

# InfoBrief

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 Januar 2020

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

*Wir hoffen, dass Sie alle gut in das neue Jahr gekommen sind - das ja schon einige Tage alt ist - und bedanken uns sehr herzlich für die vielen positiven Rückmeldungen zu unserem InfoBrief zum Advent mit unserem Adventskalender. So viele Rückmeldungen hatten wir noch nie zu einem InfoBrief!*

*Unsere Erstausgabe im neuen Jahr hat den Schwerpunkt, auf eine Reihe von Veranstaltungen hinzuweisen und herzlich dazu einzuladen.*

*Mit frohen Grüßen aus der Regionalstelle!*

Volkmar Franz  
Regionalreferent  
Regionalstelle

Gisela Heimbeck  
freie Mitarbeiterin

Jutta Steigerwald  
Mitarbeiterin in der

## Veranstaltungen

### 25-Jahre Theatergruppe "Spätlese"



Die Spätlese 2020

Unsere Theatergruppe Spätlese kann auf 25 Jahre zurückschauen. Das hätte damals niemand gedacht!! Für Kurzentschlossene: Die Jubiläumspremiere ist am Donnerstag, 6. Februar 2020 um 14.30 Uhr im Martinushaus. Oberbürgermeister Klaus Herzog kommt zu einem Grußwort und der Kabarettist und Liedermacher Klaus Staab wird den kleinen Festakt umrahmen. Dann spielt die Spätlese das Jubiläumsprogramm "Adelheid - oder: Wie werde ich sie los?" und "Auch Omas brauchen Liebe". Eine Überraschung ist auch angekündigt. Karten gibt es als Vorbestellung in unserem Büro oder im Vorverkauf an der Rezeption im Martinushaus.

### Generationenforum in Mömbris

Das Generationenforum ist inzwischen eine überregional bekannte Kooperationsveranstaltung mit der vhs in Mömbris. Das Kooperationssteam hat sich mit dem Thema "Altersarmut - was kommt auf uns zu?" ein gesellschaftlich relevantes Thema ausgesucht und mit dem Landesgeschäftsführer des VdK Bayern, Michael Pausder, einen kompetenten Referenten gefunden. Wer Zeit und Lust zu Kaffee, Kuchen und Begegnung hat, ist ab 15 Uhr in das Ivo-Zeiger-Haus in Mömbris eingeladen. Um 16 Uhr beginnt der Vortrag. In einer Podiumsdiskussion wird das Thema auch aus der sozialen und spirituellen Sicht beleuchtet. Eintritt frei. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Moderiert wird die Veranstaltung von Anette Christ-Dahm, Schauspielerin und Kabarettistin aus Alzenau.



Michael Pausder, vom  
VdK LV-Bayern

## **Gedächtnistraining für den Alltag - Mit Tipps und Tricks merken wie die Profis**

In einer Kooperation mit dem Martinusforum bieten wir einen Kurs "Gedächtnistraining für den Alltag" an. Der dreiteilige Kurs will helfen, die Funktionsweise des Gehirns besser zu verstehen und Techniken zur Steigerung des Gedächtnisses vermitteln. Viele Praxisbeispiele werden dazu beitragen, das Gelernte zu veranschaulichen und zu vertiefen. Referentin ist Marion Segatz, zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT e.V. und Mitglied Gesellschaft für Gehirntraining e.V., die sich als Fachfrau für Gedächtnistraining in der Region einen Namen gemacht hat. Die Kurstermine sind: Montags, 9. März, 23. März und 30. März jeweils 14-17.30 Uhr. Im Betrag von 79,00 € für alle drei Termine sind die Kursgebühren, Materialkosten und Kaffee und Kuchen inbegriffen. Anmeldung ist erforderlich beim Martinusforum, Tel: 06021/392-100 oder über [www.martinusforum.de](http://www.martinusforum.de)



Marion Segatz

## **Regionale Veranstaltung 2020 mit Bernhard Kraus aus Freiburg**

Jetzt ist sie schon eine kleine Tradition, unsere Veranstaltung aller Dekanate des Senioren-Forums am Untermain! Selbstverständlich sind auch Interessierte aus dem Dekanat Lohr eingeladen. Die Anreise wird sich lohnen!

### **Nicht verlernen was anfangen heißt!"**

So heißt unser Bildungs- und Begegnungsnachmittag am Freitag, den 20. März 2020 von 14-17.30 Uhr im großen Saal des Martinushauses in Aschaffenburg.

„Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt“ - so eine Lebenserfahrung von Martin Buber, der immerhin 87 Jahre alt wurde. Aber wie angesichts der vielen Grenzen und Möglichkeiten den eigenen persönlichen Weg des Älterwerdens finden und gehen? Der Nachmittag ermutigt dazu, sich mit Neugier und Anfängergeist den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Und dabei aus den eigenen Erfahrungen, Stärken und Kompetenzen Vertrauen und Kraft zu schöpfen.



Bernhard Kraus

Unser Referent: Bernhard Kraus; Jg. 1953; Pädagoge, Theologe, Pastoralreferent; bis 2019 unterstützte er als Leiter des Seniorenreferates im Seelsorgeamt der Erzdiözese Freiburg beruflich und ehrenamtlich in der Seniorenarbeit Engagierte. Eingeladen sind alle Ehren- und Hauptamtlichen in der Seniorenarbeit und Altenhilfe, alle Seelsorgerinnen und Seelsorger und alle am Thema Interessierten.

Eine Anmeldung ist für die Organisation nötig:  
06021/392-160, [seniorenforum-ab@bistum-wuerzburg.de](mailto:seniorenforum-ab@bistum-wuerzburg.de)

## **Fortbildungsangebote Diözesan und regional**

### **Bildungstag Tanzen im Sitzen**

Unser jährlicher Bildungstag unter dem Motto "Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir im Sitzen" mit der Referentin Hiltrud Bappert aus Westerngrund, ausgebildete Leiterin für Tanzen im Sitzen im Bundesverband Seniorentanz e.V., findet am Mittwoch, 25. März 2020 von 9-17 Uhr im Martinushaus statt. Anmeldung in der Regionalstelle.

### **Seminarnachmittag für die Altenseelsorge**

Seelsorgerinnen und Seelsorger, die in der Seniorenarbeit und Seelsorge tätig sind, sind zu einem Seminarnachmittag in Würzburg am Donnerstag, 26. März von 13-17 Uhr in das Kilianshaus eingeladen. Unter der Leitung von Diözesanaltenseelsorger Pfr.



Franz Schmitt wird mit der Referentin Dr. Marianne Habersetzer aus München der Frage nachgegangen ""Wo sind die Alten? - Unsere Kirchengemeinden und die Menschen im 3.,4. und 5. Lebensalter" Marianne Habersetzer ist Vorsitzende des Landesforum Katholische Seniorenarbeit in Bayern und war während ihrer Berufstätigkeit Hauptabteilungsleiterin für den Bereich Generationen im Erzbistum München-Freising.

Anmeldung in der Diözesanstelle: 0931/38665251 oder [seniorenforum@bistum-wuerzburg.de](mailto:seniorenforum@bistum-wuerzburg.de)

Dr.Marianne Habersetzer

## A-B-C

### Das ABC der Seniorenarbeit

Bei diesem Seminarnachmittag am 2. April 2020 geht es um alle Fragen rund um das Thema "Alter(n)" und "Seniorenarbeit". Er ist vor allem für Mitarbeiter\*innen gedacht, die in den letzten Jahren in die Seniorenarbeit eingestiegen sind oder für interessierte neue Mitarbeiter\*innen. Die ABC-Methode wird uns beim thematischen "Durchgang" behilflich sein. Referent: Volkmar Franz, Aschaffenburg. Anmeldung in der Regionalstelle.



### Mit Liedern Farbe ins Leben bringen melodienreich - kreativ - spirituell

Natürlich spielen die Farben in Liedern eine Rolle an diesem Tag. Doch können Lieder *an sich* Farbe in unser Leben bringen. Wir singen also einen bunten Melodienstrauß, aufgelockert mit Bewegungselementen, Übungen aus dem Gedächtnistraining und spirituellen Impulsen. Am Donnerstag, 2. April von 9-17 Uhr. Martinushaus, Referent: Volkmar Franz, Aschaffenburg. Anmeldung in der Regionalstelle.

### Aktiv und fit unterwegs

An diesem Seminartag trainieren die Teilnehmenden die eigene Beweglichkeit; dabei lernen sie Übungen kennen, die in der Seniorenarbeit ohne allzu viel Vorbereitung ein- und umgesetzt werden können. Spirituelle Impulse runden den Tag ab. Dienstag, 21. April 2020 von 9-16 Uhr. Ort: Haus für Soziale Bildung Retzbach. Referentin: Steffi Mohr, Physiotherapeutin. Anmeldung in der Diözesanstelle: 0931/38665251 oder [seniorenforum@bistum-wuerzburg.de](mailto:seniorenforum@bistum-wuerzburg.de)

### Alle Fortbildungsangebote unter:

<http://www.seniorenforum.net/veranstaltungen/fort---weiterbildungen>

## Senioren-Freizeiten

### Freie Plätze bei unseren Seniorenfreizeiten:

- Schenna in Südtirol 10.-16.5.2020
- Maria Alm in Österreich 12.-19.6.2020
- Wanderfreizeit in der Hochrhön 4.-7.6.2020

Sie auch unter:

<http://www.seniorenforum.net/veranstaltungen/seniorenfreizeiten>



Maria Alm

## Fachstellen für Seniorenarbeit

### 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

**□ Fachstelle für allgemeine Seniorenarbeit Landkreis Main-Spessart**

Marktplatz 8, 97753 Karlstadt  
Ansprechpartnerin: Monika Rothagen  
Tel: 09353/793-1146, Mail: Monika.Rothagen@Lramsp.de

**□ Integrierte Gesamtplanung; Kommunale Seniorenarbeit der  
Stadt Aschaffenburg**

Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg  
Ansprechpartnerin: Michaela Gröpler-Braun  
Telefon: 06021/3301607, michaela.groepler-braun@aschaffenburg.de

**Ein "Nachschlag"**

**Neue Werte braucht das Land? - Dienstagsgespräch**

Herausforderungen der Digitalisierung und christliche Antwortansätze  
Prof. Dr. Andreas Büsch, Theologe

Dienstag, 3. März 2020 um 19.30 Uhr im Martinushaus Aschaffenburg

Veranstalter: Internetseelsorge Diözese Würzburg und Martinusforum

<https://www.martinusforum.de/veranstaltungen/index.html/neue-werte-braucht-das-land/2515fb59-6c84-4ac9-b731-bdb629dd63c0?mode=detail>

**Für die Grauen Zellen**

(siehe nächste Seite)

# Wir suchen berühmte Straßen/Wege in Deutschland und in der Welt (zum Jahresthema "Unterwegs-sein")

<b>Beschreibung:</b>	<b>Gesuchte/r Straße/Weg</b>
1. Prachtstraße in Paris	_____
2. Autobahn in Berlin	_____
3. Wanderweg im Thüringer Wald	_____
4. Antike römische Handelsstraße von Rom nach Brindisi	_____
5. Pilgerweg nach Santiago de Compostella	_____
6. Autobahn A 73 zwischen Bamberg und Nürnberg	_____
7. Sitz der englischen Regierung	_____
8. Weg in Franken zu Ehren zu Ehren der Gottesmutter	_____
9. Berühmte Kindersendung	_____
10. Mittelalterliche Handelsstraße zwischen Hanau und Gemünden	_____
11. Berühmte Straße in New York mit Theatern und Musicals	_____
12. Berühmteste Straße in Hamburg	_____
13. Edelstraße in München	_____
14. Größte Börse der Welt	_____
15. Ferienstraße in Deutschland von Würzburg bis Füssen	_____
16. Straße in Berlin zur Erinnerung an an einen Volksaufstand in der DDR	_____

Erarbeitung: Volkmar Franz

<b>Lösungen:</b> 1 = Champs Elisées --- 2 = Avus --- 3 = Rennsteig --- 4 = Via Appia 5 = Jakobsweg --- 6 = Frankenschneilweg --- 7 = Downing Street 8 = Fränkischer Marienweg --- 9 = Seesamstraße --- 10 = Birkenhainer Landstraße 11 = Broadway --- 12 = Reeperbahn --- 13 = Maximilianstraße 14 = Wall Street --- 15 = Romantische Straße --- 16 = Straße des 17. Juni!
---