

WIRKOMMUNAL. DIE SENIORENWOCHEN
Für Senioren im Landkreis Würzburg

**7.5.
bis
19.5.**





UNSER REZEPT ZUM WOHLFÜHLEN IM ALTER

Ihre AWO
Tagespflegen
in Würzburg:

Tagespflege
im Hans-Sponsel-Haus
(Wü-Lindleinsmühle)
Tel. 0931 2098-7500
www.tagespflege-hsh.de

Tagespflege
Marie-Juchacz-Haus
(Wü-Zellerau)
Tel. 0931 45255-0
www.marie-juchacz-haus.de

Immer mit den besten Zutaten:

- Herzliche, fachkundige Pflege- und Betreuungskräfte
- Liebevoller Betreuung und anregende Aktivitäten
- Täglich frisch gekochte Speisen
- Familiäre Atmosphäre
- Lange Öffnungszeiten
- Eigener Fahrdienst mit freundlichen Fahrer*innen

Alles gut abgeschmeckt
nach Ihrem individuellen
Bedarf und persönlicher
Situation.



Hier schmeckt's mir!

**Verschenken Sie kein
Pflegebudget!**

Bereits ab Pflegegrad 2
erhalten Sie ein zusätzliches
Budget für die Tagespflege.
Wir beraten Sie dazu gerne.

Jetzt kostenlosen
Schnuppertag* nutzen!

*einlösbar bis 31. August 2023

www.awo-unterfranken.de



Mit guter Laune 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 2023 gerade recht. Veranstaltungen in vielen Landkreis-Gemeinden laden zu Informationen, Bewegung, Geselligkeit, Kultur und Genuss ein. Seit 15 Jahren präsentieren Ihnen unsere Partner ein interessantes und abwechslungsreiches Programm.

Unser Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf „Gute Laune im Alter!“. Seien Sie gespannt auf zahlreiche fröhlich stimmende Angebote! 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.

*Wir wünschen Ihnen viel Freude
in den Seniorenwochen!*

A handwritten signature in black ink that reads "Thomas Eberth".

Thomas Eberth
Landrat

A handwritten signature in black ink that reads "Eva v. Vietinghoff-Scheel".

Eva von Vietinghoff-Scheel
Vorständin Kommunalunternehmen



Schwerpunktthema „Gute Laune im Alter!“

Seit Jahren sind die Seniorenwochen ein fester Bestandteil im Veranstaltungskalender des Landkreises Würzburg. In den vergangenen Jahren bekamen sie jeweils ein Schwerpunktthema. So haben „Mobilität im Alter!“, „Kultureller Genuss im Alter!“ und „Geschichte(n) im Alter!“ die Veranstalter und Teilnehmer motiviert, neue Themen anzugehen. 2023 ist den Organisatoren das Thema „Gute Laune im Alter!“ besonders wichtig.

Gute Laune ist nicht einfach nur ein angenehmes Gefühl, sie trägt auch zur körperlichen Gesundheit bei. Durch eine positive Stimmung entspannt sich die Muskulatur, es werden Gefühle und Glückshormone freigesetzt, dadurch wird das Immunsystem gestärkt. Gute Laune lindert außerdem Stress und Schmerzen,

sie senkt den Blutdruck, sorgt für eine bessere Konzentration und hilft sogar dabei, Schlafprobleme vorzubeugen. Sie sehen, gute Laune ist ein wichtiges Thema, das durch die Seniorenwochen ein Stück weit in Ihren Alltag integriert werden kann.

Um das Programmheft übersichtlicher zu gestalten, sind alle Veranstaltungen mit „Gute Laune im Alter!“ 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 „Gute Laune im Alter!“, darüber hinaus finden Sie im Programm aber natürlich wie gewohnt Veranstaltungen, die in anderer Hinsicht interessant sind, z.B. Vorträge zu Demenz oder das Aneignen des englischen Wortschatzes.

Mit einem Zitat von Charles Dickens wünschen wir Ihnen viel Spaß bei den Seniorenwochen im Landkreis Würzburg:

***„Nichts in der Welt
wirkt so ansteckend
wie Lachen und gute Laune“***

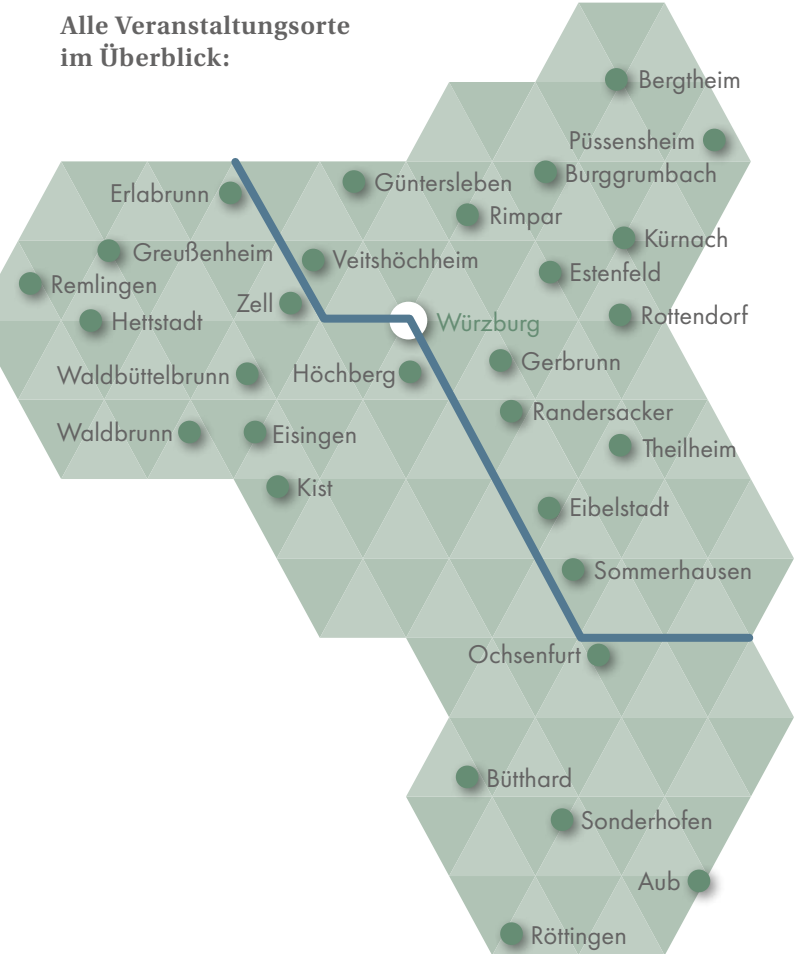
Charles Dickens (1812 - 1870)

Übersicht nach Orten

Suchen Sie sich die Veranstaltung nach Ihrer Gemeinde

● Bayerische Rhön

Alle Veranstaltungsorte im Überblick:



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



Gerbrunn	7.5. Auftaktveranstaltung: Heiteres und genussvolles Programm für „Auge, Ohr und Gemüt“	😊
Aub	13.5. „Wie im Himmel“ – Senioren in concert	
Bay. Rhön	11.5. Wandern mit Freunden in der Rhön auf ein Wiedersehen in 2023	
Bergtheim	19.5. Musik am Nachmittag	
Burggrumbach	9.5. Erlebnistanz	
	16.5. Erlebnistanz	
Bütthard	11.5. Herz-Kreislauf-Training Outdoor	
Eibelstadt	10.5. Gemeinsam singen	
	12.5. Seniorennachmittag	
Eisingen	10.5. Vortrag „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“	
	16.5. Seniorentanz	😊
Erlabrunn	9.5. Busfahren – gewusst wie!	
Estenfeld	11.5. Spielenachmittag	
	12.5. Maigrillen mit Musik	
Gerbrunn	16.5. Offener Seniorentreff mit Vortrag „Erben und Vererben“	
Greußenheim	11.5. Muttertagssingen	
Güntersleben	15.5. Fit von Kopf bis Fuß	
Hettstadt	16.5. Fröhlich – Gemeinsam	😊

Höchberg	11.5. Unterstützung im Bereich der modernen Medien (PC, Laptop, Smartphone)
	13.5. Ali Büttner „Opa startet durch“ 😊 Generationstheater
	16.5. Generationsübergreifend lernen
	18.5. Unterstützung im Bereich der modernen Medien (PC, Laptop, Smartphone)
Kist	12.5. Bewegter Nachmittag für Senioren
Kürnach	9.5. Internetcafé – Gehirnjogging mit Spielen
	9.5. Boule – Spiel und Spaß im Freien 😊
	9.5. Plötzlich inkontinent – was nun?
	9.5. Nachmittag der offenen Tür im Musterhaus Kürnach
	11.5. Gute Laune durch Bewegung 😊
	11.5. Radeln in der Radelgruppe – Bewegung und Spaß im Freien 😊
	12.5. Senioren haben Spaß beim Spielen
	17.5. Radtour „Pilgertour per Pedelec“
	17.5. Senioren tauschen sich mit dem Seniorenbeirat über ihre Belange aus
	18.5. Kulturbrücken im Landkreis Würzburg: Die Silvanerprinzessin – Schönes und Lustiges mit Florian Meierott und seinen jungen Schülern
Ochsenfurt	11.5. Seniorentanz – macht gute Laune 😊
	14.5. Lesung „Der Schoppenfetzter und das Klirren der Ketten“

Püssensheim	9.5.	Sou woarsch in Büälzem	😊
Randersacker	8.5.	Vortrag: Neues Seniorenzentrum Randersacker	
Remlingen	8.5.	Malkurs: Die Farbe zuerst!	
Rimpar	10.5.	Busfahren – gewusst wie!	
	17.5.	Seniorentanzkaffee	
Rottendorf	8.5.	„Schokolade für die Seele“	
	9.5.	Beckenbodengymnastik	
	10.5.	Aktivierung auf dem Stuhl	
	10.5.	Bogenschießen	
	10.5.	Offener Spielertreff mit Kaffee	
	12.5.	Handarbeitstreff	
	15.5.	Radler-Wandertreff Rottendorf	
	16.5.	Geistlicher Impuls mit anschl. gemeinsamen Frühstück	
	17.5.	Aktivierung auf dem Stuhl	
	17.5.	Offener Spielertreff mit Kaffee	
Röttingen	8.5.	Sonnenstrahlen im Herbst des Lebens	
Sonderhofen	11.5.	Mit Musik Farbe in den Mai bringen	😊
Theilheim	10.5.	Du bist, was du isst! – Ernährungstipps, um gut gelaunt älter zu werden	😊
	15.5.	Sicher durch Bewegung – Sturzprophylaxe im Alltag	

Veitshöchheim	9.5. Fröhliches Tanzen – Seniorentanz	😊
	10.5. Gute Laune im Internet	😊
	11.5. Geselliger Seniorennachmittag	
	16.5. Seniorenkreis: Treffen bei Kaffee und Kuchen zum Thema „Militärpfarrer im Einsatz“	
Waldbrunn	10.5. Einkehren beim Winzer	😊
	17.5. Einkehren beim Winzer	😊
Waldbüttelbrunn	11.5. Rock'n'sit – fetziger Sitztanz	
Würzburg	8.5. Ganzheitliches Gedächtnistraining-Schnupperstunde	
	8.5. Englisch lernen für Senioren	
	8.5. Ganzheitliches Gedächtnistraining-Schnupperstunde	
	8.5. Aquagymnastik 60+	
	8.5. Gesundheit und Wein – Vortrag und kostenlose Weinverkostung	
	9.5. Englisch lernen für Senioren	
	9.5. Leistungen der Pflegeversicherung	
	9.5. Krafttraining 55+ – machen Sie sich stark! Kostenloses Schnuppertraining bei der TGW v. 1848 e.V.	
	9.5. Bildungscafé: Thema Alltagsbegleiter	
	9.5. Ruhestand – und was kommt jetzt? Impulse für eine neue Lebensphase	
	10.5. Unterstützung im Bereich der modernen Medien (PC, Laptop, Smartphone)	
	10.5. Schwindel im Alter	
	10.5. BOLDIES – Kletterkurse für Senioren	

- 12.5. Generationen Tanz-Erlebnis - jeder ist willkommen!
- 12.5. „Geschichten im Kopf“ - Das Leben auf dem Land in Unterfranken

13.5. Fränkische Mundart und Musik

- 15.5. Ganzheitliches Gedächtnisstraining - Schnupperstunde
- 15.5. Englisch lernen für Senioren
- 15.5. Ganzheitliches Gedächtnisstraining - Schnupperstunde
- 15.5. Osteoporose - Vortrag, kostenloser Risikotest, Praxisteil

-
- 16.5. Englisch lernen für Senioren
 - 16.5. Augen auf beim Online-Shopping
 - 16.5. Ambulante Geriatriische Rehabilitation - Reha ohne Koffer
 - 16.5. Wieder Schritt halten - Schmerz-befreites Bewegten durch künstliche Gelenke, KWM-Infoabend

-
- 17.5. Unterstützung im Bereich der modernen Medien (PC, Laptop, Smartphone)
 - 17.5. Neue Medien leicht erklärt - Podcast
 - 17.5. Ernährungstipps für die zweite Lebenshälfte
 - 17.5. BOLDIES - Kletterkurse für Senioren

Zell

- 13.5. Konzert Broom Bezzums - Powerful NewFolk

Sommer-
hausen

- 19.5. **Abschlussveranstaltung:** Humorvoller Ortsrundgang mit anschließender Einkehr



Senioreneinrichtungen

des Landkreises Würzburg

KU



**»LASST EUCH DIE KINDHEIT
NICHT AUSTREIBEN.«**

ERICH KÄSTNER

Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

Zeppelinstraße 67 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8009-0

www.senioreneinrichtungen.info

Inhalt nach Datum

Was passiert an welchem Tag?

Gibt es einen bestimmten Tag, an dem Sie etwas unternehmen wollen? Benutzen Sie unser Register am Broschüren-Rand!



Auftaktveranstaltung

Zum Start der Seniorenwochen erwartet die Besucher ein heiteres und genussvolles Programm für „Auge, Ohr und Gemüt“.



Ein kleiner Auszug:

- Humorvoller Einstieg mit dem Kabarettisten Philipp Weber
- Begrüßungsworte des Landrats Thomas Eberth als Schirmherr und des Bürgermeisters Stefan Wolfshörndl der Gemeinde Gerbrunn als Gastgeber
- Wohnen im Alter aus Sicht der ambulanten Pflege, Tagespflege, Service-Wohnen und stationärer Pflege
- Vorstellung verschiedener Angebote rund um das Schwerpunktthema „Gute Laune im Alter!“

Musikalische Umrahmung des Nachmittags. Der Eintritt ist frei! Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Die Bewirtung und die Organisation übernimmt die Gemeinde Gerbrunn in Zusammenarbeit mit den örtlichen Vereinen. Genießen Sie Ihren Sonntagskaffee und -kuchen kostenlos!



Mehrzweckhalle Gerbrunn

Stefan-Krämer-Straße 22, 97218 Gerbrunn



Veranstalter: Das Kommunalunternehmen
des Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Tobias Konrad



0931 8044258



tobias.konrad@wirkkommunal.de



www.wirkkommunal.de



Malkurs: Die Farbe zuerst!



Ein Malkurs in Farbmalerie. Wir malen mit Ölpastellkreide auf Karton. Acrylfarben sind möglich. Gegenständlich oder abstrakt, beides ist erlaubt. Niemand bewertet, nichts ist falsch. Allein die Farben sagen uns, ob das Bild gelungen ist.



Atelier

Holzmühle 1, 97280 Remlingen

Anmeldung bis: 24.4.2023



Veranstalter: Josef Förster

Ansprechpartner: Josef Förster



09369 416435



josef.foerster@gmx.de



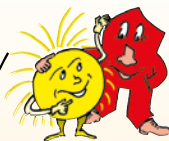
Teilnahmekosten: 40 €,
bitte Arbeitskleidung mitbringen

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

Ganzheitliches Gedächtnis- training – Schnupperstunde



Nachlassende Gedächtnisleistungen gehören im Alter zu den häufigsten Beeinträchtigungen. Dabei möchten wir alle möglichst lange selbstständig und selbstbestimmend leben. Hier setzt das wissenschaftlich entwickelte und geprüfte Gedächtnistraining an. Studien im Rahmen der SimA®-Forschung ergaben, dass sich altersbedingte Entwicklung durch konsequente körperliche und geistige Aktivität um mehrere Jahre hinauszögern lassen. So können Sie aktiv das Alter(n) gestalten.

 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**
Kantstraße 45, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 28.4.2023

 Veranstalter:
Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO
Ansprechpartnerin: Elke Combee

 0931 7951-102

 elke.combee@awo-unterfranken.de

 www.geriatriewuerzburg.de





Englisch lernen für Senioren

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 wollen. Wir treffen uns wöchentlich, um uns bei einer Tasse Kaffee/Tee lebensnahen englischen 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: 7.5.2023



Veranstalter: Sprachcafé

Ansprechpartnerin: Kerstin Tolev



0173 2590988




info@sprachcafe-wuerzburg.de



Vortrag: Neues Seniorenzentrum Randersacker



Neues Seniorenzentrum Randersacker mit Tagespflege, zwei ambulant betreuten Wohngemeinschaften und Seniorenwohnen

-  **Sitzungssaal im Rathaus**
Maingasse 9, 97236 Randersacker
-  Veranstalter: Markt Randersacker
Ansprechpartner: Michael Sedelmayer
-  0931 7053-21
-  michael.sedelmayer@randersacker.bayern.de

Ganzheitliches Gedächtnis-training – Schnupperstunde



Studien im Rahmen der SimA®-Forschung ergaben, dass sich altersbedingte Entwicklung durch konsequente körperliche und geistige Aktivität um mehrere Jahre hinauszögern lassen. Weitere Beschreibung siehe Seite 16.


-  **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**
Kantstraße 45, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 28.4.2023
-  Veranstalter:
Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO
Ansprechpartnerin: Elke Combee
-  0931 7951-102
-  elke.combee@awo-unterfranken.de
-  www.geriatriewuerzburg.de


14:30–15:00

Aquagymnastik 60+



Aquagymnastik ist eine der effektivsten und sanftesten Sportarten, ein gelenk- und rücken-schonendes Training des gesamten Bewegungsapparates. Geeignet für Senioren mit Übergewicht und Hüft-, Knie- und Rückenproblemen. Aquagymnastik trainiert das gesamte Herzkreislaufsystem sowie die gesamte Muskulatur.

 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**
Kantstraße 45, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 28.4.2023

 Veranstalter:
Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO
Ansprechpartnerin: Elke Combee

 0931 7951-102

 elke.combee@awo-unterfranken.de

 www.geriatriewuerzburg.de

 Bitte Badekleidung und Handtuch mitbringen

14:30–17:00

„Schokolade für die Seele“



Pfarrerin Henrike Acksteiner nimmt sich Zeit, um in einer gemütlichen Atmosphäre die „Schokoladenmomente des Lebens“ mit den Gästen auszutauschen. Die Einladung richtet sich an alle, unabhängig von seiner Glaubensrichtung. Wir freuen uns auf Ihr Kommen, für das leibliche Wohl wird gesorgt.

 **Haus der Begegnung**
Estenfelder Straße 1, Rottendorf

 Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

 09302 99205

 hdb@caritas-wuerzburg.org

 Teilnahmekosten: auf Spendenbasis

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 zuschreiben 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.

🚩 **Geriatrizentrum Würzburg im Bürgerspital, Cafeteria**

Semmelstraße 2-4, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 8.5.2023



Veranstalter: Gesundheitsakademie 50+ im
Geriatrizentrum Würzburg im Bürgerspital
Ansprechpartner: Dr. Michael Schwab



0931 3503-401



geriatrizentrum@buergerspital.de



www.buergerspital.de



15:00–16:00

Sonnenstrahlen im Herbst des Lebens



Das Korbtheater Alfred Büttner steht für wundervolles Theater mit außergewöhnlichen Bühnen. Für Figurentheater in Aufsehen erregender Form und für alle Generationen. Die „Aktion Herbstsonne“, ist ein einmaliges Theaterprojekt, speziell für ältere Menschen. In dem Stück „Es ist nie zu spät“ werden die Hoffnungen und Sehnsüchte des Alters mit einfühlsamer Leichtigkeit beleuchtet. Dies wird auf eine melancholische und gleichzeitig humorvolle Weise mit dem Medium des Figurentheaters in Szene gesetzt. Bekannte Melodien aus den 40er und 50er Jahren schlagen dabei eine Brücke in die Vergangenheit des Publikums.

🚩 **Seniorenzentrum Röttingen**
Poststraße 8, 97285 Röttingen
Anmeldung bis: 2.5.2023

👤 Veranstalter: Senioreneinrichtungen des
Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Marcel Hendricks

☎ 09338 980765

@ marcel.hendricks@senioreneinrichtungen.info

🌐 www.senioreneinrichtungen.info

Mo. 8.5.

Di. 9.5.

Di. 9.5.

9:00–12:00

Internetcafé - Gehirnjogging mit Spielen



An diesem Thementag wird eine Variante von Scrabble vorgestellt, die auf Phone oder Tablet spielbar ist.

🚩 **Haus der Vereine**
Kirchberg 10, 97273 Kürnach
Anmeldung bis: 8.5.2023

👤 Veranstalter: Seniorenbeirat
Ansprechpartner: Dieter Zellhöfer

☎ 09367 1254

@ dieter@zellhoefer.de

📄 Bitte Phone, Tablet oder Laptop mitbringen

Di. 9.5.

9:30–11:00

Fröhliches Tanzen – Seniorentanz



🚩 **Pfarrsaal der Kuratie Hlst. Dreifaltigkeit**
Heidenfelder Straße o. Nr.,
97209 Veitshöchheim
Anmeldung bis: 8.5.2023



👤 **Veranstalter: Tanzkreis der Kuratie Hlst. Dreifaltigkeit**
Ansprechpartnerin: Helga Pietschmann

☎️ 0931 93471

@ pietschmann-erhard@t-online.de

📍 Bitte kleines Getränk mitbringen



9:30–11:00

Erlebnistanz

Bewegung, Fitness und Gedächtnistraining



🚩 **Sporthalle Burggrumbach**
Seemühlstraße 17, 97294 Burggrumbach

👤 **Veranstalter: VfR Burggrumbach**
Ansprechpartnerin: Karin Arnold

☎️ 0160 90903670

📍 **Teilnahmekosten: 2 €**

10:00



Beckenbodengymnastik

Möchtest Du Deine Körpermitte stärken? Dann lerne die speziellen Übungen der „Beckenboden-Schule“ kennen. Die Übungen sind für Frauen und Männer geeignet. Schnuppern möglich. Infos unter 0160 97615547, Kursleitung Anna-Maria Höpfl



Haus der Begegnung

Estenfelder Straße 1, Rottendorf



Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione



09302 99205



hdb@caritas-wuerzburg.org



Bequeme Kleidung und eine Matte

10:00



Englisch lernen für Senioren

Wir treffen uns wöchentlich, um uns bei einer Tasse Kaffee/Tee lebensnahen englischen Wortschatz ohne Druck und Hektik anzueignen. Weitere Beschreibung siehe Seite 17.

Besuchen Sie uns gerne!



Sprachcafé Würzburg

Innerer Graben 12-14, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 8.5.2023



Veranstalter: Sprachcafé

Ansprechpartnerin: Kerstin Tolev



0173 2590988



info@sprachcafe-wuerzburg.de

Leistungen der Pflegeversicherung



Pflegebedürftig kann jeder werden – im hohen Alter, aber auch schon in jungen Jahren, z. B. durch einen Unfall oder eine schwere Erkrankung. Die Pflegeversicherung unterstützt mit ihren Leistungen die häusliche und stationäre Pflege. Die Möglichkeiten sind dabei vielfältig.

- Welche Voraussetzungen sind notwendig, um einen Pflegegrad und Leistungen der Pflegeversicherung zu erhalten?
- Wie kann die Entlastung der Angehörigen aussehen?

Ich möchte Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, aus diesem Pflegedschungel herauszufinden.

Referentin: Edith Mai, Pflegeberatung, AOK-Bayern
Direktion Würzburg



Pflegestützpunkt Würzburg

Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 2.5.2023



Veranstalter: Pflegestützpunkt Würzburg



0931 20781414



kontakt@pflugestuetzpunkt-wuerzburg.info



www.pflugestuetzpunkt-wuerzburg.info



Ulrich Rothenbucher

Rechtsanwalt

Fachanwalt für
Familienrecht

Fachanwalt für
Medizinrecht

- Ehe- und Familienrecht
- Medizinrecht
- Straßenverkehrsrecht
- Baurecht
- Sozialrecht

Taschenpfad 2
97076 Würzburg
Tel. 0931 27694

www.kanzlei-rothenbucher.de



Krafttraining 55+ – machen Sie sich stark! Kostenloses Schnuppertraining

Egal ob 30, 60 oder 90 Jahre – die Kraft lässt sich in jedem Alter trainieren. Starke Muskeln schützen Ihre Gelenke, erleichtern Ihren Alltag und verbessern Ihre Lebensqualität!

Ein gezieltes Krafttraining wirkt sich auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes positiv aus und hilft bei Arthrose, Rückenschmerzen oder einer Osteoporose. Außerdem verringert ein regelmäßiges Training das Sturzrisiko, welches mit zunehmendem Alter zu ernsthaften Folgen führen kann.

Melden Sie sich zu einer kostenlosen und unverbindlichen Schnupperstunde in unserem neu gestalteten Krafraum an und probieren das Gerätetraining unter professioneller Anleitung aus.

Caroline Laux, Gesundheitsförderung B.A. – Reha-Sportlehrerin Orthopädie und Innere Medizin, Krankengymnastik am Gerät

🚩 **Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V.**
Heiner-Dikreiter-Weg 1, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 3.5.2023

👤 Veranstalter: Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V.
Ansprechpartnerin: Caroline Laux

☎️ 0931 781848

@ caroline.laux@tgw-online.de

📍 Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, saubere Sportschuhe, ggf. Getränk



Di. 9.5.

14:00–17:00

Sou woarsch in Bülzern

Mundartgeschichten von Brigitte Schwarz aus ihrer Kinder- und Jugendzeit



Gemeindehaus Püssensheim

Brunnenstraße 6, 97279 Püssensheim



Veranstalter: Seniorenkreis Prosselsheim

Ansprechpartnerin: Berta Ländner-Mack



09386 1093

14:30–15:30

Bildungscafé: Thema Alltagsbegleiter



Alltagsbegleiter betreuen und fördern an Demenz erkrankte Menschen. Sie begleiten z. B. beim Spaziergang oder wecken im Gespräch Erinnerungen, an die „gute alte Zeit“. Bei dem Vortrag werden Eckpunkte wie der Erstkontakt, die Zusammenarbeit sowie die Kosten und die notwendige Schulung für interessierte Ehrenamtliche erläutert.

Referent: Sebastian Bach, Assistenz Fachbereichsleitung Pflege und Betreuung beim Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Würzburg e.V.



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried

Bahnhofstraße 4-6, 97070 Würzburg



Veranstalter:

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



0931 386-68700



info@generationen-zentrum.com



www.generationen-zentrum.com






Spende erbeten

14:30–16:00

Busfahren – gewusst wie!



Sie dachten bisher, Busfahren ist Ihnen zu mühselig? Vertreter der APG – Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg werden Sie über das Busfahren in Erlabrunn und Umgebung informieren. Vom Wabenplan bis hin zu Tickets erfahren Sie alles Wissenswerte über den Nahverkehr in der Region. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten. Sie werden sehen: Busfahren ist kein Hexenwerk!

-  **Bürgerhof Erlabrunn**
Zellinger Straße 1, 97250 Erlabrunn
-  Veranstalter: Gemeinde Erlabrunn
Ansprechpartnerin: Inge Jahn
-  09364 3438; 0170 9316251

Di. 9.5.



14:30–17:30

Boule – Spiel und Spaß im Freien



Wenn das Wetter passt, wird ab 14:30 Uhr auf dem Boule-Platz beim Schulsportgelände Boule gespielt.



-  **Boule-Platz beim Schulsportgelände**
Schulweg 1, 97273 Kürnach
-  Veranstalter: Aktiv50Plus
Ansprechpartner: Dieter Zellhöfer
-  09367 1254
-  dieter@zellhoefer.de

Plötzlich inkontinent – was nun?



Inkontinenz ist lange kein Tabuthema mehr. Viele Frauen und auch Männer leiden an einer Blasen-schwäche. Es stellt sich die Frage, was nun und vor allem was tun, was steht mir zu und von wem werde ich versorgt? Bei unserem Vortrag erfahren Sie alles „Wissenswertes zum Thema Inkontinenz und Pflegehilfsmittel“! Frau Freund und Frau Wegmann sind beim Sanitätshaus Haas die Spezialisten im Bereich Homecare und somit Ihr kompetenter Ansprechpartner für alle Fragen der häuslichen Pflege – mit Schwerpunkt Inkontinenzversorgung. Unser ausführlicher Vortrag richtet sich an betroffene Angehörige sowie alle Interessierte.



Seniorenzentrum Kürnach

Am Trieb 44, 97273 Kürnach

Anmeldung bis: 3.5.2023



Veranstalter: Senioreneinrichtungen

des Landkreises Würzburg

Ansprechpartnerin: Carina Wege



09367 9885210



carina.wege@senioreneinrichtungen.info



www.senioreneinrichtungen.info



15:00–17:00

Nachmittag der offenen Tür im Musterhaus Kürnach



Wir laden Sie ein unser neues Musterhaus kennenzulernen. Hier erfahren Sie, wie selbstständiges Leben im eigenen Zuhause auch im Alter möglichst lange und mühelos gelingen kann.

Wir Pflege- und Wohnberatende und die Fachstelle für pflegende Angehörige stehen Ihnen Rede und Antwort und zeigen an praktischen Beispielen Lösungen für Bad, Küche, Wohnen und Schlafen.

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf viele informative Gespräche, ein persönliches Kennenlernen und Interesse an unserem neuen Projekt.



Musterhaus

Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach



Veranstalter: **WIRKOMMUNAL**

Ansprechpartnerin: Katrin Müller



0931 8044238



katrin.mueller@wirkommunal.de



www.wirkommunal.de


Di. 9.5.



Ruhestand – und was kommt jetzt? Impulse für eine neue Lebensphase



Stehen Sie jetzt oder in näherer Zukunft vor der Frage: „Wie wird das wohl werden, wenn ich mal im Ruhestand bin?“ In einem kostenfreien Workshop für Menschen ab 55 Jahren wollen wir mit Ihnen zusammen herausfinden, welche Veränderungen, Herausforderungen, Entdeckungen und Chancen in der neuen Lebensphase auf Sie warten. Sind Sie interessiert und möchten Näheres dazu erfahren, dann melden Sie sich an.

 **Burkardushaus – Tagungszentrum am Dom**
Am Bruderhof 1, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 30.4.2023

 Veranstalter: Freiwilligenagentur Würzburg
Ansprechpartnerin: Barbara Zellfelder-Flecken

 0931 372706

 freiwilligenagentur@stadt.wuerzburg.de

 www.freiwilligenagentur-wuerzburg.de



Du bist, was du isst! – Ernährungstipps um gut gelaunt älter zu werden



Bei Senioren sehen wir oft typische (Volks-) Krankheiten: Arthrose, Rheuma, Demenz, Diabetes, Muskelschwäche oder Depression gehören im Alter scheinbar dazu. Aber ist das wirklich so?

Zum Teil bestimmen unsere Gene und das Erbgut bestimmte Erkrankungen im Leben. Ein größerer Faktor ist aber auch WIE wir leben und vor allem WAS wir essen.

Mit der „richtigen“ Ernährung können manche Erkrankungen verhindert oder zumindest ihr Ausbruch erschwert werden.

Im diesem Vortrag möchte Christina Urban, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Dozentin, einen Einblick geben in das Thema gesunde Ernährung. Diese sollte im besten Falle nicht erst im Seniorenalter beginnen, sondern so früh wie möglich.



Jakobstalhalle – Vereinsraum

Randersackerer Straße, 97288 Theilheim

Anmeldung bis: 5.5.2023



Veranstalter: Gemeinde Theilheim und
Urban Physio – Christina Urban
Ansprechpartnerin: Karoline Ruf



09303 981210



Aktivierung auf dem Stuhl



Jeder kann an diesem Angebot teilnehmen, ob Handicap oder stark körperlich eingeschränkt. Anna-Maria Höpfl (Physiotherapeutin) und Bernhard Roth (Trainer TSV Rottendorf) machen die Übungen vor und im Sitzen wird gemeinsam geübt. Gerne kann geschnuppert werden. Wir beginnen um 10 Uhr im Gymnastikraum für ca. 1 Stunde.



Haus der Begegnung

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

Anmeldung bis: 30.4.2023



Veranstalter:

Haus der Begegnung und TSV Rottendorf

Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione



09302 99205



hdb@caritas-wuerzburg.org



Bitte bequeme Kleidung mitbringen

13:00

Bogenschießen



Erich Schneider bietet in der Erasmus-Neustetter-Halle in Rottendorf die Möglichkeit des Bogenschießens an.

Anmeldung und Infos unter 0160 6887267



Erasmus-Neustetter-Halle in Rottendorf

Theilheimer Straße 1, 97228 Rottendorf



Veranstalter: Haus der Begegnung

Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione



09302 99205



hdb@caritas-wuerzburg.org


13:30–16:30

Unterstützung im Bereich der modernen Medien (PC, Laptop, Smartphone)



Nach vorheriger Terminvereinbarung (0931 7847735 während der Öffnungszeiten)

 **Caritas-Seniorenzentrum St. Thekla**
Ludwigkai 12, 97072 Würzburg

 Veranstalter:
Verein Internet von Senioren für Senioren
Ansprechpartner: Bernd Keller

 0931 7847735

 berkeller@web.de




Mi. 10.5.

ab 14:00


Offener Spielertreff mit Kaffee



Ab 14 Uhr besteht die Möglichkeit bei Kaffee und Gebäck gemeinsam Spiele aller Art zu spielen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jeder kann vorbei kommen.

 **Haus der Begegnung**
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
Anmeldung bis: 30.4.2023

 Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

 09302 99205

 hdb@caritas-wuerzburg.org

Vortrag „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“



Wie kann ich vorsorgen, was mit mir geschieht, wenn ich aufgrund eines Unfalls, schwerer Krankheit oder meines Alters nicht mehr in der Lage bin, meinen Willen bezüglich medizinischer und vor allem lebenserhaltender Maßnahmen zu äußern?

Wer vertritt meine Wünsche und Vorstellungen, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann?

„Nicht aufschieben bis es zu spät ist“

Eberhard Blenk (ehem. Leiter der Betreuungsstelle Landratsamt Würzburg) wird Sie ausführlich informieren und stellt sich Ihren Fragen bei einer gemütlichen Kaffeerunde.

Zu der kostenlosen Veranstaltung sind alle Interessierten recht herzlich eingeladen. Über eine kurze Anmeldung im Rathaus würden wir uns freuen.



Dorfzentrum Eisingen

Hauptstraße 50, 97249 Eisingen



Veranstalter: Gemeinde Eisingen
Ansprechpartnerin: Silke Gallena



09306 9063-26



rathaus@eisingen.bayern.de



www.eisingen.de



Schwindel im Alter



Wer kennt nicht das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, ja vielleicht sogar zu stürzen. Schwindel ist häufig – die Ursachen vielfältig. Nicht selten gestaltet sich die Suche nach der Schwindelursache und wirksamer Behandlung schwierig oder sogar enttäuschend.

Der Vortrag informiert über Ursachen, Besonderheiten, Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten des Schwindels im Alter.

Besondere Berücksichtigung finden dabei auch die Ergebnisse der Würzburger Gleichgewichtsstudie sowie die langjährigen Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Servicestelle Sturzprävention am Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital.

🚩 **Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital, Cafeteria**

Semmelstraße 2-4, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 9.5.2023



Veranstalter: Gesundheitsakademie 50+ im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital
Ansprechpartner: Dr. Michael Schwab



0931 3503-401



geriatriezentrum@buergerspital.de




www.buergerspital.de





Gemeinsam singen

Sophia Pinske und Günther Boss aus Eibelstadt singen zusammen mit Bewohnern und Gästen.



 **Seniorenzentrum Eibelstadt**
Am Kapellenberg 1, 97246 Eibelstadt
Anmeldung bis: 6.5.2023

 Veranstalter: Senioreneinrichtungen
des Landkreises Würzburg
Ansprechpartnerin: Fiona Vernazza

 09303 98407-10

 fiona.vernazza@senioreneinrichtungen.info

 www.senioreneinrichtungen.info



Wohlfühlen Zuhause ... wir sind für Sie da!

Kontakt:

 **09365 | 881-007**

www.paritaetischer-pflegedienst.de



Busfahren – gewusst wie!



Sie dachten bisher, Busfahren ist Ihnen zu mühselig? Vertreter der APG – Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg werden Sie über das Busfahren in Rimpar und Umgebung informieren. Vom Wabenplan bis hin zu Tickets erfahren Sie alles Wissenswerte über den Nahverkehr in der Region. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten. Sie werden sehen: Busfahren ist kein Hexenwerk!

Eingeladen sind alle Interessierten, insbesondere Senioren im nördlichen Landkreis.

Alte Knabenschule (barrierefrei)

Hofstraße 3, 97222 Rimpar



Veranstalter:

Markt Rimpar und Seniorenrat

Ansprechpartner: Harald Schmid



0931 260801234



harald.schmid@rkbsoli.org



Mi. 10.5.

16:00

Gute Laune im Internet

🚩 **Bücherei im Bahnhof**
Bahnhofstraße 11, 97209 Veitshöchheim
Anmeldung bis: 8.5.2023

👤 Ansprechpartner: Bernd Keller
@ berkeller@web.de



AOK

Aktiv für die **eigene** **Gesundheit**

Stärken Sie Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei.
Ihr Engagement für Ihre Gesundheit fördern wir zweimal
pro Jahr mit bis zu 75 EUR je Kurs.

Mehr erfahren auf aok.de/bayern/kursangebote

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

16:00–22:00

Einkehren beim Winzer

Senioren-Hecke – Gute-Laune-Senioren treffen Gleichgesinnte bei Wein und Schmankerln

Bei der Senioren-Hecke in der WeinWerkstatt Schubert in Waldbrunn werden leckere, typische Hecken-Speisen aufgetischt, die besonders den Senioren schmecken. Dazu gibt es die hauseigenen Weine aus der WeinWerkstatt. Senior-Chef Günther holt die Quetsche raus und Seniorin Sigrid kocht auf.

Anfahrt mit ÖPNV Linie 511/512 ab Würzburg nach Waldbrunn – Ausstiegshaltestelle Hettstadter Straße oder Mädelhofer Straße (ca. 600 m zur Röntgenstraße).



WeinWerkstatt Schubert

Röntgenstraße 3a, 97295 Waldbrunn



Ansprechpartner: Sigrid und Günther Schubert



09306 8858



sigrid.guenther@die-weinwerkstatt.de



16:30–17:30

BOLDIES – Kletterkurse für Senioren

Klettern fördert sowohl körperliche als auch geistige Fitness. Egal welches Alter, der Spaß steht beim Bouldern im Vordergrund! Zum Einstieg sind keine Vorkenntnisse und kein besonderer Fitnessstand notwendig. Gemeinsam als Gruppe trainieren Sie unter Anleitung Körper und Geist.



ROCK INN Boulderhalle

Ohmstraße 6, 97076 Würzburg



ROCK INN Boulderhalle

Ansprechpartner: Michael Schuh



0931 46621300



ms@rockinn-wuerzburg.de



www.rockinn-wuerzburg.de/boldies



Teilnahmekosten: 25 €, Sportbekleidung mitbringen



Wandern mit Freunden in der Rhön auf ein Wiedersehen in 2023



Wir wandern in der Bayerischen Rhön und genießen dort den herrlichen Weitblick. Die Rhön auch genannt: Land der weiten Fernen. Wenn das Wetter es zulässt, machen wir Brotzeit unter freiem Himmel.

Für die Mitfahrer, die nicht so gut zu Fuß sind, gibt es immer die Möglichkeit im Omnibus mitzufahren.

Treffpunkt: 9 Uhr Taxistand am Hauptbahnhof Würzburg



Bayerische Rhön

Anmeldung bis: 5.5.2023



Rhönklub ZV Würzburg e.V.

Ansprechpartnerin: Elfriede Höglmeier



0176 55527843



info@rhoenklub-wuerzburg.de



www.rhoenklub-wuerzburg.de



Teilnahmekosten: 38 € für Fahrt, Trinkgeld, Brotzeit mit Getränken zu Mittag

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Anorak oder wetterfeste Kleidung



10:00–11:00

Gute Laune durch Bewegung



Lassen Sie sich einladen zu Bewegung und Gedächtnistraining mit anderen Senioren. Bewegung hebt bekanntlich die Stimmung. Durch das Training werden Glückshormone ausgeschüttet und schlechte Gefühle und Stress haben keine Chance. Lassen Sie uns gemeinsam Spaß haben!

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich bei einem Weißwurstfrühstück im Sportheim zu stärken und mit anderen auszutauschen.



Höllberghalle

Am Trieb 15, 97273 Kürnach



SV-Kürnach Gymnastikabteilung

Ansprechpartnerin: Gaby Grützner-Ledermann



09367 984686



gymnastik@sv-kuernach.de



Teilnahmekosten: 3 € Versicherungsbeitrag für Nichtmitglieder des SVK

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschsichere Schuhe, evtl. ein kleines Getränk

10:00–12:00

Unterstützung im Bereich der modernen Medien (PC, Laptop, Smartphone)



Nach vorheriger Terminvereinbarung (0931 7847735 während der Öffnungszeiten)



Bibliothek Höchberg (2. Stock)

Martin-Wilhelm-Straße 2, 97204 Höchberg



Veranstalter:

Verein Internet von Senioren für Senioren

Ansprechpartner: Bernd Keller



berkeller@web.de

Do. 11.5.

13:45–16:00

Spielenachmittag

Spielenachmittag für Senioren mit Kaffee und Kuchen.



Tagespflege St. Gregor Estenfeld
Lengfelderstraße 5, 97230 Estenfeld
Anmeldung bis: 5.5.2023

Veranstalter:
Caritas Sozialstation St. Gregor Fährbrücke e.V.
Ansprechpartnerin: Ingrid Lamprecht

09305 993492

@ tagespflege-estenfeld@sankt-gregor.de

i Teilnahmekosten: 6 €, gerne auch eigene Spiele mitbringen



14:00–16:00

Geselliger Seniorennachmittag



Caritas Sozialstation
St. Stephanus gGmbH
Bahnhofstraße 11a, 97209 Veitshöchheim
Anmeldung bis: 27.4.2023

Veranstalter:
Caritas Sozialstation St. Stephanus gGmbH
Ansprechpartnerin: Caroline Müller

0931 9701809

@ c.mueller@caritas-st-stephanus.de

14:00–16:30

Muttertagssingen



Gaststätte NINO

Birkenfelderstraße 17, 97259 Greußenheim



Veranstalter: Seniorenclub Greußenheim

Ansprechpartnerin: Renate Westerwelle



09369 9844384

14:00–17:00

Mit Musik Farbe in den Mai bringen



Musikheim

Oberhoferstraße 2, 97255 Sonderhofen

Anmeldung bis: 5.5.2023



Veranstalter: Seniorenkreis

Ansprechpartnerin: Gerlinde Michel



09337 1094



michel-sonderhofen@t-online.de



Do. 11.5.

Do. 11.5.

14:00–18:00

Radeln in der Radelgruppe – Bewegung und Spaß im Freien



Es wird um 14 Uhr gestartet und eine Strecke von 25 - 40 km in heimatlichen Gefilden gefahren und zwischendurch eingekehrt. Genauere Infos zur Tour gibt es kurz vor dem Termin beim Ansprechpartner.



Feuerwehrhaus

Am Trieb 13a, 97273 Kürnach



Veranstalter: Seniorenbeirat

Ansprechpartner: Dr. Süleyman Gögercin



09367 7663



dr.goegercin@t-online.de



15:00–16:30

Rock 'n' sit – fetziger Sitztanz



Gemütliche Schunkelrunde zu Volksliedern im Seniorenheim – von wegen! Bei unserem Sitztanz gibts fetzige Musik auf die Ohren und gleichzeitig viel Bewegung.



Arche am Seeweg

Seeweg 15, 97297 Waldbüttelbrunn

Anmeldung bis: 11.5.2023



Veranstalter: Quartiersmanagement und

Arche am Seeweg

Ansprechpartnerin: Melanie Fuchs



0176 45570649



melanie.fuchs@archeggmbh.de



Tragen Sie gemütliche Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können.

17:30–18:30

Seniorentanz – macht gute Laune



Seniorentanz gruppengerecht angeleitet zu rhythmischer Musik von Silvia Klein, zertifizierter Tanzleiterin aus Ochsenfurt



Veranstaltungsraum

Uffenheimer Straße 16b, 97199 Ochsenfurt

Anmeldung bis: 2.5.2023



Veranstalter: BRK Tagespflege am Lindhard und
Ambulante Pflege Ochsenfurt
Ansprechpartnerin: Pajo Walter



09331 222221



walter@kvwuerzburg.brk.de

18:00–19:00

Herz-Kreislauf-Training Outdoor



Haltet Euer Herz-Kreislauf-System in Schwung.
Mit verschiedenen Übungen die Ausdauer verbessern
und den Stoffwechsel ankurbeln.



Schule

Simmringerstraße 22, 97244 Bütthard

Anmeldung bis: 8.5.2023



Veranstalter: Sportverein Bütthard
Ansprechpartnerin: Hildegard Zeuch



09336 519



hildegard.zeuch@web.de



Teilnahmekosten: für Mitglieder kostenlos,
für Nichtmitglieder 5 €

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Laufschuhe,
Walking-Stöcke, Getränk



Fr. 12.5.


10:00–12:00

Handarbeitstreff



Wir treffen uns am Freitag von 10-12 Uhr im Haus der Begegnung für ein kreatives Miteinander. Es wird gestrickt, gestickt, genäht und gemeinsam gelacht. Wir freuen uns über Ihr Kommen.

 **Haus der Begegnung**
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

 Veranstalter:
Haus der Begegnung und TSV Rottendorf
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

 09302 99205


 hdb@caritas-wuerzburg.org


14:00–17:00

Seniorenachmittag der Stadt Eibelstadt



- Musik: Michael Pfrang und Johanna
- Nachtwächter: Udo Siegler
- Testament/Vorsorge: Eberhard Nuss/Altlandrat
- Es gibt kostenlos Kaffee, Kuchen und Mineralwasser.

 **Schützenhaus Miracolo**
Schützenring 7, 97246 Eibelstadt

 Veranstalter: Seniorenbeirat der Stadt Eibelstadt
und der Nachbarschaftshilfe
Ansprechpartner: Christoph Trautner

 09303 1568

 christophtrautner@gmx.de

15:00–17:00


Bewegter Nachmittag für Senioren





Bewegungsfreude mit Tanz, Gymnastik und Spielideen, dank einer Erlebnis-Bewegungslandschaft für Senioren und deren Angehörigen. In der Zeit von 15–17 Uhr ist der Einstieg jederzeit möglich.



Dabei sein und Spaß haben ist das Motto dieser Veranstaltung.

 **Otto-Seubert-Halle (Turnhalle)**
Carl-Diem-Straße 2, 97270 Kist

 Veranstalter: SV 46 Kist e.V.
Ansprechpartnerin: Simone Papke

 0174 9512246

 sofitmitsimone@gmx.de

 www.perfectfitness-sv46-kist.de

 Bitte mitbringen: leichte Sportbekleidung
und ein Getränk

15:00–17:30

Senioren haben Spaß beim Spielen



Seniorinnen und Senioren treffen sich zum Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen.

 **Café Bieberbau**
Wiesenweg 1, 97273 Kürnach

 Veranstalter: VdK-Ortsverband Kürnach
Ansprechpartner: Michael Freimann

 0171 8134440

 michael.freimann@gmx.de


Generationen Tanz-Erlebnis – jeder ist willkommen!



Jeder von 3-99 Jahren kann mitmachen (Kinder unter 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen).

Gemeinsames Bewegen und Musizieren, kreativ sein und Ausspannen über Altersgrenzen hinweg. Hier lernen Sie eine Vielfalt an Tanzformen kennen, zu denen auch das Tanzen im Sitzen oder mit verschiedenen Materialien/Geräten gehört, sowie das gemeinsame Musizieren mit verschiedenen Kleininstrumenten. Musik und Rhythmus wecken die Lebensgeister, die Freude am Mitmachen steht im Mittelpunkt.

Referentin: Angelika Biedermann, Sozialpädagogin (B.A.), Schwerpunkt Musik und Bewegungserziehung

 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried**
Bahnhofstraße 4-6, 97070 Würzburg
Anmeldung erforderlich

 Veranstalter:
Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried

 0931 386-68700

 info@generationen-zentrum.com

 www.generationen-zentrum.com

 Teilnahmekosten: 5 €, bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen



15:30–17:00

„GESCHICHTEN IM KOPF“ – Das Leben auf dem Land in Unterfranken



Führung in der Ausstellung Valentin Schwab mit anschließendem Kaffee und Gebäck.



Museum im Kulturspeicher

Oskar-Laredo-Platz 1, 97080 Würzburg

Anmeldung bis: 10.05.2023



Veranstalter:

Kunstvermittlung Museum im Kulturspeicher

Ansprechpartnerin: Daniela Walter



daniela.walter@stadt.wuerzburg.de



Teilnahmekosten: 8 €



Maigrillen mit Musik

Zusammen mit Bewohnern des Seniorenzentrums Estenfeld wird die Grill-Saison mit leckeren Bratwürsten und Salaten eröffnet. Fröhliche Musik darf da natürlich auch nicht fehlen.



Seniorenzentrum Estenfeld

Lengfelder Straße 7, 97230 Estenfeld

Anmeldung bis: 8.5.2023



Veranstalter:

Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

Ansprechpartner: Jörg Friederici



09305 9888412



joerg.friederici@senioreneinrichtungen.info



www.senioreneinrichtungen.info

Aus Liebe zum Leben



Die Johanniter: Immer für Sie da!

Unsere Dienstleistungen für Sie:

- Hausnotruf
- Mobilnotruf
- Patientenfahrdienst
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Spezialpflege bei einer MS-Erkrankung

Wir beraten Sie gerne persönlich.



0931 79628-99

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Waltherstr. 6, 97074 Würzburg
unterfranken@johanniter.de
www.johanniter.de/unterfranken




JOHANNITER

Fränkische Mundart und Musik



Altlandrat Eberhard Nuß und die Aalbachtaler Musikanten im Wechsel aus Gedichten und Geschichten in fränkischer Mundart und Musik. Im Anschluss gibt es noch Zeit für nette Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

 **Seniorenwohnanlage am Hubland**
Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 10.5.2023

 Veranstalter:
Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Christoph Gehret

 0931 80091105

 christoph.gehret@senioreneinrichtungen.info


 www.senioreneinrichtungen.info

15:00–16:30

„Wie im Himmel“ – Senioren in concert



Gemeinsam mit der Musikkapelle und Schulkindern der Grundschule Aub wollen die Bewohner des Seniorenzentrums Aub musizieren und ihr Publikum verzaubern. Lassen Sie sich anstecken und staunen Sie darüber, wie Musik bis ins hohe Alter bei unseren Senioren für Lebensfreude sorgt. Bei Kaffee und Kuchen freuen wir uns über einen regen Austausch zwischen „Künstlern und Publikum“.

 **Seniorenzentrum Aub**
Am Roßmarkt 2, 97239 Aub
Anmeldung bis: 6.5.2023

 Veranstalter:
Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Markus Schleelein

 09335 9968110

 markus.schleelein@senioreneinrichtungen.info

 www.senioreneinrichtungen.info

Ali Büttner „Opa startet durch“ – Generationstheater



Opa Klaus hat stets einen lockeren Spruch auf Lager, ein Lied von Elvis auf den Lippen und den Schalk im Nacken. Das gefällt seiner zwölfjährigen Enkelin Frieda, sie findet ihren Großvater „cool“. Umso mehr freut sie sich, als sie 6 Wochen bei ihm wohnen darf. Nun möchte Frieda mit ihm eine neue Partnerin finden und meldet ihn bei einer Online-Partnervermittlung an. Opa Klaus ist nervös. Aber Frieda versorgt ihn mit jugendlichen Flirt-Tipps. Schließlich sitzt Klaus mit einer Blume im Knopfloch und klopfendem Herzen auf der Parkbank und wartet auf seine Auserwählte. Als er sie erblickt, verschlägt es ihm die Sprache...
(Einlass ab 15:30 Uhr)



Kulturscheune

Wallweg 3, 97204 Höchberg



Veranstalter: Kulturmanagement Markt Höchberg
Ansprechpartnerin: Franciska Bouma



0931 4970727



kultur@hoechberg.de



www.kulturscheune-hoechberg.de



12 €, ermäßigt 8 € (Kinder, Azubis, Studenten,
behinderte Personen ab 60 J. und ihre Begleitperson)

Ticketvorverkauf in der Bibliothek Höchberg oder
über www.kulturscheune-hoechberg.de



20:00–22:00

Konzert Broom Bezzums – Powerful NewFolk



Konzert mit Folk-Duo Broom Bezzums im Zeller Kulturkeller. Musik verbindet jung und alt. Folkmusik - viel Harmonie - Gesang - Geigenspiel und Northumbrian Small Pipes können die Besucher genießen. Die zwei englischen Vollblutmusiker bieten eine einzigartige Mischung aus gekonnter, ansteckender Musik und humorvollen Ansagen.

(siehe auch www.broombezzums.com)



Kulturkeller

Hauptstraße 34, 97299 Zell am Main



Veranstalter: Arbeitskreis Kultur Zell am Main
Ansprechpartnerin: Sabine Pichler



0931 46878-16



pichler@zell-main.de




www.kultur-in-zell.de



16 €; Ticketvorverkauf über Zeller Rathaus und
pichler@zell-main.de





Holen Sie
sich das neue
Genussbuch in
Ihrer Gemeinde-
verwaltung!

Kennen Sie schon das Genussbuch?

*Hier finden Senioren interessante
Ausflugstipps und gutes Essen in
Gesellschaft, direkt in Ihrer Region.*



WIRKOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg

Infos unter 0931 80442-21



St. Gregor

Tagespflege

in Estenfeld, Rimpar,
Kürnach, Güntersleben
und Bergtheim

Zu Hause ist es schön, aber der Tag manchmal lang.
Kommen Sie doch in unsere Tagespflegen!

Dort können Sie Freunde und Bekannte treffen,
gemeinsam essen, sich unterhalten und beschäftigen.

Die Vorteile im Überblick:

- **Weitgehende Kostenübernahme durch die Pflegekasse**
- **Entlastung der pflegenden Angehörigen**
- **Umfangreiches Betreuungsangebot durch qualifiziertes Pflegepersonal**
- **Entgegenwirkung von Vereinsamung**
- **Steigerung von Lebensqualität und Wohlbefinden**
- **Hol- und Bringdienst**

Neu: jetzt auch in Bergtheim!



Wir beraten Sie gerne, kostenfrei
- auch zu Hause.
Telefon 09367 98 87 90

St. Gregor

Caritas Sozialstation St. Gregor Fährbrück e.V.
Milanstraße 2 | 97241 Bergtheim
info@sankt-gregor.de | www.sankt-gregor.de

So. 14.5.

15:00–16:00

Lesung „Der Schoppenfetzter und das Klirren der Ketten“



Der Autor Günter Huth liest aus seinem aktuellen 20. Roman der Erich-Rottmann-Reihe. Spannung garantiert!

🚩 **Haus Franziskus, Veranstaltungssaal**
Uffenheimer Straße 16, 97199 Ochsenfurt
Anmeldung bis: 9.5.2023

👤 Veranstalter:
Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

☎ 09331 98590-0, vormittags

@ birgit.breunig@senioreneinrichtungen.info

🌐 www.senioreneinrichtungen.info



Mo. 15.5.

10:00–11:00

Fit von Kopf bis Fuß



Senioren-gymnastik mit Musik, je nach Wetter im Pausenhof oder in der Turnhalle.

Teilnahmebeschränkung: 25 Personen

🚩 **Grundschule Güntersleben**
Schulstraße 2, 97261 Güntersleben
Anmeldung bis: 11.5.2023

👤 Veranstalter: Klasse 4b
Ansprechpartnerin: Annette Schuhmann

☎ 0173 8029643

@ a.schuhmann@gs-guentersleben.de

📍 Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportmatte


10:00–11:00

Sicher durch Bewegung – Sturzprophylaxe im Alltag



Sportliches Bewegungsangebot zur Sturzprophylaxe im Alltag

 **Jakobstalhalle – Jugendraum**
Randersackerer Straße, 97288 Theilheim

 Veranstalter:
Gemeinde Theilheim
Ansprechpartnerin: Karin Schwarz

 09303 981596

 karin.schwarz39@t-online.de


 Bitte bequeme Kleidung mitbringen


10:15–11:45

Ganzheitliches Gedächtnis- training – Schnupperstunde



Studien im Rahmen der SimA®-Forschung ergaben, dass sich altersbedingte Entwicklung durch konsequente körperliche und geistige Aktivität um mehrere Jahre hinauszögern lassen. Weitere Beschreibung siehe Seite 16.

 **Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO**
Kantstraße 45, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 28.4.2023

 Veranstalter:
Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO
Ansprechpartnerin: Elke Combee

 0931 7951-102

 elke.combee@awo-unterfranken.de

 www.geriatriewuerzburg.de

Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Stadt und Landkreis Würzburg



Caritasverband für die Stadt
und den Landkreis Würzburg e. V.
Bahnhofstraße 4-6
97070 Würzburg
Telefon: 0931 38659-100
info@caritas-wuerzburg.org



Diakonisches Werk
Würzburg e. V.
Friedrich-Ebert-Ring 27a
97072 Würzburg
Telefon: 0931 35478-0
info.sst@diakonie-wuerzburg.de



Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Würzburg
Zeppelinstraße 1-3
97074 Würzburg
Telefon: 0931 80008-0
info@kvwuerzburg.brk.de



Arbeiterwohlfahrt
Bezirksverband Unterfranken e. V.
Kantstraße 45a
97074 Würzburg
Telefon: 0931 29938-0
info@awo-unterfranken.de



Paritätischer Wohlfahrtsverband
Bezirksverband Unterfranken
Münzstraße 1
97070 Würzburg
Telefon: 0931 35401-0
unterfranken@paritaet-bayern.de



Israelitische Gemeinde
Valentin-Becker-Straße 11
97072 Würzburg
Telefon: 0931 404140

Die Freie Wohlfahrtspflege stellt im Rahmen
der Seniorenwochen ihre Angebote und Dienste
für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger
im Landkreis Würzburg vor.

www.agfw-wuerzburg.de

Englisch lernen für Senioren

Wir treffen uns wöchentlich, um uns bei einer Tasse Kaffee/Tee lebensnahen englischen Wortschatz ohne Druck und Hektik anzueignen. Weitere Beschreibung siehe Seite 17.

Besuchen Sie uns gerne!



Sprachcafé Würzburg

Innerer Graben 12-14, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 14.5.2023



Veranstalter: Sprachcafé

Ansprechpartnerin: Kerstin Tolev



0173 2590988



info@sprachcafe-wuerzburg.de

14:00–15:30

Ganzheitliches Gedächtnis- training – Schnupperstunde

Studien im Rahmen der SimA®-Forschung ergaben, dass sich altersbedingte Entwicklung durch konsequente körperliche und geistige Aktivität um mehrere Jahre hinauszögern lassen. Weitere Beschreibung siehe Seite 16.



Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Kantstraße 45, 97074 Würzburg

Anmeldung bis: 28.4.2023



Veranstalter:

Geriatrische Rehabilitationsklinik der AWO

Ansprechpartnerin: Elke Combee



0931 7951-102



elke.combee@awo-unterfranken.de



www.geriatriewuerzburg.de

Radler-Wandertreff Rottendorf



Treffpunkt am HdB (Haus der Begegnung, Estenfelder Straße 1, Rottendorf) um 13 Uhr.

Gemeinsam fahren wir mit dem Fahrrad (elektr. Rad) nach Ochsenfurt. Eine Rast mit einem Einkehrziel ist eingeplant. Anmeldung ist nicht erforderlich. Infos unter 09302 1689 Karl-Dieter Scheckenbach – Kursleiter.



Haus der Begegnung

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf



Veranstalter:

Haus der Begegnung

Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione



09302 99205



hdb@caritas-wuerzburg.org



Osteoporose – Vortrag, kostenloser Risikotest, Praxisteil



Mehr als 7 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Der Knochen ist ein lebendiger Teil des Körpers. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen. Die Teilnehmer erhalten Informationen über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnose und Therapie der Osteoporose. Anhand eines Testes wird das persönliche Osteoporoserisiko ermittelt. Im Praxisteil werden Übungen für den Alltag gezeigt. Der Vortrag gründet auf langjähriger Erfahrung des Referenten im Rahmen der Würzburger Osteoporoseschule.

Geriatrizentrum Würzburg im Bürgerspital, Cafeteria

Semmelstraße 2-4, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 12.5.2023



Veranstalter: Gesundheitsakademie 50+ im
Geriatrizentrum Würzburg im Bürgerspital
Ansprechpartner: Dr. Michael Schwab



0931 3503-401



geriatrizentrum@buergerspital.de



www.buergerspital.de

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



BALTHASAR HÖHN
DAS BAUUNTERNEHMEN



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

Di. 16.5.

8:30–10:15

Geistlicher Impuls mit anschl. gemeinsamen Frühstück



Diakon Werner Trenkamp beginnt den Morgen mit einem geistlichen Impuls in einer angenehmen, gemütlichen Atmosphäre. Anschließend frühstücken wir gemeinsam und tauschen uns dabei aus.

Haus der Begegnung
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
Anmeldung bis: 15.5.2023

Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

09302 99205

hdb@caritas-wuerzburg.org

Teilnahmekosten: auf Spendenbasis

9:30–11:00

Erlebnistanz



Bewegung, Fitness und Gedächtnistraining

Sporthalle Burggrumbach
Seemühlstraße 17, 97294 Burggrumbach

Veranstalter: VfR Burggrumbach
Ansprechpartnerin: Karin Arnold

0160 90903670

Teilnahmekosten: 2 €



Generationsübergreifend lernen



Treffen der Seniorengruppe Höchberg mit der Umwelt AG der Mittelschule Höchberg, um gemeinsam in den Austausch zu treten und Wissen aus einer entbehrungsreichen Zeit weiterzugeben. Sie können aber auch voneinander lernen und erzählen, welchen Herausforderungen sich die Jugend ausgesetzt fühlt.

Mittelschule Höchberg
Rudolf-Harbig-Platz 5, 97204 Höchberg
Anmeldung bis: 2.5.2023

Veranstalter: team orange in Kooperation mit der Seniorengruppe Höchberg und Umwelt AG der Mittelschule Höchberg
Ansprechpartnerin: Maria Bethge

0931 61564044

maria.bethge@team-orange.info

HAAS

Das Sanitätshaus



**Wir haben
alles für ein
aktives Leben
im Alter...**

**...außer
Kopfhörer!**

www.haas-life
info@haas.life

HAAS Das Sanitätshaus
Porschestraße 4
97230 Estenfeld
Tel +49 (0) 9305 98760

HAAS Das Sanitätshaus
Berliner Platz 11
97080 Würzburg
Tel +49 (0) 931 3527740

HAAS Das Sanitätshaus
Plattnerstraße 7
97070 Würzburg
Tel +49 (0) 931 16030

Englisch lernen für Senioren



Wir treffen uns wöchentlich, um uns bei einer Tasse Kaffee/Tee lebensnahen englischen Wortschatz ohne Druck und Hektik anzueignen. Weitere Beschreibung siehe Seite 17.

Besuchen Sie uns gerne!



Sprachcafé Würzburg

Innerer Graben 12-14, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 15.5.2023



Veranstalter: Sprachcafé

Ansprechpartnerin: Kerstin Tolev



0173 2590988




info@sprachcafe-wuerzburg.de




14:00–15:00

Augen auf beim Online-Shopping



 **Verbraucherzentrale Bayern e.V.**
Domstraße 10, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 12.5.2023

 Veranstalter: Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Ansprechpartnerin: Simone Rzehak

 0931 59186


 wuerzburg@vzbayern.de

14:30


Seniorentanz

Wir tanzen einfache Kreis- und Blocktänze, tanzt einfach mit!



 **Dorfzentrum**
Hauptstraße 50, 97249 Eisingen

 Veranstalter: Seniorentreff
Ansprechpartnerin: Frau Gill

 09306 1721


14:30–16:30

Fröhlich – Gemeinsam

Ein gemütlicher Nachmittag mit Gedichten, Geschichten, Liedern, Kaffee, Kuchen, Brezen und Schoppen. Moderiert und gestaltet von Altlandrat Eberhard Nuß.



 **Pfarrheim St. Sixtus**
Neuer Weg 10, 97265 Hettstadt

 Veranstalter: Seniorenvertretung
Ansprechpartner: Klaus Hild

 0171 2324424

 khild@gmx.net

Di. 16.5.

Senioreneinrichtungen

des Landkreises Würzburg

KU



**»JA, ZUFRIEDENHEIT
IST UNSER BESTES GUT.«**

WILLIAM SHAKESPEARE

Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

Zeppelinstraße 67 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8009-0

www.senioreneinrichtungen.info

Ambulante Geriatrische Rehabilitation – Reha ohne Koffer



Was ist die Ambulante Geriatrische Rehabilitation (AGR)? Unter ärztlicher Leitung findet an drei Tagen in der Woche eine intensive Rehabilitation in unserem Geriatriezentrum statt. Die AGR umfasst mehrere Therapien pro Tag und ist besonders für ältere Menschen geeignet, die zu Hause ausreichend versorgt sind oder sich selbst versorgen können. Im Fokus steht die Förderung verbliebener Fähigkeiten, die Wiedererlangung und Erhaltung der individuellen Selbstständigkeit im Alltag sowie die Vermeidung von Pflegebedürftigkeit. Der Zugang zur Ambulanten Rehabilitation wurde in diesem Jahr deutlich erleichtert.

Weitere Informationen über unsere Therapiemöglichkeiten und die Antragsstellung zur AGR erfahren Sie im Vortrag.

Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital, Cafeteria

Semmelstraße 2-4, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 15.5.2023



Veranstalter: Gesundheitsakademie 50+ im Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital
Ansprechpartner: Dr. Michael Schwab



0931 3503-401



geriatriezentrum@buergerspital.de



www.buergerspital.de





Di. 16.5.

15:30–17:00

Offener Seniorentreff mit Vortrag „Erben und Vererben“



Der Vortrag gibt Einblick in die gesetzliche Erbfolge und zeigt auf, was und wie die eigenen Wünsche in einem Testament geregelt werden können. Auch Themen wie Testamentsanfechtung und Erbengemeinschaft werden anschaulich erklärt. Es besteht danach auch ausreichend Zeit für Rückfragen und Diskussionen.

Referenten: Frau Rechtsanwältin Verena Finkenberger oder Frau Rechtsanwältin Selina Hohe

 **Kulturbühne Alte Feuerwehr**
Hauptstraße 7, 97218 Gerbrunn

 Veranstalter: Seniorenrat Gerbrunn


 sen-rat.kw@t-online.de

16:00–18:00

Seniorenkreis: Treffen bei Kaffee und Kuchen zum Thema „Militärpfarrer im Einsatz“



Pfarrer Joachim Fiedler berichtet von seiner Arbeit.

 **Gemeinderaum im UG**
Günterslebener Straße 15, 97209 Veitshöchheim
Anmeldung bis: 11.5.2023

 Veranstalter: Christuskirche Veitshöchheim
Ansprechpartnerin: Claudia Grunwald

 0931 91313

 pfarramt.veitshoechheim@elkb.de

17:00–18:30

Wieder Schritt halten – Schmerzbefreites Bewegen durch künstliche Gelenke, KWM- Infoabend



🚩 **KWM-Standort Juliusspital,
Eingang Juliuspromenade (Holztor),
3. OG, Besprechungsraum Siebold**
Juliuspromenade 19, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 12.5.2023

👤 Veranstalter: Klinikum Würzburg Mitte
Ansprechpartner: Prof. Dr. Alexander Beck

☎ 0931 393-0

@ unfallchirurgie.juliusspital@kwm-klinikum.de

🌐 www.kwm-klinikum.de

Di. 16.5.

Mi. 17.5.

Mi. 17.5.

10:00–11:00

Aktivierung auf dem Stuhl



Gemeinsam wird im Sitzen geübt. Weitere
Beschreibung auf Seite 32.

🚩 **Haus der Begegnung**
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
Anmeldung bis: 30.4.2023

👤 Veranstalter:
Haus der Begegnung und TSV Rottendorf
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

☎ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

📍 Bitte bequeme Kleidung mitbringen

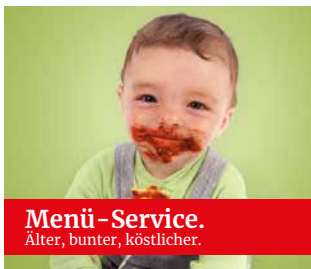


Lange gut leben. Mit dem BRK in Würzburg



Hausnotruf.
Älter, bunter, sicherer.

www.hausnotruf.bayern



Menü-Service.
Älter, bunter, köstlicher.

www.essen-auf-raedern.bayern



Erste Hilfe Kurse
auch online buchbar.

Rotkreuzkurse
Smarter, bunter, kompetenter.

www.rotkreuzkursanmeldung.de



Tagespflege
Bunter, munterer, geselliger.

www.brk-wuerzburg.de



Stationäre Pflege.
Bunter, individuell, geborgener.

www.brk-wuerzburg.de



Kleiderläden.
Schöner, bunter, nachhaltiger.

www.brk-wuerzburg.de

Infos bundesweit und kostenfrei. Rufen Sie uns an.
Wir sind für Sie da. 365 Tage im Jahr.

 **08000 365 000**

Pinselstrich



Jeder ist herzlich willkommen, wer Lust und Freude am Malen, Zeichnen hat. Auch gerne diejenigen die es lernen möchten. Einfach vorbei kommen. Wir treffen uns alle 14 Tage. Ansprechpartnerin Waltraud Schneider.

Haus der Begegnung
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
Anmeldung bis: 30.4.2023

Veranstalter:
Haus der Begegnung und TSV Rottendorf
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

09302 99205

hdb@caritas-wuerzburg.org

Malutensilien und Unterlage

Radtour

„Pilgertour per Pedelec“



Wenn das Wetter passt, geht es ab 13 Uhr auf die „Pilgertour per Pedelec“ an der Mehrzweckhalle/Ortsausgang; es hat keinen religiösen Hintergrund, sondern ist eine der Kitzinger Traumrunden mit etwa 45 km. Pause und Einkehr ist in Dettelbach.

Mehrzweckhalle Kürnach
Am Trieb, 97273 Kürnach
Anmeldung bis: 16.5.2023

Veranstalter: Aktiv50Plus
Ansprechpartner: Dieter Zellhöfer

09367 1254

dieter@zellhoefer.de

Es besteht Helmpflicht!




Mi. 17.5.


13:30–16:30

Unterstützung im Bereich der modernen Medien (PC, Laptop, Smartphone)



Nach vorheriger Terminvereinbarung (0931 7847735 während der Öffnungszeiten)

 **Caritas-Seniorenzentrum St. Thekla**
Ludwigkai 12, 97072 Würzburg

 Veranstalter:
Verein Internet von Senioren für Senioren
Ansprechpartner: Bernd Keller

 0931 7847735

 berkeller@web.de

ab 14:00

Offener Spielertreff mit Kaffee



Ab 14 Uhr besteht die Möglichkeit, bei Kaffee und Gebäck gemeinsam Spiele aller Art zu spielen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jeder kann vorbei kommen.

 **Haus der Begegnung**
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

 Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

 09302 99205

 hdb@caritas-wuerzburg.org

14:00–17:00

Seniorentanzkaffee



Seniorentanzkaffee mit Livemusik-Alleinunterhalter. Dazu: Kaffee und Kuchen, alkoholische und nicht alkoholische Getränke. Wer zum ersten Mal kommt bitte vorab anmelden.



Alte Knabenschule

Hofstraße 3, 97222 Rimpar

Anmeldung bis: 16.5.2023



Veranstalter: Seniorenrat

Ansprechpartner: Peter Zier



09365 1789 oder 09365 2280



pzier@t-online.de oder
rudolf.baumeister880@googlemail.com



Teilnahmekosten: 3,50 €

Bitte mitbringen: Gute Laune und Schuhe
zum Tanzen

14:30–15:30

Neue Medien leicht erklärt – Podcast



Ausführliche Berichterstattungen, Geschichten, Dokumentationen und Interviews werden aufgenommen und im Internet als sogenannte Podcasts veröffentlicht. An diesem Nachmittag erfahren Sie die Kosten und technischen Voraussetzungen, wo Sie welche finden können und weiteres.



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried

Bahnhofstraße 4-6, 97070 Würzburg

Anmeldung erforderlich



Veranstalter:

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried



0931 386-68700



info@generationen-zentrum.com



www.generationen-zentrum.com



Teilnahmekosten: Spende wird erbeten

Senioren tauschen sich mit dem Seniorenbeirat über ihre Belange aus



Treffen des Seniorenbeirats mit interessierten Senioren zum Austausch über ihre Belange bei Kaffee und Kuchen.



Pfarrzentrum

Kirchweg 4, 97273 Kürnach



Veranstalter: Seniorenbeirat

Ansprechpartner: Dr. Süleyman Gögercin



09367 7663



dr.goegercin@t-online.de

Ernährungstipps für die zweite Lebenshälfte



Wie können wir unsere Ernährung den veränderten Bedürfnissen unseres Körpers anpassen?

Die letzten Jahre brachten teils überraschende wichtige Erkenntnisse zur richtigen Ernährung in der zweiten Lebenshälfte. Der Vortrag fasst die wichtigsten neuen Erkenntnisse in verständlicher Form zusammen. Zudem gibt es Tipps zur praktischen Umsetzung und ausreichend Zeit Fragen zu stellen.



Geriatrizentrum Würzburg im Bürgerspital

Semmelstraße 2-4, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 16.5.2023



Veranstalter: Gesundheitsakademie 50+ im

Geriatrizentrum Würzburg im Bürgerspital

Ansprechpartnerin: Gertrud Reuß-Emmerling



0931 3503401



geriatrizentrum@buergerspital.de



www.buergerspital.de

16:00–22:00

Einkehren beim Winzer

Senioren-Hecke – Gute-Laune-Senioren treffen Gleichgesinnte bei Wein und Schmankerln



Bei der SeniorenHecke in der WeinWerkstatt Schubert in Waldbrunn werden leckere, typische Hecken-Speisen aufgetischt, die besonders den Senioren schmecken. Dazu gibt es die hauseigenen Weine aus der WeinWerkstatt. Senior-Chef Günther holt die Quetsche raus und Seniorin Sigrid kocht auf.



Anfahrt mit ÖPNV Linie 511/512 ab Würzburg nach Waldbrunn

Ausstiegshaltestelle Hettstadter Straße oder Mädelhofer Straße (ca. 600 m Fußweg zur Röntgenstraße).



WeinWerkstatt Schubert

Röntgenstraße 3a, 97295 Waldbrunn

Anmeldung bis: 14.5.2023



Ansprechpartner: Sigrid und Günther Schubert



09306 8858



sigrid.guenther@die-weinwerkstatt.de

Mi. 17.5.



Mi. 17.5.

16:30–17:30

BOLDIES – Kletterkurse für Senioren



Klettern fördert sowohl körperliche als auch geistige Fitness. Egal welches Alter, der Spaß steht beim Bouldern im Vordergrund! Zum Einstieg sind keine Vorkenntnisse und kein besonderer Fitnessstand notwendig. Gemeinsam als Gruppe trainieren Sie unter Anleitung Körper und Geist.



ROCK INN Boulderhalle

Ohmstraße 6, 97076 Würzburg



ROCK INN Boulderhalle

Ansprechpartner: Michael Schuh



0931 46621300



ms@rockinn-wuerzburg.de



www.rockinn-wuerzburg.de/boldies



Teilnahmekosten: 25 €, Sportbekleidung mitbringen

Do. 18.5.

10:00–12:00

Unterstützung im Bereich der modernen Medien (PC, Laptop, Smartphone)



Nach vorheriger Terminvereinbarung (0931 7847735 während der Öffnungszeiten)



Bibliothek Höchberg (2. Stock)

Martin-Wilhelm-Straße 2, 97204 Höchberg



Veranstalter:

Verein Internet von Senioren für Senioren

Ansprechpartner: Bernd Keller



0931 7847735



berkeller@web.de

Kulturbrücken im Landkreis Würzburg: Die Silvanerprinzessin – Schönes und Lustiges mit Florian Meierott und seinen Schülern



Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde

In geschützter Atmosphäre wird im Sinne des Inklusionsgedankens eine Teilhabe am öffentlichen, kulturellen Leben ermöglicht, ein Stück Lebensqualität erhalten oder sogar zurückgeben.

Eine Liebeserklärung an unsere Heimat und das Leben mit Werken und Texten von Mozart, Beethoven, Johann Strauß, Goethe und anderen.



Freuen Sie sich bei dieser musikalischen Lesung Florian Meierotts auf einen außergewöhnlichen Künstler, Geiger, Schriftsteller und Komponisten. Mit dabei sind auch junge Talente aus seiner Geigenschule, die ihren Meister kräftig unterstützen. Bei den bekannten Stücken darf selbstverständlich mitgewippt und mitgesungen werden.

Altes Rathaus Kürnach
Hauptstraße 1, 97273 Kürnach
Anmeldung bis: 10.5.2023

Veranstalter: Freundeskreis Seniorenzentrum Kürnach e.V. in Kooperation mit der Kürnacher-KulturWerkstatt
Ansprechpartnerin: Sieglinde Bayerl

09367 551

sieglindebayerl@t-online.de

Musik am Nachmittag



Die Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation initiiert Konzerte als ein besonderes Dankeschön an die Kriegs- und Nachkriegsgenerationen – unter anderem bei Kaffee und Kuchen direkt in Alten- und Pflegeheimen.



Seniorenzentrum Bergtheim

Falkenstraße 1, 97241 Bergtheim

Anmeldung bis: 12.5.2023



Veranstalter: Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

Ansprechpartnerin: Nahrin Toksoy



0931 80093110



nahrin.toksoy@senioreneinrichtungen.info



www.senioreneinrichtungen.info



Abschlussveranstaltung

Humorvoller Ortsrundgang durch das historische Sommerhausen mit anschließender Einkehr



Als Abschlussveranstaltung der Seniorenwochen wird es einen humorvollen, ca. einstündigen Ortsrundgang durch das historische Sommerhausen geben. Treffpunkt ist an der Haltestelle Kirchplatz in der Ortsmitte (Ankunft des Busses Linie 554 aus Würzburg um 14:11 Uhr). Der Abschluss des Rundgangs wird am Weinbistro Flohrs in der Gartenstraße 2 sein, wo anschließend zu einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen eingekehrt wird.



Haltestelle Kirchplatz

Ortsmitte, 97286 Sommerhausen

Anmeldung bis: 4.5.2023



Veranstalter: Das Kommunalunternehmen
des Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Tobias Konrad



0931 8044258



tobias.konrad@wirkkommunal.de



www.wirkkommunal.de



Die Kosten für die Führung werden übernommen.



Beratung im Alter – Wir stehen Ihnen gerne zur Seite!

Wir sehen uns als Ansprechpartner für alle Fragen rund ums Thema Alter, Gesundheit und Pflege, damit Senioren so lange wie möglich aktiv und selbstbestimmt zu Hause leben können.


Unsere Themen

- *Pflegeberatung nach § 7a SGB XI durch qualifizierte Pflegeberatende – Unabhängige Beratung für Pflegebedürftige und Angehörige*
- *Wohnberatung durch zertifizierte Wohnberatende – Beratung zum selbstständigen Wohnen im Alter oder mit Behinderung*
- *Psychosoziale Beratung durch die Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises Würzburg – Beratung und Hilfe in besonders belastenden Lebenssituationen*

Weitere Angebote

- *Vorträge passend zu unseren Beratungstätigkeiten, Führungen im Musterhaus*
- *Seniorenwegweiser, Info-Post für Senioren, Unser Pflege-Info-Café*
- *Kulturbrücken, Seniorenwochen im Landkreis Würzburg, Genussbuch für Senioren*
- *Vernetzung, übergeordnete Tätigkeiten wie z. B. Seniorenpolitisches Gesamtkonzept*

**Unsere Angebote sind individuell, neutral,
kostenfrei und regional.**



Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin.

Beratungsangebote zu Pflege, Demenz und Wohnen im Alter an diesen Standorten:

Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Zeppelinstraße 67
97074 Würzburg

Main-Klinik Ochsenfurt

Am Greinberg 25
97199 Ochsenfurt

Pflegestützpunkt Würzburg

Bahnhofstraße 11
97070 Würzburg

Kontaktdaten

 0800 0001027

 pflegeberatung@kommunalunternehmen.de

 www.wirkommunal.de

Impressum

Veranstalter der 15. 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 3: ehlers-media.com

Seite 14: Carolin Sturm

Seite 20: Katrin Müller

Seite 52: Ali Büttner

Seite 53: Eva Giovannini

Seite 75: WeinWerkstatt Schubert

Seite 77: Verena Meierott

Seite 79: Anke Hartenstein-Stryjski

weitere Bilder: gettyimages.de

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

Herausgeber:



WIRKOMMUNAL.

Für Senioren im Landkreis Würzburg

Das Kommunalunternehmen
des Landkreises Würzburg
Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg

Redaktion: Tobias Konrad, Carmen Mayr, Melanie Ziegler

Gestaltung: Klafke Kommunikation GmbH

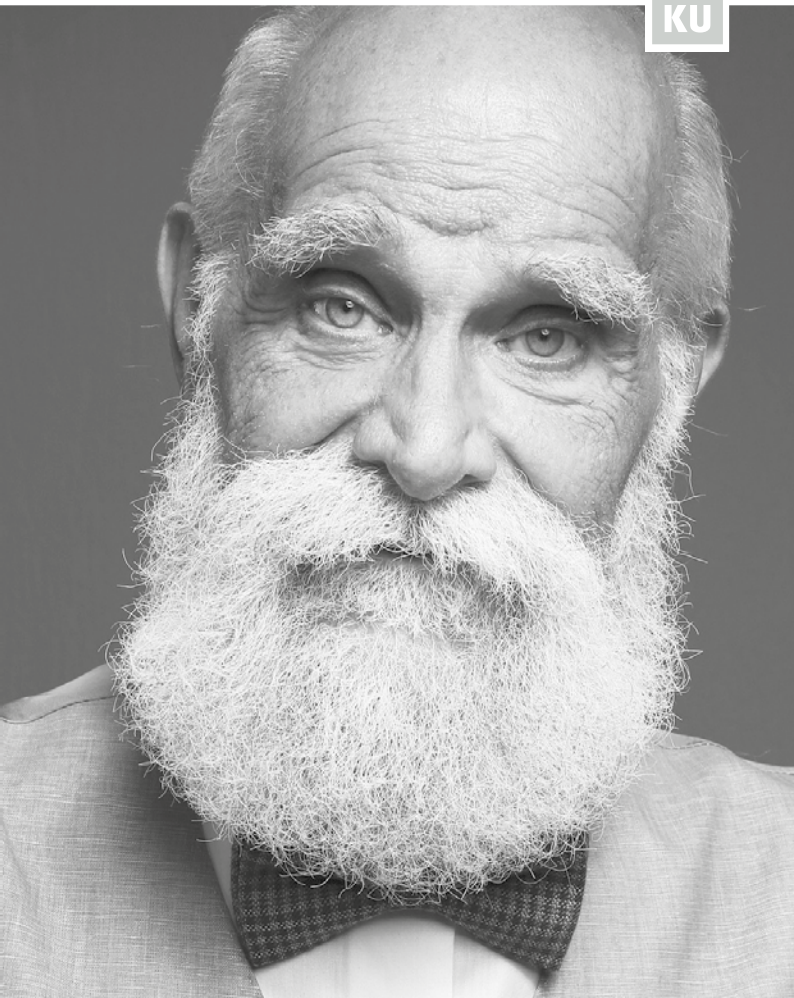
Druck: Druckerei Hügelschäffer GmbH

Auflage: 13.000

Senioreneinrichtungen

des Landkreises Würzburg

KU



**»MUT STEHT AM ANFANG DES HANDELNS,
GLÜCK AM ENDE.«**

DEMOKRIT

Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

Zeppelinstraße 67 | 97074 Würzburg | Telefon 0931 8009-0

www.senioreneinrichtungen.info



Immobilie zu verkaufen?

Mit einem Partner vor Ort, der nicht nur Sie sondern auch Ihre Immobilie wertschätzt.

Überzeugen Sie sich selbst.
Sprechen Sie uns an.

Telefon: 0931 3826161

www.s-immobilien.de



Sparkasse
Mainfranken Würzburg

in Vertretung der



Größter Makler
in Bayern