga für Anfänger“**

19:00



Haus der Begegnung

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

⚠ Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung

👤 Veranstalter: Haus der Begegnung Rottendorf
Ansprechpartnerin: Sandra Hahn

☎ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

Musizieren im Seniorenalter



Musikheim des Musikverein Unterpleichfeld e.V.

Burggrumbacher Straße, 97294 Unterpleichfeld

👤 Veranstalter: Musikverein Unterpleichfeld e.V.
Ansprechpartnerin: Krimhild Hornschuch

☎ 09367 99184

@ krimhild.hornschuch@web.de

🌐 www.musikverein-unterpleichfeld.de

16.05.2019



Wandern mit Freunden in der Rhön

9:00–

18:00



Wir wandern in der Rhön und genießen den herrlichen Weitblick. Die Rhön auch genannt: Land der weiten Fernen. Wenn es das Wetter zulässt machen wir Brotzeit unter freiem Himmel. Geplant ist die Besichtigung der Schokoladenmanufaktur in Sandberg Schlusshock: Würzburger Karl Straub Haus – Busfahrt – kleine Wanderung in der Rhön – evtl. Besichtigung Schokoladenmanufaktur Sandberg – Brotzeit – kleine Wanderung – Schlusshock – Würzburger Karl-Straub-Haus

Bayerische Rhön

Am Rubenland 15, 97084 Würzburg

€ 26,00 Euro inkl. Busfahrt, Trinkgeld, Brotzeit mit Getränken, Führung

⚠ Bitte mitbringen: feste Schuhe Anorak oder wetterfeste Kleidung

👤 Veranstalter: Rhönklub Zweigverein Würzburg e. V.
Ansprechpartnerin: Elfriede Höglmeier

☎ 0176 55527843

@ helmut.hoeglmeier@web.de

11:00– **Dehnübungen – zur Lockerung der Muskulatur**

12:00



Naturheilpraxis Gerlinde Siennicki

Am Trieb 42, 97273 Kürnach

⚠ Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk

Anmeldung bis: 16.05.2019

👤 Veranstalter: Heilpraktikerin Gerlinde Siennicki
Ansprechpartnerin: Gerlinde Siennicki

☎ 0175 5621582

@ gerlinde.siennicki@naturheilpraxis-kuernach.de

🌐 www.naturheilpraxis-kuernach.de

Mi. 15.5.

Do. 16.5.

14:00– **Aromatherapie – Gesundheit und Wohlbefinden**
15:30 **durch etherischen Öle**



„Tue deinem Leib etwas Gutes damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Avila). Ob zur Steigerung der Lebensfreude, Vitalität, Harmonie oder Entspannung: die ätherischen Öle bieten uns dazu vielfältige Möglichkeiten. Es macht Spaß, mit Lavendel, Rose, Bergamotte und vielen anderen Düften in der Gesundheits- und Körperpflege zu arbeiten. Aber auch in der Küche können Aromaöle wunderbar verwendet werden. Wir freuen uns darauf, Sie an diesem Nachmittag in die wunderbare Welt der Düfte entführen zu können!

Die Aroma-Experten der Klingentor Apotheke in Ochsenfurt und der Schloss Apotheke in Marktbreit

📍 Veranstaltungsraum der Klingentor Apotheke in Ochsenfurt

Tückelhäuserstraße 9, 97199 Ochsenfurt

👤 Veranstalter: Klingentor Apotheke
Ansprechpartnerin: Andrea Schneider
☎ 09331 80665
@ schneider@klingentorapotheke.de
🌐 www.klingentorapotheke.de

14:00– **Spielenachmittag**
16:30



Mensch ärgere Dich nicht, Rommé, Canasta, Kniffel & Co. Diesen Nachmittag wollen wir gemeinsam in geselliger Runde bei Kaffee & Kuchen mit verschiedenen Spielen verbringen.

📍 Feuerwehr Schulungsraum

Frankfurter Straße 24, 97297 Waldbüttelbrunn

👤 Veranstalter: Gemeinde Waldbüttelbrunn, Seniorenbeauftragte
Ansprechpartnerin: Brigitte Dürr
☎ 0931 409691
@ brigitte-duerr@web.de



Gemeinsamer Spaziergang – Zu Fuß die Innenstadt erkunden

14:30– **📍 Matthias Ehrenfried Haus**
16:00 Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg



⚠️ **Anmeldung bis: 13.05.2019**
👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V.
Ansprechpartnerin: Christina Moczynski
☎ 0931 38668712
@ christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de
🌐 www.me-haus.de

Anzeige



Wohlfühlen Zuhause
... wir sind für Sie da!

Kontakt:
☎ **09365 | 881-007**

www.paritaetischer-pflegedienst.de



Pflegedienst

Do. 16.5.

14:30–
16:30 **Doppelkopf-Spielnachmittag**



- 📍 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried**
Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg
👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.
🗨️ Ansprechpartnerin: Christina Moczynski
☎️ 0931 38668712
✉️ christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de
🌐 www.me-haus.de

15:00–
16:00 **Depression im Alter – Hilfe ist möglich!**



Die Veranstaltung findet unter Federführung der neurogerontopsychiatrischen Tagesklinik der Universität im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital statt. Die Depression im Alter gehört zu den großen Volkskrankheiten. Ungefähr jede 4. Frau und jeder 8. Mann erkrankt im Laufe des Lebens an einer depressiven Episode. Insbesondere im fortgeschrittenen Alter werden Depressionen oft nicht rechtzeitig erkannt oder unzureichend behandelt. Eine Expertin der Universitätsklinik Würzburg erklärt, wie Sie eine Depression bei sich oder bei Ihren Angehörigen rechtzeitig erkennen können und welche erfolgversprechenden Therapiemöglichkeiten insbesondere für ältere Patienten heute zur Verfügung stehen.

- 📍 **GesundheitsAkademie 50plus im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital**
Semmelstraße 2–4, 97070 Würzburg
👤 Veranstalter: GesundheitsAkademie 50plus im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital
🗨️ Ansprechpartnerin: Dr. Alexandra Herr
☎️ 0931 20176062

17:00–
18:00 **Tai Chi Chuan: 24er-„Peking“ Form des Yang-Stil**



- 📍 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**
Kantstraße 45, 97074 Würzburg
⚠️ Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.
Anmeldung bis: 15.05.2019
👤 Veranstalter: Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO
🗨️ Ansprechpartnerin: Elke Combee
☎️ 0931 7951102
✉️ geriatrie@awo-unterfranken.de
🌐 www.geriatriewuerzburg.de

Anzeige



geisel schaub architekten

Wagnerstr. 14 | 97080 Würzburg | Tel. 0931-88087997 | www.geiselschaub.de

Do. 16.5.

17:00– **Soziales Miteinander – ein riesen „GeWinn“**
18:30 **Das Gruppenprogramm: „Das tut mir gut!
Gemeinsam aktiv und gesund älter werden“**



Das Landratsamt-Gesundheitsamt Würzburg informiert alle Interessierten aus Stadt und Landkreis Würzburg bei einer Informationsveranstaltung über das kostenlose Gruppenangebot für Menschen ab 60 Jahren. Was bietet „GeWinn“ den Teilnehmern? Die Möglichkeit, sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun, Aktivität, Lebensfreude und Wohlbefinden zu fördern, das Leben mit chronischen Erkrankungen zu erleichtern, (neue) soziale Kontakte zu knüpfen, regelmäßige Gruppentreffen im Zeitraum von einem Jahr, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsame Aktivitäten durchzuführen. Inhalte des Programmes sind unter anderem: Gesunde Ernährung, Bewegung, Umgang mit chronischen Erkrankungen, neue Medien (Handy, Tablet), Gesundheitsinformationen beschaffen und verstehen. Das Besondere ist, dass die Gruppen nicht von professionellen Fachkräften sondern von Bürger ab 60 Jahren angeleitet werden. Diese ehrenamtlichen Gruppenleiter werden vorab geschult und gestalten die einzelnen Treffen entlang eines Handbuchs. Die Senioren werden während des gesamten Programms eng vom Landratsamt-Gesundheitsamt Würzburg begleitet. Das Gruppenprogramm wurde bereits in den Gemeinden Waldbrunn und Rottendorf erfolgreich durchgeführt. Neugierig geworden? Sie interessieren sich für die Teilnahme an dem Programm oder sogar für eine Funktion als Gruppenleitung? Dann besuchen Sie unsere Informationsveranstaltung.

Landratsamt-Gesundheitsamt Würzburg,

Haus 1, 1. Stock, Sitzungssaal 1

Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg

Anmeldung bis: 14.05.2019

Veranstalter: Landratsamt-Gesundheitsamt
Würzburg

Ansprechpartnerin: Tonia Ebner

0931 80035943

t.ebner@lra-wue.bayern.de

17.05.2019

9:00 **Gymnastikstunden für „sie“ und „ihn“**



Sonnenstuhlhalle Randersacker

Am Sonnenstuhl 62, 97236 Randersacker

Veranstalter: Übungsleiterin

Ansprechpartnerin: Maria Ehrmann

0931 708822

nm.ehrmann@t-online.de

10:00– **Offener Handarbeitstreff**

12:00



Haus der Begegnung

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

Bitte mitbringen: eigene Handarbeitsprojekte

Veranstalter: Haus der Begegnung Rottendorf

Ansprechpartnerin: Sandra Hahn

09302 99205

hdb@caritas-wuerzburg.org

14:00– **Café komm Mehrgenerationen**

17:00



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg

€ 2,50 Euro

Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias
Ehrenfried e.V.

Ansprechpartnerin: Melissa Neugebauer

0931 38668721

melissa.neugebauer@bistum-wuerzburg.de

www.me-haus.de

Do. 16.5.

Fr. 17.5.

14:30– **Plauderstunde**

16:00



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried

Kolpingsstraße 11, 97070 Würzburg

- ⚠ Bitte mitbringen: Ihr Lieblingsbuch, Lieblings-Gedicht, Lieblings-Märchen oder -lied zum Vorlesen.

Anmeldung bis: 13.05.2019

- 👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e. V.

Ansprechpartnerin: Christina Moczynski

☎ 0931 38668712

@ christina.moczynski@bistum-wuerzburg.de

🌐 www.me-haus.de



Genuss für alle Sinne

Kantorat Winterhausen

16:00– Rathausplatz 1, 97286 Winterhausen

18:00 € Wir freuen uns über eine Spende

⚠ **Anmeldung bis: 15.05.2019**

- 👤 Veranstalter: Seniorenvertretung Winterhausen – Aktionskreis 60plus

Ansprechpartnerin: Monika Wenger

☎ 09333 1009

@ monika.wenger@gmx.de



17:15– **KREATIVE ZWISCHENZEIT ... für ein ideenreiches**
18:45 **Miteinander**



Zwischen Alltag und Wochenende, zwischen den Generationen – alle sind willkommen (zwischen 10 Jahren und 100 Jahren). Kreative Zwischenzeit ... kunstvoll geschrieben – wir üben uns im Schönschreiben und Verzieren von individuellen Wand-Sprüchen.

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Kolpingstraße 11, 97070 Würzburg

€ 5,00 Euro inkl. Material

⚠ **Anmeldung bis: 16.05.2019**

- 👤 Veranstalter: Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Ansprechpartnerin: Melissa Neugebauer

☎ 0931 38668721

@ melissa.neugebauer@bistum-wuerzburg.de

🌐 www.me-haus.de

Wir bieten *mehr* für Ihre Gesundheit!

2x

ganz in Ihrer Nähe

unser Service für Ihre Gesundheit!



SUNNEN-APOTHEKE

MICHAEL DICKMEIS – FACHAPOTHEKER FÜR ALLGEMEINPHARMAZIE

HANS-LÖFFLER-STRASSE 8
97074 WÜRZBURG-KEESBURG

TELEFON 09 31/7 17 65
WWW.SUNNEN-APOTHEKE-WUERZBURG.DE

WACHTELBERG 18
97273 KÜRNACH

TELEFON 0 93 67/9 82 04 62
WWW.SUNNEN-APOTHEKE-KUERNACH.DE

Anzeige



„Entdecken Sie mit uns den südlichen Landkreis!“

Elisabeth Kahr und Tobias Konrad,
Das Kommunalunternehmen des
Landkreises Würzburg

Rundfahrt „Kult(o)ur“ durch den südlichen Landkreis Würzburg

Die „Kult(o)ur“ des Kommunalunternehmens des Landkreises Würzburg führt Sie, von Würzburg ausgehend, mit dem Bus nach Ochsenfurt. Bei einer Stadtführung für Senioren lernen Sie die Stadt am südlichen Maindreieck kennen. Ochsenfurts historische Altstadt verfügt über eine weitgehend erhaltene mittelalterliche Befestigungsanlage mit vielen Türmen und Stadttoren. Fachkundige Ochsenfurter Originale erzählen Ihnen zahlreiche Geschichten und Sagen der Stadt.

Im Anschluss erwartet Sie eine Stärkung beim Mittagstisch für Senioren im mainfränkischen Restaurant „Zum Schiff“ in Winterhausen. Für einen gelungenen Abschluss sorgt eine Lesung der langjährigen Main-Post-Redakteurin Charlotte Breyer. Ihre Bücher erzählen Geschichten rund um das Älterwerden, oftmals authentisch, heiter und mit einer Portion Selbstironie.

Weitere Informationen zur „Kult(o)ur“ finden Sie auf **S. 80**.

Abschlussveranstaltung Rundfahrt „Kult(o)ur“ durch den südlichen Landkreis Würzburg, 17.05.



9:30–
14:00



Begleiten Sie uns auf unserer Kult(o)ur durch den Landkreis Würzburg. Wir starten nach einer heiteren Busfahrt in Ochsenfurt mit einer Stadtführung für Senioren. Mit fachkundigen Ochsenfurter Originalen werden wir in die Geschichte der Stadt am Main eintauchen.

Im Anschluss daran entführen wir sie nach Winterhausen in das Restaurant „Zum Schiff“ zum leckeren Mittagstisch für Senioren. Eine Lesung der bekannten Main-Post Redakteurin Charlotte Breyer schließt den Nachmittag ab.

📍 **Abfahrtspunkt für Stadtrundfahrten am Bahnhof**

€ 9,00 Euro

⚠ Bitte mitbringen: Bequemes Schuhwerk
(Stadtführung)

👤 Veranstalter: Das Kommunalunternehmen des
Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Tobias Konrad und
Elisabeth Kahr

☎ 0931 8044258 oder 0931 8044221

@ tobias.konrad@kommunalunternehmen.de
oder elisabeth.kahr@kommunalunternehmen.de

19.05.2019



Kulturbrücken im Landkreis Würzburg

15:00–

16:30



Mit der Veranstaltungsreihe „Kulturbrücken im Landkreis Würzburg“ bietet das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg in Kooperation mit Kulturbühnen drei unvergessliche Konzerte für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde an.

📍 **Altes Rathaus**

Hauptstraße 1, 97273 Kürnach

€ 7,00 Euro (Freundeskreis- und KKW-Mitglieder
5,00 Euro)

👤 Veranstalter: Freundeskreis Seniorenzentrum
Kürnach e.V. in Kooperation mit der Kürnacher
KulturWerkstatt

Ansprechpartnerin: Siggie Bayerl

☎ 09367 551

@ sieglindebayerl@t-online.de

Die
Seniorenwochen
gehen in die
Verlängerung!

Fr. 17.5.

So. 19.5.

„Die Möglichkeit kulturelle Angebote zu nutzen verbessert die Lebensqualität.“

Elisabeth Kahr und Tobias Konrad,
Das Kommunalunternehmen des
Landkreises Würzburg

Kulturbrücken im Landkreis Würzburg

Die Zahl der demenzkranken Personen wird, bedingt durch die allgemeine Steigerung der Lebenserwartung, in den nächsten Jahren erheblich zunehmen. Das Bedürfnis nach Kultur und gesellschaftlicher Teilhabe geht mit der Diagnose Demenz nicht automatisch verloren. Vielmehr verbessert die Möglichkeit kulturelle Angebote zu nutzen die Lebensqualität der betroffenen Personen und deren Angehörige. Aus diesem Grund entwickelte das Kommunalunternehmen mit den Kulturbühnen im Landkreis Würzburg die Veranstaltungsreihe „Kulturbrücken im Landkreis Würzburg – Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde“.

In geschützter Atmosphäre bieten die Kulturangebote im Sinne des Inklusionsgedankens eine Teilhabe am öffentlichen, kulturellen Leben. An vier Veranstaltungsorten finden unvergessliche Konzerte für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde statt. Genießen Sie die Veranstaltungen!

Mehr Informationen zum Programm erhalten Sie auf **S. 81** und auf **S. 84–85**.





Kulturbrücken im Landkreis Würzburg

„Mein kleiner grüner Kaktus“
zu sehen auf den Kulturbühnen
in Kürnach, Gerbrunn und
Zell am Main sowie zusätzlich
in Würzburg

Tauchen Sie ein in die Welt der Chansons des 20. Jahrhunderts. Die unvergessenen Lieder und Filmmelodien von Zarah Leander, Marlene Dietrich, Heinz Rühmann und Hans Albers bringen wunderschön die Facetten des Lebens und Liebens zum Vorschein.

Mit Zylinder, Charme und schillernden Kostümen bringt Silvia Kirchhof, die Sängerin mit der unvergleichlichen Altstimme und diesem gewissen nostalgischen Timbre, gemeinsam mit Achim Hofmann am Piano das Publikum zum Staunen, Lachen und Genießen. Carolin Auer greift die Stimmungen und Gefühle dabei immer wieder tanzend auf und nimmt so auch den Körper mit in diese Welt, in der sich das Ensemble in die Herzen der Zuschauer spielt: Heiter, frech, sinnlich aber auch besinnlich, wie das Leben eben ist. Ein ganz besonderes Erlebnis!

Die Seniorenwochen gehen in die Verlängerung!

Kürnach

- 📍 **Altes Rathaus Kürnach**, Hauptstr. 1, 97273 Kürnach
- 📅 Sonntag, 19.05.2019, 15:00–16:00 Uhr
- 💎 7,00 Euro (Freundeskreis- und KKW-Mitglieder 5 Euro)
- 👥 Veranstalter: Freundeskreis Seniorenzentrum Kürnach e.V.
in Kooperation mit der KürnacherKulturWerkstatt
Ansprechpartnerin: Sigggi Bayerl
- ☎ 09367 551
- ✉ sieglindebayerl@t-online.de

Gerbrunn

- 📍 **Kulturbühne Alte Feuerwehr**, Hauptstr. 7, 97218 Gerbrunn
- 📅 Sonntag, 26.05.2019, 15:00–16:30 Uhr
- 💎 2,00 Euro
- 👥 Veranstalter: Förderverein Kulturbühne Alte Feuerwehr e.V.
Ansprechpartnerin: Tanja Brand
- ☎ 0931 70280103
- ✉ tanja.brand@gerbrunn.de

Zell am Main

- 📍 **Kulturkeller im Gasthaus „Rose“**, Hauptstr. 34,
97299 Zell am Main
- 📅 Sonntag, 02.06.2019, 15:00–16:30 Uhr
- 💎 6,00 Euro
- 👥 Veranstalter: Arbeitskreis Kultur Zell am Main und
der Markt Zell am Main
Ansprechpartnerin: Sabine Pichler, Kultur- und
Öffentlichkeitsarbeit Markt Zell am Main
- ☎ 0931 4687816
- ✉ pichler@zell-main.de

Zusatzveranstaltung im Rahmen der bayerischen Demenzwochen

- 📍 Zeppelinstr. 67, 97074 Würzburg
- 📅 Sonntag, 22.09.2019 15:00–16:30 Uhr
- 💎 Über eine Spende freut sich der Freundeskreis
- 👥 Veranstalter: Freundeskreis der Seniorenwohnanlage
am Hubland e. V.
Ansprechpartner: Tobias Konrad und Elisabeth Kahr
- ☎ 0931 8044221 oder 0931 8044258
- ✉ tobias.konrad@kommunalunternehmen.de
elisabeth.kahr@kommunalunternehmen.de

Impressum

Veranstalter der elften Seniorenwochen im Landkreis Würzburg ist wieder Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg in Kooperation mit dem Landratsamt, der Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege und den Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg.

Ihr Ansprechpartner:

Tobias Konrad

Tel.: 0931 8044258

seniorenwochen@kommunalunternehmen.de

www.seniorenwochen.info

Bildnachweis:

Seite 58: Susanne Hofinger

Seite 66: Fritz Bamberger, Albufeira-See bei Valencia, 1862
(Foto Thomas Obermeier)

Zur besseren Lesbarkeit verzichten wir weitgehend auf die Angabe sämtlicher Geschlechter. Es sind selbstverständlich durchgehend Personen jeglichen Geschlechts gemeint.

Herausgeber:

Das Kommunalunternehmen
des Landkreises Würzburg

Prof. Dr. Alexander Schraml

Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg

Tel.: 0931 804420

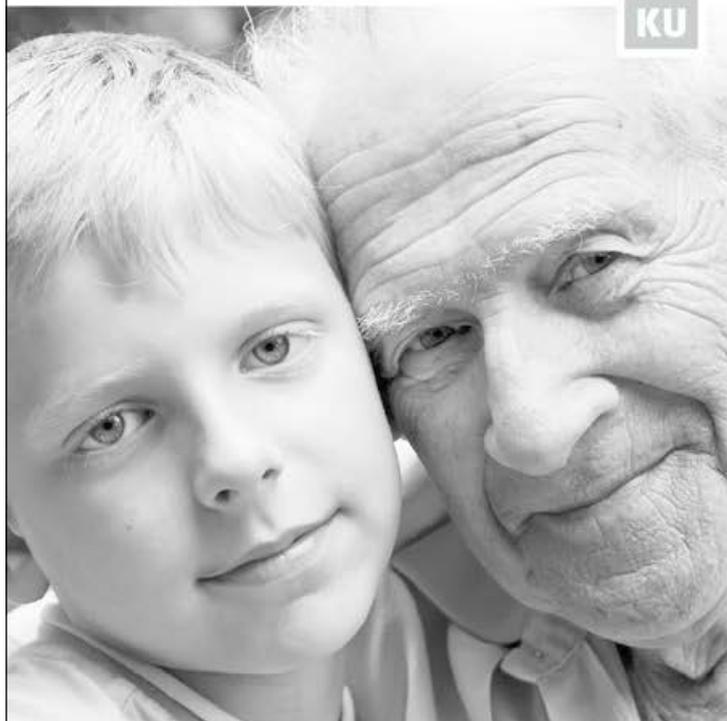
www.kommunalunternehmen.de

Idee und Konzept: Tobias Konrad

Gestaltung: www.zudem.de

Druck: Druckerei Hügelschäffer GmbH

Auflage: 18.000



» WIR KÖNNEN DEN WIND NICHT ÄNDERN,
ABER WIR KÖNNEN DIE SEGEL RICHTIG SETZEN. «

ARISTOTELES

Was wir Ihnen zu bieten haben:

Service-Wohnen · Dauer- und Kurzzeitpflege
Anschlusspflege nach einem Krankenhausaufenthalt
Tagespflege (in Würzburg und in Aub)

für alle Pflegegrade

Sie finden uns in:

**WÜRZBURG (HUBLAND) | KÜRNACH | ESTENFELD
RIMPAR | EIBELSTADT | OCHSENFURT | AUB**

www.senioreneinrichtungen.info



Immobilie zu verkaufen?

Die Sparkasse Mainfranken ist Ihr Partner bei Kauf oder Verkauf.

Überzeugen Sie sich selbst. Sprechen Sie uns an.
Telefon: 0931 3826161

www.s-immobilien.de