

WIRKOMMUNAL. DIE SENIORENWOCHEN

Für Senioren im Landkreis Würzburg

**5.5.
bis
17.5.**



VINZENS

Respekt! So geht Service.



SERVICE FÜR IHREN GARTEN

**Inklusionsbetrieb
Vinzenz Gala Bau**

Setzen Sie
auf Kompetenz
und soziales
Engagement!

 0931 386 58 772
 vinzenz-wuerzburg.de



Digital 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 2024 gerade recht. Veranstaltungen in vielen Landkreis-Gemeinden laden zu Informationen, Bewegung, Geselligkeit, Kultur und Genuss ein. Seit 16 Jahren präsentieren Ihnen unsere Partner ein interessantes und abwechslungsreiches Programm.

Unser Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf „Digital im Alter!“. Seien Sie gespannt auf zahlreiche informative und innovative Angebote! Ein ganz besonderer Dank gilt deshalb auch den vielen Aktiven in den Pfarreien und Kirchengemeinden, Selbsthilfegruppen, Verbänden und Vereinen. Nur durch deren Mithilfe und persönliches Engagement gibt es im Landkreis Würzburg so viel zu erleben.

*Wir wünschen Ihnen viel Freude
in den Seniorenwochen!*

Eva v. Vietinghoff

Eva von Vietinghoff-Scheel
Vorständin Kommunalunternehmen



Schwerpunktthema „Digital 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/ Kultureller Genuss/Geschichte(n)/Gute Laune im Alter!“ die Veranstalter und Teilnehmer motiviert, neue Themen anzugehen. 2024 ist den Organisatoren das Thema "Digital im Alter!" besonders wichtig.

Die Digitalisierung ist einer der grundlegendsten Veränderungsprozesse unserer Zeit und betrifft alle Generationen. Für die meisten Menschen, auch für viele Ältere, ist es zu einem selbstverständlichen Teil ihres Alltags geworden, immer wieder neue digitale Technologien, entsprechende Geräte und Anwendungen

kennenzulernen sowie diese zu nutzen. Die Auswirkungen besonders auf das Leben im Alter zeigen sich in vielen Bereichen, beispielsweise beim Wohnen, bei der Mobilität, in der Pflege, in der gesundheitlichen Versorgung und bei sozialen Kontakten. Sie sehen, die Digitalisierung ist ein wichtiges Thema, das durch die Seniorenwochen ein Stück weit in Ihr tägliches Leben integriert werden und dieses erleichtern kann.

Um das Programmheft übersichtlicher zu gestalten, sind alle Veranstaltungen zu „Digital im Alter!“ im Inhaltsverzeichnis farblich markiert. Zusätzlich können Sie anhand eines kleinen Bildes die Schwerpunktveranstaltungen im Innenteil auf einen Blick erkennen.

14:00–16:30

t

nen,

der

er

r

setzt.

und

mit

Fra-

om



Zwar liegt der Schwerpunkt der Seniorenwochen auf „Digital 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 Heraklit wünschen wir Ihnen viel Spaß bei den Seniorenwochen im Landkreis Würzburg:

**„Nichts ist so beständig
wie der Wandel“**

Heraklit von Ephesus (535 – 475 v. Chr.)

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.



Uettingen

5.5. Auftaktveranstaltung:
Heiteres und genussvolles
Programm für „Auge, Ohr
und Gemüt“



Aub

12.5. Konzert: Musik liegt in der Luft

15.5. TanzKreis

16.5. TanzTreff

Bay. Rhön

16.5. Wandern mit Freunden in der Rhön und Führung bei BIONADE

Bergtheim

16.5. Alles rund um die Gehhilfe

16.5. Musik am Nachmittag

Burggrumbach

7.5. Erlebnistanz

Eibelstadt

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

17.5. Seniorennachmittag mit Vortrag
„Wenn Sehen und Hören in die
Jahre kommen“

Eisingen

7.5. Seniorentanz

16.5. Vortrag „Vorsorgevollmacht und
Betreuungsverfügung“

Erlabrunn

5.5.– Spezielles Seniorengericht im
17.5. Hotel/Restaurant Meisnerhof

13.5. Spieletreff für Senioren

Estenfeld

7.5. Damals – das alte Estenfeld,
Ansichten von Max Breunig

9.5. Seniorenwanderung am Vatertag
nach Maidbronn


Estenfeld	10.5. Nachmittagskaffee mit Musikbegleitung
Frickenhausen	14.5. Busfahren – gewusst wie!
Geroldshausen	17.5. Spielenachmittag im Dorfladen
Giebelstadt	8.5. Digitalisierung in der Apotheke 
	15.5. Busfahren – gewusst wie!
Greußenheim	16.5. Seniorennachmittag mit Geschichten, Gedichten und Tanz
Güntersleben	8.5. Offener Seniorenkaffee Treff
	16.5. Fitness an Stationen mit der Klasse 4a
Hettstadt	6.5. Nutzung des Smartphones – leicht erklärt 
	6.5. Bewusstheit durch Bewegung – die etwas andere „Gymnastik“
	7.5. BINGO – Das Spiel für alle Altersgruppen
	8.5. Veeh Harfen Konzert mit der Gruppe „Saitenspiel“
	10.5. Mittagessen in der Tagespflege
	11.5. AKTIONSTAG – Nutzen und Leistungen der ambulanten Pflege und der Tagespflege
	13.5. Musikstunde mit Petra
	14.5. Mittagessen in der Tagespflege
	15.5. Sturzprophylaxe – Maßnahmen, Übungen und Hilfsmittel

Hettstadt	16.5. Bewusstheit durch Bewegung – die etwas andere „Gymnastik“
	17.5. BINGO – Das Spiel für alle Altersgruppen
Kürnach	5.5. Mundart-Geschichten neu 7.5.!
	9.5. HAN'S KLAFFL – Eine Art Best-of aus vier Bühnenprogrammen
	10.5. Senioren haben Spaß beim Spielen
	11.5. Rhapsody in May – Konzert des Chores „Viva la Musica“
	13.5. Offenes Musterhaus
	14.5. Pedelec-Kurs
	15.5. Gemütlicher Filmmachmittag
	16.5. Gute Laune durch Beweglichkeit 16.5. Radeln – Bewegung und Spaß im Freien
Ochsenfurt	9.5. Kulturbrücken im Landkreis Würzburg: Die Silvanerprinzessin
	16.5. Leistungen der ambulanten Pflege und Tagespflege
	16.5. Das Pflege-Info-Café
Online-Vortrag	7.5. Augen auf beim Online-Shopping 
Rottendorf	7.5. Beckenboden-Schule
	8.5. Aktivierung auf dem Stuhl
	8.5. Bogenschießen
	8.5. Spielenachmittag mit Café Treff
	8.5. Yin Yoga
	9.5. SURYASOUL – Tanz mit Händen



Rottendorf	10.5. Handarbeitstreff
	13.5. Radlertreff
	14.5. Pinselstrich
	14.5. Qi Gong
	15.5. Infoabend: „Was will Tagespflege“
Röttingen	9.5. Korbtheater „Sonnenstrahlen im Herbst des Lebens“
Sonderhofen	16.5. Mit Liedern zwischen den Generationen Brücken bauen
Theilheim	8.5. Gymnastik für Frauen/Senioren
	15.5. Gymnastik für Frauen/Senioren
Veitshöchheim	8.5. Pflegeberatung vor Ort
	14.5. Tanzen am Vormittag
	16.5. Geselliger Spielenachmittag
Waldbüttelbrunn	7.5. Sportliche Aktivität – Gymnastik im Sitzen
	8.5. Wandern, wo die Spatzen von den Dächern pfeifen
	11.5. Info Seniorenarbeit Waldbüttelbrunn
	14.5. Dienstagsspaziergang
Würzburg	6.5. GesundheitsWalk – lauf deinem Schmerz davon
	6.5. Englisch für Senioren
	6.5. Offener Sticktreff
	6.5. Spielrunden
	6.5. BINGO – Das Spiel für alle Altersgruppen


Würzburg	7.5. Bildungscafé: Thema Seelsorge am Telefon
	7.5. Sitztanz
	7.5. Spielrunden
	7.5. Medien-Café 
	7.5. Bewusstheit durch Bewegung – die etwas andere „Gymnastik“
	7.5. Online Banking. Sicher, einfach und bequem 
	8.5. Nordic Walking
	8.5. Englisch für Senioren
	8.5. Schafkopf
	8.5. Basteln – Kreativität und Feinmotorik
	8.5. Schnupperkurs Bouldern „BOLDIES“
	9.5. Das Würzburger Bläserquartett „Die Blechschmitts“
	10.5. Mittagessen in der Tagespflege
	10.5. Offener Schachtreff
	10.5. Lebensbilder im Museum – Porträts aus verschiedenen Lebensphasen
	11.5. Tag der offenen Tür
	12.5. GesundheitsWalk – lauf deinem Schmerz davon
	13.5. Krafttraining 55+ – machen Sie sich stark! Schnuppertraining
	13.5. Offener Sticktreff
	13.5. Spielrunden
	13.5. Bewusstheit durch Bewegung – die etwas andere „Gymnastik“
	13.5. Verstärkung vor Ort – Diakonie baut ambulante Pflege aus
	14.5. Standfest und stabil – kostenloses Schnuppertraining

- 14.5. Sitztanz
- 14.5. Medien-Café 
- 14.5. Spielrunden
- 14.5. Achtsamer Zugang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz
- 14.5. Englisch für Senioren
- 14.5. BINGO - Das Spiel für alle Altersgruppen
- 14.5. Schnupperkurs Nordic Walking
- 14.5. Mit stoffwechselgesunder Ernährung älter werden
- 14.5. Digitaler Nachlass 
- 14.5. KWM-Infoabend - Vortrag über Stuhlgangprobleme

- 15.5. Nordic Walking
- 15.5. Englisch für Senioren
- 15.5. Basteln - Kreativität und Feinmotorik
- 15.5. Neue Medien leicht erklärt: Sparkassen-App 
- 15.5. Wirtshaussingen
- 15.5. Schnupperkurs Bouldern „BOLDIES“
- 15.5. Infoabend rum um den Hausnotruf der Johanniter

- 16.5. Ohne Wasser läuft nichts - Hören und probieren Sie
- 16.5. Mittagessen in der Tagespflege
- 16.5. Krafttraining 55+ - machen Sie sich stark! Schnuppertraining
- 16.5. Folkloregruppe

- 17.5. Der Umgang mit nur digital verfügbaren Geldanlagen und der Sicherheitsfaktor 
- 17.5. Einführung in Android Smartphone und Tablet 

- 17.5. **Abschlussveranstaltung:** Technische und digitale Wohnassistenzsysteme erleben 

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!

Veranstaltungen, die an mehreren Tagen stattfinden, stehen direkt am Anfang unter „mehrmalige Veranstaltungen“.



5.-17.5.

siehe unten

Spezielles Seniorengericht im Hotel/Restaurant Meisnerhof



Seniorenwochen im Hotel/Restaurant Meisnerhof mit speziellem Seniorengericht während der Seniorenwochen zum Sonderpreis: Hausgemachte Fleischküchle mit Kartoffelgemüse und Bratensoße 9,90 € (Seniorenportion).






-  **Hotel Meisnerhof**
Mainleite 1, 97250 Erlabrunn
-  Veranstalter: Hotel Meisnerhof
-  09364 80870
-  **Öffnungszeiten:**
Montag - Donnerstag 16:30-22:00 Uhr
Freitag und Samstag 16:30-23:00 Uhr
Sonn- und Feiertage
11:30-14:00 und 17:00-22:00 Uhr
Unsere Küche:
Montag - Sonntag bis 20:00 Uhr geöffnet

6./7./13./14.5.

14:00-17:00

Spielrunden



-  **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**
Bahnhofstraße 4-6, 97070 Würzburg
-  Veranstalter:
Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.
-  0931 38668700
-  info@generationen-zentrum.com
-  www.generationen-zentrum.com

6./7./13./16.5.


14:30-15:30






Bewusstheit durch Bewegung – die etwas andere „Gymnastik“



Diese Stunde basiert auf die Anlehnung nach Dr. Moshé Feldenkrais, die „Feldenkrais-Methode“. Dabei sensibilisieren und verbessern kleinste Bewegungen die Bewusstheit. Es handelt sich um ein ganzheitliches Konzept, das sich auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirkt.

Die Menschen praktizieren aus verschiedenen Gründen Feldenkrais. Sie werden beweglicher, entspannter, körperlich und geistig fitter und entwickeln ein neues, gestärktes Selbstwertgefühl. Schmerzen und Einschränkungen können sich in einem solchen Prozess von alleine verändern.

-  **Bitte versch. Veranstaltungsorte beachten:**
Soleo Tagespflege
6./16.5. Würzburger Straße 49b, 97265 Hettstadt
7./13.5. Eichendorffstraße 12c, 97072 Würzburg
Anmeldung bis:
zwei Werktage vor Veranstaltung

-  Veranstalter: Soleo Tagespflege GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz
-  0931 80991030
-  info@soleo-aktiv.de
-  www.soleo-aktiv.de
-  Bitte bequeme Kleidung, wärmende Trainingsjacke, warme Socken und Iso- oder Yogamatte mitbringen.



6./8./14./15.5.

siehe unten

Englisch 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 zweimal wöchentlich, um uns bei einer Tasse Kaffee/Tee lebensnahen englischen Wortschatz ohne Druck und Hektik anzueignen – z. B. durch Spiele mit speziellem Lehrmaterial für ältere Teilnehmer. Besuchen Sie uns gerne!

🚩 **Sprachcafé Würzburg**
Innerer Graben 12-14, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: ein Werktag vor Veranstaltung

👤 Veranstalter: Sprachcafé Würzburg
Ansprechpartnerin: Holly Fischer

☎ 0155 66273991

@ info@sprachcafe-wuerzburg.de

📍 6.5. 10:00–11:00 Uhr
8.5. 13:00–14:00 Uhr
14.5. 14:15–15:15 Uhr
15.5. 11:15–12:15 Uhr



6./12.5.

10:00

GesundheitsWalk – lauf deinem Schmerz davon

🚩 **ABZ Heiligkreuz**
Sedanstraße 7a, 97082 Würzburg

👤 Veranstalter: Caritasverband Würzburg e.V.,
Trägerverein ABZ Heiligkreuze e.V.
Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck

☎ 0391 38659145

@ a.steinruck@caritas-wuerzburg.org

🌐 www.caritaswuerzburg.org

📍 Veranstaltung findet im Freien statt.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.



6./13.5.

14:00–17:00

Offener Sticktreff

🚩 **Generationen-Zentrum Matthias
Ehrenfried e.V.**
Bahnhofstraße 4-6, 97070 Würzburg

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

☎ 0931 38668700

@ info@generationen-zentrum.com

🌐 www.generationen-zentrum.com



6./7./14./17.5.

14:30–15:30

BINGO – Das Spiel für alle Altersgruppen



Bingo war schon immer als Spiel für alle Altersgruppen bekannt, da es ein so lustiges, energiegeladenes und aufregendes Spiel ist. Das äußerst beliebte Spiel Bingo macht bei der Beschäftigung für Senioren immer wieder Spaß und trägt unbemerkt zum Gedächtnistraining bei, verbessert die Konzentration und fördert die Kommunikation zwischen den Mitspielern.

Bitte versch. Veranstaltungsorte beachten:

Soleo Tagespflege

6./14.5. Eichendorffstraße 12c, 97072 Würzburg

7./17.5. Würzburger Straße 49b, 97265 Hettstadt

Anmeldung bis:

zwei Werktage vor Veranstaltung



Veranstalter: Soleo Tagespflege GmbH

Ansprechpartner: Ralf Lutz



0931 80991030



info@soleo-aktiv.de



www.soleo-aktiv.de



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

7./14.5.

13:30–14:30

Sitztanz



ABZ Heiligkreuz

Sedanstraße 7a, 97082 Würzburg



Veranstalter: Caritasverband Würzburg e.V.,

Trägerverein ABZ Heiligkreuz e.V.

Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck



0931 38659145



a.steinruck@caritas-wuerzburg.org



www.caritas-wuerzburg.org



Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

7./14.5.

14:00–15:30

Medien-Café



Hier wird Ihnen ganz individuell und persönlich beim Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop geholfen. Bringen Sie Ihre Fragen zur Anwendung oder den Funktionen mit. Wir helfen Ihnen Schritt für Schritt weiter. Termine um 14:00 und 14:45 Uhr. Um Sie ca. 40 Minuten eins zu eins zu betreuen, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Bahnhofstraße 4-6, 97070 Würzburg

Anmeldung bis:

vier Werktage vor Veranstaltung



Veranstalter:

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.



0931 38668700



info@generationen-zentrum.com



www.generationen-zentrum.com









Es wird um eine Spende gebeten.

8./15.5.

10:00–11:15

Nordic Walking



-  **ABZ Heiligkreuz**
Sedanstraße 7a, 97082 Würzburg
-  Veranstalter: Caritasverband Würzburg e.V.,
Trägerverein ABZ Heiligkreuz e.V.
Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck
-  0931 38659145
-  a.steinruck@caritas-wuerzburg.org
-  www.caritas-wuerzburg.org
-  Bitte bequeme Kleidung, Laufschuhe und
Stöcke mitbringen.


8./15.5.

14:30–16:00

Basteln – Kreativität und Feinmotorik



Zur Lockerung für Hände und Finger beginnt die Stunde mit Gymnastik. Ausschneiden und Ausmalen dienen zur Förderung der Feinmotorik und Beweglichkeit der Fingergelenke. Gebastelt werden saisontypische Motive zur Dekoration in Ihren oder unseren Räumlichkeiten.

-  **Soleo Tagespflege**
Eichendorffstraße 12c, 97072 Würzburg
Anmeldung bis:
zwei Werktage vor Veranstaltung
-  Veranstalter: Soleo Tagespflege GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz
-  0931 80991030
-  info@soleo-aktiv.de
-  www.soleo-aktiv.de

8./15.5.

16:30–17:30

Schnupperkurs Bouldern „BOLDIES“



Bouldern fördert und fordert sowohl körperliche als auch geistige Fitness. Das bedeutet aber nicht, dass nur Menschen in Topform bouldern können, ganz im Gegenteil! Verschiedene Schwierigkeitsgrade bieten für jedes Alter und jeden Fitnessstand viele Möglichkeiten, das Klettern zu genießen. Gemeinsam als Gruppe lernt man jede Woche neue Routen kennen und verbessert unter Anleitung Koordination und Fitness.

-  **ROCK INN Boulderhalle**
Ohmstraße 6, 97076 Würzburg
Anmeldung bis:
ein Werktag vor Veranstaltung
-  Veranstalter: ROCK INN Boulderhalle
Ansprechpartner: Dominik Geißner
-  0931 46621300
-  bouldern@rockinn-wuerzburg.de

8./15.5.

20:00–21:00

Gymnastik für Frauen/Senioren



Kräftigende und funktionelle Übungen für den ganzen Körper.

-  **Jakobshalle**
Randersackerer Straße, 97288 Theilheim
-  Veranstalter: SV Theilheim
Ansprechpartnerin: Maria Ehrmann
-  0931 708822
-  nm.ehrmann@t-online.de
-  Bitte bequeme Kleidung/Sportkleidung
mitbringen.

10./14./16.5.

11:30–13:00

Mittagessen in der Tagespflege



Wir servieren ein leckeres Mittagessen inkl. Getränk und gute Gespräche sind möglich. Der Name Tagespflege täuscht über das hinweg, was die Tagespflege für Senioren eigentlich ist. Nämlich nicht nur „Pflege“, sondern vor allem ein sinnvolles, spaßmachendes Tagesprogramm. Eine Tagespflege eignet sich für alle Senioren, die Geselligkeit suchen oder deren Versorgung tagsüber nicht sichergestellt ist. Denn hier ist immer etwas los: Es werden soziale Kontakte geknüpft und neue Freundschaften geschlossen, Langeweile oder Einsamkeit haben in der Tagespflege keinen Platz.

Bitte versch. Veranstaltungsorte beachten: Soleo Tagespflege

10./14.5. Würzburger Straße 49b, 97265 Hettstadt

10./16.5. Eichendorffstraße 12c, 97072 Würzburg

Anmeldung bis:

zwei Werktage vor Veranstaltung



Veranstalter: Soleo Tagespflege GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz



0931 80991030



info@soleo-aktiv.de



www.soleo-aktiv.de



Teilnahmekosten: 6,50 €



13./16.5.

siehe unten

Krafttraining 55+ – machen Sie sich stark! 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 Kraftraum an und probieren Sie 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.

Milly-Marbe-Fries Weg 1, 97074 Würzburg

Anmeldung bis: 28.4.2024



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



0931 781848



caroline.laux@tgw-online.de



Bitte mitbringen: langes Handtuch,
Sportkleidung, saubere Sportschuhe, ggf. Getränk
Montag 09:30–10:30 Uhr
Donnerstag 11:30–12:30 Uhr

Auftaktveranstaltung






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



Ein kleiner Auszug aus dem Programm:

- Begrüßungsworte des Bürgermeisters Edgar Schüttler der Gemeinde Uettingen als Gastgeber
- Humorvoller Einstieg mit Christoph Maul, Sitzungspräsident "Fastnacht in Franken"
- Wohnen im Alter aus Sicht der ambulanten Pflege, Tagespflege, Service-Wohnen und stationärer Pflege
- Vorstellung verschiedener Angebote rund um das Schwerpunktthema „Digital im Alter!“

Musikalische Umrahmung des Nachmittags. Der Eintritt ist frei! Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Genießen Sie Ihren Sonntagskaffee und -kuchen kostenlos!

-  **Aalbachtalhalle Uettingen**
Wilhelmine-Fey-Straße 1, 97292 Uettingen
-  Veranstalter: Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Tobias Konrad
-  0931 8044258
-  tobias.konrad@wirkkommunal.de
-  www.wirkkommunal.de



Mundart-Geschichten

Rita Hammer bereichert den Nachmittag mit humorvoll gestalteten Mundart-Geschichten bei Kaffee und Kuchen.



-  **Seniorenzentrum Kürnach**
Am Trieb 44, 97273 Kürnach
-  Veranstalter: Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg
Ansprechpartnerin: Carina Wege
-  09367 9885210
-  carina.wege@senioreneinrichtungen.info
-  www.senioreneinrichtungen.info

Nutzung des Smartphones - leicht erklärt



In einem Vortrag zum Thema Whats-App werden Sie über die verschiedenen Funktionen, Anwendungen und Möglichkeiten dieser modernen Kommunikationsform informiert. Darüber hinaus stellen wir Ihnen die Gemeinde-App vor und zeigen Ihnen, wie man diese vorteilhaft einsetzt. Anschließend helfen wir Ihnen ganz individuell und persönlich bei Kaffee und Kuchen beim Umgang mit Ihrem Smartphone weiter und widmen uns Ihren Fragestellungen. Die Veranstaltung wird unterstützt vom Verein Internet – Von Senioren für Senioren.



-  **Pfarrheim St. Sixtus**
Neuer Weg 10, 97265 Hettstadt
-  Veranstalter: Gemeinde Hettstadt
Ansprechpartnerin: Sophia Amrehn
-  0931 4686127
-  sophia.amrehn@hettstadt.de
-  www.hettstadt.de
-  Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

Di. 7.5.

9:30–11:00

Erlebnistanz

Tänze aus aller Welt zum Mitmachen. Die andere Art zu tanzen. Alle Tanzbegeisterten sind herzlich willkommen!



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

👤 Veranstalter: VfR Burggrumbach
Ansprechpartnerin: Karin Arnold

☎️ 0160 90903670

📍 Teilnahmekosten: 3 €

Bitte Hallen- oder Sportschuhe mitbringen und ein kleines Getränk.

10:00–11:00

Beckenboden-Schule

Möchtest Du Deine Körpermitte stärken? Dann lerne die speziellen Übungen der „Beckenboden-Schule“ kennen. Die Übungen sind für Frauen und Männer geeignet.



🚩 **Haus der Begegnung – Gymnastikraum**
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

👤 Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

☎️ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

📍 Anfragen bei Kursleiterin
Anna-Maria Höpfl unter 0160 97615547.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Di. 7.5.

10:00–11:00

Sportliche Aktivität – Gymnastik im Sitzen



🚩 **Arche am Seeweg**
Seeweg 15, 97297 Waldbüttelbrunn

👤 Ansprechpartnerin: Christine Bläser-Reichelt

☎️ 0931 780124172

📍 Bitte bequeme Kleidung tragen.

14:00–16:00

Bildungscafé: Thema Seelsorge am Telefon



Die Telefonseelsorge Würzburg (TS) ist rund um die Uhr, 24 Stunden an sieben Tagen die Woche erreichbar. Die ca. 90 ehrenamtlichen Frauen und Männer haben ein offenes Ohr für unterschiedlichste Anliegen der Anrufer. In Gesprächen geht es beispielsweise um Beziehungsfragen, psychische Erkrankungen, Einsamkeit, Suchtprobleme oder einfach nur mal darum, mit jemanden zu sprechen, der wertschätzend und freundlich auf meine Lebenserfahrungen eingeht. Neben dem Dienst am Telefon bieten unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch Chatseelsorge an.

Der Referent Joachim Schroeter (Dipl. Rel. Päd., stellv. Leiter der TS Würzburg) möchte die Arbeit der Telefonseelsorge vorstellen und mit Ihnen in einen Austausch kommen.

🚩 **Generationen-Zentrum Matthias
Ehrenfried e.V.**
Bahnhofstraße 4-6, 97070 Würzburg

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

☎️ 0931 38668700

@ info@generationen-zentrum.com

🌐 www.generationen-zentrum.com

📍 Es wird um eine Spende gebeten.

Di. 7.5.

Di. 7.5.

14:00–16:00

Damals – das alte Estenfeld, Ansichten von Max Breunig



Vortrag mit Kaffee und Kuchen im Anschluss.



Tagespflege Estenfeld

Lengfelder Straße 5, 97230 Estenfeld

Anmeldung bis: 3.5.2024



Veranstalter: Tagespflege St. Gregor Estenfeld



09305 993492



tagespflege-estenfeld@sankt-gregor.de



Spende für die Tagespflege erwünscht.

14:30–16:00

Seniorentanz



Wir sind rüstige Senioreninnen und tanzen leidenschaftlich gern. Bei Kreis- und Blocktänzen geht uns das Herz auf. Tanzen Sie bei uns mit, auch gerne die Herren der Schöpfung. Es ist keine Erfahrung erforderlich.



Nikolaussaal

Pfarrer-Henninger-Weg 11a, 97249 Eisingen



Veranstalter: Seniorentreff der Pfarrei St. Nikolaus
Ansprechpartnerin: Claralies Kromp



09306 2311



claralieskromp@gmx.de

Di. 7.5.

15:00–17:00

Online Banking. Sicher, einfach und bequem



Die Vorteile des Online-Banking und seine Nutzung gewinnt immer mehr an Bedeutung. Anhand einer Präsentation erfahren Sie, wie Online-Banking eingerichtet wird, welche Optionen Ihr Online Konto bietet und welche Grundfunktionen zur Verfügung stehen. Vor allen Dingen aber reden wir darüber, wie Sie "auf Nummer sicher gehen können" und stellen Ihnen die unterschiedlichen Sicherheitseinstellungen und deren Anwendung vor.



R.-A.-Schröder-Haus

Wilhelm-Schwinn-Platz 3, 97070 Würzburg



Veranstalter: Evang. Bildungswerk Franken
Ansprechpartnerin: Eva-Maria Hartmann



0931 321750



hartmann@schroeder-haus.de



Teilnahmekosten: 6 €

17:00–18:30

Online-Vortrag: Augen auf beim Online-Shopping



Im Rahmen unserer Veranstaltung geben wir Hinweise und Informationen, worauf man achten sollte, wenn man im Internet einkaufen geht. Woran kann man beispielsweise unseriöse Anbieter erkennen. Welche Bezahlmethoden sind sicher. Was sind Gütesiegel im Internet.



Online-Veranstaltung der Verbraucherzentrale Bayern e.V. Anmeldung bis: 6.5.2024



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



0931 59186



wuerzburg@vzbayern.de



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
 Sparkassen
Immobilien
VERMITTLUNGS
Größter Makler
in Bayern

Mi. 8.5.

10:00

Aktivierung auf dem Stuhl

Anna-Maria Höpfl und Bernhard Roth leiten den Kurs. Gemeinsam machen wir Übungen auf dem Stuhl, die uns fit halten, egal welches Fitnesslevel. Anmeldung im HdB.

- 🚩 **Haus der Begegnung**
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
- 👤 Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione
- ☎️ 09302 99205
- @ hdb@caritas-wuerzburg.org
- 📍 Teilnahmekosten: 4 €
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

11:00–15:00

Wandern, wo die Spatzen von den Dächern pfeifen

Geführte Wanderung auf dem Kulturwanderweg "Waldsassengau 5", Führung durch die neue Kirche zum 95-jährigen Jubiläum, Erläuterungen zu den Brunnen in Waldbüttelbrunn. Dauer der Führung: ca. 4 Stunden, ca. 7 km. Anschließend gemütlicher Schlusshock im Libero 53 (max. 50 Personen; Anmeldung für Schlusshock erforderlich). Busverbindung: 471 und 480.

- 🚩 **Treffpunkt DJK Vereinsheim**
Seeweg 30, 97297 Waldbüttelbrunn
Anmeldung bis: 15.4.2024
- 👤 Veranstalter: Seniorenbeirat Waldbüttelbrunn
Ansprechpartner: Stefan Muth
- ☎️ 0931 4043780
- @ senioren-wbb@mail.de
- 📍 Bitte Getränke mitbringen und wetterfeste Kleidung und Schuhe (bei Bedarf).

Mi. 8.5.

Mi. 8.5.

13:00

Bogenschießen

Erich Schneider trifft sich in der Erasmus-Neustetter-Halle in Rottendorf zum Bogenschießen. Anmeldung unter 09302 2741 oder 0160 6887267.



🚩 **Erasmus-Neustett-Halle in Rottendorf**
Theilheimer Straße 1, 97228 Rottendorf

👤 Veranstalter: Haus der Begegnung

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

13:00–17:00

Schafkopf



🚩 **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg

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

☎ 0931 38668700

@ info@generationen-zentrum.com

🌐 www.generationen-zentrum.com



Mi. 8.5.

14:00

Spielnachmittag mit Café Treff

Sie haben die Möglichkeit mit anderen Gästen zu spielen. Gerne wird Rummikub oder auch Karten gespielt. Es besteht die Möglichkeit Getränke und Gebäck zu verzehren – Kosten sind in der Getränkekarte genannt.



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

👤 Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

☎ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

14:00–15:00

Veeh Harfen Konzert mit der Gruppe „Saitenspiel“



Wir freuen uns, Sie zu einem ganz besonderen musikalischen Erlebnis einzuladen – dem Veeh-Harfen Konzert mit der bezaubernden Gruppe „Saitenspiel“! Die Gruppe „Saitenspiel“ besteht seit 10 Jahren. Es hat sich in den letzten 10 Jahren ein Kreis von acht Damen gefunden die aus Freude am Spiel der Veeh-Harfe kleine Konzerte in ausgewählten Kreisen geben. Ein abwechslungsreiches Repertoire erwartet Sie, angepasst an die Jahreszeiten. Genießen Sie nicht nur die Klänge der Veeh-Harfen, sondern lassen Sie sich auch von Wanderliedern und Marienliedern berühren. Sie sind herzlich eingeladen, bei einigen Stücken mitzusingen und die Freude am gemeinsamen Musizieren zu teilen.

🚩 **Soleo Tagespflege**
Würzburger Straße 49b, 97265 Hettstadt
Anmeldung bis: 6.5.2024

👤 Veranstalter: Soleo Tagespflege
Ansprechpartner: Ralf Lutz

☎ 0931 80991030

@ info@soleo-aktiv.de

🌐 www.soleo-aktiv.de

Mi. 8.5.



Mi. 8.5.

14:00–16:00

Offener Seniorenkaffee Treff



🚩 **Tagespflege St. Gregor**
Weinbergstraße 5, 97261 Güntersleben
Anmeldung bis: 7.5.2024

👤 Veranstalter: St. Gregor Güntersleben
Ansprechpartner: Steffen Öhrlein

☎ 09365 881162

@ tagespflege-guentersleben@sankt-gregor.de

14:00–17:00

Pflegeberatung vor Ort



WIRKOMMUNAL sieht sich als erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Pflege, Demenz und Wohnen im Alter und bietet für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sowie Interessierte auch eine wohnortnahe Beratung in den Gemeinden an.

🚩 **Sitzungssaal im Rathaus**
Erwin-Vornberger-Platz 1, 97209 Veitshöchheim
Anmeldung bis: 7.5.2024

👤 Veranstalter: **WIRKOMMUNAL**, Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

☎ 0800 0001027

@ pflegeberatung@kommunalunternehmen.de

🌐 www.kommunalunternehmen.de

Mi. 8.5.

14:30–15:30

Digitalisierung in der Apotheke



Keine Sorge vor der Digitalisierung in Ihrer Apotheke! Wir stehen Ihnen bei jedem Schritt zur Seite und zeigen Ihnen praxisnahe Beispiele für das E-Rezept und die App-Bestellung. Zudem nehmen wir uns gerne Zeit, um auf Ihre individuellen Fragen und Anliegen diesbezüglich einzugehen.



🚩 **Gemeindehaus**
Obere Kirchgasse 6, 97232 Giebelstadt

👤 Veranstalter: Florian Geyer Apotheke Giebelstadt
Ansprechpartner:
Gabriela Bayer und Tobias Then

☎ 09334 99917

@ info@apotheke-giebelstadt.de

🌐 www.apotheker-bayer.de

18:00–19:00

Yin Yoga



Sanftes Yoga für alle Altersklassen...Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt werden. Anmeldung bei Kursleiterin Gaby Hickman unter 0171 6424591 oder hickmangaby@gmail.com.

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

👤 Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

☎ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

📍 Bitte bequeme Kleidung mitbringen.






Do. 9.5.

10:00–11:00

SURYASOUL – Tanz mit Händen



SuryaSoul ist eine lebendige und bewusste Art sich zu bewegen und vereint dabei Tanz und Yoga zu dynamischer und sanfter Musik. Wir tanzen teilweise im Sitzen und mobilisieren unsere Hände und den gesamten Körper. Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin Regina Scharff unter 09302 990464 oder regina.scharff@web.de.





-  **Haus der Begegnung**
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
Anmeldung bis: 3.5.2024
-  Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione
-  09302 99205
-  hdb@caritas-wuerzburg.org
-  Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

11:00–14:00

Seniorenwanderung am Vatertag nach Maidbronn



Gemeinsame Wanderung von Estenfeld nach Maidbronn – Pause und geselliges Beisammensein im Sportheim Maidbronn – Wanderung zurück nach Estenfeld.

-  **Treffpunkt: am Sportplatz in Estenfeld**
Maidbronner Straße 40, 97230 Estenfeld
Anmeldung bis: 25.4.2024
-  Veranstalter: Seniorenbeirat Estenfeld
Ansprechpartner: Gertie Klafke und Rudolf Krieger
-  09305 8676 oder 09305 8253
-  gertie@klafke.net oder ru.krieger@t-online.de





Do. 9.5.

15:00–16:00

Das Würzburger Bläserquartett „Die Blechschmitts“



Die Blechschmitts haben sich nicht auf eine Stilart oder ein musikalisches Zeitalter festgelegt. Sie spielen aus Freude an anspruchsvoller Bläsermusik in unterschiedlichsten Stilrichtungen von Barock über Klassik bis hin zur Moderne, jazzigen, poppigen und volkstümlichen Arrangements.

-  **Seniorenwohnanlage am Hubland**
Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg
-  Veranstalter: Senioreneinrichtungen Würzburg
Ansprechpartner: Christoph Gehret
-  0931 80091105
-  christoph.gehret@senioreneinrichtungen.info
-  www.senioreneinrichtungen.info

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

Do. 9.5.

Korbtheater „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 "Die Reise" werden die Hoffnungen und Sehnsüchte des Alters mit einfühlbarer 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: 2.5.2024



Veranstalter: Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg

Ansprechpartner: Marcel Hendricks



09338 980765



marcel.hendricks@senioreneinrichtungen.info



www.senioreneinrichtungen.info



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



Kultureller Genuss für Demenzzranke, 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 zurückgegeben.

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.



Haus Franziskus Ochsenfurt, Veranstaltungssaal

Uffenheimer Straße 16, 97199 Ochsenfurt

Anmeldung bis: 2.5.2024



Veranstalter: Freundeskreis Haus Franziskus e.V. in Kooperation mit dem Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg

Ansprechpartnerin: Carmen Mayr



0931 8044221



carmen.mayr@wirkkommunal.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
Zepelinstraße 1-3
97074 Würzburg
Telefon: 0931 80008-0
info@kwuerzburg.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

Do. 9.5.

20:00–22:30

HAN'S KLAFFL – Eine Art Best-of aus vier Bühnenprogrammen



Han's Klaffl, (Musik-)Lehrer aus Leidenschaft, geht in seinen kabarettistischen Soloprogrammen über Lehrer, Schüler und Eltern den weitverbreiteten Klischees über die Zunft der Pädagogen auf den Grund. Schonungslos deckt er auf, was wirklich hinter den verschlossenen Türen des Lehrerzimmers geschieht. Und deshalb gibt es jetzt einen Kompaktkurs, eine Auffrischung, quasi eine Art Best-of! Freuen Sie sich auf einen Abend mit besonders beliebten Nummern aus vier Bühnenprogrammen! Freuen Sie sich auf eine Doppelstunde Frontalunterricht mit Klavier und Kontrabass, nach der garantiert keine Fragen mehr offen bleiben!



Altes Rathaus

Hauptstraße 1, 97273 Kürnach



Veranstalter: KürnacherKulturWerkstatt e.V.
Ansprechpartnerin: Eva Masuch



09367 8878



masuch.kkw@gmail.com







www.kuernacherkulturwerkstatt.de



Teilnahmekosten: 23 € (KKW-Mitglieder: 21 €)

Handarbeitstreff






Jeder ist herzlich willkommen. Gemeinsam wird gestrickt, gestickt, genäht und gelacht... Keine Anmeldung notwendig. Getränke können verzehrt werden gegen Entgelt.

-  **Haus der Begegnung**
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
-  Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione
-  09302 99205
-  hdb@caritas-wuerzburg.org

14:00–16:30






Nachmittagskaffee mit Musikbegleitung der Mühlhäuser Musikanten

Seit nun mehr als 50 Jahren spielt die 1965 gegründete Blaskapelle „Mühlhäuser Musikanten“ zur Freude von Jung und Alt auf vielen Konzerten und Veranstaltungen. Die Gruppe ist durch ihr großes Repertoire aus Musikstücken bestens gewappnet. Vor dem Konzert gibt es Kaffee und Kuchen.

-  **Seniorenzentrum Estenfeld**
Lengfelder Straße 7, 97230 Estenfeld
Anmeldung bis: 2.5.2024
-  Veranstalter: Senioreneinrichtungen Würzburg
Ansprechpartnerin: Vanessa Hendricks
-  09305 9888412
-  vanessa.hendricks@senioreneinrichtungen.info
-  www.senioreneinrichtungen.info








Offener Schachtreff

-  **Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.**
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg
-  Veranstalter:
Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.
-  0931 38668700
-  info@generationen-zentrum.com
-  www.generationen-zentrum.com

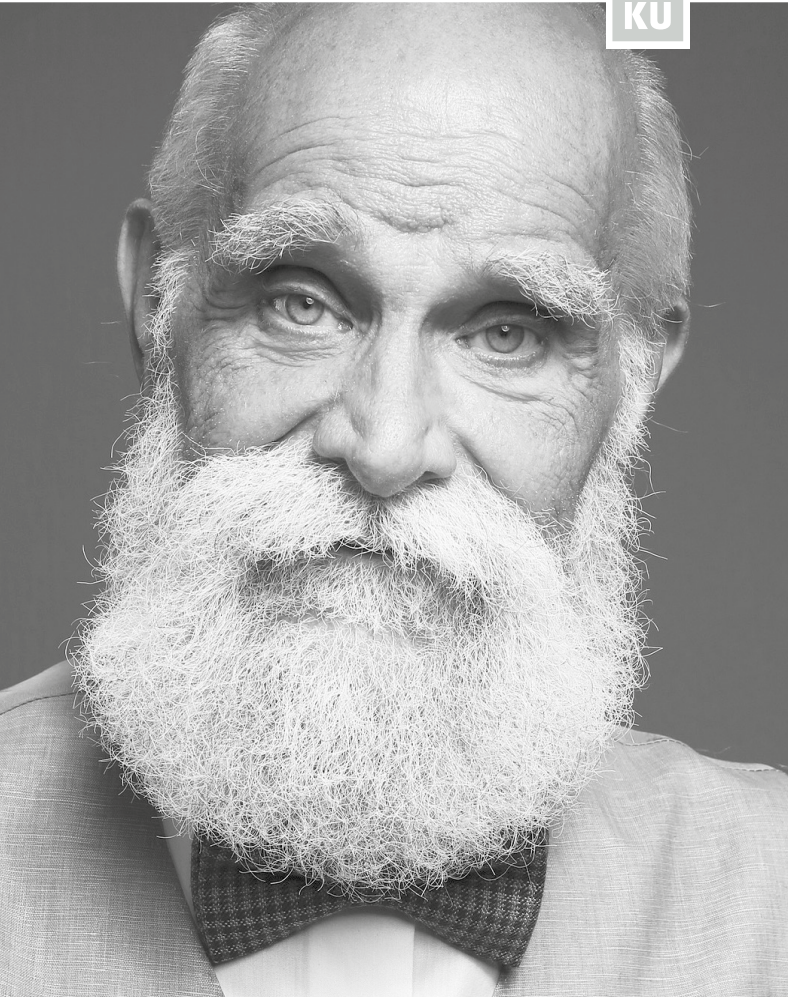
15:00–16:00

„Auf einmal ist alles anders“ - Leben mit Demenz

Die Psychotherapeutin und Palliativ-Care-Fachkraft Angelika Kraus blickt auf eine über 30-jährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zurück. Sie lässt die Zuhörer an so manch bewegender Begegnung teilhaben. Angelika Kraus richtet sich an alle, die eine ganz besondere Welt ein klein bisschen besser verstehen wollen.

-  **Seniorenzentrum Eibelstadt**
Am Kapellenberg 1, 97246 Eibelstadt
Anmeldung bis: 3.5.2024
-  Veranstalter: Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Matthias Beck
-  09303 9840710
-  matthias.beck@senioreneinrichtungen.info
-  www.senioreneinrichtungen.info





**»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

Fr. 10.5.

15:00–16:30

Lebensbilder im Museum – Porträts aus verschiedenen Lebensphasen



Ein Ausstellungsbesuch in der städtischen Sammlung des Museums im Kulturspeicher mit anschließendem Kaffee und Gebäck.



Museum im Kulturspeicher

Oskar-Laredo-Platz 1, 97080 Würzburg



Veranstalter: Kunstvermittlung im Museum im Kulturspeicher

Ansprechpartnerin: Daniela Walter



daniela.walter@stadt.wuerzburg.de



Eintrittskosten: 8 €
(inkl. Führung, Kaffee und Gebäck)

15:00–17:30

Senioren haben Spaß beim Spielen



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

Sa. 11.5.

10:00–11:00

Info Seniorenarbeit Waldbüttelbrunn



Bei einem gemeinsamen Infostand informieren der Seniorenbeirat, die Nachbarschaftshilfe und das Quartiersmanagement über ihre Themen und Angebote. Kommen Sie bei einer Tasse Kaffee mit uns ins Gespräch!



Nähe Netto

Raiffeisenstraße 3, 97297 Waldbüttelbrunn



Veranstalter: Quartiersmanagement,
Seniorenbeirat, Nachbarschaftshilfe
Ansprechpartnerin: Melanie Fuchs



0176 45570649



melanie.fuchs@archeggmbh.de

13:30–16:30

AKTIONSTAG – Nutzen und Leistungen der ambulanten Pflege und der Tagespflege



Wir laden ein zur Besichtigung unserer Tagespflege! Informieren Sie sich über Nutzen und Leistungen der ambulanten Pflege und der Tagespflege. Wir servieren ein leckeres Getränk und Kaffee mit kleinem Gebäck.



Soleo Tagespflege

Würzburger Straße 49b, 97265 Hettstadt



Veranstalter: Soleo Tagespflege
Ansprechpartner: Ralf Lutz



0931 80991030



info@soleo-aktiv.de



www.soleo-aktiv.de

Sa. 11.5.

14:00–17:00

Tag der offenen Tür



100 Jahre AWO in der Zellerau, 45 Jahre Ambulante Pflege, 40 Jahre Marie-Juchacz-Haus, ... Viele Gründe zu feiern! Alle Angebote werden erläutert, Hausführungen angeboten und das Café Marie verwöhnt mit köstlichen Leckereien.



AWO Marie-Juchacz-Haus

Jägerstraße 15, 97082 Würzburg



Veranstalter: AWO Marie-Juchacz-Haus
Ansprechpartner: Raimund Binder



0931 452550



mjh@awo-unterfranken.de



www.marie-juchacz-haus.de

20:00–22:30

Rhapsody in May – Konzert des Chores „Viva la Musica“



Tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der Chormusik! In unserer Rhapsody ist für jeden Geschmack etwas dabei: von Pop & Rock über Musical & Film bis zu Klassischem. Lassen Sie sich begeistern vom abwechslungsreichen Gesang des Kürnacher Chores!



Altes Rathaus

Hauptstraße 1, 97273 Kürnach



Veranstalter: Gesangverein Eintracht Kürnach
Ansprechpartnerin: Gertrud Öchsner



09367 3474



GuHOechsner@t-online.de



www.gesangverein-kuernach.de



Eintrittskosten: 8 € (nur Abendkasse)

So. 12.5.

14:00–15:30

Konzert: Musik liegt in der Luft



🚩 **Seniorenzentrum Aub**
Am Roßmarkt 2, 97239 Aub
Anmeldung bis: 6.5.2024

👤 Veranstalter: Senioreneinrichtungen des
Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Markus Schleelein

☎ 09335 9968110

@ markus.schleelein@senioreneinrichtungen.info

🌐 www.senioreneinrichtungen.info

Mo. 13.5.

10:00–13:00

Offenes Musterhaus



Wohn- und Pflegeberatende stellen praktische Lösungen für die verschiedenen Wohnbereiche vor und zeigen Möglichkeiten auf, wie ein erforderlicher Umbau des eigenen Zuhauses realisiert werden kann. Das Musterhaus ist für Besichtigungen ohne Terminvereinbarung geöffnet.

🚩 **Musterhaus Kürnach**
Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach

👤 Veranstalter: **WIRKOMMUNAL**
Ansprechpartnerin: Katrin Müller

☎ 0931 8044238

@ katrin.mueller@wirkommunal.de

Mo. 13.5.

13:00

Radlertreff



Gemeinsam fahren wir mit dem elektrischen Fahrrad nach Ochsenfurt. Eine gemeinsame Einkehr ist geplant. Ansprechpartner ist Karl-Dieter Scheckenbach.

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

👤 Veranstalter: Karl-Dieter Scheckenbach

☎ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

14:00–15:00

Musikstunde mit Petra – Mitsingen erlaubt



Petra wird auf ihrem Akkordeon eine Auswahl an Mai- und Wanderliedern zum Besten geben, die nicht nur das Gehör erfreuen, sondern auch zum gemeinsamen Singen einladen. Die Liedertexte liegen für Sie bereit, damit Sie sich voll und ganz in die Musik vertiefen können. Für Ihr Wohlbefinden stehen Getränke bereit, sodass Sie diese musikalische Stunde in vollen Zügen genießen können.

🚩 **Soleo Tagespflege**
Würzburger Staße. 49b, 97265 Hettstadt
Anmeldung bis: 10.5.2024

👤 Veranstalter: Soleo Tagespflege
Ansprechpartner: Ralf Lutz

☎ 0931 80991030

@ info@soleo-aktiv.de

🌐 www.soleo-aktiv.de





Mo. 13.5.

14:00–17:00

Spieletreff für Senioren

Gesellige Runde mit Brett- und Kartenspielen, netten Gesprächen sowie Getränken und Kuchen.



-  **Bürgerhof Erlabrunn**
Zellinger Straße 1, 97250 Erlabrunn
-  Veranstalter: Gemeinde Erlabrunn
Ansprechpartnerin: Inge Eckert
-  09364 2951
-  Getränke und Kuchen zum Selbstkostenpreis.

16:30–18:00

Verstärkung vor Ort – Diakonie baut ambulante Pflege aus



Pflegefälle kommen schneller als man denkt. Wo fängt Pflege an? Wo bekomme ich sie her? Die Diakonie baut ihr Angebot aus mit neuen Konzepten, neuen Mitarbeitenden, neuen Orten. Neugierig geworden? Informieren Sie sich jetzt!






-  **Wohnstift St. Paul, Blauer Salon**
An der Jahnhöhe 4, 97084 Würzburg
-  Veranstalter: Evang. Sozialstation,
Diakonisches Werk Würzburg
Ansprechpartnerin: Sylvia Fieber
-  0931 354780
-  fieber.sst@diakonie-wuerzburg.de

Di. 14.5.

09:30–11:00

Tanzen am Vormittag








-  **Pfarrsaal Kuratie Hlst. Dreifaltigkeit**
Heidenfelderstraße/Kirchplatz,
97209 Veitshöchheim
Anmeldung bis: 13.5.2024
-  Veranstalter: Tanzkreis der Kuratie
Ansprechpartnerin: Helga Pietschmann
-  0931 93471
-  pietschmann-erhard@t-online.de
-  Bitte kleines Getränk mitbringen.

10:00–11:30

Dienstagsspaziergang

Wir laufen eine gute Stunde auf einer Route rund um Waldbüttelbrunn. Bringen Sie gerne Walkingstöcke und ähnliche Ausrüstung mit.








-  **Treffpunkt: Platz der Partnerschaften**
Seeweg 15, 97297 Waldbüttelbrunn
-  Veranstalter: Quartiersmanagement WBB
Ansprechpartnerin: Melanie Fuchs
-  0176 45570649
-  melanie.fuchs@archeggmbh.de
-  Bei warmem Wetter an Getränke denken.

10:00–12:00

Pinselfrich

In angenehmer Runde malen, zeichnen oder schwingen wir unsere Pinsel mit Farben.



-  **Haus der Begegnung**
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
-  Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione
-  09302 99205
-  hdb@caritas-wuerzburg.org
-  Bitte alles was Sie zum Malen oder Zeichnen benötigen mitbringen.

Mo. 13.5.

Di. 14.5.

Standfest und stabil – kostenloses Schnuppertraining



Sind Sie besorgt über Stürze und deren Auswirkungen auf Ihre Gesundheit? Wir haben die Lösung für Sie. Unsere Kurse zur Sturzprävention vermitteln Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten, um Stürze zu vermeiden und Ihr Gleichgewicht zu verbessern. Sie erfahren, wie Sie mit Übungen und Techniken Ihre Stabilität und Koordination stärken. Denn verbesserte Kraft und Balance ermöglichen Ihnen ein sicheres Stehen und Gehen. Dadurch kann Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten bleiben oder wird sogar verbessert. Weiterhin lernen Sie, wie Sie Ihre Umgebung sicher gestalten und potenzielle Sturzrisiken erkennen können. Egal, ob Sie älter sind oder einfach nur Ihre Sturzicherheit verbessern möchten, unser Schnupperangebot ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

🚩 **Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V.**
Milly-Marbe-Fries Weg 1, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 28.4.2024

👤 Veranstalter: TGW von 1848 e.V.
Ansprechpartnerin: Caroline Laux

☎️ 0931 781848

@ caroline.laux@tgw-online.de

🌐 www.tgw-online.de

📌 Sie müssen selbstständig Gehen können ohne Hilfsmittel. Bitte saubere Sportschuhe und bequeme Sportkleidung (evtl. Getränk) mitbringen.

Achtsamer Zugang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz



„Meine Mutter kann nicht mehr alleine leben, lässt aber keine Hilfe zu.“ „Mein Mann stellt immer wieder die gleichen Fragen“. Problematische Verhaltensweisen und das Fremdwerden des geliebten Menschen sind oftmals schwer auszuhalten. In diesem Vortrag informieren wir Sie über das Krankheitsbild und den Umgang mit dem Erkrankten.

🚩 **Pflegestützpunkt Würzburg**
Bahnhofstraße 11, 97070 Würzburg

👤 Veranstalter: Maria-Lynn Strömsdörfer,
HALMA e.V.

☎️ 0931 20781414

@ kontakt@pflugestuetzpunkt-wuerzburg.info

14:30–16:30

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 Frickenhausen und Umgebung informieren. Vom Wabenplan bis hin zum Deutschlandticket erfahren Sie bei diesem Vortrag alles Wissenswerte über den Nahverkehr in der Region. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich im Anschluss an den Vortrag individuell beraten. Sie werden sehen: Busfahren ist kein Hexenwerk!

🚩 **Pfarrheim Frickenhausen**
Babenbergplatz 10, 97252 Frickenhausen

👤 Ansprechpartnerin: Charlotte Will

☎️ 09331 5310

Di. 14.5.

14:30–17:00

Pedelec-Kurs

Zwei Beamte der Polizeiinspektion Würzburg-Land werden den Teilnehmenden zeigen, wie sie ihr Pedelec sicher und mit Spaß bewegen, Grenzsituationen erkennen und richtig reagieren können. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

🚩 **Parkplatz hinter der Höllberghalle**

Am Trieb, 97273 Kürnach

Anmeldung bis: 10.5.2024



Veranstalter: Seniorenbeirat

Ansprechpartner: Eduard Joneitis



09367 3563



joneitis1@t-online.de



Bitte Pedelec und Helm mitbringen.

Während des Kurses besteht Helmpflicht!



15:00–16:00

Mit stoffwechselgesunder Ernährung älter werden



VerbraucherService Bayern, Beratungsstelle

Theaterstraße 23, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 13.5.2024



Veranstalter:

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Ansprechpartnerin: Annegret Hager



0931 3050811



a.hager@verbraucherservice-bayern.de



www.verbraucherservice-bayern.de

Di. 14.5.

15:00–15:45

Schnupperkurs Nordic Walking

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Training, das den gesamten Körper beansprucht und dabei besonders die Muskulatur in Armen, Schultern und Rücken stärkt. Durch den Einsatz von Walking-Stöcken werden zudem auch die Beine intensiver trainiert. Nordic Walking ist somit ideal für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Unser Einsteigerkurs bietet Ihnen eine professionelle Anleitung: Sie lernen, wie Sie die Walking-Stöcke effektiv einsetzen, Ihre Körperhaltung verbessern und Ihre Schritte synchronisieren. Mit regelmäßigem Training werden Sie schnell Fortschritte spüren und Ihre Ausdauer steigern. Neben den körperlichen Vorteilen bietet Nordic Walking auch mentale Entspannung und Stressabbau. Wenn Sie Nordic Walking Stöcke haben, können Sie diese gerne mitbringen.



Treffpunkt: REWE am Hubland

Rottendorfer Straße 65–69, 97074 Würzburg



Veranstalter: TGW von 1848 e.V.

Ansprechpartnerin: Caroline Laux



0931 781848



caroline.laux@tgw-online.de



tgw-online.de



Sie müssen selbstständig 45 min zügig Gehen können. Bitte an der Witterung angepasste Kleidung denken und festes Schuhwerk. (evtl. Sonnenschutz).



Di. 14.5.

16:00–17:00

Digitaler Nachlass

Immer mehr Menschen sind digital unterwegs und wickeln ihre Bankangelegenheiten und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Doch was passiert mit diesen virtuellen Verträgen, wenn jemand stirbt. Bleiben sie bestehen? Wie kommen Hinterbliebene an die zum Teil sehr wichtigen Informationen? Wir geben Antworten auf diese Fragen und klären auf, wann ein Online-Account zur Erbmasse gehört und wann Erben darüber entscheiden, ob die Accounts abgewickelt, gelöscht oder in einen Gedenkstatus versetzt werden. Wir geben außerdem Anregungen, wie man einer anderen Person diese Entscheidung übergibt. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen. Begrenzte Teilnehmerzahl.



🚩 **Beratungsstelle der Verbraucherzentrale**

Domstraße 10, 97070 Würzburg

Anmeldung bis: 10.5.2024

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

☎️ 0931 59186

@ wuerzburg@vzbayern.de

🌐 www.verbraucherzentrale-bayern.de

Di. 14.5.

17:00–18:30

KWM-Infoabend – Vortrag über Stuhlgangprobleme



🚩 **KWM-Standort Juliusspital, Eingang Juliuspromenade (Holztor), 3. OG, Besprechungsraum Siebold**
Juliuspromenade 19, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 10.5.2024

👤 Veranstalter: Klinikum Würzburg Mitte
Ansprechpartner: Prof. Dr. med. Ulrich Steger

☎️ 0931 3930

@ allgemeinchirurgie.juliusspital@kwm-klinikum.de

🌐 www.kwm-klinikum.de

18:30–20:00

Qi Gong

Kursinhalt sind Dehnübungen, Entspannung, Körperwahrnehmung, stille Übungen...
Anmeldung unter 0157 32345604.



🚩 **Haus der Begegnung**

Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
Anmeldung bis: 10.5.2024

👤 Veranstalter: TSV Rottendorf
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

☎️ 09302 99205

@ hdb@caritas-wuerzburg.org

📍 Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.



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 Giebelstadt und Umgebung informieren. Vom Wabenplan bis hin zum Deutschlandticket erfahren Sie bei diesem Vortrag alles Wissenswerte über den Nahverkehr in der Region. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich im Anschluss an den Vortrag individuell beraten. Sie werden sehen: Busfahren ist kein Hexenwerk! Falls Sie weitere Informationen benötigen stehen Ihnen unsere Ansprechpartner zur Verfügung.



Gemeindehaus Giebelstadt

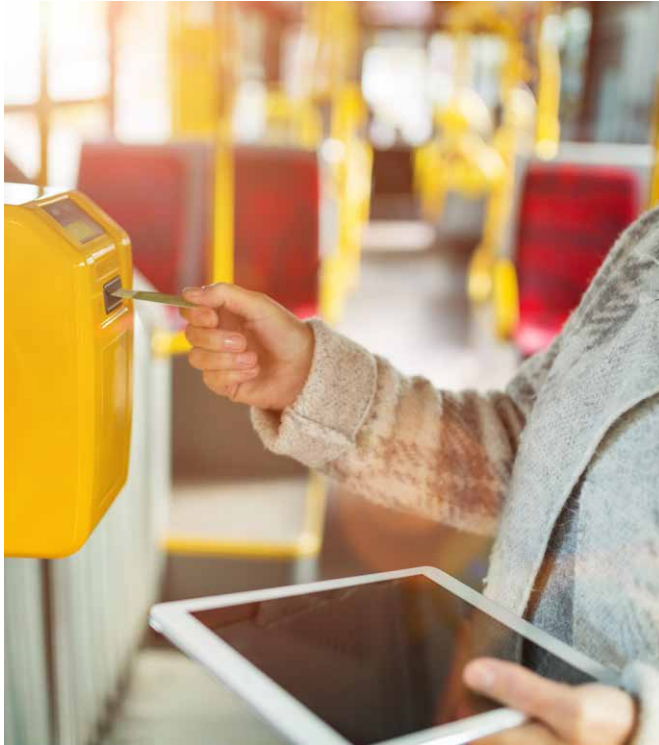
Obere Kirchgasse 6, 97232 Giebelstadt



Ansprechpartner: Frau Krämer, Herr Kleinschnitz



09334 8446 oder 09334 80822



Neue Medien leicht erklärt: Sparkassen-App



Die App der Sparkasse unterstützt und erleichtert in vielen Bereichen: so z.B. beim Banking mit Smartphone oder Tablet, Terminüberweisungen ausführen, Daueraufträge einrichten, Umsätze abfragen u.v.m. Sie können damit auch bequem den nächsten Geldautomaten und die nächste Sparkasse finden oder schnell und bequem Rechnungen bezahlen mit Fotoüberweisung.



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg



Veranstalter:

Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.



0931 38668700



info@generationen-zentrum.com



www.generationen-zentrum.com



Es wird um eine Spende gebeten.

Mi. 15.5.

14:30–15:30

Sturzprophylaxe – Maßnahmen, Übungen und Hilfsmittel



Ziel der Sturzprophylaxe bzw. -prävention ist es, Stürze bei Menschen zu verhindern. Denn Stürze im Alter haben nicht nur häufig schwerwiegende Folgen, auch kann sich die Angst vor einem Sturz negativ auf die gesamte Lebensqualität auswirken, wenn es zur Vermeidung und schließlich zur Weigerung kommt, sich überhaupt zu bewegen. Um diesem Teufelskreis entgegenzuwirken, gilt es eine sichere Umgebung für sich zu schaffen und mit speziellen Hilfsmitteln, Übungen und Maßnahmen Stürzen im Haushalt und in der Umgebung vorzubeugen.

🚩 **Soleo Tagespflege**
Würzburger Straße 49b, 97265 Hettstadt
Anmeldung bis: 13.5.2024

👤 Veranstalter: Soleo Tagespflege
Ansprechpartner: Ralf Lutz

☎ 0931 80991030
@ info@soleo-aktiv.de
🌐 www.soleo-aktiv.de

14:30–17:00

Gemütlicher Filmnachmittag



Der Seniorenbeirat Kürnach und **WIRKOMMUNAL** laden zu einem gemütlichen Filmnachmittag im Musterhaus Kürnach ein. Bei Kaffee und Kuchen wird der vielfach preisgekrönte Film "Ziemlich beste Freunde" gezeigt.

🚩 **Musterhaus Kürnach**
Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach

👤 Veranstalter: Seniorenbeirat Kürnach,
WIRKOMMUNAL
Ansprechpartner: Dr. Süleyman Gögercin

☎ 09367 7663
@ dr.goegercin@t-online.de

Mi. 15.5.

14:30–17:00

Wirtshaussingen



🚩 **ABZ Heiligkreuz**
Sedanstraße 7a, 97082 Würzburg

👤 Veranstalter: Caritasverband Würzburg e.V.,
Trägerverein ABZ Heiligkreuz e.V.
Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck

☎ 0931 38659145

@ a.steinruck@caritas-wuerzburg.org

🌐 www.caritas-wuerzburg.org

📍 Eintrittskosten: 5 €



Wohlfühlen Zuhause
... wir sind für Sie da!

Kontakt:

☎ **09365 | 881-007**

www.paritaetischer-pflegedienst.de

seit 1973
jeden Tag
flexibel
zuverlässig
rund um die Uhr



Pflegedienst

Mi. 15.5.

Mi. 15.5.

16:00–17:00

TanzKreis

Es wurden Tanzformen geschaffen, die viel Freude bereiten, die Bewegung erhalten, den Geist trainieren, die Geselligkeit fördern und von Tänzerinnen und Tänzern jeden Alters tanzbar sind. Wer das Tanzbein schwingt lebt gesünder. Tanzen baut Stress ab, stärkt das Körpergefühl sowie das Selbstbewusstsein und man bleibt in Bewegung. Tanzen ist Ausdruck der Lebensfreude – und jeder kann dabei mitmachen. Wissenschaftlich ist erwiesen, es gibt nur eine Sportart, die der Alters-Demenz entgegenwirkt: das Tanzen.




Katholisches Pfarrheim Aub

Kirchsteige 2, 97239 Aub

Anmeldung bis: 11.5.2024

 Veranstalter: Pfarreiengemeinschaft Aub
Ansprechpartnerinnen: Gudrun Mark,
Ina Heidschmidt

 09335 90102 oder 09335 1325

 gudrun.mark@gmx.de oder
ina.heidschmidt@gmx.de

 Es wird um eine Spende gebeten.
Bitte bequeme Schuhe mitbringen.



Mi. 15.5.


16:00–19:00

Infoabend: „Was will Tagespflege“



Schauen Sie sich um - Fragen Sie uns! Wir laden Sie zu einem Info-Abend bei Kaffee und Kuchen ein und beantworten Ihnen Fragen zur Tagespflege.

 **BRK-Seniorenzentrum Rottendorf**
Am Dreschplatz 7, 97228 Rottendorf

 Veranstalter: BRK Rottendorf
Ansprechpartnerin: Petra Hamm

 09302 9878720

 petra.hamm@brk.de

18:00–19:30

Infoabend rund um den Hausnotruf der Johanniter



Im Rahmen des Infoabends werden mögliche Fragen, wie z. B. Wann ist ein Hausnotruf sinnvoll? Wie funktioniert das Gerät? und viele weitere beantwortet. Ein Gerät zum Ausprobieren ist auch vor Ort.

 **Geschäftsstelle der Johanniter, kleiner Lehrsaal**
Waltherstraße 6, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 4.5.2024

 Ansprechpartner: Mario Fischer

 0931 7962831

 hausnotruf.wuerzburg@johanniter.de

Mi. 15.5.

Do. 16.5.

9:00–18:00

Wandern mit Freunden in der Rhön und Führung bei BIONADE



Wir wandern in der Bayerischen Rhön und genießen dort den herrlichen Weitblick. Die Rhön auch genannt: Land der weiten Fernen.

Um 10:30 haben wir die Möglichkeit bei „BIONADE“ eine Führung mitzumachen (etwa 2 Std.).


Wenn das Wetter es zulässt, machen wir Brotzeit unter freiem Himmel. Anschließend wandern wir zur Lichtenburg.

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

Schlussstock: Würzburger Karl-Straub-Haus

Treffpunkt: 9:00 Uhr Taxistand am Hauptbahnhof Würzburg


 **Bayerische Rhön**
Anmeldung bis: 13.5.2024

 Veranstalter: Rhönklub ZV Würzburg e.V.
Ansprechpartnerin: Elfriede Höglmeier

 0176 55527843

 info@rhoenklub-wuerzburg.de

 www.rhoenklub-wuerzburg.de

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

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Anorak oder wetterfeste Kleidung




Do. 16.5.

10:00–11:00

Ohne Wasser läuft nichts – Hören und probieren Sie



 **VerbraucherService Bayern, Kochstudio**
Theaterstraße 23, 97070 Würzburg

 Veranstalter:
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Ansprechpartnerin: Kirsten Bähr

 0931 305080

 k.baehr@verbraucherservice-bayern.de

St. Gregor ...gut umsorgt!

Unser Leistungsangebot

- * Ambulante Pflege
- * Tagespflege
in Estenfeld, Kürnach, Rimpar, Güntersleben,
Bergtheim
- * Außerklinische Intensivpflege
- * Hauswirtschaftliche Hilfe
- * Familienpflege

Wir beraten Sie gerne kostenfrei,
auch zu Pflegekosten und Pflegeeinstufung.
Tel. 09367 98879-0



St. Gregor

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

Do. 16.5.

10:00–12:30

Gute Laune durch Beweglichkeit



Je älter wir werden, desto unbeweglicher fühlen wir uns. Wenn wir beweglich bleiben, halten wir uns gesund und fühlen uns leistungsfähiger. Sich im Alter beweglich zu halten, ist keine Zauberei und macht jede Menge Spaß. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich bei einem Weißwurstfrühstück im Sportheim zu stärken und mit anderen auszutauschen.

10:00 Uhr Training in der Höllberghalle

11:00 Uhr Weißwurstfrühstück im Sportheim

🚩 Höllberghalle

Am Trieb 15, 97273 Kürnach

Anmeldung bis: 10.5.2024



Veranstalter: SV Kürnach 1946 e.V.

Ansprechpartnerin: Gaby Grützner-Ledermann



09367 984686



gymnastik@sv-kuernach.de



Mitglieder: kostenlos

Nicht-Mitglieder: 3 € Versicherungsbeitrag

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Sportschuhe und Getränk mitbringen.

11:45–13:00

Fitness an Stationen mit der Klasse 4a



Turnhalle der Grundschule

Schulstraße 2, 97261 Güntersleben



Veranstalter: Ignatius-Gropp-Grundschule

Ansprechpartnerin: Sabine Väth



09365 4224



s.vaeth@gs-guentersleben.de



Do. 16.5.

14:00–16:00

Geselliger Spielenachmittag



Caritas Sozialstation St. Stephanus

Bahnhofstraße 11a, 97209 Veitshöchheim

Anmeldung bis: 30.4.2024



Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Stephanus

Ansprechpartnerin: Caroline Müller



0931 9701809



c.mueller@caritas-st-stephanus.de



Bitte gute Laune mitbringen :)

14:00–16:00

Leistungen der ambulanten Pflege und Tagespflege



Bayerisches Rotes Kreuz – Veranstaltungssaal

Uffenheimer Straße 16b, 97199 Ochsenfurt

Anmeldung bis: 13.5.2024



Veranstalter: Bayerisches Rotes Kreuz Ochsenfurt

Ansprechpartnerin: Christiane Hilpert



09331 222224



hilpert@kvwuerzburg.brk.de oder

ohle@kvwuerzburg.brk.de

Do. 16.5.



»JA, ZUFRIEDENHEIT
IST UNSER BESTES GUT.«

WILLIAM SHAKESPEARE

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

Do. 16.5.

14:00–17:30

Seniorenachmittag mit Geschichten, Gedichten und Tanz



Seniorenachmittag mit Geschichten und Gedichten zum Muttertag und für Körper, Geist und Seele: tanzen im Sitzen bzw. tanzen in Bewegung.

- 🚩 **Ristorante Pizzeria Nino**
Birkenfelder Straße 17, 97259 Greußenheim
- 👤 Veranstalter: Seniorenkreis Greußenheim
Ansprechpartnerin: Renate Westerwelle
- ☎ 09369 9844384
- @ renate.westerwelle@gmail.com

14:00–18:00

Mit Liedern zwischen den Generationen Brücken bauen



- 🚩 **Musikheim**
Oberhofer Straße 2, 97255 Sonderhofen
- 👤 Veranstalter: Seniorenkreis Sonderhofen
Ansprechpartnerin: Gerlinde Michel
- ☎ 0933 71094
- @ michel-sonderhofen@t-online.de









Do. 16.5.

14:00–18:00

Radeln – Bewegung und Spaß im Freien



Es wird eine Strecke von rund 30 km von Kürnach nach Dettelbach und zurück gefahren. Einkehr in Dettelbach.

-  **Treffpunkt: vor dem Feuerwehrhaus**
Am Trieb 13a, 97273 Kürnach
-  Veranstalter: Radgruppe des Seniorenbeirats
Ansprechpartner: Dr. Süleyman Gögercin
-  09367 7663
-  dr.goegercin@t-online.de

Do. 16.5.

14:30–16:00

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 telefonische Anmeldung/ Anmeldung per Mail 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





Lange gut leben. Mit dem BRK in Würzburg

„Meine Mutter weiß genau:
Wenn sie Hilfe braucht, tue ich alles,
was ich kann. Aber im akuten Notfall?
Da kann das Rote Kreuz einfach mehr.
Und das weiß sie ja auch.
Es ist also eigentlich nicht ihr,
sondern unser Hausnotruf,
Er macht uns beide sicherer.“



Hausnotruf. Älter, bunter, sicherer.

www.hausnotruf.bayern

„Dem Ludwig hat's schon immer g'schmeckt.
In der Krippe schaut er dabei aus wie ein Gourmet.
Kein Wunder. Wenn's Essen vom Roten Kreuz is'.“



Menü-Service. Älter, bunter, köstlicher.

www.essen-auf-raedern.bayern



Stationäre Pflege. Bunter, individuell, geborgener.

www.brk-wuerzburg.de



Tagespflege Bunter, munterer, geselliger.

www.brk-wuerzburg.de

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

 **08000 365 000**

Do. 16.5.

14:30–16:30

Das Pflege-Info-Café



In unserer älter werdenden Gesellschaft stellt die Versorgung von pflegebedürftigen Menschen eine sensible und unverzichtbare Aufgabe dar. Dafür ist Rüstzeug nötig: für Menschen, die sich der Pflege und Sterbebegleitung ehrenamtlich widmen sowie auch für die Angehörigen. Beim Pflege-Info-Café erhalten die Zuhörer einen Überblick an Unterstützungsmöglichkeiten sowie praktische Tipps zu Antragsstellungen und Ansprechpartnern.

Beim Treffen des örtlichen Seniorenkreises nehmen wir uns bei Kaffee und Kuchen gerne Zeit für Ihre ganz persönlichen Fragen zu Themen wie Pflege, Wohnen, Alter und Demenz.



Pfarrheim Goßmannsdorf

Domherrnviertel 4, 97199 Ochsenfurt



Veranstalter: **WIRKOMMUNAL**
Ansprechpartnerin: Melanie Ziegler



0931 8044218



melanie.ziegler@wirkommunal.de



www.wirkommunal.de

15:00–16:30

Alles rund um die Gehhilfe



Schulung für den Umgang mit Rollatoren und verschiedenen Gehhilfen.



Tagespflege Bergtheim

Milanstraße 2, 97241 Bergtheim

Anmeldung bis: 11.5.2024



Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor,
Tagespflege Bergtheim
Ansprechpartnerin: Paula Simon



09367 9887950



tagespflege-bergtheim@sankt-gregor.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: 11.5.2024

👤 Veranstalter: Senioreneinrichtungen des Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Irhad Hodzic

☎️ 0931 80093110

@ irhad.hodzic@senioreneinrichtungen.info

🌐 www.senioreneinrichtungen.info



Folkloregruppe

Nachweislich verlangsamt das aktive Musizieren den Alterungsprozess auf angenehme Art und Weise. Viele Ältere bereichern ihre Tage bereits durch das gemeinsame Spiel in der Gruppe. Wir weisen Ihnen den Weg dahin. Lassen Sie sich zunächst begeistern von der Spielfreude unserer Hobbymusikerinnen. Dieser Klangkörper enthält Blockflöten in sieben Lagen von der kleinen Sopranino bis zum großen Subbass. Im Anschluss können Sie unsere Instrumente besichtigen und selbst einmal ausprobieren. Womöglich stoßen Sie bei dieser Gelegenheit auf Ihren nächsten Lieblingszeitvertreib?

Seit 2003 proben wir wöchentlich am Dienstagvormittag, seit 2008 in zwei Gruppen. Der barrierefreie Zugang in der Innenstadt besteht seit 2012. Es sind wieder Stühle frei. Wir freuen uns auf Sie!

🚩 **Musikstudio Vielfalt**
Waldkugelweg 15, 97082 Würzburg
Anmeldung bis: 15.5.2024

👤 Veranstalter: Musikstudio Vielfalt
Ansprechpartnerin: Ellen Svoboda

☎️ 0931 9916269

@ mail@vielfalt.biz

🌐 www.vielfalt.biz

📍 Bitte Musikinstrument mitbringen.

TanzTreff

Tanzen in der Gemeinschaft macht Freu(n)de. Es wurden Tanzformen geschaffen, die viel Freude bereiten, die Bewegung erhalten und den Geist trainieren, die Geselligkeit fördern und von Tänzerinnen und Tänzern jeden Alters tanzbar sind. Wer das Tanzbein schwingt lebt gesünder. Tanzen baut Stress ab, stärkt das Körpergefühl sowie das Selbstbewusstsein und man bleibt in Bewegung. Tanzen ist Ausdruck der Lebensfreude – und jeder kann dabei mitmachen. Wissenschaftlich ist erwiesen, es gibt nur eine Sportart, die der Alters-Demenz entgegen wirkt: das Tanzen.

🚩 **Dorfgemeinschaftshaus Baldersheim**
Kirchgasse 1, 97239 Aub (Baldersheim)
Anmeldung bis: 11.5.2024

👤 Veranstalter: Pfarreiengemeinschaft Aub – Gelchsheim
Ansprechpartnerin: Gudrun Mark,
Ina Heidschmidt

☎️ 09335 90102 oder 09335 1325

@ gudrun.mark@gmx.de oder
ina.heidschmidt@gmx.de

📍 Es wird um eine Spende gebeten.
Bitte bequeme Schuhe mitbringen.



Der Umgang mit nur digital verfügbaren Geldanlagen und der Sicherheitsfaktor

Im Zuge der fortschreitenden Digitalisierung der Geldinstitute und Filialschließungen verlieren viele Verbraucher und Verbraucherinnen zunehmend die Möglichkeit, sich in Geldanlage-Geschäften persönlich beraten zu lassen. Viele Geldanlagen werden oft ausschließlich übers Internet angeboten, individuelle Beratung oder Unterstützung in der Bankfiliale beim digitalen Banking oder bei online Wertpapiergeschäften - Fehlanzeige. Zudem fehlt bei der steigenden Anzahl Smartphone-App Nutzern und Nutzerinnen oft der souveräne Umgang mit den Sicherheitsaspekten der Apps, vom Smartphone oder sensibler Daten.

Sie erhalten viele Tipps bzgl. Vorgehensweise und Sicherheit erfolgreicher Geldanlagen, insb. bei Festgeldangeboten und ETFs.

Der Vortrag ist auch für digitale und Börsenneulinge geeignet!

🚩 **Verbraucherservice Bayern, Beratungsstelle**
Theaterstraße 23, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 13.5.2024

👤 Veranstalter:
Verbraucherservice Bayern im KDFB e.V.
Ansprechpartnerin: Judit Maertsch

☎️ 0931 305080

@ wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

🌐 www.verbraucherservice-bayern.de









Einführung in Android Smartphone und Tablet

Dieser Grundlagenkurs führt Sie in die Funktionsweise und Bedienung Ihres Android-Tablets oder Smartphones ein. Sie erhalten einen Überblick über wichtige und häufig genutzte Grundeinstellungen (Helligkeit, Töne, WLAN, Standort...) und grundlegende Funktionen Ihres mobilen Android Gerätes, wie Installation und Nutzung von Apps und Gestaltung Ihres Bildschirms.

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.






-  **R.-A.-Schröder-Haus**
Wilhelm-Schwinn-Platz 3, 97070 Würzburg
-  Veranstalter: Evang. Bildungswerk Frankenforum
Ansprechpartnerin: Eva-Maria Hartmann
-  0931 321750
-  hartmann@schroeder-haus.de
-  www.schroeder-haus.de
-  **Teilnahmekosten: 20 €**
Bitte eigenes Android-Smartphone/-Tablet ab Android 10 mitbringen.



Seniorenachmittag mit Vortrag „Wenn Sehen und Hören in die Jahre kommen“

Seniorenachmittag mit Kaffee/Kuchen, Vortrag von Elena Meuser/Blindeninstitut, Musik, Lieder.

-  **Schützenhaus Eibelstadt**
Schützenring 7, 97246 Eibelstadt
-  Veranstalter: Stadt Eibelstadt, Nachbarschaftshilfe und Seniorenbeauftragte
Ansprechpartnerin: Ute Etz Korn
-  0170 2432351

Spielenachmittag im Dorfladen

Spielenachmittag für Seniorinnen, Senioren und alle Spielebegeisterten aus Geroldshausen, Moos und Umgebung.

-  **Dorfladen Geroldshausen**
Hauptstraße 30, 97256 Geroldshausen
-  Veranstalter: Gemeinde Geroldshausen
Ansprechpartnerinnen: Daniela Bouveret, Simone Köller-Hörner
-  09366 510
-  gemeinde@geroldshausen.de
-  Bitte gute Laune mitbringen :)



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

ERICH KÄSTNER

Abschlussveranstaltung: Technische und digitale Wohn- assistenzsysteme erleben



Assistenzsysteme unterstützen genau dort, wo Hilfe erforderlich ist und geben Pflege- und Hilfsbedürftigen sowie ihren Angehörigen und Pflegekräften dabei das nötige Sicherheitsgefühl. Außerdem sollen diese ermöglichen, dass Personen mit Unterstützungsbedarf länger selbstständig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Beispiele für technische Hilfsmittel sind Sturzerkennungen, elektronische Türschlösser oder die automatische Herdabschaltung.

Das Projekt "DeinHaus 4.0 Unterfranken" informiert Sie mit einem Vortrag vor Ort zu diesen Wohnassistenzsystemen.



Musterhaus für den Regierungsbezirk Unterfranken

Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach
Anmeldung bis: 17.5.2024



Veranstalter: Haus 4.0 Bad Kissingen,
WIRKOMMUNAL

Ansprechpartner: Tobias Konrad



0931 8044258



tobias.konrad@wirkommunal.de



www.wirkommunal.de

Impressum

Veranstalter der 16. 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 1 und 24: Ilona Müller

Seite 3: Christoph Weiß

Seite 38: Alfred Büttner

Seite 39: Verena Meierott

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

Wir gehören zum



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



*Wir gehen mit unseren
Angeboten immer mit der Zeit.
Gehen Sie mit uns!*

Seit 1959 stehen wir ein für ein menschliches Miteinander. Dabei schaffen wir Lebensräume im Alter und in der Pflege. Wir unterstützen in vielen Lebenslagen: von der Rehabilitation, Beratung, Entlastung für Sie und Angehörige, Gemeinschaft bis hin zu neuen Wohnformen. Alles gut abgestimmt nach Ihrem individuellen Bedarf und persönlicher Situation.

UNSERE ANGEBOTE FÜR SIE IN WÜRZBURG:

HANS-SPONSEL-HAUS Wü-Lindleinsmühle | Tel. 0931 2098-0
TAGESPFLEGE Wü-Lindleinsmühle | Tel. 0931 2098-7500

MARIE-JUCHACZ-HAUS Wü-Zellerau | Tel. 0931 45255-0
TAGESPFLEGE Wü-Zellerau | Tel. 0931 45255-455

AMBULANTE PFLEGE WÜRZBURG 0931 45255-255

GERIATRISCHE REHABILITATIONSKLINIK & THERAPIEPRAXIS
Wü-Frauenland | 0931 7951-0

SOZIALZENTRUM JUNG UND ALT
Wü-Heidingsfeld | 0931 6103-0



www.awo-unterfranken.de/alter-und-pflege

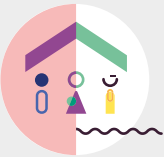


Soleo



PFLEGEDIENST

Häusliche Pflege in Würzburg
und im Landkreis



TAGESPFLEGE

Gemeinsamkeit erleben in
Würzburg und Hettstadt



FAHRDIENST

Arzt-, Dialyse-, Rehafahrten
und Rollstuhlbeförderung



PFLEGEBERATUNG

Wir bringen Licht in den
Pflegedschungel



SERVICE WOHNEN

Altersgerechtes &
barrierefreies Wohnen

Immer für Sie da - das Team Soleo:
Ihr verlässlicher Partner