SENIORENWOCHEN 2025

WIRKOMMUNAL. DIE SENIORENWOCHEN

Für Senioren im Landkreis Würzburg

25.5.
bis
6.6.

Soleo

PFLEGEDIENST
Häusliche Pflege in Würzburg und im Landkreis

TAGESPFLEGE
Gemeinsamkeit erleben in Würzburg und Hettstadt

WOHNEN
Service Wohnen & ambulante betreute WG

FAHRDIENST
Arzt-, Dialyse-, Rehafahrten und Rollstuhlbeförderung

PFLEGEBERATUNG
Wir bringen Licht in den Pflegedschungel

Ihr verlässlicher Partner
Team Soleo

0931 80 99 100 soleo-aktiv.de

Gemeinsam in den Frühling!

Endlich ist es Frühling: Die Natur ist erwacht und zaubert täglich neue Schönheiten hervor, an denen wir uns erfreuen können. Und wir selbst merken, dass wir wieder mehr Energie haben und aktiv werden wollen.

Da kommen die Seniorenwochen 2025 gerade recht. Veranstaltungen in vielen Landkreis-Gemeinden laden zu Informationen, Bewegung, Geselligkeit, Kultur und Genuss ein. Seit 17 Jahren präsentieren Ihnen unsere Partner ein interessantes und abwechslungsreiches Programm.

Unser Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf „(Gem)einsam im Alter!“. Seien Sie gespannt auf zahlreiche informative und gesellige 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!

Thomas Eberth
Landrat

Robert Scheller
Vorstand Kommunalunternehmen

Schwerpunktthema „(Gem)einsam 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/Digital im Alter!“ die Veranstalter und Teilnehmer motiviert, neue Themen anzugehen. 2025 ist den Organisatoren das Thema „(Gem)einsam im Alter!“ besonders wichtig.

Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Problem im Schatten unserer Zeit und tritt in verschiedenen Lebenssituationen und Altersgruppen auf. Wie sie sich äußert und welche Auslöser es gibt, ist individuell und unterschiedlich. Die Forschung zeigt: Einsamkeit erhöht zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und Demenz. Auch psychische Beschwerden treten häufiger auf, wie etwa Depressionen oder Angststörung. Die zahlreichen Aktivitäten, die in den Seniorenwochen angeboten werden, eignen sich ideal, um der Einsamkeit im Alter entgegen zu wirken. Nach dem Motto „gemeinsam statt einsam“ sind Sie herzlich zu den vielfältigen Veranstaltungen eingeladen, gerne auch in Begleitung von Bekannten und Freunden.

Um das Programmheft übersichtlicher zu gestalten, sind alle Veranstaltungen zu „(Gem)einsam 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 „(Gem)einsam 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 Ludwig Börne wünschen wir Ihnen viel Spaß bei den Seniorenwochen im Landkreis Würzburg:

„Vieles kann der Mensch entbehren, nur den Menschen nicht“

Ludwig Börne (1786-1837)

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.

Randersacker	**25.5.**	**Auftaktveranstaltung:** Heiteres und genussvolles Programm für „Auge, Ohr und Gemüt“
Aub	**30.5.**	Alpaka-Besuch
Bay. Rhön	**5.6.**	Wandern mit Freunden in der Rhön
Bergtheim	**27.5.**	Sinnesreize-Parcour mit allen Sinnen genießen (inklusive Lauftraining/Sturzprophylaxe)
	6.6.	Jahrmarkt-Spiele
Burg-grumbach	**3.6.**	ErlebniSTanz – die andere Art zu Tanzen
Bütthard	**5.6.**	Yoga-Stunde
Eibelstadt	**27.5.**	Sehen und Demenz
	30.5.	Seniorennachmittag
Eisingen	**27.5.**	Tanzen geht immer
	3.6.	Vortrag – wie vererbe ich mein Hab und Gut?
Erlabrunn	**25.5.–6.6.**	Seniorenmenü im Hotel/Restaurant Meisnerhof
	26.5.	Spieletreff für Senioren
	5.6.	Seniorenwandern Ü 60
Estenfeld	**4.6.**	Digitale Pilgerreise
Fricken-hausen	**30.5.**	Mit Andrea unterwegs …

Greußenheim	**5.6.**	Das Pflege-Info-Café
Günthersleben	**27.5.**	Die Tagespflege stellt sich vor
	4.6.	Tagesausflug: Fertigung von holzgefassten Stiften
	5.6.	Seniorenkaffee
Hettstadt	**26.5.**	Sturzprophylaxe – Maßnahmen, Übungen, Hilfsmittel
	27.5.	Veeh-Harfen-Konzert mit der Gruppe „Saitenspiel“
	28.5.	BINGO – Das Spiel für alle Altersgruppen
	30.5.	Mittagessen in der Tagespflege –zu Gast in der Gemeinschaft
	2.6.	INFOSTUNDEN – Nutzen und Leistungen in der Pflege mit Besichtigung der Tagespflege
	3.6.	Quizstunde rund ums Frankenland
	4.6.	Sturzprophylaxe – Maßnahmen, Übungen und Hilfsmittel
	5.6.	Mittagessen in der Tagespflege – zu Gast in der Gemeinschaft
	5.6.	Gemeinsam in Hetttstadt – nicht einsam
	6.6.	Internetcafé
	6.6.	BINGO – Das Spiel für alle Altersgruppen

Höchberg	**5.6.**	Internetcafé
Kleinrinderfeld	**28.5.**	Die Pflegeberatung vor Ort
Kürnach	**27.5.**	Rikscha-Rundfahrten um Kürnach
	27.5.	Was kann Künstliche Intelligenz (KI) leisten? Wie kann sie im Alltag für Seniorinnen und Senioren nützlich sein
	27.5.	„Zeichensetzen“: Bildervortrag und Gedichte
	2.6.	Vortrag: Einsamkeit im Alter
	3.6.	ErlebniSTanz – die andere Art zu tanzen
	3.6.	Rikscha-Rundfahrten um Kürnach
	3.6.	Seniorennachmittag
	5.6.	Rikscha-Rundfahrten um Kürnach
	5.6.	Radeln – Bewegung und Spaß im Freien
Oberaltertheim	**27.5.**	Kegeln und Wein
Online-Vortrag	27.5.	Ärger im Einkaufsparadies
Ochsenfurt	**8.5.**	Musik verbindet – (Gem)einsam im Alter
Randersacker	**26.5.**	Seniorengymnastik für Damen
	27.5.	Vortrag: Wie vererbe ich mein Hab und Gut?
	30.5.	Seniorengymnastik für Damen und Herren

Randers-acker	**2.6.**	Seniorengymnastik für Damen
	3.6.	Zeit zusammen – Gemeinsam statt einsam!
	6.6.	Seniorengymnastik für Damen und Herren
Rimpar	**4.6.**	Rimparer Weltladen stellt sich vor
Rottendorf	**27.5.**	Beckenbodengymnastik
	28.5.	Bogenschießen
	29.5.	Yin Yoga
	30.5.	Handarbeitstreff
	2.6.	Radlertreff
	4.6.	Aktivierung auf dem Stuhl
	4.6.	Spielenachmittag mit Café-Treff
Röttingen	**28.5.**	Nachmittagskaffee mit anschließender Musikbegleitung
	31.5.	Wanderung durch das sehenswerte Röttingen mit Helmut Cerdini
	3.6.	„Zum Berg der Flieger“ Röttingen
Teilheim	**28.5.**	Seniorengymnastik für Damen
	4.6.	Seniorengymnastik für Damen
Veitshöch-heim	**27.5.**	Tanzen am Vormittag
	28.5.	Sicherheit im Netz
	28.5.	Internetcafé

Veitshöch-heim	**4.6.**	Internetcafé
Waldbrunn	**26.5.**	Mitsingen erwünscht!
	27.5.	Offener Strick- und Häkeltreff
Waldbüttel-brunn	**4.6.**	Fernöstliche Geschmäcker und exotische Früchte
Würzburg	**26.5.**	Sei Gast in unserer Tagespflege
	26.5.	GesundheitsWalk
	26.5.	Spielrunden am Montag
	26.5.	Offener Stricktreff
	26.5.	Kegeln im Team
	26.5.	Führung durch den Hofgarten der Würzburger Residenz
	26.5.	Neue Behandlungsmöglichkeiten der Alzheimer-Demenz
	26.5.	Vortrag zum Entlastungsbetrag der Pflegekasse für ehrenamtliche Tätigkeiten
	27.5.	Sei Gast in unserer Tagespflege
	27.5.	Internetcafé
	27.5.	Englisch für Senioren
	27.5.	Sitztanz
	27.5.	Spielrunden am Dienstag
	27.5.	Medien-Café
	27.5.	Kann man eine Depression verhindern? Was kann ich tun, um mich gut aufzustellen?
	27.5.	Englisch für Senioren
	27.5.	BINGO – Das Spiel für alle Altersgruppen
	27.5.	Lesung aus „Von der Kunst des Altwerdens“; im Alter zufrieden allein und in Beziehungen leben
	28.5.	Sei Gast in unserer Tagespflege

Würzburg

28.5. Bewegte Augen sehen klarer –Augenspaziergang
28.5. Schafkopf
28.5. Internetcafé
28.5. Bewegung mit dem Ball
28.5. Finissage der Ausstellung: Caritas „Weltmarken – Markenwelt“

29.5. Die Kulturbrücken im Landkreis Würzburg: Ein Lied für Dich

30.5. Mittagessen in der Tagespflege – zu Gast in der Gemeinschaft
30.5. Offener Schachtreff
30.5. Medien-Café

2.6. Sei Gast in unserer Tagespflege
2.6. Kostenloser Schnupperkurs „Nordic Walking“ am Hubland
2.6. GesundheitsWalk
2.6. Spielrunden am Montag
2.6. Offener Stricktreff
2.6. Basteln – Kreativität und Feinmotorik fördern
2.6. Erste-Hilfe Kurs für Senioren!

3.6. Sei Gast in unserer Tagespflege
3.6. Internetcafé
3.6. Schulung für ehrenamtlich tätige Einzelpersonen
3.6. Sitztanz
3.6. Spielrunden am Dienstag
3.6. Medien-Café
3.6. Bewegung mit dem Ball
3.6. Digitale Assistenzsysteme – Helfer im Alltag
3.6. Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

4.6. Sei Gast in unserer Tagespflege

Würzburg

4.6. Soziale Dienste – unabhängig im Alter
4.6. Englisch für Senioren
4.6. Würzburger Sehbehindertentag
4.6. Schafkopf
4.6. Wirtshaussingen
4.6. „Sing-Stunde“ mit Inna und Anita, gemeinsames Singen
4.6. Internetcafé
4.6. Mobil abgesichert – Hausnotruf neu gedacht
4.6. Ruhestand – und was kommt jetzt? Impulse für eine neue Lebensphase

5.6. Sei Gast in unserer Tagespflege
5.6. Standfest und stabil – kostenloses Schnuppertraining bei der TGW v. 1848 e.V.
5.6. Spielrunden am Donnerstag
5.6. Singen am Nachmittag – mit Liedern Jahr und Leben besingen
5.6. BINGO – das Spiel für alle Altersgruppen
5.6. Folkloregruppe

6.6. Sei Gast in unserer Tagespflege
6.6. Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat
6.6. Englisch für Senioren
6.6. Offener Schachtreff
6.6. Rätselspaß in der Gemeinschaft
6.6. EMY ROEDER – eine Bildhauerin aus Würzburg
6.6. Medien-Café

Ochsenfurt

6.6. **Abschlussveranstaltung:** Gemeinsam kreativ beim Keramik bemalen!

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

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“.

So. 25.5./1.6.
Mo. 26.5./2.6.
Di. 27.5./3.6.
Mi. 28.5./4.6.
Do. 29.5./5.6.
Fr. 30.5./6.6.
Sa. 31.05.

25.5.–6.6. siehe unten

Spezielles Seniorenmenü im Hotel/Restaurant Meisnerhof

Seniorenwochen im Hotel/Restaurant Meisnerhof mit speziellem Seniorengericht während der Seniorenwochen zum Sonderpreis: Schweinebraten mit Soße, Kloß und Krautsalat für 12,90 € (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,
letzte Bestellannahme um 19:45 Uhr

26.–27.5./2.–3.6./5.6. 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

26.–28.5./2.–6.6. 8:00–11:00

Sei Gast in unserer Tagespflege

Willkommen im Bischof-Scheele-Haus! Wir begrüßen Sie in einer der modernsten Einrichtungen für Senioren in Unterfranken. Nach vorheriger Anmeldung laden wir Sie herzlich ein, einen Vormittag bei uns zu verbringen – inklusive eines leckeren Frühstücks.

Bischof-Scheele-Haus Tagespflege
Berner Straße 23, 97084 Würzburg
Anmeldung bis:
eine Woche vor Veranstaltung
Veranstalter: Bischof-Scheele-Haus Tagespflege, Caritas-Einrichtungen Würzburg-Kitzingen gGmbH
Ansprechpartnerin: Doris Bieberich
0931 3044550
TP.bsh@caritas-einrichtungen.de
www.bischof-scheele-haus.de
Teilnehmeranzahl begrenzt, Anmeldung über Tagespflege, Telefonnummer (siehe oben)

26.5./2.6. 10:00–11.30

GesundheitsWalk – lauf deinem Schmerz davon

AktivesBegegungsZentrum (ABZ) Heiligkreuz
Sedanstraße 7a, 97082 Würzburg
Anmeldung bis: zum Tag der Veranstaltung
Veranstalter: Trägerverein ABZ Heiligkreuz e.V. , Caritasverband für Stadt und Landkreis Würzburg e.V.
Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck
0391 38659145
andrea.steinruck@caritas-wuerzburg.org
www.caritas-wuerzburg.org
wettertaugliche Kleidung

26.5./2.6. 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

26.5./4.6. 14:30–15:30

Sturzprophylaxe – Maßnahmen, Übungen und Hilfsmittel

Ziel der Sturzprophylaxe bzw. der Sturzprävention ist es, Stürze bei Menschen zu verhindern. Denn nicht nur haben Stürze im Alter 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 49 b, 97265 Hettstadt
Anmeldung bis:
drei Tage vor Veranstaltung

Veranstalter: Soleo Tagespflege GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz

0931 80991030

info@soleo-aktiv.de

www.soleo-aktiv.de

26.5./2.6. 18:30–19:30

Seniorengymnastik für Damen

Schulturnhalle
Schulstraße 15, 97236 Randersacker

Veranstalter: Sportgemeinschaft Randersacker
Ansprechpartnerin: Maria Ehrmann

0931 708822

nm.ehrmann@t-online.de

Bitte hallentaugliche Sportschuhe, bequeme Kleidung und eine Isomatte mitbringen.

27.–28.5./3.–6.6. siehe unten

Internetcafé

Persönliche Beratung bei Fragen und Problemen rund um Smartphone, Tablet, Laptop und Internet durch ausgebildete Digitallotsen.

Tel. während der Öffnungszeiten im Caritas Seniorenzentrum St. Thekla: 0931 7847735

Bitte versch. Veranstaltungsorte beachten:
Caritas Seniorenzentrum St. Thekla
Ludwigkai 12, 97072 Würzburg
27.5/3.6./9:00–12:00 Uhr
28.5./4.6./14:00–17:00 Uhr

Lesesaal der Bücherei im Bahnhof
Bahnhofstraße 11, 97209 Veitshöchheim
28.5./4.6./16:00–18:00 Uhr

Lesesaal der Bibliothek im zweiten Stock
Martin-Wilhelm-Straße 2, 97204 Höchberg
5.6./10:00–12:00 Uhr

Altes Rathaus
Würzburger Straße 47, 97265 Hettstadt
6.6./10:00–12:00 Uhr

Veranstalter:
Verein Internet von Senioren für Senioren

0931 7847735

kontakt@i4s.de

27.5./4.6./6.6. 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

27.5./11:15–12:15 Uhr
27.5./14:15–15:15 Uhr
4.6./11:15–12:15 Uhr
6.6./10:00–11:00 Uhr

27.5./3.6. 13:30–14:30

Sitztanz

AktivesBegegnungsZentrum (ABZ) Heiligkreuz
Sedanstraße 7a, 97082 Würzburg
Anmeldung bis: ein Werktag vor Veranstaltung

Veranstalter: Trägerverein ABZ Heiligkreuz e.V., Caritasverband für Stadt und Landkreis Würzburg e.V.
Ansprechpartnerin: Andrea Steinruck

0931 38659145

andrea-steinruck@caritas-wuerzburg.org

www.caritas-wuerzburg.org

Bequeme Kleidung,
Kosten für die Teilnahme 3,00 €

27.5./3.6./5.6. 14:00–16:00

Rikscha-Rundfahrten um Kürnach

Rikscha-Rundfahrt durch die Fluren von Kürnach. Anschließend Kaffee und Kuchen, sowie Besichtigungsmöglichkeit der Tagespflege.

Caritas Sozialstation St. Gregor – Tagespflege Kürnach
Am Trieb 42, 97273 Kürnach
Anmeldung bis: zwei Werktage vor Veranstaltung

Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor – Tagespflege Kürnach
Ansprechpartnerin: Sabina Joo

09367 985869

tagespflege-kuernach@sankt-gregor.de

27.5./30.5./3.6./6.6. siehe unten

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

27.5./14:00–15:30 Uhr
30.5./16:00–16:45 Uhr
3.6./14:00–15:30 Uhr
6.6./16:00–16:45 Uhr

Es wird um eine Spende gebeten.

27.–28.5./5.–6.6. 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 Aktiv-Tagespflege
27.5./5.6. Eichendorffstraße 12c, 97072 Würzburg
Soleo Tagespflege
28.5./6.6. Würzburger Straße 49b,
97265 Hettstadt
Anmeldung bis:
zwei Werktage vor Veranstaltung

Veranstalter:
Soleo Tagespflege GmbH und Soleo Aktiv GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz

0931 80991030

info@soleo-aktiv.de

www.soleo-aktiv.de

28.5./3.6. 14:30–15:30

Bewegung mit dem Ball

Das Ballspiel fördert neben den motorischen Kompetenzen auch die sozial-emotionale Entwicklung und kognitive Fähigkeiten. Um den Ball als Spielgerät kennenzulernen, bieten sich Roll- oder Greifspiele an.

In der Stunde werden z. B. Wurfspiele auf Zielwand, Ballspiele am übergroßen Tisch oder im Sitzkreis stattfinden.

Soleo Aktiv-Tagespflege
Eichendorffstraße 12 c/d, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: ein Werktag vor Veranstaltung

Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz

0931 80991030

info@soleo-aktiv.de

www.soleo-aktiv.de

28.5./4.6. 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

28.5./4.6. 20:00–21:00

Seniorengymnastik für Damen

Jakobstalhalle
Randersackerer Straße, 97288 Theilheim

Veranstalter: SV Theilheim
Ansprechpartnerin: Maria Ehrmann

0931 708822

nm.ehrmann@t-online.de

Bitte hallentaugliche Sportschuhe und bequeme Kleidung tragen.

30.5./6.6. 9:00–10:00

Seniorengymnastik für Damen und Herren

Seniorengymnastik für Damen und Herren in der Sonnenstuhlhalle. Bei sehr schönem Wetter findet die Veranstaltung auf dem Sportplatz nebenan statt.

Sportanlage Sonnenstuhl
Am Sonnenstuhl 62, 97236 Randersacker

Veranstalter: Sportgemeinschaft Randersacker
Ansprechpartnerin: Maria Ehrmann

0931 708822

nm.ehrmann@t-online.de

Bitte hallentaugliche Sportschuhe, bequeme Kleidung tragen und eine Isomatte mitbringen.

30.5./5.6. 11:30–13:00

Mittagessen in der Tagespflege – zu Gast in der Gemeinschaft

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 Aktiv - Tagespflege
30.5./5.6. Würzburger Straße 49b,
97265 Hettstadt
30.5. Eichendorffstraße 12c, 97072 Würzburg
Anmeldung bis:
zwei Werktage vor Veranstaltung

Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz
0931 80991030
info@soleo-aktiv.de
www.soleo-aktiv.de
Kosten für die Teilnahme 7,00 €

30.5./6.6. 14:00–17:00

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

Malteser
…weil Nähe zählt.

Einfach bestellt, zuverlässig geliefert.

Wir kümmern uns darum, dass Sie regelmäßig mit gutem Essen versorgt sind. Sie können einfach genießen.

Nach Bedarf: große Auswahl
Einfach testen
An 365 Tagen für Sie da
Kein Abo, keine Verpflichtungen

Jetzt Menüservice testen:
0931 4505 - 241
malteser-menueservice.de/wuerzburg

So 25.5. 15:00–17:00

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 Michael Sedelmayer der Gemeinde Randersacker als Gastgeber
- Humorvoller Einstieg mit der Kabarettistin Birgit Süss
- Wohnen im Alter aus Sicht der ambulanten Pflege, Tagespflege, Service-Wohnen und stationärer Pflege
- Vorstellung der verschiedenen Angebote rund um das Schwerpunktthema "(Gem)einsam im Alter!"
- Musikalische Umrahmung des Nachmittags. Der Eintritt ist frei! Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Genießen Sie Ihren Sonntagskaffee und -kuchen kostenlos!

Sportanlage Sonnenstuhl
Am Sonnenstuhl 62, 97236 Randersacker

Veranstalter: Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg
Ansprechpartner: Tobias Konrad

0931 8044258

tobias.konrad@wirkommunal.de

www.wirkommunal.de

Mo 26.5. 14:00–17:00

Spieletreff für Senioren

Gemütlicher Treff im Erlabrunner Bürgerhof zu gemeinsamen Brett- und Kartenspielen sowie gemütlichem Beisammensein mit Kaffee und Kuchen.

Bürgerhof Erlabrunn
Zellinger Straße 1, 97250 Erlabrunn

Veranstalter:
Team Spieletreff der Gemeinde Erlabrunn
Ansprechpartnerin: Inge Eckert

09364 2951

14:30–15:30

Kegeln im Team

Kegeln kennen viele von früher, es zählt zu den beliebtesten Aktivitäten nicht nur bei Senioren. Es fördert die Mobilität, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und schult die Koordination.

Soleo Aktiv-Tagespflege
Eichendorffstraße 12 c/d, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 23.5.2025

Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz

0931 80991030

info@soleo-aktiv.de

www.soleo-aktiv.de

Mo 26.5. 15:00–17:00

Mitsingen erwünscht!

Unter diesem Motto freut sich das Mehrgenerationenhaus WABE auf Gäste, die Spaß am gemeinsamen Singen von Volksliedern und ...?? haben und eine frohe Zeit zusammen verbringen möchten.

Die Moderation und musikalische Leitung übernimmt Barbara Metzger.

Mehrgenerationenhaus WABE
Hauptstraße 4, 97295 Waldbrunn

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus WABE
Ansprechpartnerin: Patricia Nennstiel-Tischler

09306 9843507

mgh.wabe@gemeinde-waldbrunn.de

www.wabe-waldbrunn.de

15:00–16:30

Führung durch den Hofgarten der Würzburger Residenz

Frankoniabrunnen vor der Residenz
Residenzplatz 2a, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 23.5.2025

Veranstalter:
Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

0931 386 68700

info@generationen-zentrum.com

www.generationen-zentrum.com

Kosten für die Teilnahme 6,00 €.

Mo 26.5. 16:00–18:00

Neue Behandlungsmöglichkeiten der Alzheimer-Demenz

Vortrag zum Thema Alzheimer-Demenz von Privatdozent Dr. Thomas Polak (Hephata Hessisches Diakonie Zentrum e.V. / Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie)

Stadtbücherei Würzburg Falkenhaus – Dauthendey Saal
(2. OG, barrierefrei über Aufzug erreichbar)
Marktplatz 9, 97070 Würzburg

Ansprechpartnerin: Cornelia Böckmann

0931 373440

cornelia.boeckmann@stadt.wuerzburg.de

Mo 26.5. 17:30–19:00

Vortrag zum Entlastungsbetrag der Pflegekasse für ehrenamtliche Tätigkeiten

Der Vortrag informiert über den Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung, den Pflegebedürftige für Angebote zur Unterstützung im Alltag in Anspruch nehmen können. Besonders soll dabei auf die Möglichkeit hingewiesen werden, den Betrag für ehrenamtliche Tätigkeiten von Einzelpersonen zu nutzen, die den Pflegebedürftigen im häuslichen Umfeld unterstützen. Die flexiblere Nutzung des Entlastungsbetrags ermöglicht es den Pflegebedürftigen, gut versorgt zu sein, während die Angehörigen neue Kraft tanken können. Der Vortrag wird Gelegenheit bieten, Fragen zu stellen und sich näher über die Möglichkeiten der Pflegeunterstützung im Alltag zu informieren.

in den Räumlichkeiten von HALMA e.V.
Bahnhofsstraße 11, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 23.5.2025

Veranstalter: Fachstelle für Demenz und Pflege Unterfranken
Ansprechpartnerin: Linda Rajabi

0931 20781420

info@demenz-pflege-unterfranken.de

www.demenz-pflege-unterfranken.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

Di 27.5. 9:30–11:00

Tanzen am Vormittag

Pfarrsaal Kuratie Hlst. Dreifaltigkeit Veitshöchheim
Heidenfelderstraße/Kirchplatz,
97209 Veitshöchheim
Anmeldung bis: 26.5.2025

Veranstalter: Tanzkreis der Kuratie
Ansprechtpartnerin: Helga Pietschmann

0931 93471

pietschmann-erhard@t-online.de

Bitte bringen Sie ein kleines Getränk mit.

10:00–11:00

Beckenbodengymnastik

Haus der Begegnung
Estenfelder Straße 1
97228 Rottendorf
Anmeldung bis: 26.5.2025

Ansprechtpartnerin: Anna Maria Höpfl

0160 97615547

Anmeldung telefonisch erforderlich

13:00–16:00

Kegeln und Wein

Zusammensitzen, unterhalten, ein paar Schub Kegeln und 5 Weine probieren. Gemeinsam Spaß haben, sportlich und gesellig. Ab 15 Uhr können auch Speisen über die Gaststätte bezogen werden.

Gaststätte Welzbachblick
Oberes Tor 14, 97237 Oberaltertheim
Anmeldung bis: 20.5.2025

Veranstalter: 1. Kegelclub Oberaltertheim
Ansprechtpartner: Sebastian Landeck

erster.kco@t-online.de

Sportschuhe; 12,00 € für Kegeln und Wein

Di 27.5. 14:00–15:30

Kann man eine Depression verhindern? Was kann ich tun, um mich gut aufzustellen?

Um sich gut aufzustellen für das Älterwerden, benötigt man etwas Mut sich auf Neues einzulassen. Widerstandskraft, soziale Kontakte und der Blick auf das Wesentliche im Leben können gute Begleiter werden. Der Vortrag möchte dafür sensibilisieren und Perspektiven verschaffen auf seine individuellen Kompetenzen und Ressourcen zu schauen.

Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried e.V.
Bahnhofstraße 4-6, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 26.5.2025

Veranstalter:
Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

0931 38668700

info@generationen-zentrum.com

www.generationen-zentrum.com

Es wird um eine Spende gebeten.

Di 27.5. 14:00–17:00

Offener Strick- und Häkeltreff

Stricken und Häkeln erfreuen sich großer Beliebtheit. Strick- und Häkel-Interessierte können in der WABE Gleichgesinnte treffen und sich mit ihnen austauschen.

Ansprechpartnerin Angelika Frank kümmert sich um die Gruppe, nicht nur mit Kaffeekochen. Sie geht auf Fragen und Anregungen ein, gibt gerne Hilfestellung, genau wie die anderen Teilnehmenden auch.

Mehrgenerationenhaus WABE
Hauptstraße 4, 97295 Waldbrunn

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus WABE
Ansprechtpartnerin: Patricia Nennstiel-Tischler

09306 9843507

mgh.wabe@gemeinde-waldbrunn.de

www.wabe-waldbrunn.de

Bitte Wolle, Strick- oder Häkelnadeln und Anleitung für ein eigenes Projekt mitbringen.

Di 27.5. 14:00–18:00

Sinnesreize-Parcour mit allen Sinnen genießen (inklusive Lauftraining/Sturzprophylaxe)

Mitarbeitende bieten verschiedene Parcours für Bewohner als auch Gäste an. Es wird zum Kaffee und Kuchen eingeladen, frische Waffeln gebacken und selbst gemachte Pizza angeboten. Zudem wird im Garten das Hochbeet bepflanzt und Lauftraining durch unsere Ergotherapeutin durchgeführt. Für die Damen wird außerdem Wellness angeboten, musikalisch wird das ganze ebenfalls durch unsere Mitarbeitenden begleitet, somit werden alle Sinnesreize angeregt. Zudem wird eine Zaubershow durch die Tochter einer Mitarbeiterin angeboten.

Seniorenzentrum Bergtheim
Falkenstraße 1, 97241 Bergtheim
Anmeldung bis: 12.5.2025

Veranstalter: Seniorenzentrum Bergtheim
Ansprechpartnerin: Elisa Berisha

0931 80093110

elisa.berisha@senioreneinrichtungen.info

www.senioreneinrichtungen.info

Di 27.5. 14:30–15:30

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: 26.5.2025

Veranstalter: Soleo Tagespflege GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz

0931 80991030

info@soleo-aktiv.de

www.soleo-aktiv.de

Di 27.5. 14:30

Was kann Künstliche Intelligenz (KI) leisten? Wie kann sie im Alltag für Seniorinnen und Senioren nützlich sein.

Vortrag/Demo von Lothar Schäfer zur Künstlichen Intelligenz – ChatGPT: Künstliche Intelligenz (KI) bietet für ältere Menschen viele Vorteile. Es wird aufgezeigt, was KI und ChatGPT leisten können und wie sie im Alltag für Seniorinnen und Senioren nützlich sein können.

Altes Rathaus
Hauptstraße 1, 97273 Kürnach
Veranstalter: Seniorenbeirat
Ansprechpartner: Dr. Süleyman Gögercin
09367 7663
dr.goegercin@t-online.de

14:30–15:30

Sehen und Demenz

Wussten Sie, dass mehr als die Hälfte aller blinden und sehbehinderten Menschen über 75 Jahre alt ist? Der Vortrag „Sehen und Demenz“ beleuchtet altersbedingte Augenerkrankungen und ihre Auswirkungen und erläutert den Zusammenhang zwischen demenziellen Erkrankungen und Sehbeeinträchtigungen.

Seniorenzentrum Eibelstadt
Am Kapellenberg 1, 97246 Eibelstadt
Anmeldung bis: 20.5.2025
Veranstalter: Seniorenzentrum Eibelstadt
Ansprechpartner: Matthias Beck
09303 9840710
matthias.beck@senioreneinrichtungen.info
www.senioreneinrichtungen.info

Di 27.5. 15:00–16:30

„Zeichen setzen“: Bildervortrag und Gedichte

Manfred Haas und Hans-Jürgen Esser unterhalten mit ihrem Programm „Von Senioren für Senioren“ mit Geschichten aus fernen Ländern und selbstgeschriebenen Gedichten.

Seniorenzentrum Kürnach
Am Trieb 44, 97273 Kürnach
Anmeldung bis: 20.5.2025
Veranstalter: Seniorenzentrum Kürnach
Ansprechpartnerin: Carina Wege
09367 9885210
carina.wege@senioreneinrichtungen.info
www.senioreneinrichtungen.info

16:00–17:30

Tanzen geht immer

Wer hat Lust mit uns zu tanzen? Wir sind eine Gruppe von ca. 20 rüstigen Seniorinnen, die sich immer noch vom Tanzen mit flotter Musik begeistern lassen. Wir lieben Kreis- und Blocktänze, die wir locker und bei guter Laune mit unserer Tanzlehrerin einüben. Wir freuen uns auf Sie!

Nikolaussaal Eisingen
Pfarrer-Henninger-Weg 11a, 97249 Eisingen
Anmeldung bis: 23.5.2025
Veranstalter: Seniorentanzgruppe der St. Nikolauspfarrei Eisingen
Ansprechpartnerin: Claralies Kromp
09306 2311
claralieskromp@gmx.de

Di 27.5. 17:00–19:00

Die Tagespflege stellt sich vor

Lernen Sie die Tagespflege Güntersleben kennen.

Tagespflege Güntersleben
Weinbergstraße 5, 97261 Güntersleben
Anmeldung bis: 26.5.2025

Veranstalter: Tagespflege Güntersleben
Ansprechpartner: Steffen Öhrlein

09365 881162

tagespflege-guentersleben@sankt-gregor.de

17:30–19:00

Ärger im Einkaufparadies

Ob Online-Shopping, Schnäppchenjagd im Kaufhaus oder Einkauf im Fachgeschäft: hin und wieder gibt es Ärger und gute Gründe, mit der neuesten Errungenschaft unzufrieden zu sein. Kennen Sie Ihre Rechte, wenn die erworbene Ware einen Mangel hat? Wissen Sie, an wen Sie sich dann wenden müssen und welche Fristen gelten?

Eine Expertin der Verbraucherzentrale Bayern beantwortet diese und weitere Fragen rund um Kauf und Reklamation. Im Vortrag wird auch geklärt, wann ein wirksamer Vertrag vorliegt oder welche Bedeutung das „Kleingedruckte“ hat. Des Weiteren gibt es Informationen zu Begrifflichkeiten wie „Geschäftsfähigkeit“, „Garantie“, „Widerruf“ oder „Umtausch“ – jede Menge Tipps rund um das Thema Einkauf.

Online-Vortrag
Anmeldung bis: 26.5.2025

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

0931 59186

wuerzburg@vzbayern.de

www.verbraucherzentrale-bayern.de

Di 27.5. 19:00–20:30

Lesung aus „Von der Kunst des Altwerdens“ – Im Alter zufrieden allein und in Beziehungen leben

Ob wir es wollen oder nicht, wir werden alt. Es passiert, ohne dass wir etwas dazu beitragen. Wir können aber auch unser Altwerden begleiten, bewusst die Prozesse, die ablaufen, mitverfolgen und gegebenenfalls auch unterstützen. Dadurch können wir unser Altwerden mitgestalten. Darin besteht dann die Kunst des Altwerdens, die Wunibald Müller skizziert: Altwerden annehmen und die Wende, die damit verbunden ist, bewusst vollziehen.

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.

19:00–21:00

Vortrag: Wie vererbe ich mein Hab und Gut?

Vortrag von Altlandrat Eberhard Nuß

Feuerwehrhaus Randersacker
Ochsenfurter Straße 14, 97236 Randersacker
Anmeldung bis: 26.5.2025

Veranstalter: Markt Randersacker
Ansprechpartner: Elke Dümmig

0931 705324

elke.duemmig@randersacker.bayern.de

Mi 28.5. 11:00–12:00

Bewegte Augen sehen klarer – Augenspaziergang

Erleben Sie Ihre Augen und die Natur aus einer frischen Perspektive! In dieser Stunde widmen wir uns gezielten Sehübungen, die Ihnen helfen, die Faszination und Schönheit der Natur wahrzunehmen. Erfahren Sie wie die Natur Ihre Sehkraft vitalisiert und entspannt – eine Erfahrung, die durch angeleitete Augenübungen unterstützt wird.

Wir spazieren durch die Naturvielfalt und verweilen an Orten, die zum Entspannen und Genießen einladen. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Stunde, die Ihnen Impulse für einen achtsamen Umgang mit Ihren Augen gibt.

Kursleitung: Petra Goebel, AugenCoach und Sehtrainerin Eyetouch Augenschule, Würzburg

Würzburg-Lengfeld
weitere Details bei Anmeldung, 97076 Würzburg
Anmeldung bis: 26.5.2025

Veranstalter: Verein für GESUNDES SEHEN e.V.
Ansprechpartnerin: Petra Goebel

0175 5219176

buero@eyetouch-augenschule.de

www.eyetouch-augenschule.de

Wettergemäße bequeme Kleidung und Schuhe. Um die Hände frei zu haben, bitte Rucksack statt Handtasche. Ggf. Etui für Brille. Möglichst während der Augenschule keine Kontaktlinsen tragen. Bei Sonnenschein Sonnenhut bzw. Schildkappe statt Sonnenbrille. Da der Wasserhaushalt des Körpers auch für die Augen eine Rolle spielt, bitte Wasser zum Trinken mitbringen. Kosten für die Teilnahme 5,00 €.

Mi 28.5. 13:00–17:00

Bogenschießen

Erasmus-Neustetter-Halle
Theilheimer Str. 1, 97228 Rottendorf
Anmeldung bis: 26.5.2025

Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartner: Erich Schneider

09302 2741 oder 0160 6887267

hdb@caritas-wuerzburg.org

14:00–15:30

Nachmittagskaffee mit anschließender Musikbegleitung

Seniorenzentrum Röttingen
Poststraße 8, 97285 Röttingen
Anmeldung bis: 14.5.2025

Veranstalter: Seniorenzentrum Röttingen
Ansprechpartner: Artur Hild

09338 980765

artur.hild@senioreneinrichtungen.info

www.senioreneinrichtungen.info

14:00–17:00

Die Pflegeberatung vor Ort

Gemeindehaus
Jahnstraße 1a, 97271 Kleinrinderfeld
Anmeldung bis: 27.5.2025

Veranstalter: **WIR**KOMMUNAL,
Das Kommunalunternehmen des Lkr. Würzburg

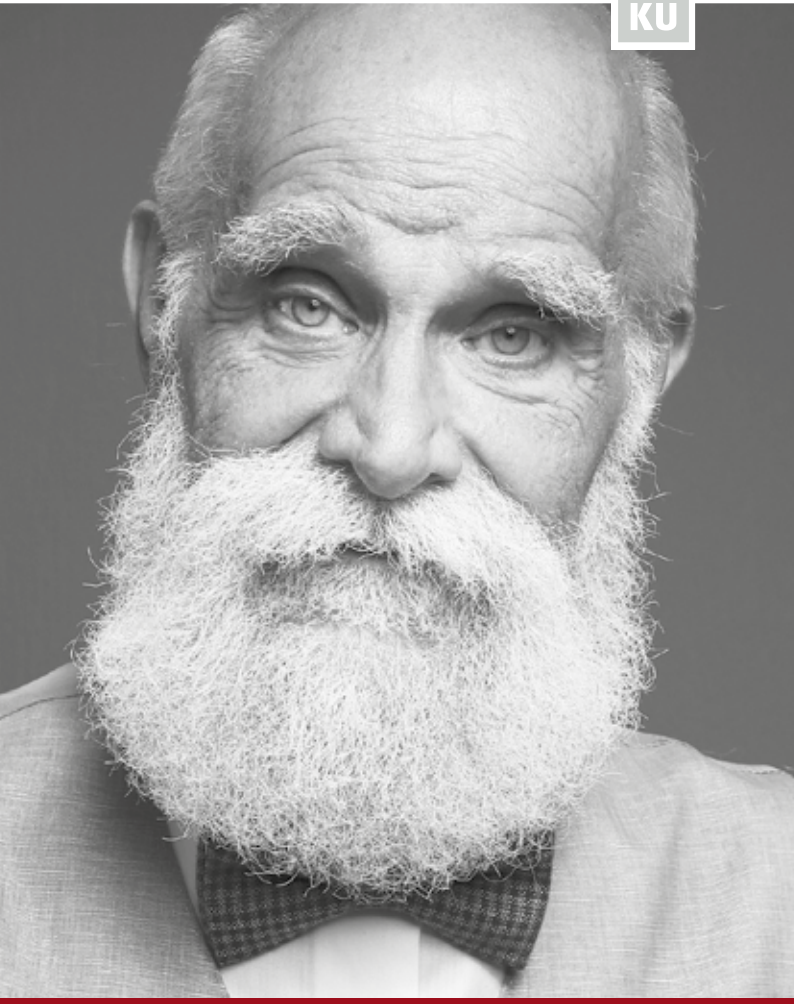
0800 0001027

pflegeberatung@wirkommunal.de

www.wirkommunal.de

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

Mi 28.5. 16:00 – 18:00

Sicherheit im Netz

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Bayernlab Lohr aus unserer Reihe „Lern' Dein Smartphone kennen".

Gastreferent aus dem Amt für Digitalisierung, Breitband und Vermessung Lohr a. Main (BayernLab)

Bücherei im Bahnhof
Bahnhofstraße 11, 97209 Veitshöchheim

Veranstalter:
Verein Internet von Senioren für Senioren

0931 7847735

kontakt@i4s.de

Mi 28.5. 17:00–19:00

Finissage der Ausstellung: Caritas „Weltmarken-Markenwelt“

Mit Fokus auf die Themen Vielfalt, Integration und Miteinander boten die Caritasmitarbeiterinnen Claudia Jaspers und Esther Schießer im Juni 2024 anlässlich des 15. Geburtstags des Caritasladens einen Kreativ-Workshop in der Jahrgangsstufe 11 der Montessori-FOS an.

Im Zentrum stand dabei eine bunte Sammlung von Briefmarken aus der ganzen Welt. Die Schüler des Gestaltungszweigs ließen sich von den Marken – ihren Farben, Formen und Themen – inspirieren und schufen mit viel Freude am Ausprobieren, mit Neugier und Fantasie 70 beeindruckende kleine Kunstwerke, die zu Gunsten des Caritasladens, der auf Spenden angewiesen ist, käuflich erworben werden können.

Die Ausstellung findet werktags in der Zeit von 8.-28.5. 2025 statt.

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

Do 29.5. 10:30

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.

Haus der Begegnung
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
Anmeldung bis: 28.5.2025

Ansprechpartnerin:
Gaby Hickman

0171 6424591

hickmangaby@gmail.com

Bequeme Kleidung

Do 29.5. 15:00–16:30

Die Kulturbrücken im Landkreis Würzburg: Ein Lied für Dich – ein Konzert des Nordbayerischen Musikbundes zum Zuhören, Mitsingen und Mitmachen

Kultureller Genuss für Demenzkranke, Angehörige und sonstige Kulturfreunde

In geschützter Atmosphäre wird im Sinne des Inklusionsgedankens eine Teilhabe am öffentlichen, kulturellen Leben ermöglicht.

Seniorenwohnanlage am Hubland, Veranstaltungssaal
Zeppelinstraße 67, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 22.5.2025

Veranstalter: Freundeskreis Seniorenwohnanlage am Hubland e.V. in Kooperation mit dem Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg
Ansprechpartnerin: Carmen Mayr

0931 8044221

carmen.mayr@wirkommunal.de

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

Fr 30.5. 10:00 – 12:00

Handarbeitstreff

Elisabeth Bäumel leitet das Kreative Miteinander. Jeder ist herzlich willkommen. Gemeinsam wird gestrickt, gestickt, genäht und gelacht. Keine Anmeldung erforderlich. Getränke können verzehrt werden gegen Entgelt.

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

10:30

Alpaka-Besuch

Alpakas sind intelligente, liebenswerte Tiere mit sanftmütigem und zärtlichem Charakter.

Mit ihrer Lebensfreude und unbändigen Neugierde am Alltagsgeschehen ziehen sie Jung und Alt gleichermaßen in ihren Bann.

Seniorenzentrum Aub
Am Roßmarkt 2, 97239 Aub
Veranstalter: Seniorenzentrum Aub
Ansprechpartner: Markus Schleelein
09335 9968110
markus.schleelein@senioreneinrichtungen.info
www.senioreneinrichtungen.info

Fr 30.5. 14:00–17:00

Seniorennachmittag

Schützenhaus
Schützenring 7, 97246 Eibelstadt

Veranstalter: Stadt Eibelstadt
Ansprechpartnerin: Katharina Brandl

k.brandl@posteo.de

14:30–17:30

Mit Andrea unterwegs ...

Der Papst hat, wie es alle 25 Jahre Tradition ist, das Heilige Jahr mit dem Motto „Pilger der Hoffnung“ ausgerufen. Und was bietet sich dafür bestens an – Spaziergänge.

Ich möchte aber mehr als nur spazieren gehen. Diese kostenfreien Spaziergänge sollen zum Durchatmen und zum Nachdenken animieren. Los geht’s!

Heilige sind im Mittelalter nicht wegzudenken!

Auf diesem Spaziergang zeigt sich, was Winzer und andere landwirtschaftlich Interessierte aus bestimmten Naturereignissen herauslesen bzw. hineininterpretieren können. Mal einen anderen Blick!

Bei allen Spaziergängen ist bitte folgendes zu beachten:

Kurzfristige Änderungen vorbehalten!
Informationen unter www.franken-erlebnis.de

Bitte auch an Trinken und Essen denken. Wir werden gemeinsam eine Pause machen!

Bitte achtet auf geeignetes Schuhwerk und Kleidung.

Valentinuskapelle
Segnitzer Straße 35,
97252 Frickenhausen am Main
Anmeldung bis: 30.5.2025

Veranstalterin:
Andrea Trumpfheller

0170 2681966

Sa 31.5. 14:00–16:00

Wanderung durch das sehenswerte Röttingen mit Helmut Cerdini

Helmut Cerdini lädt Sie zu einem informativen Spaziergang durch das malerische Röttingen ein. Beginnend am Jakobsturm, einem der sieben noch erhaltenen Wehrtürme, erzählt unser Gästeführer spannendes über die mittelalterliche Stadtbefestigung. Von hier aus geht es über den historischen Marktplatz, vorbei am barocken Rathaus, bis hin zum Naherholungsgebiet am Mühlbachgrund. Anschließend besuchen Sie die Burg Brattenstein, die die Kulisse der Frankenfestspiele darstellt. Auf dem Stadtbalkon im Ostflügel eröffnet sich Ihnen ein traumhaft schöner Blick über die Dächer Röttingens. Den krönenden Abschluss bildet ein Besuch im Weinmuseum, mit anschließender Verkostung zweier Röttinger Weine im Paracelsus-Gärtchen. Erfahren Sie spannende Fakten und interessante Anekdoten zu diesem romantischen Tauberstädtchen.

Parkplatz Jakobstor
Ritzbergstraße 1, 97285 Röttingen
Anmeldung bis: 30.5.2025

Veranstalter: Tourist-Information Röttingen, Stadt- und Sonnenuhrenführer Helmut Cerdini

09338 972855

touristinfo@roettingen.de

Um eine freiwillige Spende wird gebeten; festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

Mo 2.6. 9:00–9:45

Kostenloser Schnupperkurs „Nordic Walking“ am Hubland

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.

Teilnahme-Voraussetzung: selbständiges zügiges Gehen für 45 Minuten möglich

Treffpunkt: REWE/Hubland
Rottendorfer Straße 65-69, 97074 Würzburg
Veranstalter: TGW von 1848 e.V.
Ansprechpartnerin: Caroline Laux
0931 781072
caroline.laux@tgw-online.de
www.tgw-online.de
Der Witterung angepasste Bekleidung, festes Schuhwerk, evtl. Sonnenschutz

Mo 2.6. 9:30–11:30

INFOSTUNDEN – Nutzen und Leistungen in der Pflege mit Besichtigung der Tagespflege

Wir laden ein zur Besichtigung unserer Tagespflege!

Wir informieren Sie über Nutzen und Leistungen der ambulanten Pflege, Tagespflege und Wohnen in Ambulant betreuten Senioren Wohngemeinschaften.

Soleo Tagespflege
Würzburger Straße 49 b, 97265 Hettstadt
Anmeldung bis: 30.5.2025
Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz
0931 80991030
info@soleo-aktiv.de
www.soleo-aktiv.de

13:00–17:00

Radlertreff

Gemeinsam fahren wir mit dem elektrischen Fahrrad nach Estenfeld-Unterpleichfeld. Treffpunkt um 13:00 Uhr am Haus der Begegnung in der Estenfelder Straße 1 in Rottendorf. Eine gemeinsame Einkehr ist geplant.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Haus der Begegnung
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione
09302 99205
hdb@caritas-wuerzburg.org
www.tgw-online.de

Mo 2.6. 14:00–16:00

Vortrag: Einsamkeit im Alter

In diesem Vortrag mit Kaffee und Kuchen wird es darum gehen, wie Einsamkeit Menschen auch verändert und was für Außenstehende wichtig zu wissen und gut zu beachten ist im Kontakt mit einem Menschen, der chronisch an Einsamkeit leidet. Und es ist Raum für die Fragen, die Sie zu dem Thema mitbringen. (Referentin: Ruth Belzner, Diplompsychologin, Master Sozialmanagement, Leiterin der TelefonSeelsorge Würzburg/Main-Rhön)

Musterhaus Kürnach
Prosselsheimer Straße 16, 97273 Kürnach
Anmeldung bis: 26.5.2025

Veranstalter: **WIR**KOMMUNAL
Ansprechpartnerin: Katrin Müller
0931 8044238
katrin.mueller@wirkommunal.de
www.wirkommunal.de

14:30–15:30

Basteln – Kreativität und Feinmotorik fördern

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 Aktiv–Tagespflege
Eichendorffstraße 12 c/d, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 30.5.2025

Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz
0931 80991030
info@soleo-aktiv.de
www.soleo-aktiv.de

Mo 2.6. 15:30–17:00

Erste-Hilfe Kurs für Senioren!

Sichern Sie sich wichtige Fähigkeiten für den Notfall! Unser speziell entwickelter Erste-Hilfe Kurs für Senioren vermittelt praxisnahe Kenntnisse, die Ihnen helfen, Wunden und andere Verletzungen richtig zu versorgen. Lernen Sie, wie Sie sicher nach einem Sturz wieder aufstehen und Unfälle vermeiden können.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie in stressigen Situationen einen Notruf absetzen – schnell und effektiv. Unser erfahrenes Team besteht aus zertifizierten Ausbildern, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingehen. Der Kurs umfasst sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Übungen, damit Sie für jede Situation gewappnet sind.

Melden Sie sich noch heute an und geben Sie sich selbst das Sicherheitsgefühl, dass Sie in Notfällen kompetent handeln können! Schützen Sie sich und Ihre Liebsten – Ihr Leben ist es wert!

BRK Kreisverband Würzburg
Zeppelinstraße 1, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 28.5.2025

Veranstalter: BRK Würzburg
Ansprechpartnerin: Corinna Hasenwinkel
0931 80008159
corinna.hasenwinkel@brk.de
Kosten für die Teilnahme 9,00 €; bequeme Kleidung für praktische Übungen

Di 3.6. 9:00–16:00

Schulung für ehrenamtlich tätige Einzelpersonen gemäß § 82, Abs. 4, Satz 2, Nr. 1 AVSG

Diese Schulung richtet sich an ehrenamtlich tätige Einzelpersonen, die Menschen mit einem Pflegegrad regelmäßig im häuslichen Umfeld unterstützen möchten. Die Registrierung als ehrenamtlich tätige Einzelperson ist Voraussetzung, um mit der Pflegekasse abrechnen zu können. Diese Schulung vermittelt wichtige Inhalte und Fähigkeiten für die ehrenamtliche Unterstützung von Pflegebedürftigen im häuslichen Umfeld und bereitet die Teilnehmer darauf vor, die Pflegebedürftigen aktiv zu entlasten.

in den Räumlichkeiten von HALMA e.V.
Bahnhofsstraße 11, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 28.5.2025

Veranstalter:
Fachstelle für Demenz und Pflege Unterfranken
Ansprechpartnerin: Linda Rajabi

0931 20781420

info@demenz-pflege-unterfranken.de

www.demenz-pflege-unterfranken.de

Di 3.6. 9:30–11:00

ErlebniSTanz – die andere Art zu Tanzen

Willkommen sind alle Tanzbegeisterten!

Sporthalle Burggrumbach
Seemühlstraße 17, 97294 Burggrumbach

Veranstalter: VfR Burggrumbach
Ansprechpartnerin: Karin Arnold

0160 90903670

karinarnold@freenet.de

Kosten für die Teilnahme 3,00 €; Tanz- oder Sportschuhe und ein kleines Getränk mitbringen

11:30–13:00

ErlebniSTanz – die andere Art zu Tanzen

Willkommen sind alle Tanzbegeisterten!

MZH Höllberghalle
Am Trieb, 97273 Kürnach

Veranstalter: Gemeinde Kürnach, Seniorenbeirat
Ansprechpartnerin: Karin Arnold

0160 90903670

karinarnold@freenet.de

Kosten für die Teilnahme 3,00 €; Tanz- oder Sportschuhe und ein kleines Getränk mitbringen

Di 3.6. 13:30 – 17:00

„Zum Berg der Flieger“ Röttingen

Wanderung mit Dr. Michael Gura über die Weinbergslage „Betzerroth“ mit kurzer Rast am „Stoodblick 2“ mit Informationen über Röttingen. Weiter geht es zum Modellflugplatz. Dort erwartet Sie Bewirtung mit Kaffee, Kuchen und Flugvorführungen. Anschließend Rückweg entlang der Straße zum Ausgangspunkt (ggfl. über die „Eulenturmsteige“) Höhenunterschied: ca. 100 m, Strecke: ca. 3 km

Festplatz an der Tauber
Neubronner Straße, 97285 Röttingen
Anmeldung bis: 3.6.2025

Veranstalter: Modelsportclub Röttingen e.V.
Ansprechpartnerin: Tourist-Information

09338 972855

touristinfo@roettingen.de

Freiwillige Spende für Jugendarbeit des Vereins MSC. Festes Schuhwerk, gute Kondition und gegebenenfalls Regenjacke etc.

14:15 – 18:00

Seniorennachmittag

Beginn mit Gottesdienst, ca. 15:00 Uhr Kaffeetrinken, anschließend ab ca. 17:00 Uhr Abendessen.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Pfarrzentrum Kürnach
Kirchberg 8, 97273 Kürnach
Anmeldung bis: 2.6.2025

Veranstalter: Seniorenclub Kürnach
Ansprechpartnerin: Susanne John

09367 986280

Getränke und Essen müssen bezahlt werden

Di 3.6. 14:00

Zeit zusammen – Gemeinsam statt einsam!

Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen in unserer neu eröffneten Caritas-Tagespflege Mainwiesen in Randersacker. Erleben Sie Gemeinschaft, schöne Gespräche und ein abwechslungsreiches Programm unter dem Motto „(Gem)einsam im Alter“.

Lernen Sie unsere Räumlichkeiten kennen und entdecken Sie, was unsere Tagespflege besonders macht.

Caritas-Tagespflege Mainwiesen
Wiesenweg 7, 97236 Randersacker

Veranstalter: Caritas-Tagespflege Mainwiesen
Ansprechpartnerin: Sabine Haas

0931 38659190

mainwiesen@caritas-wuerzburg.org

14:30 – 15:30

Quizstunde rund ums Frankenland

Werden Sie zum Franken-Experten!

Es erwartet Sie eine unterhaltsame Quizstunde mit skurrilen Fragen und Antworten rund ums Frankenland, die Sie garantiert nie mehr vergessen werden. Fragen zu Kuriositäten, witzigen Fakten und unglaublichen Ereignissen rund um das schöne Frankenland.

Soleo Tagespflege
Würzburger Straße 49 b, 97265 Hettstadt
Anmeldung bis: 2.6.2025

Veranstalter: Soleo Tagespflege GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz

0931 80991030

info@soleo-aktiv.de

www.soleo-aktiv.de

Senioreneinrichtungen
des Landkreises Würzburg

KU

»Ich mag diesen Ort und könnte gerne meine Zeit damit verschwenden.«
William Shakespeare

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

Di 3.6. 15:30–17:00

Digitale Assistenzsysteme – Helfer im Alltag

Eine Menge Geräte und Anwendungen können uns den Alltag erleichtern. Sie ermöglichen es, noch lange in unserer vertrauten Umgebung wohnen bleiben zu können. Gemeinsam schauen wir auf Produkte und Anwendungen in unserem smarten Zuhause, die das Leben erleichtern. Welche Vor- und Nachteile sie bringen, welche Risiken bergen sie. Was gibt es zu beachten z. B. beim Datenschutz?

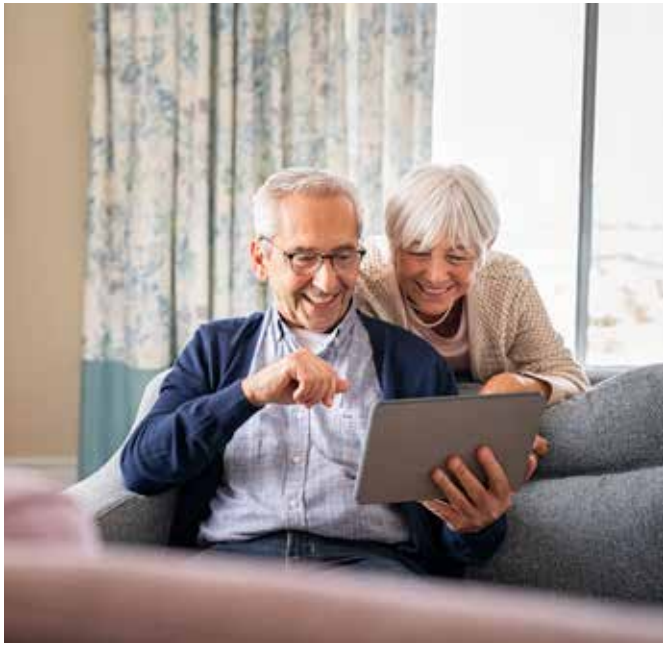
Verbraucherzentrale Bayern e.V., Beratungsstelle Würzburg
Domstraße 10, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 2.6.2025

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

0931 59186

wuerzburg@vzbayern.de

www.verbraucherzentrale-bayern.de



Di 3.6. 16:00–17:30

Vortrag – Wie vererbe ich mein Hab und Gut?

Vortrag von Altlandrat Eberhard Nuß

- Wie verfasse ich ein Testament?
- Wo kann ich mein Testament sicher aufbewahren?
- Wer beerbt mich eigentlich, wenn ich kein Testament geschrieben habe?
- Was erben Ehegattin und Ehegatte?
- Wie verhält es sich mit dem Pflichtteil?
- Ab wann bezahle ich Erbschaftssteuer?

Dorfzentrum Eisingen
Hauptstraße 50, 97249 Eisingen
Anmeldung bis: 26.5.2025

Veranstalter: Gemeinde Eisingen
Ansprechpartnerin: Silke Gallena

09306 906326

rathaus@eisingen.bayern.de

www.eisingen.de

Di 3.6. 18:30–20:00

Vollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Mit einer Vollmacht können Sie eine Vertrauensperson beauftragen Dinge für Sie zu regeln und Entscheidungen zu treffen. Sie greift dann, wenn Sie wegen einer Erkrankung, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst klären können. In einer Patientenverfügung legen Sie heute schon fest, welche medizinischen Maßnahmen Sie im Fall einer späteren Entscheidungsunfähigkeit wünschen und welche nicht.

Was kann man außerdem in einer Betreuungsverfügung festlegen? Alle diese Fragen werden Thema des Informationsabends sein.

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 4.6. ca. 8:30

Tagesausflug: Fertigung von holzgefassten Stiften

Tagesausflug zu Faber Castell in Stein bei Nürnberg mit Werksführung „Holzgefasste Stifte“, danach Mittagessen „Altes Spital“ in Stein (Selbstzahler). Anschließend Zeit zur freien Verfügung zum Bummeln in Nürnberg.

Genaue Abfahrtszeit des Busses in Güntersleben wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

Jahnstraße (neben der Festhalle)
97261 Güntersleben
Anmeldung bis: 21.5.2025

Veranstalter: AWO-Ortsverein Güntersleben
Ansprechpartnerin: Erika Schnok

09365 9505

erika@schnok.net

Kosten für die Teilnahme:
38,00 € für Bus inkl. Führung

10:00–11:00

Aktivierung auf dem Stuhl

Anna-Maria Höpfl und Bernhard Roth leiten den Kurs. Um 10:00 Uhr treffen wir uns im HdB.

Gemeinsam machen wir Übungen auf dem Stuhl, der uns fit hält, egal welches Fitnesslevel.

Anmeldung im HdB

Haus der Begegnung
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

09302 99205

hdb@caritas-wuerzburg.org

www.caritas-wuerzburg.org

Bequeme Kleidung

Mi 4.6. 10:00–13:00

Soziale Dienste – unabhängig im Alter

- Präsentation Menüservice/Essen auf Rädern
- Präsentation Hausnotruf
- Informationen zum Thema „Vorsorge“ (Vorsorgevollmacht, Erben und Vererben)
- Informationen über die Dienste des Sozialen Ehrenamts (z. B. Einkaufsservice, Besuchsdienst, Besuchsdienst mit Hund…)

Malteser Hilfsdienst
Mainaustraße 45a, 97082 Würzburg
Anmeldung bis: 30.5.2025

Veranstalter: Malteser Hilfsdienst gGmbH
Ansprechpartner:
Servicebüro der Malteser Würzburg

0931 4505202

servicebuero-wuerzburg@malteser.org

Mi 4.6. 12:00–17:30

Würzburger Sehbehindertentag

Sehbeeinträchtigungen und Sehbehinderungen können das Leben maßgeblich beeinflussen. Der Würzburger Sehbehindertentag bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich umfassend über verschiedene Augenerkrankungen im Rahmen einer Vortragsreihe zu informieren.

Burkardushaus Würzburg
Am Bruderhof 1, 97070 Würzburg

Veranstalter: Verein der Freunde und Förderer der Universitäts-Augenklinik e.V. in Kooperation mit dem Blindeninstitut Würzburg
Ansprechpartnerin: Amelie Seidel

0931 20922323

amelie.seidel@blindeninstitut.de

14:00–17:00

Spielenachmittag mit Café-Treff

Um 14:00 Uhr treffen wir uns im HdB. Sie haben die Möglichkeit mit anderen Gästen zu spielen. Gerne wird Rummikub gespielt oder auch mit Karten. Es besteht die Möglichkeit Getränke und Gebäck zu verzehren – Kosten sind in der Getränkekarte genannt.

Keine Anmeldung notwendig.

Haus der Begegnung
Estenfelder Straße 1, 97228 Rottendorf

Veranstalter: Haus der Begegnung
Ansprechpartnerin: Jeannine Viglione

09302 99205

hdb@caritas-wuerzburg.org

Mi 4.6. 14:00–16:00

Digitale Pilgerreise

Wir nehmen Sie mit auf eine digitale Pilger-reise durch den Norden von Spanien zum Grab des heiligen Jakobus nach Santiago de Compostela. Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen.

Caritas Sozialstation St. Gregor, Tagespflege Estenfeld
Lengfelder Straße 5, 97230 Estenfeld
Anmeldung bis: 30.5.2025

Veranstalter: Caritas Sozialstation St. Gregor, Tagespflege Estenfeld
Ansprechpartnerin: Ingrid Lamprecht

09305 993492

tagespflege-estenfeld@sankt-gregor.de

Mi 4.6. 14:00–16:30

Fernöstliche Geschmäcker und exotische Früchte

Kommen Sie mit auf eine geschmackliche Reise nach Thailand, zu Glasnudeln, Bambussprossen und vielem mehr. Was hat es mit einer „Drachenfrucht“ auf sich oder wie bereitet man Kokosnuss, Mango oder Papaya zu? Natürlich werden nicht nur Fragen beantwortet und Wissen vermittelt, sondern das ein oder andere Obst und verschiedene Teesorten probiert. Zum Abschluss gibt es leckere Frühlingsrollen nach original thailändischem Rezept.

Referentinnen: Hauswirtschaftsmeisterin Agathe Böhm und Tui Pramual Hofmann

Mehrgenerationenhaus Waldbüttelbrunn
Lindenstraße 1, 97297 Waldbüttelbrunn
Anmeldung bis: 30.5.2025

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus Waldbüttelbrunn
Ansprechpartnerin: Melanie Fuchs

0175 4110772

mgh@waldbuettelbrunn.de

Kosten für Essen 6,00 €

14:15–15:45

Rimparer Weltladen stellt sich vor

Offener Seniorenkaffee, bei dem sich der Rimparer Weltladen vorstellt.

Tagespflege Rimpar
Brunnenstraße 3, 97222 Rimpar
Anmeldung bis: 2.6.2025

Veranstalter: Tagespflege St. Gregor
Ansprechpartnerin: Susanne Schiedermeier

09365 1246

tagespflege-rimpar@sankt-gregor.de

Mi 4.6. 14:30–15:30

„Sing-Stunde“ mit Inna und Anita, gemeinsames Singen

Wer regelmäßig singt, fühlt sich besser und leistet aktiv etwas für seine Gesundheit. Zahlreiche Studien bestätigen, dass Singen unser Abwehrsystem verbessert, das Herz-Kreislauf-System und die Atmung stärkt, Stress abbaut und das Wohlbefinden steigert.

Lasst uns zu bekannten Volksliedern anstimmen, die wollen erhalten bleiben und in der Gemeinschaft gesungen werden.

Soleo Aktiv-Tagespflege
Eichendorffstraße 12 c/d, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 2.6.2025

Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz

0931 8099103

info@soleo-aktiv.de

www.soleo-aktiv.de

14:30–17:00

Wirtshaussingen

ABZ Heiligkreuz
Sedanstraße 7a, 97082 Würzburg
Anmeldung bis: 2.6.2025

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

0931 38659145

a.steinruck@caritas-wuerzburg.org

www.caritas-wuerzburg.org

Kosten für den Eintritt 5,00 €

Mi 4.6. 16:30–18:00

Mobil abgesichert – Hausnotruf neu gedacht

Der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) lädt Sie herzlich zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung ein. Erfahren Sie, wie der ASB-Hausnotruf sowie der neue mobile Notruf Ihnen oder Ihren Angehörigen ein sicheres und unabhängiges Leben im eigenen Zuhause ermöglicht.

Programm:

- Begrüßung durch den ASB Würzburg
- Vortrag: „Hausnotruf – Wie er funktioniert und warum er wichtig ist“
- Neu: Mobiler Notruf – Sicherheit auch unterwegs
- Live-Demonstration des ASB-Hausnotrufsystems und des mobilen Notrufs
- Individuelle Beratung und Austausch bei Kaffee und Kuchen

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich unverbindlich zu informieren und Ihre Fragen direkt mit unseren Experten zu klären.

ASB Würzburg, Begegnungsstätte
Mittlerer Greinbergweg 2, 97076 Würzburg

Veranstalter: ASB Würzburg
Ansprechpartner: Jonas Hahn

0931 2507756

jonas.hahn@asb-wuerzburg.de

www.asb-wuerzburg.de

Mi 4.6. 17:00–19:30

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

Mit dem Renteneintritt beginnt eine neue Lebensphase, die mit vielen Veränderungen einhergeht. Es steht neu gewonnene Zeit zur freien Verfügung, was viele als Geschenk sehen. Schließlich erfreuen sich viele Rentner noch bester Gesundheit, sind aktiv und haben ein gutes soziales Netz. Doch der Wechsel von einer Arbeitswoche zum Ruhestand kann definitiv neue Herausforderungen bedeuten.

In einem kostenfreien Workshop für Menschen, die bald in Ruhestand gehen oder bereits sind, wollen wir mit Ihnen zusammen herausfinden, welche Veränderungen, Herausforderungen, Entdeckungen und Chancen in der neuen Lebensphase auf Sie warten.

Referentin: Barbara Kopriva

Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried e.V.
Bahnhofstraße 4–6, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 26.5.2025

Veranstalter: Kooperation von Freiwilligenagentur Würzburg und Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

0931 38668700

info@generationen-zentrum.com

www.generationen-zentrum.com

Do 5.6. 9:30–18:00

Wandern mit Freunden in der Rhön

Diesmal ist unser Ziel Bad Kissingen. Auf der Saale geht es mit dem Dämpferle bis zum Museum Obere Saline. Wer möchte, kann dann eine kleine Wanderung von ca. 6 km mitmachen. Brotzeit gibt es wie immer unterwegs.

Treffpunkt: 9:30 Uhr Taxistand am Hauptbahnhof Würzburg

Bayerische Rhön – Bad Kissingen
Anmeldung bis: 2.6.2025

Ansprechpartnerin: Elfriede Höglmeier

0176 55527843

info@rhoenklub-wuerzburg.de

www.rhoenklub-wuerzburg.de

Kosten für die Teilnahme 40,00 €; feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung und gute Laune

Do 5.6. 11:00–12:30

Standfest und stabil – kostenloses Schnuppertraining bei der TGW v. 1848 e.V.

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 Sturzsicherheit verbessern möchten, unser Schnupperangebot ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

Voraussetzung: selbständiges Gehen ohne Hilfsmittel wie z. B. Rollator, Krücken.

Melden Sie sich noch heute an und sichern Sie sich Ihren Platz.

Turngemeinde Würzburg von 1848 e.V., Kursraum EG
Milly-Marbe-Fries-Weg 1, 97074 Würzburg
Anmeldung bis: 29.5.2025

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

0931 781072

caroline.laux@tgw-online.de

www.tgw-online.de

saubere Sportschuhe, bequeme Sportbekleidung, evtl. Getränk

Do 5.6. 14:00

Radeln – Bewegung und Spaß im Freien

Es wird um 14:00 Uhr gestartet und eine Strecke von rund 39 km von Kürnach nach Rottendorf und über Lengfeld, Versbach, Maidbronn zurück nach Kürnach gefahren.

Feuerwehrhaus
Am Trieb 13a, 97273 Kürnach

Veranstalter: Radlgruppe des Seniorenbeirats
Ansprechpartner: Dr. Süleyman Gögercin

09367 7663

dr.goegercin@t-online.de

14:00–18:00

Seniorenwandern Ü 60

Die Seniorenwandergruppe über 60 trifft sich.

Wann: jeden 1. Donnerstag im Monat, 14:00 Uhr, ca. 2 Stunden wandern rund um Erlabrunn mit Schlusshock bei unseren örtlichen Gastronomen. Auch kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung (bei Bedarf mit Transfer auf den „Berg“) werden angeboten und gerne angenommen. Bitte beachten Sie die Hinweise in Tagespresse und im Aushang. Bei hohen Temperaturen findet die Wanderung bereits ab 10:00 Uhr statt.

TSV 1874 Erlabrunn e. V.
Schleusenweg, 97250 Erlabrunn

Veranstalter: TSV 1874 Erlabrunn e. V.
Ansprechpartnerin: Inge Eckert

09364 2951

Gutes Schuhwerk

Do 5.6. 14:00–16:00

Das Pflege-Info-Café

Pflegebedürftig! Meistens kommt das erst mit ganzer Wucht in unser Leben, wenn wir selbst oder jemand im Bekanntenkreis mit einer schweren Krankheit konfrontiert werden.

Die Lebensumstände, Fragen und Bedürfnisse im Alter bzw. bei Pflegebedürftigkeit sind individuell. Der Wunsch nach Lebensqualität und Selbstbestimmung bleiben natürlich weiterbestehen. Aber wie kann das Wohlbefinden im Alltag am Lebensende beibehalten werden?

Unsere Themen:

- Überblick an Unterstützungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit
- Antworten auf Fragen zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht usw.
- praktische Tipps zu Antragstellungen, Formularen und Ansprechpartnern
- Begleitung von Menschen mit Demenz

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

Gasthaus NINO
Birkenfelder Straße 17, 97259 Greußenheim

Veranstalter: **WIR**KOMMUNAL/Seniorenkreis Greußenheim
Ansprechpartnerin: Melanie Ziegler

0931 8044218

melanie.ziegler@wirkommunal.de

www.wirkommunal.de

Do 5.6. 14:00–16:00

Seniorenkaffee

Tagespflege Güntersleben
Weinbergstraße 5, 97261 Güntersleben
Anmeldung bis: 3.6.2025

Veranstalter: Tagespflege Güntersleben
Ansprechpartner: Steffen Öhrlein

09365 881162

tagespflege-guentersleben@sankt-gregor.de

14:30–16:15

Singen am Nachmittag – Mit Liedern Jahr und Leben besingen

Singen ist gut für die Seele, es stärkt die Gemeinschaft und fördert so unsere Gesundheit. In Liedern und Gedichten spiegelt sich unser Leben: Ihr Wissen, ihre Bedenken und oft auch ihr Humor kann uns helfen, den Alltag und das Leben besser zu verstehen und zu meistern. Wir singen unter anderem jahreszeitliche Lieder und Lieder aus dem Volksliedschatz, moderne und auch religiöse Lieder. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Liederbücher liegen bereit. Unser Motto lautet: Wir freuen uns am gemeinsamen Singen.

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

Do 5.6. 14:30–16:30

Gemeinsam in Hettstadt – nicht einsam

Gemütlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, Geschichten und Liedern. Es werden die verschiedenen Angebote für Senioren in Hettstadt vorgestellt.

Pfarrheim St. Sixtus Hettstadt
Neuer Weg 10, 97265 Hettstadt

Veranstalter: Seniorenvertretung Hettstadt
Ansprechpartner: Klaus Hild

0931 464848 oder 0171 2324424

khild@gmx.net

15:00–16:00

Musik verbindet – (Gem)einsam im Alter

Veeh-Harfen-Konzert, ein musikalischer Nachmittag mit altbekannten Volksliedern.

Es gibt Kaltgetränke und Snacks.

Haus Franziskus
Uffenheimer Straße 16, 97199 Ochsenfurt
Anmeldung bis: 28.5.2025

Veranstalter: Haus Franziskus
Ansprechpartner: Birgit Breunig

09331 985900

birgit.breunig@senioreneinrichtungen.info

www.senioreneinrichtungen.info

Do 5.6. 17:00–18:00

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. Unsere Proben finden fortlaufend statt, donnerstags von 17 bis 18 Uhr. Besuchen Sie uns einmal zum Zuhören oder um gleich mitzuspielen. Wir freuen uns auf Sie!

Musikstudio Vielfalt
Waldkugelweg 15, 97082 Würzburg
Anmeldung bis: 2.6.2025

Veranstalter: Musikstudio Vielfalt
Ansprechpartnerin: Ellen Svoboda

0931 9916269

mail@vielfalt.biz

www.vielfalt.biz

Bitte Musikinstrument und Notenständer mitbringen.

Do 5.6. 18:30–19:30

Yoga-Stunde

Yoga-Stunde, speziell auf die Bedürfnisse von Teilnehmern ab 55 Jahren abgestimmt.

Im Mittelpunkt stehen sanfte, gelenkschonende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Entspannung. Die Übungen fördern Flexibilität, Balance und Kraft, ohne den Körper zu überfordern. Durch gezielte Dehnungen und Mobilisierungsübungen werden Verspannungen gelöst, während einfache Atemtechniken innere Ruhe schaffen.

Ziel der Stunde: Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts. Förderung einer aufrechten Körperhaltung. Linderung von Stress und Spannungen. Stärkung von Muskeln und Gelenken auf sanfte Weise.

Die Praxis eignet sich ideal für Anfänger sowie erfahrene Yogis, die eine entspanntere Form des Yoga suchen. Jeder ist willkommen, unabhängig vom Fitnesslevel!

Grundschule Bütthard, Schulsporthalle
Simmringer Straße 20, 97244 Bütthard
Anmeldung bis: 3.6.2025

Veranstalter: Sportverein Bütthard, Gymnastikabteilung
Ansprechpartnerin: Hildegard Zeuch

09336 519

Bitte Sportbekleidung, Kissen und Decke mitbringen. Kosten für Nichtmitglieder 5,00 €.

Fr 6.6. 9:30–12:30

Frei(tags)-Wandern in unserer Heimat

Naturoasen oberhalb des Würzburger Frauenlandes – Kulturökologische Führung

Schöne Rundwanderung mit Besuch des Landesgartenschauparks von 2018, des Frauenlandparks, des Sieboldswäldchens und des Klimawäldchens

Weglänge: ca. 8 km

Wir laden Sie herzlich ein, bei monatlichen Wanderungen, jeweils am Freitag, dabei zu sein und mit netten Mitmenschen die nahe Heimat kennenzulernen bzw. neu zu erleben. Unser mittleres Gehtempo unterbrechen wir ab und zu mit kürzeren Stopps, um an besonders interessanten und schönen Plätzen zu verweilen. Bitte um Verständnis, dass Hunde bei diesen Wanderungen nicht dabei sein sollten.

Vor Köhlers Vollkornbäckerei
Rottendorfer Straße 65, 97074 Würzburg-Hubland
Anmeldung bis: 4.6.2025

Veranstalter:
Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.

0931 38668700

info@generationen-zentrum.com

www.generationen-zentrum.com

Um eine Spende wird gebeten.

Fr 6.6. 14:00–16:00

Jahrmarkt-Spiele

Jahrmarktspiele für Senioren: Hau den Lukas, Dosenwerfen und ähnliches. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

Caritas Sozialstation St. Gregor,
Tagespflege Bergtheim
Milanstraße 2, 97241 Bergtheim
Anmeldung bis: 3.6.2025

Veranstalter: Tagespflege Bergtheim
Ansprechpartnerin: Paula Simon

09367 9887950

tagespflege-bergtheim@sankt-gregor.de

14:30–15:00

Rätselspaß in der Gemeinschaft

Spielerisches Gedächtnistraining nicht nur für Senioren. Jede Frage regt zum Nachdenken an und fördert die geistige Aktivität. Gleichzeitig bietet es einen unterhaltsamen Rätselspaß, der das Gedächtnis trainiert und für mentale Fitness sorgt.

Soleo Aktiv - Tagespflege
Eichendorffstraße 12 c/d, 97070 Würzburg
Anmeldung bis: 4.6.2025

Veranstalter: Soleo Aktiv GmbH
Ansprechpartner: Ralf Lutz

0931 80991030

info@soleo-aktiv.de

www.soleo-aktiv.de

Fr 6.6. 15:00–16:30

EMY ROEDER – eine Bildhauerin aus Würzburg

Ein Ausstellungsbesuch in der Städtischen Sammlung des Museums im Kulturspeicher (MiK) mit anschließendem Kaffee und Gebäck.

Museum im Kulturspeicher
Oskar-Laredo-Platz 1, 97080 Würzburg
Anmeldung bis: 5.6.2025

Museum im Kulturspeicher –
MiK Kunstvermittlung
Ansprechpartnerin: Daniela Walter

daniela.walter@stadt.wuerzburg.de

8,00 € für Führung und Verpflegung zuzüglich Eintritt (4,50 € / 2,50 €)

St. Gregor ...unter Menschen

Ob Sie selbst Hilfe benötigen oder jemanden pflegen und sich dabei Unterstützung wünschen. Wir entlasten Sie gerne. Dafür haben wir ein vielfältiges Angebot geschaffen.

Unser Leistungsangebot für Sie:
* Ambulante Pflege
* Tagespflege
* Familienpflege
* Hauswirtschaftliche Hilfe

Noch Fragen? 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

Fr 6.6. 14:30–17:00

Abschlussveranstaltung: Gemeinsam kreativ beim Keramik bemalen!

Genießen Sie zusammen einen entspannten Nachmittag in herzlicher Atmosphäre und lassen Sie Keramikrohlinge (Tassen, Teller, Vasen u.v.m.) zu wahren Kunstwerken werden. Das geht ganz ohne Malkenntnisse, mit Anleitung zu verschiedenen Techniken, Farben und Gestaltungsideen im Keramikwerk LAMAS in Ochsenfurt. **LA**chen - **MA**len - **S**chmücken – das ist das Motto des Keramikstudios. Zu diesem gemütlichen Beisammensein gehört natürlich auch ein guter Kaffee, ein erfrischendes Getränk und Gebäck.

LAMAS – Dein Keramikwerk
Hauptstraße 41, 97199 Ochsenfurt
Anmeldung bis: 23.5.2025

Veranstalter: Das Kommunalunternehmen des Landkreises Würzburg mit dem Keramikwerk LAMAS
Ansprechpartnerin: Carmen Mayr

0931 8044221

carmen.mayr@wirkommunal.de

www.lamas-keramikwerk.com

Kosten je nach Keramikrohling ca. 5,00 - 50,00 € (Preis ist inkl. glasieren und brennen). Das Kommunalunternehmen lädt zu kalten und warmen Getränken inkl. Gebäck ein. Teilnehmerzahl ist begrenzt, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Besuchen Sie uns im Musterhaus
im Landkreis Würzburg
Prosselsheimer Straße 16
97273 Kürnach

Gerne können Sie einen kostenfreien Besichtigungstermin unter folgender Telefonnummer vereinbaren:

0931 80442-38

WIR KOMMUNAL.
Für Senioren im Landkreis Würzburg

Weitere Informationen unter:
www.wirkommunal.de

Dieses Projekt wird gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

WIRKOMMUNAL. DAS MUSTERHAUS
Ein Projekt für ganz Unterfranken

MUSTERHAUS KÜRNACH

Inspirationen für altersgerechtes, barrierefreies Wohnen

Impressum

Veranstalter der 17. 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: Norbert Schmelz
Seite 28: Katrin Müller
Seite 37: Carmen Mayr
Seite 51: Mira Roth
Seite 55: Thomas Plettenberg
Seite 75 und 85: Ilona Müller
Seite 83: Cornelia Johannes
Seite 84: Christoph Gehret
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 KU

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: 12.000

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 GmbH VERMITTLUNGS

Größter Makler in Bayern