

# Info Brief

für die Dekanate  
Aschaffenburg-Stadt, Aschaffenburg-Ost/West,  
Alzenau, Obernburg, Miltenberg und Lohr

aus der  
Regionalstelle Aschaffenburg im Martinushaus  
Treibgasse 26, 63729 Aschaffenburg  
Tel: 06021/392-160, Fax: 06021/392-169  
Mail: [seniorenforum-ab@bistum-wuerzburg.de](mailto:seniorenforum-ab@bistum-wuerzburg.de)  
[www.seniorenforum.net](http://www.seniorenforum.net)



Aschaffenburg, im November 2018

*Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe geneigte Leserinnen und Leser,*

*Brücken sind aus unserem Leben nicht wegzudenken. Sie erleichtern uns das Leben, in dem sie uns helfen, Hindernisse, Täler, Schluchten usw... zu überwinden. Die „erste Brücke“ war vermutlich ein umgestürzter Baum über einen Fluss, der die Menschen dann zum kreativen Bauen angeregt hat. Natürlich haben sich die Brücken im Laufe der Jahrtausende verändert, sind größer, höher, länger geworden und aus neuen Materialien. Genau so wichtig wie die Brücken aus Stein oder Stahl sind die Brücken zwischen uns Menschen, dafür braucht es auch besondere Materialien: „Das zarteste Material für Brücken aber ist das Wort DANKE oder BITTE. Das schönste Material für Brücken ist ein Lächeln oder ein freundlicher Blick.“ (aus Neues Buch, Krankengruß). Die vor uns liegende Fastenzeit lädt uns ein, neue Brücken zu bauen,*

- *Brücken zu unseren Mitgeschöpfen, den Tieren,*
- *zur Natur mit allen Pflanzen, dem Boden, dem Wasser,*
- *zu unseren Mitmenschen,*
- *zu Gott.*

*Lasst uns gute Brückenbauerinnen und Brückenbauer sein!*

*Viel Spaß beim Lesen wünschen mit herzlichen Grüßen aus der Regionalstelle Aschaffenburg*

Volkmar Franz

Gisela Heimbeck

Jutta Steigerwald

Regionalreferent

freie Mitarbeiterin

Mitarbeiterin in der Regionalstelle

## **Fortbildungsangebote**

### **Bildungstag „Tanzen im Sitzen“**

Mittwoch, 20. März 2019, 9.00 - 17.00 Uhr im Martinushaus in Aschaffenburg.

Referentin: Hiltrud Bappert, Westerngrund

### **Liedbegleitung auf der Gitarre - Aufbaukurs (Schlag- und Zupftechniken)**

Mittwoch, 3. April bis Freitag, 5. April 2019 im Haus für Soziale Bildung, Retzbach

Referent: Volkmar Franz, Aschaffenburg

(Voraussetzung ist die Beherrschung der Akkordgriffe für die Liedbegleitung)

### **„Wenn die Füße tanzen, beginnt die Seele zu schweben“ - Sakraler Tanz**

Dienstag, 9. April bis Donnerstag, 11. April im Haus für Soziale Bildung, Retzbach

Referent: Bruder Georg Schmauß, Dietfurt

### **Frischekick 2.0 für den Seniorennachmittag**

Donnerstag, 16. Mai 2019, 14.00 - 18.00 Uhr im Martinushaus Aschaffenburg

Referentin: Gisela Heimbeck, Dipl. Sozialarbeiterin FH, Mömbris

### **„Weit zurück und weit hinaus“ - Seminartag für LeiterInnen von Wandergruppen und am spirituellen Wandern Interessierte**

Dienstag, 7. Mai 2019, 10.00 - 17.30 Uhr, Morlesau bei Hammelburg

Leitung: Pfr. Franz Schmitt, Diözesanaltenseelsorger

## Vorstellung von Einrichtungen und Institutionen



### **Ergänzende unabhängige Teilhabe-Beratung (EUTB)**

Unser neues Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen mit - voraussichtlich eintretender - Beeinträchtigung und an deren Angehörige.



Menschen mit Beeinträchtigung haben ein Recht auf Selbstbestimmung und umfassende Teilhabe an allen Bereichen des Lebens. Sie sollen selbst entscheiden, wie sie leben möchten. Dazu ist es wichtig zu wissen, welche Unterstützungs- und Wahlmöglichkeiten es gibt. Unsere Beratung übernimmt eine Lotsenfunktion, um die Ratsuchenden bei diesem Prozess zu unterstützen. Dabei kann es beispielsweise um Themen wie Freizeitgestaltung, Bildung, Arbeit, Assistenz, Mobilität und / oder Hilfsmittel gehen. Daneben helfen wir auch ganz praktisch, z. B. beim Ausfüllen von Anträgen. In begründeten Fällen beraten wir Menschen, die nicht mobil sind, zu Hause.

Wir arbeiten nach dem Grundsatz „Eine für Alle“, d. h. jedes EUTB - Angebot ist Ansprechpartner für alle Anfragen und für alle Beeinträchtigungsformen. Dabei spielt es keine Rolle, aus welcher Region die Ratsuchenden kommen. Die kostenlose Beratung geschieht auf Augenhöhe, immer mit dem Ziel, die Selbstbestimmung zu stärken. Sie stellt eine Ergänzung zu bereits bestehenden Angeboten dar und ist unabhängig von Trägern, die Leistungen bezahlen oder erbringen. Wir sind niemandem verpflichtet außer der Person, die wir beraten.

Weitere Informationen / Kontakt: EUTB –  
Caritasverband Aschaffenburg  
Dorothea Bergmann Treibgasse 26 (Martinushaus / 3. Stock)  
63739 Aschaffenburg  
Tel.: 06021/392211  
[eutb@caritas-aschaffenburg.de](mailto:eutb@caritas-aschaffenburg.de)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Im Bundesteilhabegesetz (SGBIX) wurde die Grundlage für die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung geschaffen. Die Förderung der EUTB erfolgt nach § 32, durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS).

## **Veranstaltungshinweise**

Auf einige Veranstaltungen in jeweils einer „Ecke“ des Verbreitungsgebiets für diesen InfoBrief möchten wir hinweisen:

### **Generationenforum mit Landtagspräsidentin a.D. Barbara Stamm**

am Dienstag, 12. März ab 13.30 Uhr in Mömbris, Ivo-Zeiger-Haus

Thema „Impulse für die Erwachsenenbildung“

Referentin: Barbara Stamm, Präsidentin des Bayerischen Volkshochschulverbandes

### **Neues Angebot „Spirit-Biker“ im Forum 55plus Alzenau und Miltenberg**

Gemeinsam mit dem Motorrad unterwegs sein, nicht nur Sprit verbrauchen, sondern Spirit tanken auf gemeinsamen Wegen und an besonderen Orten. Information in den Extra-Flyern.

Zum Vormerken:

### **Großeltern-Enkel-Fest „Komm, wir finden einen Schatz“**

am Freitag, 26. Juli 2019 in Retzbach, in und um die Wallfahrtskirche „Maria im grünen Tal“

Workshops für Großeltern und Enkelkinder, Begegnung bei Kaffee und Kuchen, Gottesdienst

## **Aus Kirche und Gesellschaft**

### **GREY IS THE NEW PINK - Momentaufnahmen des Alterns Weltkulturen Museum in Frankfurt am Main, Schaumainkai 29**

Diese Ausstellung läuft noch bis zum 01.09.2019

Di-So 11-18 Uhr, Mi 11-20 Uhr

BesucherInnen ab 65 Jahren zahlen den ermäßigten Preis von 3,50 €

*Wer ist wo wann alt? Kann man der „Herausforderung Alter“ optimistisch begegnen? Und welche Potenziale schlummern im Älterwerden?*

Die weltweite demografische Entwicklung prognostiziert eine Zunahme an älteren Menschen in der Bevölkerung. Das Älterwerden spielt also nicht nur für den Einzelnen eine wichtige Rolle, sondern hat Auswirkungen auf gesellschaftliche und kulturelle Prozesse. Doch jede Generation altert anders. Und ab wann kann man überhaupt von „alt“ sprechen? Auch wenn es weltweit einheitliche biologisch sichtbare Alterungsprozesse gibt, so weist doch jede Kultur in der Bestimmung von „Alter“ Unterschiede auf. Eine allgemeingültige Definition der Lebensphase „Alter“ gibt es nicht. Wer ist also wo wann alt?

GREY IS THE NEW PINK betrachtet die unterschiedlichen Ideen und Entwürfe zum Thema Alter(n) aus kulturwissenschaftlichen, künstlerischen sowie persönlichen und individuellen Perspektiven.

Wie Bruchstücke einer Lebenserinnerung fügt die Ausstellung den individuellen Umgang mit Themen wie Lifestyle, Liebe und Sexualität, Weitergabe von Wissen, Langlebigkeit, Krankheit,

Gesundheit und Tod zu einer Anthologie des Alterns zusammen. In der Ausstellung nähern sich internationale Wissenschaftler\*innen, Künstler\*innen und Lyriker, aber auch jüngere und ältere Menschen aus der Bevölkerung dem Thema Alter(n) in Fotografien, Filmen, Literatur, Zeichnungen sowie Raum- und Multimedia Installationen und Performances an. Zahlreiche Fotografien und Objekte aus den Sammlungen Afrika, Amerika, Südostasien, Ozeanien und Visuelle Anthropologie sowie Werke der Bibliothek des Weltkulturen Museums erweitern die Perspektiven auf die Thematik. Mit Spielekonsolen können Sie Ihre Gehirnfunktionen trainieren und sich an der „Weltkulturen Wasserbar“ erfrischen. ([www.weltkulturenmuseum.de](http://www.weltkulturenmuseum.de)) Das ist doch einen Besuch in Frankfurt wert !! (Nicht nur das)



### **Fachstellen für Seniorenarbeit:**

- **Seniorenberatung für den Landkreis Aschaffenburg**  
Bayernstraße 18, 63739 Aschaffenburg  
Ansprechpartnerin: Daniela Jakob.  
Telefon: 06021/394385, Mail: [Daniela.Jakob@lra-ab.bayern.de](mailto:Daniela.Jakob@lra-ab.bayern.de)
- **Fachstelle Altenhilfeplanung und allgemeine Seniorenarbeit Landkreis Miltenberg**  
Brückenstraße 2, 63897 Miltenberg  
Ansprechpartnerin: Christina Jung  
Tel: 09371 501-192, Mail: [Christina.Jung@lra-mil.de](mailto:Christina.Jung@lra-mil.de)
- **Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit Landkreis Main-Spessart**  
Marktplatz 8, 97753 Karlstadt  
Ansprechpartnerin: Monika Rothagen  
Tel: 09353/793-1146, Mail: [Monika.Rothagen@Lramsp.de](mailto:Monika.Rothagen@Lramsp.de)
- **Integrierte Gesamtplanung; Kommunale Seniorenarbeit der Stadt Aschaffenburg**  
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg  
Ansprechpartnerin: Michaela Gröpler-Braun  
Telefon: 06021/3301607, [michaela.groeppler-braun@aschaffenburg.de](mailto:michaela.groeppler-braun@aschaffenburg.de)

## **HausaufgabenbetreuerInnen gesucht!!**

Caritasverband Aschaffenburg e.V.  
Flüchtlings- und Integrationsberatung der Gemeinschaftsunterkunft  
Schweinfurter Straße 2, 63743 Aschaffenburg

Hallo,

das Team der Hausaufgabenbetreuung in der Gemeinschaftsunterkunft Aschaffenburg sucht dringend Verstärkung. Wir unterstützen Kinder im Alter von sechs bis vierzehn Jahren, die mit ihren Familien in der Gemeinschaftsunterkunft wohnen, bei der Erledigung ihrer Hausaufgaben. Die Hausaufgaben sind fächerübergreifend, wobei der Schwerpunkt natürlich auf dem Verständnis und Erlernen der deutschen Sprache liegt.

Wer hat also Lust und Zeit oder kennt jemanden, der uns täglich in der Zeit zwischen 14 Uhr und 16 Uhr unterstützt den Kindern und Jugendlichen bei der Erledigung ihrer Hausaufgaben zu helfen? Wer denkt, dass ihm täglich zu viel wird, gerne freuen wir uns auch über tageweise Unterstützung.

Einfach mal ganz unverbindlich melden, entweder per E-Mail an:

[m.weigert@caritas-aschaffenburg.de](mailto:m.weigert@caritas-aschaffenburg.de), oder kurz anrufen, Dienstags und Freitags von 8:30-12:00 und Dienstags und Mittwochs von 13:30-16:00, unter folgender Nummer 06021/6259158.

Markus Weigert  
Integrationslotse  
Caritasverband e.V. Aschaffenburg

Norbert Straulino  
Leitung Hausaufgabenbetreuung GU

## **Aus der Ernährungswissenschaft**

### *Vorsichtig fasten - Was Senioren beachten sollten*

Nach dem Aschermittwoch ist es wieder soweit: Die Fastenzeit beginnt. Doch Vorsicht: Besonders ältere Menschen sollten dabei einige wichtige Punkte unbedingt beachten! Eine Mangelernährung durch mimimierte Nahrungsaufnahme kann schnell gesundheitliche Folgen haben.

#### Drei goldene Regeln gelten für Senior\*innen:

1. Ausreichende Nahrungsaufnahme sicherstellen
2. Zufuhr an wichtigen (kritischen) Nährstoffen sichern
3. Krankheitsbedingte Vorbelastungen beachten

Zu 1.: Oberste Priorität hat eine ausreichende Nahrungsaufnahme, um den täglichen Energiebedarf zu decken. Wenn im Alter der Appetit nachlässt, drohen ungewollter Gewichtsverlust und Abbau der Muskelmasse (erhöht die Sturzgefahr!). Als Referenzwert gelten 30-35 kcal pro kg Körpergewicht, was bei einer normalgewichtigen Person 1600-2000 kcal entspricht. Täglich sollten 0,8 g Eiweiß und bis zu 65 g Fett pro kg Körpergewicht aufgenommen werden. Optimal ist, wenn 50 % der Gerichte aus Kohlenhydraten mit 30 g Ballaststoffen bestehen. Das hieße morgens Vollkornbrot, zu den Hauptmahlzeiten Vollkornnudeln, Reis oder Kartoffeln, über den Tag verteilt kleine Portionen Obst und abends Rohkost.

Zu 2.: Auf dem Ernährungsplan sollten vor allem Lebensmittel mit wichtigen Nährstoffen stehen, keine mit „leeren“ Kalorien (Zuckerbomben)! Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind unentbehrlich. Für die Vitamin D-Zufuhr empfiehlt sich Fisch, insbesondere Hering, Lachs oder Makrele. Zwei bis drei Eier pro Woche liefern das wichtige Vitamin B12, das nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Durch Gemüse und Vollkornprodukte kann man die Versorgung mit Folsäure gewährleisten. Für den Knochenbau sind Calcium (Milchprodukte, Käse) und Vitamin D essentiell.

Zu 3.: Besonders vorsichtig sollten Menschen mit einer Vorbelastung sein, beispielsweise ein niedriger Calcium- und Vitamin D-Spiegel. Nach operativen Eingriffen oder bei chronischen Entzündungen im Magen-Darm-Trakt kann die Nährstoffaufnahme (unbeachtet) eingeschränkt sein.

(Quelle: <http://ernaehrungsexperten-online.com/vorsichtig-fasten-was-senioren-beachten-sollten>)

Ein Beratungsgespräch beim Arzt (spätestens, wenn jemand ungewollt in kurzer Zeit Gewicht verloren hat) ist immer vorteilhaft - und sei es „nur“, um zu erfahren, dass Sie sich richtig ernähren. Fasten kann man auch anders - z. B. eine Treppe nehmen anstatt des Aufzugs, falls die Beweglichkeit es zulässt. Betrachten wir „Fasten“ als Verzicht auf Gewohnheiten, die einem nicht gut tun, ermöglicht das ein gutes Gefühl der inneren Freiheit. Es ist sozusagen eine weitere Chance (nach dem Beginn eines neuen Jahres), gute Vorsätze zu fassen und umzusetzen (z.B. gute Brückenbauer\*innen zu sein!) - der Charme liegt in dem auf 40 Tage oder 7 Wochen begrenzten Zeitraum. Danach kann man weitersehen...Gehen Sie liebevoll mit sich um!

Unser InfoBrief versteht sich als regionales Informations-Medium. Deswegen verweisen wir gerne auf die Homepages der Dekanats-Senioren-Foren mit vielen interessanten Informationen auf Dekanatebene, z.B. auch die Adventsfahrten der einzelnen Dekanate!!

### **Homepages der Dekanate:**

Dekanat Aschaffenburg-Stadt: [www.aschaffenburg-stadt.seniorenforum.net](http://www.aschaffenburg-stadt.seniorenforum.net)

Dekanat Aschaffenburg-Ost/West: [www.aschaffenburg-ost-west.seniorenforum.net](http://www.aschaffenburg-ost-west.seniorenforum.net)

Dekanat Alzenau: [www.alzenau.seniorenforum.net](http://www.alzenau.seniorenforum.net)

Dekanat Obernburg: [www.obernburg.seniorenforum.net](http://www.obernburg.seniorenforum.net)

Dekanat Miltenberg: [www.miltenberg.seniorenforum.net](http://www.miltenberg.seniorenforum.net)

Dekanat Lohr: <http://www.msp.main-franken-katholisch.de/lebensphasen-001/>

## **Gedicht und etwas fürs Gedächtnis**

### **Hallo Frühling!**

Hallo Frühling, kommst du bald?  
Der Winter war so lang und kalt.  
Ich sehne mich nach schönem Grün  
und Blumen, die im Felde blüh'n.  
Schneeglöckchen aus der Erde schaut,  
der letzte Schnee ist weggetaut.  
Wenn Weidekätzchen Knospen treiben,  
dann wirst du sicher bei uns bleiben.

Und wenn die Vögel wieder singen  
wird auch mein Herz vor Freude springen.  
Der dicke Pelz hängt nun im Schrank,  
nun wird es wärmer Gott sei Dank.  
Verschlossen sind die Wintersachen,  
die Kinder singen und sie lachen.  
Auch meine Seele taut nun auf;  
komm, Frühling komm, ich freu' mich drauf!  
(Heiner Hessel, 2009)

### **Frühlingsalphabet**

Finden Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets einen passenden Begriff zum Frühling

A = Aussaat

B = Blühen

C =

D =

E =

F =

G =

H =

I =

J =

K = ....



Bild: Martin Manghatterer,  
[www.pfarrbriefservice.de](http://www.pfarrbriefservice.de)