



SCHLAUE GRAUE

Journal für Aschaffenburg

Nummer 15 · Mai 2023



Am **Ball** bleiben



Kostenlos
zum Mitnehmen!

Stadtgeschehen:

Lebendige Innenstadt

| 14

Vermischtes:

Achtung Enkeltrick

| 18

Straßennamen:

Duccasträße

| 22

Schule des Glücks

Zuversicht, dass wir von Engeln geführt und geleitet werden, um das Glück erleben zu können.

Harmonie ist die Voraussetzung für eine glückliche Zukunft und eine gelungene Zweisamkeit.

Toleranz, mit Toleranz kann man viele Unebenheiten und Unstimmigkeiten des Lebens ausbügeln.

Humor, denn mit Humor geht alles leichter und Fröhlichkeit ist der Schlüssel zum Glück.

Gelassenheit, beginne den Tag gelassen und mit einem Lächeln und Du wirst sehen, es wird ein glücklicher Tag.

Freude, lerne dich auch über kleine Dinge zu freuen, schenke jedem Menschen ein Lächeln, es kommt zu dir zurück.

Liebe, bewahre die Liebe in deinem Herzen, sie ist der Schlüssel zum Glück und nur in der Liebe hast du ein Zuhause.

Zufriedenheit, dass wir von Gott gelenkt werden und dass wir erkennen, dass wir glücklich sind.

Dankbarkeit, für alles Gute und Schöne, das wir vom Universum bekommen und, dass nichts im Leben selbstverständlich ist.

Glück, begreifen, dass das Glück aus vielen kleinen Bausteinen und Aufmerksamkeiten besteht.

Erkenne:
„Das Glück liegt in Dir“.

■ Henriette Maria Heil

Frühling

(nach Eduard Mörike)

Frühling lässt sein blaues Band
diesmal unterm Sofa liegen.

Überall im ganzen Land
würde er uns nur betrügen.

Wie geht es unserem Planeten?
Er wird wärmer, das ist klar.

Und Spatzen von den

Dächern flöten:

Gletscher sind bald nicht
mehr da.

Friede auf der ganzen Erde?

Wer glaubt heute noch daran?
Dass Vernunft zum Credo werde,
dass man Krieg vergessen kann.

Wenn wir uns belehren ließen,
der ganze Irrsinn wird verbannt,
flattert über Frühlingwiesen
wieder mal ein blaues Band.

■ Horst Kayling

Grafiken: freepik.com

Für uns, die Caritas Sozialstation St. Elisabeth e. V. bedeutet Pflege mehr als nur optimale Versorgung. Mit Zuwendung, Wertschätzung, professioneller Pflege sowie christlichen Werten stehen wir den Menschen, die sich uns anvertrauen in ihrem Pflegealltag zur Seite.

In ganz Aschaffenburg sind wir für Sie dort unterwegs, wo Sie sich am wohlsten fühlen – zu Hause.

Wir beraten Sie gerne kostenfrei bei Ihnen zu Hause oder aber in einer unserer vier Zweigstellen in Aschaffenburg.

Die Caritas Sozialstation St. Elisabeth e. V. – mit dem Herzen dabei!



Für liebevolle Pflege zu Hause -
Caritas Sozialstation St. Elisabeth e.V.
Telefon: 06021 - 38684 0
st-elisabeth@caritas-pflege-zuhause.de
www.caritas-pflege-zuhause.de



Liebe Leserinnen und Leser,

„Am Ball bleiben“ ist das Thema dieser Ausgabe. Das hört sich erst einmal anstrengend an. Heißt das, ich muss ständig aktiv sein, darf mir keine Pause gönnen, muss alles immer sofort erledigen und darf nichts verpassen?

Nein. Am Ball bleiben bedeutet für mich persönlich, positiv nach vorne zu schauen und interessiert zu bleiben. Das kann ein Computerkurs sein oder ein Zeitungsartikel über ein neues Thema. Das kann die regelmäßige Bewegung sein oder auch mal ein Besuch in einer neuen Ausstellung. Oder einfach ein interessantes Buch oder ein inspirierendes Gespräch mit einem Freund.

Nicht am Ball zu bleiben heißt dagegen, nur in der Vergangenheit zu leben und sich zu verkriechen nach dem Motto: „Das bringt ja sowieso alles nichts“. Die Fastenaktion der evangelischen Kirche „7 Wochen ohne“ stand in diesem Jahr übrigens unter der Überschrift „Leuchten! Sieben Wochen

Foto: Björn Friedrich



ohne Verzagtheit.“ Das passt, auch wenn die Fastenzeit vorbei ist, sehr gut zum Thema dieser Ausgabe.

Versuchen Sie es. Seien Sie nicht verzagt, sondern starten Sie trotz aller Sorgen, die uns im Moment begleiten, mit Zuversicht in den Frühling. Seien Sie mutig, unbekannte Wege zu gehen. Bleiben Sie offen für Neues. Geben Sie Ihre Erfahrungen weiter und lernen sie umgekehrt von den Jüngeren. Seien Sie neugierig auf jeden neuen Tag.

Bleiben Sie am Ball. Das wünscht Ihnen

Ihr

Jürgen Herzog
Oberbürgermeister

Am Ball bleiben

Mutmacher sein	04
Aufbruch zu Licht und Farbe	05
Wie schön ist Aschaffenburg	06
Fest für alle Sinne	07
Am Ball bleiben – mit echten Bällen	08
Neue Bewegungsräume schaffen	10
Gehirnjogging	11
Gegen die Einsamkeit	12
„Silberdraht“	13

Stadtgeschehen

Lebendige Innenstadt	14
----------------------	----

Vermischtes

Mitteilungen in Leichter Sprache	16
Gedächtnistraining	

Stadtgeschehen

Vorstellung Sonja Germer	17
--------------------------	----

Vermischtes

Keine Chance dem Enkeltrick	18
Buchtipp:	
Wir versilbern das Netz	19

Stadtgeschehen

Das ist los in Aschaffenburg	20
------------------------------	----

Straßennamen

Duccasträße	22
-------------	----

Lebensgeschichten

Die „Gaudi“ mit dem Hasen	23
---------------------------	----

Vermischtes

Kreuzworträtsel	24
Rechtliche Notizen	25

Nachgedacht

Ein besonders schöner Ball	26
Auflösung KWR	

Vermischtes

Rezept	27
Nachruf	

impressum

Herausgeber:
Stadt Aschaffenburg,
Amt für soziale Leistungen,
Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg

Redaktion:
Sabine Schömig
Telefon: 06021 396423

Gestaltung: Sabrina Leber, Carolin Zeller,
Isabel Pfeifer

Titelbild: Getty Images/Digital Vision

Nächste Ausgabe: 15. November 2023

Gesamtherstellung:
Verlag und Druckerei Main-Echo GmbH & Co. KG, Weichertstraße 20,
63741 Aschaffenburg,
Telefon 06021 3960,
www.main-echo.de



Mutmacherin und Mutmacher sein

Vor einiger Zeit sprach mich auf einer Veranstaltung eine ältere Dame an. Sie war schon gut über 80 Jahre und voller Energie. Sie erzählte mir von ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit bei einem Seniorenkreis und wieviel Freude ihr dies bereite. Und sie sprach davon, dass sie sehr irritiert sei, dass über alles und jedes gejammert wird. Über das Wetter, über das Klima, über die Jugend von heute, über die Situation in Deutschland insgesamt! Für alles und jedes solle der Staat einspringen und es richten.

Sie wünsche sich mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Selbstverantwortung und mehr Mut zum Handeln. Und auch Vertrauen in die Fähigkeiten der jungen Menschen heute. „Kindchen, wenn wir damals am Ende des Krieges und in der Aufbauphase so gejammert hätten und immer gleich nach dem Staat gerufen hätten, wären wir niemals fertig geworden. Wir haben angepackt und gemacht. Man muss doch sehen, wie gut es uns heute geht!“

Ich kann der alten Dame nur zustimmen. Trotz aller Widrigkeiten geht es uns in Deutschland gut. Es braucht aber wieder mehr Selbstverantwortung des Einzelnen, es braucht Gemeinschafts-

sinn, es braucht Mut, es braucht Ideen, es braucht Vertrauen in die jungen Menschen, die Kinder, die Enkel, die Urenkel. Denn unsere Jugendlichen kenne ich als engagiert und interessiert, auch wenn es natürlich Ausnahmen gibt. Aber bereits in der Antike beschwerte man sich über das Verhalten der Jugend.

Was wirklich wichtig ist

„Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“ Könnte auch von heute sein, die Sätze sind aber fast 2500 Jahre alt und sollen vom griechischen Philosophen Sokrates stammen! Die Welt ist trotzdem nicht untergegangen, sondern hat sich weiterentwickelt.

Deswegen wünsche ich mir, dass die Älteren den jungen Menschen von früher erzählen,

den Kindern, Enkeln und Urenkeln, wie schwierig es während des Krieges und nach dem Krieg in der Aufbauphase war und es trotzdem nach vorne ging. Seien Sie Mutmacherin und Mutmacher! Ich bin zuversichtlich, wenn wir uns darauf besinnen, was wirklich wichtig ist, dann werden wir die Herausforderungen der Zukunft gemeinsam meistern.

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren, Ihnen wünsche ich eine wunderbare Sommerzeit voller Lebensfreude und schönen Begegnungen.

Herzlichst,

Ihre Jessica Euler

Bürgermeisterin und Sozialreferentin



Foto: Björn Friedrich



Aufbruch zu Licht und Farbe

Wenn die Tage immer länger werden, fühlen die meisten Menschen ein Sehnen nach Licht und Farbe. Wenn im Mai die Natur in allen Farben leuchtet, gibt es uns Kraft und Auftrieb. Den Vögeln geht es ebenso und sie sind eifrig am Nest bauen. Nutzen wir diese Aufbruchstimmung der Natur. Werfen wir Altes, Überholtes über Bord und setzen neue Vorhaben um.

Die erfrischenden Grüntöne der Gräser und Blätter tun einfach gut und animieren zum Frischlufttanken, Seele baumeln lassen und dem Vogelgezwitscher lauschen. Wunderschön anzuschauen ist die explosionsartig erblühende Pflanzenwelt, viele

Bäume scheinen fast zusammen zu brechen unter ihrer üppigen Blütenlast. Alle Sinne werden durch die betörenden Gerüche von Rosen, Flieder, Maiglöckchen und anderen Blumen angeregt. Und wer einen Balkon oder einen Garten hat, der kann sich sein eigenes kleines Paradies mit seinen Lieblingsblumen, Gemüse, Früchten und Kräutern erschaffen. Für einen wohltuenden neuen Akzent kann auch ein Farbanstrich drinnen oder draußen an Wänden und Möbeln sorgen. Wir sollten auch einen Blick auf die zahlreichen Pflanzkübel im Stadtbereich sowie die Grün- und Blühflächen der Parks werfen, die von den

fleißigen Gärtnerinnen und Gärtnern der Stadtgärtnerei mit viel Liebe und Geschick bepflanzt, gepflegt und gewässert werden.

■ **Sonja Hartmann**



Grafik: freepik.com

Vorsorge...

... auf alle Fälle vorbereitet

Ob Patientenverfügung, Testament oder Bestattungsvorsorge – die Themen dahinter sind belastend. Einmal sollten Sie sich aber bewusst mit der Möglichkeit solcher Situationen auseinandersetzen und sinnvolle Vorsorge treffen. Dann sind Sie für den Ernstfall zumindest bestmöglich vorbereitet.

Was ist Bestattungsvorsorge?

Wer für seine Bestattung vorsorgen möchte, führt einfach ein Gespräch mit dem Bestatter seines Vertrauens. Dabei können Wünsche, Vorstellungen und Fragen besprochen werden. Der Bestatter hält Vereinbarungen fest, sammelt Dokumente und Unterschriften, listet zu erwartende Kosten auf und regelt die Bestattungsfinanzierung.

Warum vorsorgen?

Mit einer Bestattungsvorsorge sind Ihre Wünsche bekannt und benötigte Dokumente liegen vor. Dies erleichtert Ihre dereinstige Bestattung wenn Sie keine Hinterbliebenen haben bzw. entlastet Ihre Familie.

Die Vorsorge hat auch wirtschaftliche Vorteile: Wenn im Alter eigene finanzielle Mittel z.B. durch Pflegebedürftigkeit aufgebraucht werden, bleiben Guthaben bzw. Versicherungen zur Bestattungsvorsorge in angemessenem Rahmen bestehen.



»Es gibt immer etwas, das wir heute für ein besseres Morgen tun können«



Gerne stehen wir Ihnen für Ihre Bestattungsvorsorge kostenlos und unverbindlich zur Seite und sind jederzeit gerne für Sie da – wenn der Mensch den Menschen braucht...



Ihr Team von Pietät Wegmann

Pietät Wegmann

FACHGEPRÜFTE BESTATTER
MEISTERBETRIEB



Erd- Feuer- See und Naturbestattungen in allen Preisklassen
Erledigung der Formalitäten, Persönliche Betreuung u. Begleitung
Individuelle Gestaltung der Bestattungsfeierlichkeiten

Aschaffenburg - Bardroffstr. 12
06021/23424 od. 06020/725
www.pietat-wegmann.de

Wir sind Partner von: Kuratorium Deutsche Bestattungskultur
Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG
Nürnberger Lebensversicherungs AG

Vorsorge – Eine Sorge weniger

Wie schön ist Aschaffenburg

Frühling heißt, auf zu neuen Ufern

Trübes, wenig einladendes Wetter und viele negative Nachrichten haben bei uns in den letzten Monaten kaum für euphorische Stimmung gesorgt. Jetzt ist der Wonnemonat Mai gekommen und mit ihm die angenehmere Jahreszeit. Die ungemütliche Zeit liegt hinter uns. Deshalb ade ihr dunklen, trüben Monate und Willkommen ihr hellen, sonnigen Wochen.

Bäume und Sträucher sind jetzt zu neuem Leben erwacht, Blumen blühen. Die Sonne blitzt oft nun auch beständig vom Himmel. Endlich wieder draußen auf der Gartenschaukel sitzen, die Wärme der Sonnenstrahlen spüren, einfach vor sich hin träumen, es warten draußen jetzt so viele Aktivitäten auf uns. Spaziergänge im Schönbusch mit anschließender Einkehr im Biergarten, mit dem Fahrrad durch die Gegend radeln oder

**Echte Augenweiden:
Pompejanum und
Magnolienhain im
Schöntal**

ins Schwimmbad gehen und sich mit Aqua Jogging fit halten. Besonders toll ist das Frühstück im Freien und sind die Grillabende mit Familie und Freunden. Es gibt so vieles, das gar nicht viel kostet und uns trotzdem große Freude macht, unser Herz und unsere Seele erwärmt. Ein Bummel durch die Altstadt Aschaffenburgs mit den Highlights Stiftsplatz mit Stiftskirche und der wunderschönen barocken Muttergottespfarrkirche. Beide Kirchen laden zu einem Innehalten ein. Danach erfreut uns immer wieder aufs Neue der Blick auf das Schloss Johannisburg mit Aussicht auf den Main und das Pompejanum.

Klar Schiff machen

Wie schön ist doch unser Aschaffenburg. Wer möchte, beschließt den Bummel mit einer Einkehr in einem Altstadt-lokal. Ein Stadtbummel durch die Herstattstraße zur Auffrischung der Frühjahrsgarderobe kann ebenso ein erhebendes Erlebnis sein. Alljährlich haben wir Frauen nämlich das gleiche Problem: Wir haben nichts anzuziehen. Gute Unterhaltung versprechen Konzerte im Schöntal und im Schönbusch. Wann war der letzte Kinobesuch? Wer einen Garten hat, freut sich jetzt besonders. Es ist Pflanzzeit, die trotz Anstrengung jedes Gärt-



Blick in die Schloßgasse

Fotos: Sabine Schömig

nerherz erfreut. Zwischendurch eine Kaffeepause, dazu etwas Süßes, zum Feierabend ein Glas Wein oder ein kühles Bier. Was will man mehr?

Frühling bedeutet, „klar Schiff“ zu machen und Verstaubtes aus dem Winter hinter sich zu lassen. Gemeint ist damit auch der alljährliche Frühjahrsputz. Mitanzusehen, wie alles in neuem Glanz erstrahlt, wird unsere Stimmung heben. Nach getaner Arbeit ein Spiel-Nachmittag mit Familie oder Freunden. Es darf gelacht und durchaus bei einem Stück Kuchen gesündigt werden. So vergeht im Nu die Zeit, der Abend naht. Vielleicht im TV eine interessante Reportage, ein spannender Krimi oder eine Filmkomödie? Der nächste Tag wartet dann schon darauf, erneut mit schönen Ereignissen gefüllt zu werden. Die Welt ist so schön, wie wir sie uns gestalten.

Also, hinaus ins Geschehen und auf zu neuen Ufern!

■ Angelika Wolf



Fest für alle Sinne

Der Aschaffener Wochenmarkt

Ein Bummel über den Aschaffener Wochenmarkt, vielleicht noch bei Sonnenschein, ist etwas wunderbar Belebendes. Eingebettet zwischen Jesuitenkirche, Schloss, Bibliothek und Stadthalle findet das quirlige Marktleben am Mittwoch und Samstag statt. Schon von weitem lockt das prächtige Meer der Blumen und Pflanzen und lässt das Herz aufgehen. Buntes Obst lässt das Wasser im Mund zusammen laufen. Viele, auch alte Gemüsesorten, die man schon fast vergessen hatte, werden angeboten. Allein das

Schlendern durch die Marktstände mit ihrer Vielfalt an Gemüse und Kräutern verblüfft und hebt die Laune. Man bekommt Lust aufs Kochen, darf hin und wieder was Probieren und obendrein gibt es noch kostenlose Zubereitungstipps.

Gläschen am Weinstand

Nicht vorbei kommt man auch an den Ständen mit Käsesorten, Backwaren, Fisch, Fleisch und Wurst – vieles in Bioqualität. Mit Sicherheit trifft man Bekannte für einen Plausch. Die zeitigen Käufer sind schon früh morgens da, wenn es überall noch ruhig ist.

Dann kommen die Marktbesucher, die den Einkauf gerne mit einem kleinen Imbiss verbinden. Für viele ist es schon obligatorisch, sich mit Freunden zu einem Gläschen am Weinstand zu treffen. Schnäppchen ergattert man zum Markttende, wenn einige Händler einen Teil ihrer Waren zu günstigeren Preisen anbieten.

Ein Marktgang lohnt sich also auch für den kleinen Geldbeutel oder wenn man größere Mengen benötigt. Wer mag, kann den Bummel auch zu einem Museumsbesuch im Schloss oder in der Jesuitenkirche nutzen oder seinen Blick über den Main schweifen lassen. Zum Innehalten gibt es in der nahen Christuskirche samstags um 11:15 Uhr oft ein kleines Orgelkonzert und zu festen Zeiten erklingt das Carrillon Glockenspiel aus dem Ostturm des Schlosses. Ein Marktbesuch ist das ganze Jahr über lohnenswert, jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten und typischen Waren. Übrigens fahren samstags die Stadtbusse kostenlos.

■ Sonja Hartmann



Manchmal weicht der Markt auf den Platz vor dem Schloss aus.

Fotos: Sabine Schömig



Am Ball bleiben – mit echten Bällen

Bewegung ist mit die beste Medizin, um Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen oder zu therapieren. Den meisten Menschen macht die Bewegung mit einem Ball Spaß.

Auch, wenn man nicht die Möglichkeit hat, sich draußen zu bewegen, sogar bei Bettlägerigkeit, kann man ein leichtes Herz-Kreislauftraining mit einem Ball machen.

Übung mit Igelball

Dazu drückt man einen Igelball, je nach Kräftezustand leichte oder mittlere Stärke, erst mit gestreckten, anschließend mit angebeugten Armen 5 bis 10 Mal, erst rechte, dann linke Hand, fest zusammen. Die Steigerung wäre mit nach außen, leicht gebeugten bzw. nach oben leicht gestreckten Armen.

Diese Übung ist natürlich auch in einem stabilen Stand (hüftbreite, leicht gebeugte Beine und aufgerichtete Wirbelsäule) oder im Sitzen (vordere Stuhlkante, möglichst aufgerichtete Wirbelsäule) möglich.

Im Sitzen ist das Abrollen der Unterarme sehr wirkungsvoll, bei Fingersteifigkeit, aber auch bei Schulterschmerzen. Dazu an einen Tisch setzen, den Ball vor der rechten Hand platzieren und von der Hand über den Unterarm mit leichten Druck rollen, ca. 8 bis 10 Mal jede Seite.

Die nächste Ballgymnastik kann man im Stand oder

auch im Sitzen ausführen. Im Stand im leichten Ausfallschritt, gerne mit einer Hand festhalten. Mit leichtem Druck den Fuß über den Ball rollen. Dies ist barfüßig oder mit Stümpfen möglich. Im Sitzen möglichst an der Stuhlkante sitzen und mit etwas mehr Druck als im Stehen über den Ball rollen. 10 Mal jede Seite.

Sehr effektiv bei kalten Füßen, aber auch, um die Fußmuskulatur z.B vor einem Spaziergang oder einer Wanderung aufzuwärmen.

Außerdem werden die Fußreflexzonen von der Fußspitze bis zur Ferse massiert. Auch bei Hallux valgus (Ballenzeh) ist es eine Wohltat.

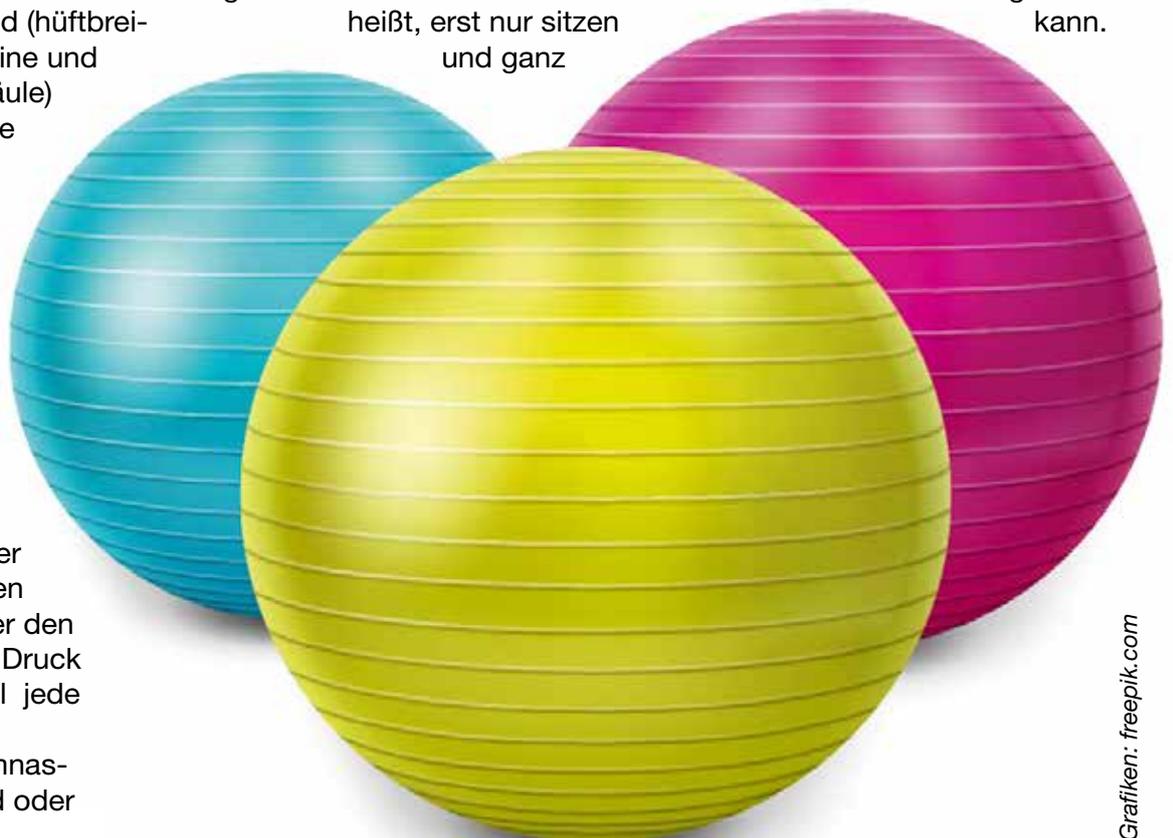
Pezziball für mehr Beweglichkeit

Wer das erste Mal auf einem Pezziball sitzt, sollte sich zu Beginn damit anfreunden. Das heißt, erst nur sitzen und ganz

langsam nach vorne und hinten und rechts und links bewegen.

Den meisten Menschen macht Bewegung mit dem Ball Spaß.

Möglichst kleine Bewegungsausschläge, da das Sicherheitsgefühl auf dem Ball trainiert werden sollte. Dazu die Hände auf die Oberschenkel legen. Dies ist gleichzeitig ein leichtes Mobilisationstraining. Wer sich zu Beginn zu unsicher ist, kann auch gerne mit einer Ballschale arbeiten, diese hält den Ball, damit er nicht wegrollen kann.





Um mit dem Pezziball zu mobilisieren und zu kräftigen, sollte eine gewisse Übung schon vorhanden sein. Man sitzt nur mit dem hinteren Drittel des Gesäßes auf dem Ball, drückt die Füße fest auf den Boden, bis man eine Anspannung über die Oberschenkelmuskulatur, Po und im unteren Rücken spürt.

Die Hände sind seitlich neben dem Körper, Hüfthöhe. Dabei sollte man sich in der Vorstellung auf einer Mauer abstützen.

Anschließend versucht man, ganz leicht den Po anzuheben, ohne dass der Ball wegrollt. Und sich ganz langsam wieder zurück setzen. Auch dies kann man zu Beginn mit einer Ballschale machen. Zu Beginn 3 bis 5 Mal, gerne mit Steigerung. Kräftigt die Oberschenkel, Gesäß und untere Rückenmuskulatur. Wer dies steigern möchte, kann ein Bein angebeugt etwas abheben und diagonal den Arm dazu. Über die Diagonale stabilisie-

ren und kräftigen. Wichtig ist, stabil und im Gleichgewicht zu sein!

Noch mehr Ballfreude

Wer sich an der frischen Luft bewegen kann, dazu etwas für seine Konzentration und Koordination tun möchte, für den ist auch Boule ein geeignetes Spiel. Außerdem fördert es das Miteinander. Hundefrauchen oder Herrchen können mit ihrem besten Freund Ball spielen. Natürlich darf Tennis, Golf und Fußball nicht vergessen werden. Beim Deutschen Fußball Bund läuft eine Präventions-Studie über

Fussball als Bewegungsmotor für Herzranke.

Im Internet nachzulesen, wen es interessiert.

■ Christel Arbini



Bestens umsorgt in Aschaffenburg!

So individuell wie Ihre Bedürfnisse ist auch unsere Beratung. In einem persönlichen Gespräch finden wir genau das Pflegemodell, das zu Ihnen passt. Nicht nur für heute, sondern auch für die Zukunft.

Wir bieten Ihnen:

- Betreutes Wohnen • Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege • Verhinderungspflege
- Ambulanter Dienst • Hauseigene Küche

Schauen Sie auf eine Tasse Kaffee vorbei!

Sie finden uns hier:

Goldbacher Straße 13
63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 384-0
aschaffenburg@korian.de
www.korian.de



Seniorenresidenz Elisa
ASCHAFFENBURG

Neue Bewegungsräume schaffen

Um körperlich und mental am Ball zu bleiben, müssen wir uns auch immer wieder neue Bewegungsräume schaffen. Alle Bewegungsabläufe werden vom Gehirn gesteuert. Mental am Ball bleiben geht über körperliches Training hinaus, es betrifft auch Entspannungstechniken sowie Balance- und Gleichgewichtsübungen, mit deren Hilfe wir auch Angst und Selbstzweifel beseitigen können. Mentale Stärke beweisen, sich Ziele setzen, egal in welchem Alter man sich befindet, trägt zum Wohlbefinden bei. Gymnastik, geistig und körperlich, verhilft zu einem sozialen Miteinander und bringt Glücksgefühle.

Lassen Sie sich von Ihrem Umfeld nicht davon abhalten, etwas für die mentale Fitness zu tun.

Oft kommen mit dem Alter Bewegungsprobleme, begleitet von Angst vor einem folgenschweren Sturz hinzu. Die Angst, die ja im Gehirn entsteht, blockiert viele Vorhaben.

Immer wieder höre ich Sätze wie „oh je, das kann ich nicht“ oder „da mache ich nicht mit, da

habe ich Angst, dass ich falle“ oder „ich bin schon alt, da geht nichts mehr“ usw.

Wenn Angst zu vordergründig wird, kann das zu mentaler Erschöpfung und zu Depressionen führen. Es kann so weit kommen, dass man sich immer mehr zurückzieht.

Singen, Tanzen, Reisen

Nein zu sagen ist immer einfacher als sich zu überwinden und zu sagen „ich probiere es einfach“ oder „ja, ich traue mir das zu“ oder „ich ziehe das jetzt durch“.

Zur mentalen Widerstandsfähigkeit trägt auch bei, dem Abbau der Muskeln entgegen zu wirken.

Laut Statistik stürzen 30 bis 40 Prozent der Menschen über 65 Jahren einmal im Jahr.

Oft müssen diese Stürze nicht schlimm sein. Aber es kann auch anders kommen. Wer Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft schult, wirkt einer Gangunsicherheit entgegen.

Wer mental am Ball bleiben will, muss nicht unbedingt in einen Sportverein eintreten. Schon

einfache Übungen können helfen: der Einbeinstand etwa, daheim beim Zähneputzen, im Garten, auf der Wiese etc. Oder Kurse über Sturzprophylaxe sowie tägliche Spaziergänge, bei denen man versucht, die Schritte schneller und gleichmäßiger zu machen.

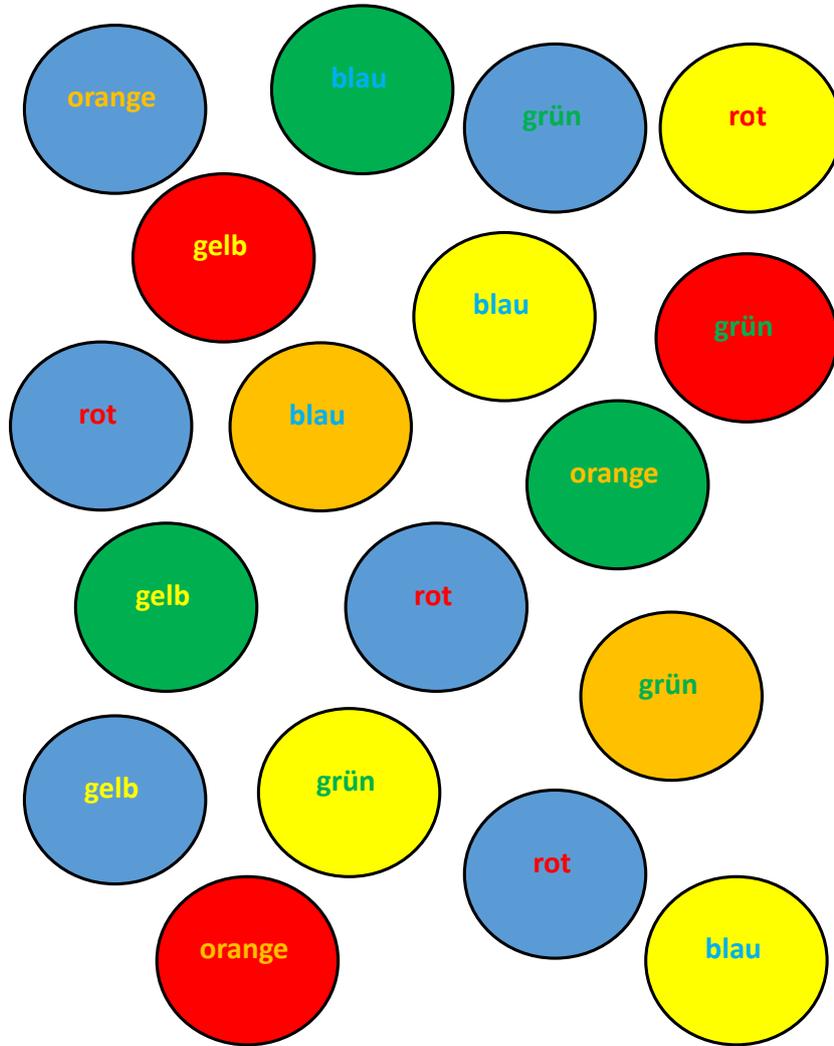
Mein Tipp: Stärken Sie Ihre Muskelkraft in den Beinen und im ganzen Körper auch im Beckenboden. Um mental am Ball zu bleiben, bieten sich außerdem Atemübungen, Schwimmen, Singen, Musik, Tanzen, Gesellschaftsspiele oder Reisen an.

Ein orthopädischer Arzt hat mir einmal empfohlen, keine Einlagen zu tragen, da sich Fuß- und Beinstellung und das ganze Körperschema dadurch verändern und woanders Schmerzen entstehen können. Vielleicht lassen Sie die Einlagen einmal weg und spüren die natürliche Funktion Ihrer Fußsohle, durch die viele Nervenbahnen laufen. Wie schön empfinden Sie vielleicht dann wieder das natürliche Fußabrollen und die Weichheit des Bodens oder der Wiese.

■ **Uschi Kraus**

Gehirnjogging

Schaffen Sie es? Bei dieser Übung geht es darum, sich gut zu konzentrieren. Lesen Sie doch mal die Farben, die auf den Konfettipunkten geschrieben sind. Lassen Sie sich dabei nicht von der jeweiligen Farbe des Konfettis ablenken!



Erarbeitung: Alfred Streib

<p>Zahngold nicht schön, aber wertvoll!</p> <p>Sofort Bargeld</p> <p>► Altgold ► Zahngold ► Uhren ► Silber ► Bruchgold ► Münzen ► Besteck ► uvm...</p>	<p>Wir reparieren Uhren aller Fabrikate</p> <p>außerdem bieten wir Ihnen Goldschmiedearbeiten vom Fachmann (Sonderanfertigungen, Gravuren, Reparaturen u.s.w.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Uhrenarmbänder ● Batteriewechsel <p>Der GOLDMANN®</p> <p>GOLDANKAUF</p> <p>SANDGASSE 22 - ASCHAFFENBURG Telefon: 0 60 21 / 5 80 49 74 gegenüber Pelz-Drescher</p> <p>Wir sind auch erreichbar über: dergoldmann.ab@gmail.com, www.deinjuweliershop.de, 0176/56432804 auch über Whatsapp </p> <p>Geschäftszeiten: MO-DI: 10-17 Uhr DO-FR: 10-17 Uhr SA+MI: geschlossen</p>
--	--	---

Gegen die **Einsamkeit**

Offen über Ihre Einsamkeit zu sprechen, fällt vielen Menschen schwer. Dabei gibt es keinen Grund, sich dafür zu schämen, wenn man sich einsam fühlt. Fast 30 Prozent der Menschen ab 66 Jahren fühlen zumindest manchmal starke Einsamkeit. Die Corona-Pandemie hat zudem das Sozialleben vieler Menschen in Deutschland völlig durcheinandergebracht. Studien zufolge ist zwischen 2017 und 2020 ein Anstieg der von Einsamkeit betroffenen Personen auf das 1,5-Fache zu beobachten.

Einsamkeit macht krank

Einsamkeit bedeutet Stress für den Körper. Sie führt zur Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin, zu Veränderungen des Blutdrucks und Schlafstörungen. Wer sich langfristig einsam fühlt, ist auch anfälliger für psychische Krankheiten, Depressionen, Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mögliche Gründe

Einsam fühlen wir uns oft dann, wenn im Leben eine große Veränderung passiert. Das kann ein Umzug oder der Verlust einer nahestehenden Person sein, etwa durch Trennung oder Tod. Auch gesundheitliche Einschränkungen, vor allem chronische körperlich oder psychische Krankheiten, können Betroffene vereinsamen lassen. Wer traurig ist, bleibt lieber vom Rest der Welt isoliert. Der Gedanke, anders zu sein als andere im sozialen Umfeld kann ebenfalls zu Gefühlen der Distanziertheit beitragen.

■ *Monika Gabel*



Foto: rawpixel.com, freepik.com

Das hilft:

- In Kontakt bleiben: Greifen Sie mal wieder zum Telefon oder schreiben einen Brief.
- Lernen Sie sich selbst schätzen: Tun Sie sich etwas Gutes, machen Sie sich selbst eine Freude und beschenken Sie sich.
- Finden Sie jemanden, mit dem Sie offen und ehrlich über Ihre Gefühle sprechen können.
- Unterstützen Sie andere: Fragen Sie Leute in Ihrem Umfeld, wie es Ihnen geht und bieten Unterstützung an.
- Mischen Sie sich unter Leute! Treten Sie einem Verein bei oder engagieren sich ehrenamtlich.
- Tagesstruktur und Rituale schaffen – so bleiben Sie aktiv.
- Probieren Sie etwas Neues aus: Ein neues Hobby, ein Besuch im Gemeinde-/ Stadtteilzentrum
- Bewegung tut gut. Gehen Sie nach draußen – spazieren, in ein Café, mit einem Buch in den Park. Das steigert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem

„Silberdraht“

Hilfe im Alltag und Weg aus der Einsamkeit

Wohin können sich ältere Menschen wenden, wenn sie Hilfe benötigen oder sich einsam fühlen, wenn sie nicht mehr oder vorübergehend nicht mobil sind? An den „Silberdraht“, ein Projekt der Nachbarschaftshilfe für Seniorinnen und Senioren, die Unterstützung im Alltag brauchen oder Gesellschaft suchen, um aus Isolation und Einsamkeit herauszukommen.

Angesiedelt ist der „Silberdraht“ in den Räumen des MIZ (Miteinander im Zentrum e.V.) in der Badergasse 7. Ins Leben gerufen wurde er 2016, seit 2018 läuft er in Kooperation mit der Stadt Aschaffenburg.

Die Angebote sind vielfältig, sie reichen von einem Besuchsdienst, bei dem Gesellschaft geleistet, vorgelesen und ge-

meinsam gespielt wird, bis zur Begleitung zu Ärzten, Behörden, Einkäufen und gemeinsamen Spaziergängen. Unterstützt und mit Leben gefüllt wird der „Silberdraht“ von engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Koordinatorin des Projekts war bisher Sigrid Schnatz. „Dankbarkeit und Wertschätzung der Menschen, denen durch das wertvolle Engagement der ehrenamtlichen Mitarbeiter geholfen wurde, zu erleben, sind Motivation das Projekt zu forcieren“, sagt sie.

Sollten Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit haben oder Hilfe benötigen, so wenden Sie sich bitte an Stefanie Benner unter Tel. 06021 29876 oder per Mail an info@miz-ab.de
■ **Sigrid Schnatz**

Stichwort: MIZ

Das MIZ, Miteinander im Zentrum e.V., in dessen Räumen in der Badergasse 7 „Silberdraht“ angesiedelt ist, ist ein Ort der Begegnung, ein Treffpunkt für Jung und Alt, für alle Menschen unabhängig von religiösen oder politischen Anschauungen und sozialer Herkunft.

Anspruch ist es, das Miteinander zu fördern, das Verständnis für den anderen zu stärken und niedrigschwellig Hilfe in vielen Bereichen anzubieten. Das Mehrgenerationenhaus fördert den Austausch und das Miteinander der Generationen.

Die Telefonengel

Unter der Telefonnummer 089189 10026 können sich ältere, einsame Menschen von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr für eine Telefonpatenschaft mit einem sogenannten Telefonengel anmelden. Nach Angabe der Telefonnummer und Postleitzahl vermittelt der Verein Retla e.V. aus München dann einen Gesprächspartner oder eine Gesprächspartnerin, der oder die sich etwa einmal die Woche für ein persönliches Gespräch bei der jeweiligen Person meldet. Außer den normalen Telefongebühren fallen keine weiteren Kosten an.

Weitere Infos im Internet unter www.retla.org/telefon-engel



Das Silbertelefon

Unter der kostenfreien Rufnummer 0800 4708090 können ältere, einsame Menschen täglich von 8 bis 22 Uhr für ein Gespräch anonym und vertraulich anrufen. Dort finden sie ein offenes Ohr und Ermutigung - auch ohne akute Krise. Auf Wunsch und nach Möglichkeit kann auch eine ehrenamtliche Silbernetzfreundin oder ein Freund vermittelt werden, die dann regelmäßig einmal pro Woche ein persönliches Gespräch am Telefon mit der betroffenen, sich einsam fühlenden Person führt.

Weitere Infos im Internet unter www.silbernetz.org



Lebendige Innenstadt

Ein Spaziergang durch Steingasse und Sandgasse

Blick in die Sandgasse

Fotos: Sabine Schömig

Der Titel macht stutzig! Leerstände zeigen wenig Lebendigkeit. Besonders unsere Herallstraße, einst die Hauptschlagader der Geschäftswelt, wirkt inzwischen müde, flankiert nur von einigen Cafés und Bistros sowie Bäckerfilialen.

Leute wollen Leben spüren, wenn sie in die Stadt kommen, flanieren, Bekannte treffen. Corona bremste derweil die Kauflust, aber auch die steigenden Lebenskosten, Energiekosten, die Inflation zwingen viele zum Sparen, das Geld sitzt nicht mehr so locker. Die Straßen in der

Innenstadt sind oft verstopft mit Lieferwagen der verschiedenen Zusteller wie Amazon, Hermes, DHL und Co. Statt Waren in Geschäften zu kaufen mit Beratung vor Ort, erklickt man sich lieber die Waren vom heimischen Rechner aus.

Pulsierende Nebengassen

Zum Glück hat Aschaffenburg aber noch pulsierende Nebengassen wie die Steingasse und auch die Sandgasse, die das Bedürfnis nach Begegnungen mit Freunden oder Bekannten stillen. Beson-

ders die Steingasse ist Treffpunkt: Kleine Cafés oder die zwei Metzgereien mit Imbissbereich sind Anziehungspunkte.

Modeboutiquen, Sportladen, Buchhandlung, Minigastronomie, all das verlockt dazu, in die Stadt zu kommen. Besonders am Samstag trifft man sich, vom Wochenmarkt kommend, gönnt sich ein Gläschen Wein, einen Prosecco, einen Espresso oder etwas Deftiges. Scheint dann noch die Sonne, dann ist kaum ein Durchkommen!

Weiter in Richtung „Stumpfes Eck“ in der Herallstraße: Hier

25 Jahre
HAUS ST. VINZENZ PAUL
SOZIALE DIENSTE KLEINOSTHEIM



wirdig
MENSCHEN PFLEGEN

»GEMEINSCHAFT ERLEBEN!«

Ihr Spezialist für Kurzzeit- und Tagespflege in Stadt und Landkreis Aschaffenburg

Telefon: 06027/4770
www.vinzenz-kleinostheim.de
info@vinzenz-kleinostheim.de





punkt
Bräutigamausstattung. Eine spezielle Kombination ist der Blumenladen „Morgentau“ mit einem Café und kleineren Geschenkartikeln.

Besonders bei warmen Temperaturen ist es vormittags ein Treffen für junge Mütter, die den Platz im Freien, abseits vom Verkehr genießen.

Begegnungsmeilen

Café Hensch: der Fels in der Brandung in der Welt der wandelnden Ladenlandschaft.

Um nur einige weitere besondere Läden zu erwähnen: „Käse Geiß“, eine Bereicherung für Käseliebhaber. Angrenzend ist das Urgestein „Eisen Jakob“, mein Lieblingsladen.

Hier ist jede Schraube erhältlich und das bei kompetenter Beratung. Die Einrichtung des Ladens ist ein Erlebnis, es ist ein Besuch wie im Museum.

Ein weiterer alteingesessener Laden ist „Massari“, Spezialist für hochwertige Messer, die hier auch wieder

Erste Verführung für die Kinderkunden ist der „Bärentreff“, anschließend ein Kinderausstattungsgeschäft, aber auch Mode der besonderen Art sowohl für Damen als auch Herren mit Schwer-

fachmännisch geschärft werden. Schräg gegenüber ist das Bilderrahmungsgeschäft „Wolpert“, seit mehreren Generationen familiengeführt.

In diese Platzierung gesellte sich „Fridas Eissalon“. Man sieht, die Sandgasse durchläuft man nicht hoppla-hopp. Und die Gastronomie, egal ob asiatisch, mexikanisch oder Hausmannskost, verführt zum Verweilen. Oft genügt schon ein Stopp an einem der Restaurants mit Außenbestellung zu einem Sundowner.

Grundnahrungsmittel sind Richtung Sandkirche schnell mitgenommen beim Metzger, Bäcker und beim Türken gleich um die Ecke, der spezialisiert ist auf Lamm, Oliven sowie Obst und Gemüse.

Diese zwei Gassen zeigen, wie Innenstadt lebendig und attraktiv sein kann, auch wie sie Begegnungsmeilen sein können und Wohlgefühle wecken, wie sie der PC nicht schafft.

■ Dorothee Lagraff



Die Cafés und Geschäfte in Sand- und Steingasse sind für den Frühling gerüstet.



Mitteilungen in Leichter Sprache

Neues Angebot der Stadt Aschaffenburg

In Deutschland sind mehr als zehn Millionen Menschen darauf angewiesen, Informationen in Leichter Sprache zu erhalten. Leichte Sprache ist eine besonders verständliche Sprache mit einfacher Satzstruktur und zusätzlichen Erklärungen.

Texte haben zum Beispiel einfache Wörter, kurze Sätze und Bilder. Ab sofort bietet die Stadt Aschaffenburg ihre Pressemitteilungen auch in Leichter Sprache an. Sie sind dann auf der städtischen Homepage zu finden unter

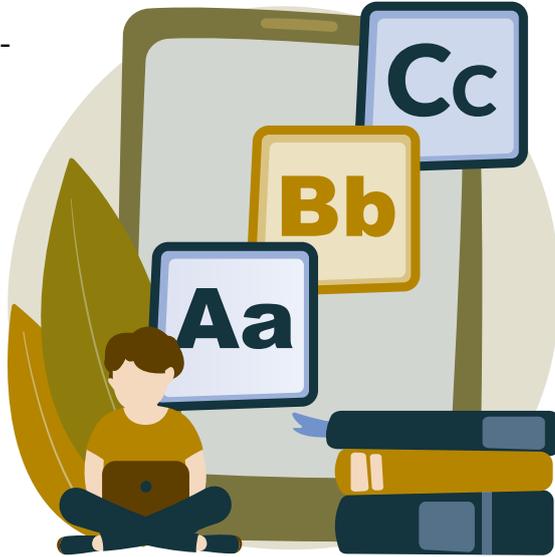


Illustration: freepik.com

www.aschaffenburg.de/aktuelles_leichtesprache.

Mit Informationen in Leichter Sprache können Menschen etwa mit Lernschwierigkeiten, manche ältere oder kranke Menschen sowie solche, die Deutsch als Fremdsprache lernen, ihren Alltag besser meistern.

Für das neue Angebot kooperiert die Stadt Aschaffenburg mit dem Startup-Unternehmen SUMM. Es bietet ein von Künstlicher Intelligenz unterstütztes Tool, das jeden Text automatisch in Leichte Sprache übersetzt.

Gedächtnistraining

Wörter zum Bauernhof finden

Finden Sie Wörter, die mit dem jeweiligen Buchstaben anfangen und zum Bauernhof passen.

Zum Beispiel: „E“ für Ernte und was noch alles mit „E“ zum Bauernhof passt.

Seien Sie kreativ und finden mit den 9 Buchstaben mindestens 30 Wörter, die zum Bauernhof passen.



B

A

U

E

R

N

H

O

F

Erarbeitung: Uschi Kraus

Liebe Seniorinnen und Senioren,

seit dem 16. Januar bin ich als neue Koordinatorin für die kommunale Seniorenarbeit und integrierte Gesamtplanung der Stadt Aschaffenburg zuständig. Gerne möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen:

Mein Name ist Sonja Germer, ich bin 41 Jahre alt, komme aus Aschaffenburg und habe in Magdeburg BWL mit Schwerpunkt Marketing und Marktforschung studiert. Nach meinem Studium arbeitete ich in der freien Wirtschaft und war dort für die konzeptionelle Schaffung und Durchführung von Angeboten für Seniorinnen und Senioren verantwortlich.

Seit April 2022 bin ich bei der Stadt Aschaffenburg tätig – zunächst federführend für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit bei der vhs Aschaffenburg, welche ebenfalls viele Angebote und Kurse speziell für ältere Menschen im Programm hat.

In meiner neuen Position sehe ich meine Hauptaufgabe in der Wiederherstellung und dem Aufbau eines Netzwerkes mit allen Organisationen, Vereinen und Verbänden, die in Aschaffenburg im Bereich der Seniorenarbeit tätig sind. Zusammen mit diesen Netzwerkpartnern möchte ich das bestehende Angebot für Sie in Aschaffenburg verbessern, erweitern, bekannter sowie leichter zugänglich machen. Hierbei stehen vor allem die Bereiche Freizeit, Unterhaltung, Barrierefreiheit zu Hause und im öffentlichen Raum sowie Gesundheit und Digitalisierung im Fokus.

Seniorensprechstunden

Ab Juni biete ich jeden Monat eine Seniorensprechstunde im Aktivbüro (Luitpoldstraße 4b, 63739 Aschaffenburg) an. Hier habe ich ein offenes Ohr für Ihre Wünsche, Probleme und Anregungen. Der erste Termin ist am Montag, den 5. Juni, von 14 bis 15 Uhr (weitere Termine siehe S. 21). Bitte melden Sie sich hierzu, wenn möglich, unter senioren@aschaffenburg.de an.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Sonja Germer

**VERANSTALTUNGEN
UND
ANGEBOTE**
für Seniorinnen und Senioren von der Stadt und von städtischen Einrichtungen (vhs, Kulturstadt, städtische Museen) finden Sie ab sofort in den Schönen Grauen – in dieser Ausgabe auf S. 20/21



Foto: Dagmar Rickert

WWW.BESTATTUNGEN-TRAUERHILFE.DE

**BESTATTUNGEN
TRAUERHILFE**

MICHAEL UND SABINE KRAUS

MAXIMILIANSTRASSE 1A
63739 ASCHAFFENBURG

TEL.: 06021 - 36 28 90

INDIVIDUELLE BESTATTUNGS-VORSORGE-BERATUNGEN



„Hallo Oma, mein Handy ist kaputt ...“

Keine Chance für den Enkeltrick

Der so genannte Enkeltrick ist eine besonders hinterhältige Form des Betrugs, der für Opfer oft existenzielle Folgen haben kann. Sie können dadurch hohe Geldbeträge verlieren oder sogar um ihre Lebensersparnisse gebracht werden. Mit den Worten „Rate mal, wer hier spricht“ oder ähnlichen Formulierungen rufen Betrüger bei meist älteren Personen an, geben sich als Verwandte, Enkel oder gute Bekannte aus und bitten kurzfristig um Bargeld. Als Grund wird ein finanzieller Engpass oder eine Notlage vorgetäuscht, beispielsweise ein Unfall, ein Auto- oder Computerkauf. Die Lage wird immer äußerst dringlich dargestellt.

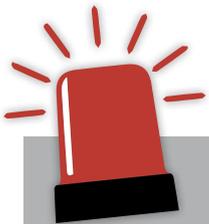
Oft werden die Betroffenen durch wiederholte Anrufe unter Druck gesetzt. Sobald das Opfer zahlen will, wird ein Bote angekündigt, der das Geld abholt.

Hohe Summen erbeutet

Hat der oder die Betroffene die geforderte Summe nicht parat, wird er oder sie gebeten, unverzüglich zur Bank zu gehen und dort den Betrag abzuheben. Nicht selten ruft der Täter sogar ein Taxi, wenn das Opfer den Weg nicht mehr zu Fuß bewältigen kann. Auf diese Weise haben Enkeltrick-Betrüger bereits Beträge im fünfstelligen Eurobereich erbeutet.

Inzwischen nutzen die Täter auch Messengerdienste, wie beispielsweise WhatsApp, um ihre Opfer im Namen z.B. von Kindern oder Enkeln zu Geldüberweisungen zu bewegen. Dabei suchen die Betrüger häufig mit Nachrichten wie „Hallo Oma, hallo Opa, mein Handy ist kaputt, das ist meine neue Handynummer ...“ den Einstieg in den Chat.

■ **Polizei Aschaffenburg**



TIPPS DER POLIZEI GEGEN DEN ENKELTRICK

- Seien Sie misstrauisch, wenn sich Anrufer am Telefon nicht selbst mit Namen melden. Fordern Sie Anrufer grundsätzlich dazu auf, ihren Namen selbst zu nennen.
- Seien Sie misstrauisch, wenn sich Personen am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben, die Sie als solche nicht erkennen. Erfragen Sie beim Anrufer Dinge, die nur der richtige Verwandte/Bekannte wissen kann.
- Geben Sie keine Details zu Ihren familiären und finanziellen Verhältnissen preis.
- Lassen Sie sich nicht drängen und unter Druck setzen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Angaben des Anrufers zu überprüfen. Rufen Sie die jeweilige Person unter der Ihnen lange bekannten Nummer an und lassen Sie sich den Sachverhalt bestätigen.
- Wenn ein Anrufer Geld oder andere Wertsachen von Ihnen fordert: Besprechen Sie dies mit nahestehende Personen.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an Unbekannte.
- Kommt Ihnen ein Anruf verdächtig vor, informieren Sie unverzüglich die Polizei unter der Nummer 110.
- Sind Sie bereits Opfer eines Enkeltricks geworden, zeigen Sie die Tat unbedingt bei der Polizei an.
- Bewahren Sie höhere Geldbeträge und andere Wertgegenstände nicht zuhause auf, sondern auf der Bank oder im Bankschließfach.

Wir versilbern das Netz!

Das neue Erklärbuch für die digitale Welt

Gerade ist der zweite Teil des Bestsellers „Wir versilbern das Netz!“ erschienen. Der erste erschien unter dem Untertitel „Das Mutmachbuch“, jetzt folgt als „Das neue Erklärbuch“ Teil 2. Menschen vorrangig ab 65 Jahren will Autorin Dagmar Hirche dabei helfen, sich mit Freude in der digitalen Welt zurecht zu finden. Hirche, selbst schon ein älteres Semester, ist überzeugt davon, dass es sich, spätestens wenn der Hausarzt seine Termine nur noch online vergibt, für Menschen mit 60, 70 oder 80 plus lohnt, auch in der virtuellen Welt am Ball zu bleiben. Denn nur wer digital dabei ist, ist auch im wirklichen Leben mitten-

drin. Die Alternative wäre nämlich, abgehängt zu sein, an vielem nicht mehr aktiv teilnehmen zu können und möglicherweise zu vereinsamen.

„Browser“, „Link“, „Facetime“, „Phishing“, „Screenshot“ oder „WLAN“. Was ist das alles? Smartphone und Tablet. Was können diese Dinge und wie bedient man sie? Dazu gibt es mit Cartoons aufgelockerte Erklärungen von A–Z, von Alexa bis Zoom, insgesamt über 170 Begriffe werden anschaulich erklärt. Zu vielen Themen finden sich zusätzlich Erklärvideos mit der Autorin auf der Internet-Plattform YouTube, auf die das Buch verweist. Beim Einstieg in die digitale



Dagmar Hirche
Wir versilbern das Netz!
KJM Buchverlag 2023 **20,00 Euro**

Welt zeigt Dagmar Hirche sowohl Chancen als auch Risiken auf und wie man diese vermeiden kann. Für manche, deren Bewegungsfreiheit und Freundeskreis sehr eingeschränkt sind, kann die digitale Welt das Tor zur Welt bedeuten, das für sie nicht verschlossen bleiben sollte.

■ *Carla Kolb/sash*

SPRACHES.COM

Trainieren Sie Ihr Gehör. Es lohnt sich!

Erfahren Sie jetzt mehr über unser Hörtraining mit dem innovativen **SENTIBO Smart-Brain-System**.

WWW.HOERGERAETE-KRAINZ.DE

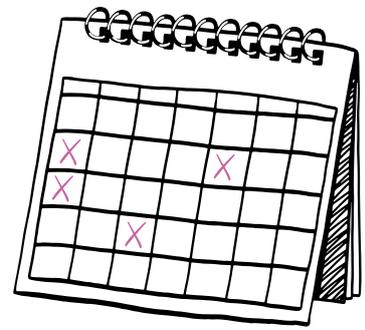
ASCHAFFENBURG
WEISENBURGER STR. 20
T 06021.28013

ERLENBACH
DR.-VITS-STR. 11
T 09372.7083057

HÖRGERÄTE

kraInz

Das ist los in Aschaffenburg



vhs-Theater-Club

Der neue vhs-Theater-Club fährt ab Herbst fünfmal sonntags nachmittags zur Oper Frankfurt. Informationsabend: 25. Mai, 17 Uhr, vhs-Saal Aschaffenburg

vhs Fitness – Fit im besten Alter

6 x montags, 12. Juni – 17. Juli. 10 – 11 Uhr, AOK Veranstaltungszentrum, Raum G18; Goldbacher Str. 57, Aschaffenburg

vhs Filmtreff „Schlaue Graue“

• **Aschaffenburg**
Jeden zweiten Montag im Monat zeigt die vhs in Zusammenarbeit mit dem Landesmediendienst

Bayern einen kostenlosen Seniorenfilm zum aktuellen Semester-schwerpunkt: 12. Juni, 10. Juli, 11. September, 9. Oktober, jeweils 15 Uhr, Saal, vhs Aschaffenburg; am 11. Juli, 15 Uhr (Film vom 10. Juli im englischen Original mit deutschen Untertiteln).

• Obernau

5. Juli und 4. Oktober, jeweils 14.30 Uhr/Einlass: 14 Uhr, unterhaltsame Komödie, Pfarrsaal - St. Peter und Paul, Hauptstr. 38

• Schweinheim

6. Juli, 15 Uhr/Einlass: 14.30 Uhr, unterhaltsame Komödie, Pfarrsaal - St. Gertrud, Vogelsbergstr. 25

Digitaltag

Die vhs beteiligt sich am bundesweiten Digitaltag am 16. Juni mit verschiedenen Aktionen, darunter eine WhatsApp-Schulung für Seniorinnen und Senioren. Im Foyer des vhs-Hauses geben Schülerinnen und Schüler Nachhilfe in der Nutzung der App. Einfach das aufgeladene Handy mitbringen.

vhs Tablet-Kurse für Einsteiger*innen (Android)

Vier Kurse mit ersten Schritten inklusive Praxisbeispiele. 15. Juni, 22. Juni, 6. Juli, 13. Juli, jeweils 13 – 16 Uhr, vhs-Raum 105. Alle Kurse auch einzeln buchbar.

► *Weitere Infos und Anmeldung unter www.vhs-aschaffenburg.de*

Ausstellungen

Die Ausstellung „MISS YOU!“ mit den Werken der Finalistinnen und Finalisten des neuen Aschaffener Kunstpreises ist bis 9. Juli in der Kunsthalle Jesuitenkirche zu sehen. Auch der Publikumspreis des Förderkreises der Kunsthalle Jesuitenkirche und der „Main-Echo Leserpreis“ werden in diesem Rahmen erstmalig vergeben.

26. Mai: Verleihung/offizielle Übergabe des Kunstpreises
2. Juli: Finissage mit Vergabe des Main-Echo Leserpreises und des Publikumspreises

► *Weitere Infos unter www.museen-aschaffenburg.de*





Stadttheater

25. Mai, 15 Uhr, „Weinprobe für Anfänger“, 28. Mai, 15 Uhr, „Ende in Lachen“, 25. Juni, 15 Uhr, „Die verkaufte Braut“

► Infos und Karten unter www.stadttheater-aschaffenburg.de/spielplan

Schöntalkonzerte

Bis 30. Juli spielen jeden Sonntag um 10:30 Uhr verschiedene Musikkapellen an der Freilichtbühne

am See im Park Schöntal (Eintritt frei).

► Weitere Infos unter www.kulturamt-aschaffenburg.de

Seniorensprechstunde

5. Juni, 10. Juli, 7. August, 4. September, 9. Oktober, 13. November, 4. Dezember, jeweils 14 – 15 Uhr, Aktivbüro, Luitpoldstraße 4b

► Anmeldung unter senioren@aschaffenburg.de

Tanztee

1 x im Monat montags, 14 – 17 Uhr im Martinushaus (Saal)

Singen in froher Runde

mit Tilli und Heribert
1x im Monat donnerstags
14 – 17 Uhr im Martinushaus (Saal)

► Infos und Termine für „Tanztee“ und „Singen in froher Runde“ unter www.martinushaus.de



Bayerisches Rotes Kreuz

*Aus Liebe
zum Menschen.*

Sicherheit und Pflege aus einer Hand

Wir bieten Ihnen:

- ➕ Hausnotruf
- ➕ Fahrdienste
- ➕ Sozialstation
- ➕ Mahlzeitendienst

Wir informieren Sie gern!

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Aschaffenburg
63741 Aschaffenburg
Efeuweg 2

Servicetelefon:

08000 365 000

Infos für Sie kostenfrei

Telefon 0 60 21 . 84 84 0
info@kvaschaffenburg.brk.de





Die Duccastrasse verbindet die Weißenburger mit der Ludwigstraße.

Fotos: Sabine Schömig

Duccastrasse

Zu Ehren des Privatiers und Stifters Anselm Ducca

Die Duccastrasse verbindet die Weißenburger Straße mit der Ludwigstraße. Benannt ist sie nach Anselm Ducca (1800 – 1870). Verdient machte er sich, indem er der Stadt in seinem Nachlass 10.000 Gulden zur Einrichtung des „Ducca’schen Waisenfonds“ hinterließ. Aschaffenburg ehrt den Privatier und Stifter bereits seit 1891 durch die Benennung der Duccastrasse.

Sohn von Gastwirten

Als Sohn von Anna Susanna und Jacob Aloys Ducca wurde Anselm am 9. November 1800 in Aschaffenburg geboren. Seine Eltern waren die Gastwirte des „Riesen“ in der Herstattstraße 26. 1824 heiratete Anselm Ducca Dorothea Krupp, die 1803 in Aschaffenburg zur Welt kam und bereits am 20. Dezember 1833 verstarb. Die Ehe blieb kinderlos. Im selben Jahr heiratete der Witwer Katharina Kittel, die 1810 in Aschaffenburg das Licht der Welt erblickte und am 24. Juli 1859 starb. Sie hatten vier Kinder: Johann Franz (1834 – 1836), Franz Anton (1838 –

1865), Joseph (1839 – 1839) und Franz Anselm (1840 – 1865).

Nach dem Tod seiner Mutter betrieb der jüngste Sohn zusammen mit seiner Ehefrau Anna Dorothea das Lokal, danach deren Tochter Barbara Katharina, verheiratete Dill (1863-1923). Die zweite Tochter Anna Martha wurde nur drei Jahre alt. Barbara Dill zog nach Würzburg zu ihrem Ehemann, dem Kaufmann Friedolin Dill. Das Haus verkaufte sie 1885 an Ludwig Weiß. Später hatte es noch zwei weitere Besitzer.

10.000 Gulden für Waisen

Seit 1939 ist in dem Nachfolgegebäude der ehemaligen Gastwirtschaft die Volksbank, jetzt Raiffeisen-Volksbank, untergebracht.

In seinem Testament vermachte Anselm Ducca der Stadt Aschaffenburg 10.000 Gulden zur „Unterstützung verwaister dürrtiger Mädchen und Knaben“. Der „Ducca’sche Waisenfonds“ wurde 1928 der „Stipendienstiftung“

und 1952 in den „Vereinigten Armenfonds“ eingegliedert. Seit 1959/60 gehört er zur „Hospital-Stiftung“, die sieben Wohnanlagen mit rund 150 Wohnungen für ältere Aschaffenerinnen und Aschaffener mit geringem Einkommen verwaltet. Weitere hier bereits vorgestellte Stifter waren Eva Agnes Merlo (1764 – 1826) und Johann Jakob Merkel (1694 – 1769).

Anselm Ducca starb am 2. Januar 1870 in Aschaffenburg und wurde in Grab 97, Teil I des Altstadtfriedhofes beigesetzt. Der Grabstein aus rotem Sandstein ist leider total verwittert und nicht mehr lesbar.

■ Dr. phil. Lothar Blatt

Duccastr.

Die „Gaudi“ mit dem Hasen

Auch wenn bald der Sommer beginnt, fällt mir eine Geschichte aus den Weihnachtstagen ein. Viele Tage vor Weihnachten schenkte uns ein Freund den Feiertagsbraten, einen Stallhasen. Natürlich wollten die Kinder den Hasen auch füttern. Papa bastelte einen Kasten, Platz hatten wir genug im Flur, der 10 Meter lang und 2,5 Meter breit war. Das war eine Freude für die Kinder. Der Hase wurde getragen, gestreichelt und mit Rübchen gefüttert, alles drehte sich um den „Hoppel“, so wurde er gerufen. Dann aber musste er geschlachtet werden.

Papa verschwand mit dem Hasen in den Speicher. Türe zu, fest verschlossen. Natürlich saßen alle Kinder auf der Treppe, wollten

durch das Schlüsselloch schauen - aber der Schlüssel steckte, man sah nichts. In den nächsten Tagen schauten doch alle mal durch das Schlüsselloch - und da hing der nackte Hase.

Ausgestopftes Hasenfell

Eines Tages kam Papa mit dem Hasenfell, ausgestopft und zugenäht. Da beschlossen die größeren Kinder Harald und Birgitta: Es muss etwas geschehen mit dem Fell. Ein paar Tage durften wir das Fell noch behalten, dann wollte es der „Schenker“ wieder abholen.

Also: Der ausgestopfte Hoppel bekam eine Schnur um den Hals und wurde so herumgezogen. Aber wenn Besuch kam, musste Hoppel unter das Sofa, die Schnur

wurde griffbereit so versteckt, dass man sie nicht sah, aber erreichen konnte. Die Besucher mussten sich auf das Sofa setzen. Nach einer Weile zog Harald an der Schnur und Hoppel kam zwischen den Füßen des Besuchers raus gehüpft. Das war immer eine Gaudi, die Frauen schrien laut und hüpften hoch!

Es war zu schön. Am liebsten sollte jeden Tag Besuch kommen. Alle waren traurig, als der gute Mann kam und den Hoppel abholte. Meine Kinder erzählen heute noch, von dieser Zeit mit dem Hoppel.

■ Tilly Krebs



Ihre Mobilität liegt uns am Herzen ...



Gundermann
Unser Lächeln hilft



Aschaffenburg, Corneliensstraße 50
☎ 06021 3391-11

Großwallstadt, Großostheimer Straße
☎ 06022 71109

www.gundermann-reha-team.de

24 Kreuzworträtsel

festliches Naschwerk im Frühling	▼	Ehrenabzeichen	herumratern	Geistesgröße	französisch: in	Bürger eines Himalaja-staates	Bauwerk in Aschaf-fenburg	▼	Fluss durch Halle	in diesem Moment	▼	Kurzform von Diana	Gang beim Menü
ohne Kümmer-nisse	▶									Kurzform von Eduard	▶		
Zeichen der Traurigkeit	▶						Heiliger i. Wappen Aschaf-fenburgs	▶					
Paradiesgarten	▶					Kose-name des Vaters				Markt-bude		Außer-irdischer (englisch)	
Netzhaut des Auges	▶						Apfel-sorte	▶					
▶						Kellertier	Düsen-flugzeug	▶			französisch: der		
Gerät zum Mähen von Gras		widerstands-fähig		Zeitalter	▶				Opernlied	▶			
amtliche Verordnung	▶						Gast-stätten-ange-stellter	▼	Gebäck mit Hasel-früchten		spani-scher Abschieds-gruß		Fahrt mit einem Segel-boot
▶						Beistand eines Duellan-ten							
Dienst für den Lehns-herrn	Wasser-schloss im Spessart		Stockwerk	poetisch: Löwe		austra-lischer Laufvogel				Liebes-gott		Bade-anlage	
Abfall	▶					Fehler abstellen		Teil des Buches	▶				
Balte	▶					Pfeil-schuss-waffe							
verwundert sein	▶								brausen, rauschen	▶			
verliebter Anbeter		ländlich		Treib-jagd mit Hunden		götter-gleicher Held					kin-disches Herum-tollen		euro-päischer Staat
▶								türkische Haupt-stadt		Ameri-kaner (kurz)	▶		
Kurzform von Luise	▶		Ver-brechen		Zauberer		Kraft-mensch	▶					
Glucke	▶									Stadt am Oberrhein		aktiv, munter	
Schul-tasche	▶						Klavier-stil, Vor-läufer des Jazz	▶	hand-fester Mann				
▶						an dieser Stelle	wütendes Toben, Furor	▶					
über-triebene Vereh-rung		Fabel-name des Storches	▶							Wild-pflege	▶		
beurkun-dender Jurist	▶						Heimat von Asterix	▶					

RM287095 202301

Rechtliche Notizen

Neues Notfallvertretungsrecht, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht

Wer keine schriftliche Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung hat, für den gilt seit 1. Januar 2023 ein Notfallvertretungsrecht für maximal sechs Monate. Das bedeutet: Ehegatten sowie eingetragene Lebenspartnerinnen und -partner haben automatisch ein gegenseitiges Vertretungsrecht in Krankheits- und Gesundheitsangelegenheiten. Es sei denn, diese ließen ihren Widerspruch beim Zentralen Vorsorgeregister (ZVR) der Bundesnotarkammer in Berlin vermerken. Das Notfallvertretungsrecht ist, wie der Name besagt, nur im Notfall und nur befristet gültig. Deshalb sollte man entsprechend Vorsorge treffen. Hier die Möglichkeiten im Überblick:

Patientenverfügung: Für den Fall, dass Volljährige nicht mehr selbst gefragt werden können, legen sie schriftlich in einer

Patientenverfügung fest, welche Maßnahmen sie bei einer schweren, voraussichtlich tödlichen Erkrankung oder Verletzung gestatten. Das betrifft zum Beispiel Pflegemaßnahmen, Schmerzmittel, Seelsorge, Hospizbegleitung, eine Organspende bewilligen bzw. ablehnen, künstliche Ernährung etc. Die Patientenverfügung kann handschriftlich oder mit Computer geschrieben werden, das Ausfüllen eines Vordrucks oder eines gegen Gebühr notariell verfassten Schreibens ist ebenso gültig. Empfehlenswert ist die Bestätigung durch eine Ärztin oder einen Arzt, dass der Ausstellende an diesem Tag geistig fit war.

Vorsorgevollmacht: Für den Fall, dass Volljährige ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, übertragen sie Aufgaben wie Postbezug, Schriftverkehr, Umgang mit Behörden, Vermögenssorge, Wohnungs-

auflösung schriftlich an Vertrauenspersonen. Verfasst sein kann die Vorsorgevollmacht wie eine Patientenverfügung. In Fragen von Immobilienverwaltung muss die ausstellende Person allerdings geschäftsfähig sein. Es empfiehlt sich, dies durch einen Arzt bescheinigen zu lassen.

Betreuungsverfügung: Mit einer Betreuungsverfügung kann man beim Betreuungsgericht schriftlich eine Person oder einen Verein als rechtliche Betreuerin, Betreuer vorschlagen beziehungsweise ablehnen. Die in Deutschland 1992 eingeführte, zum 1. Januar 2023 ebenfalls modifizierte „Rechtliche Betreuung“ – vormals Vormundschaft – kann erforderlich werden, wenn die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht nicht alle erforderlichen Bereiche abdeckt oder keine diesbezüglichen schriftlichen Anweisungen erteilt wurden.

■ *Dr. phil. Lothar Blatt*



BEERDIGUNGSMUSEUM
LEO KRAUS
FACHGEPRÜFTE BESTATTER

Erd-, Feuer-, Seebestattungen
Überführungen im In- u. Ausland
Bestattungsvorsorge, Versicherung
Tag und Nacht dienstbereit
Erledigung aller Formalitäten
Auf Wunsch Hausbesuch



Tel. 0 60 21 / 2 13 66

Aschaffenburg
Wermbachstr. 21, am Freihofsplatz
Lamprechtstraße 7-9, am Altstadtfriedhof

Am Ende der Reise gut ankommen
Vertrauen Sie dem Zeichen Ihres qualifizierten Bestatters



www.leokraus.de

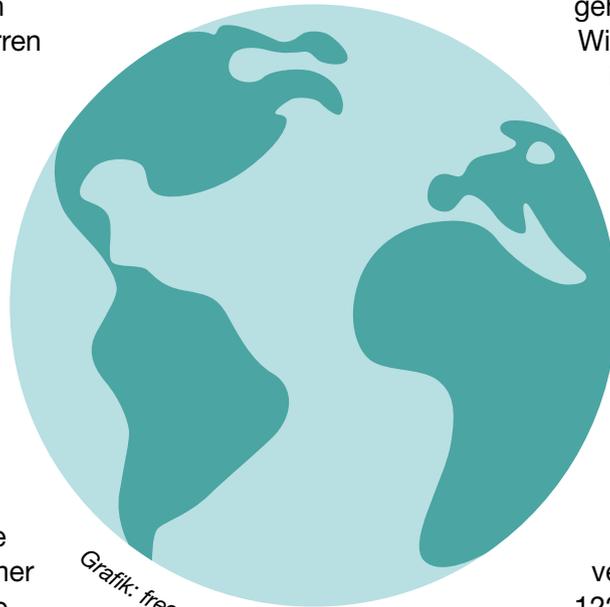
Ein besonders schöner Ball

Den Turnunterricht in der Schule mochte ich nicht. Wir hatten in der ersten Klasse einen Sportlehrer, der uns beinahe militärisch drillte. Dann flog ich vom Reck, und der Barren war mir an Beinen und Armen ein zu hartes Holz.

Schon eher bewunderte ich die Mädels in meiner Klasse: Sie schwebten am Schwebebalken, sie purzelten beim Bodenturnen, schlugen eleganter das Rad. Mehr noch faszinierten bei der Gymnastik die fließenden und zirkusreifen Bewegungen mit Keulen und Bällen.

In den oberen Klassen wurde ich eher als „stiller, aufmerksamer Schüler“ von den Lehrern eingeschätzt. Aber so richtig laut und aktiv wurde ich im Umgang mit

den Umweltbewegung der 70- und 80-er Jahre sowie im Studium der Philosophie und Theologie war er



Grafik: freepik.com

und die Menschen leben in deinem Aufgang.“ (Pharao Amenophis IV, 1400 v. Chr.).

„Der Wind, der über die Erde geht, streichelt auf seinem Weg die Wipfel der Bäume, und wir hören ihn reden in den Zweigen. Die Blumen breiten ihre Farben aus und ihren Duft. Es ist herrlich, sie zu sehen.“

(Indianer in Peru, 17. Jahrhundert).

„Herr, wie zahlreich sind deine Werke! Mit Weisheit hast du sie alle gemacht, die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.“ (Psalm 104)

„Sei gelobt, mein Herr, durch unsere Schwester Mutter Erde. Sie ernährt und versorgt uns.“ (Franz von Assisi, 1225)

„Ich danke dir, dass du uns erweckt hast, Herr, bis an die Chöre deiner Engel. Sei gelobt für alles, was da lebt!“ (Gertrud von le Fort)

■ **Alfred Streib**
Katholisches Senioren-Forum
Aschaffenburg

Sei gelobt, mein Herr, durch unsere Schwester Mutter Erde. Sie ernährt und versorgt uns.

(Franz von Assisi, 1225)

dem Ball! Und so kam ich in die Schülermannschaften bei Handball, Basketball und Volleyball. Das runde Leder hatte es mir angetan, und das blieb so bis heute. Dann lernte ich einen anderen Ball näher kennen, ohne den kein Mensch existieren kann. In der frü-

vielfach und vielgestaltig im Blick: Der Erdball! Seit man weiß, dass die Erde keine Scheibe ist, sondern eine Leben spendende Kugel, ein Stern der Liebe Gottes wie vielleicht viele andere auch, sollte man ihn gut behandeln und erhalten. Stimmt's?

Eigentlich seit über 3500 Jahren sprechen und schreiben Menschen darüber, diesen Ball mit all seiner Energie, Schönheit und mütterlichen Kraft zu verehren. Und das nicht nur im ersten Buch der Bibel (Genesis), wo Gott dem Menschen aufträgt, die Erde zu bebauen, zu hüten, zu pflegen. Ein kleines Büchlein nehme ich immer wieder mal zur Hand, es heißt „Du bist schön, meine Erde“. Einige Zitate daraus mögen uns nachdenklich stimmen, aber auch für unsere Mitwelt weiter aktiv werden lassen:

„Du hast Millionen von Gestalten gemacht aus dir allein, Städte, Dörfer und Äcker, Weg und Fluss. Die Erde liegt auf deiner Hand,

Lösung

KREUZWORTRÄTSEL

■	O	■	■	■	■	■	P	■	J	■	■			
■	S	O	R	G	E	N	L	O	S	■	E	D	E	
■	T	R	A	E	N	E	■	M	A	R	T	I	N	
■	E	D	E	N	■	P	A	P	A	■	Z	■	T	
■	R	E	T	I	N	A	■	E	L	S	T	A	R	
■	S	E	N	S	E	■	L	■	J	E	T	■	L	E
■	I	■	E	■	A	E	R	A	■	A	R	I	E	
■	E	R	L	A	S	■	N	■	N	■	E	■		
■	F	R	O	N	■	S	E	K	U	N	D	A	N	T
■	■	B	■	■	E	■	E	M	U	■	D	■	O	
■	M	U	E	L	L	■	L	■	S	E	I	T	E	
■	E	S	T	E	■	B	L	A	S	R	O	H	R	
■	S	T	A	U	N	E	N	■	T	O	S	E	N	
■	P	■	G	■	■	H	E	R	O	S	■	R	■	
■	V	E	R	E	H	R	E	R	■	R	■	A	M	I
■	L	U	■	A	■	B	■	A	T	H	L	E	T	
■	B	R	U	T	H	E	N	E	■	B	■	A		
■	R	A	N	Z	E	N	■	K	■	K	E	R	L	
■	K	U	L	T	■	X	■	R	A	S	E	R	E	I
■	N	■	A	D	E	B	A	R	■	H	E	G	E	
■	N	O	T	A	R	■	G	A	L	L	I	E	N	



Foto: DJD/Pink Lady

Bunte gesunde Protein-Bowl

Fruchtig-frisch und in nur etwa 15 Minuten zubereitet ist diese bunte Protein-Schale. Kichererbsen und Belugalinsen liefern dabei wertvolle Ballaststoffe, sind reich an lange sattmachenden Proteinen, Magnesium und Eisen. Avocado beinhaltet reichlich Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Kreislauf guttun, und Rotkohl ist ein echtes Mineralstoffwunder.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Bowl:

- 2 süß-säuerliche Äpfel
- 500 g Belugalinsen (gegart)
- 1/2 kleiner Rotkohl
- 3 Möhren
- 500 g Kichererbsen (gegart)
- 1 reife Avocado
- 4 Stängel glatte Petersilie
- 50 g Granatapfelkerne

Zutaten für das Dressing:

- 100 ml Granatapfelsaft

- 50 g Granatapfelkerne
- 1 TL Agavendicksaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 EL heller Balsamico

Zubereitung:

Äpfel, Rotkohl und Möhren waschen und in kleine Stückchen schneiden. Avocado entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und in kleine Stücke zupfen. Linsen, Kichererbsen, Apfelstückchen, Rotkohl und Möhrenstückchen nacheinander kreisförmig in die Schüsseln geben. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und mit dem Pürierstab kurz zerkleinern. Dann über die Bowl geben und zuletzt die Avocadoscheiben und Granatapfelkerne auf die Schale legen. Die gehackte Petersilie darüber streuen. *djd/sash*



Bernhard-Junker-Haus

Unser Rezept zum Wohlfühlen im Alter

Immer mit den besten Zutaten:

- Herzliche und fachkundige Pflege- und Betreuungskräfte
- Familiäre Atmosphäre
- Liebevoller Betreuung
- Anregende Aktivitäten
- Tagespflege*
- Kurzzeitpflege (auch als Probe-wohnen)
- Langzeitpflege
- Verhinderungspflege

Alles gut abgeschmeckt nach Ihrem individuellen Bedarf und persönlicher Situation.



Hier schmeckt's mir!

Möchten Sie mal kostenlos probieren?

Tel. 06021 908-0

* Verschenken Sie kein Pflegebudget! Bereits ab Pflegegrad 2 erhalten Sie ein zusätzliches Budget für die Tagespflege. Dadurch verlieren Sie kein Pflegegeld und müssen die Leistungen der ambulanten Pflege nicht verringern. **Wir beraten Sie gerne. Lernen Sie unsere Tagespflege bei einem kostenlosen Schnuppertag kennen!**

Bernhard-Junker-Haus
 Neuhofstr. 11 | 63743 Aschaffenburg
www.bernhard-junker-haus.de

NACHRUF



Das Redaktionsteam der Schlaun Grauen und die Stadt Aschaffenburg trauern um

Bernhard Mühlthaler

der am 6. Februar im Alter von 56 Jahren verstorben ist.

Er war Mann der ersten Stunde bei den Schlaun Grauen. Erst vor drei Jahren trat er die Koordination an seine

Nachfolgerinnen ab und kümmerte sich als Sachbearbeiter ausschließlich um den Bereich Obdachlosenprävention/Soziale Wohnhilfe.

Da er leidenschaftlich gerne kochte, steuerte er in den Schlaun Grauen aber weiterhin ein persönliches Rezept bei, das er nachkochte und selbst ins Bild setzte.

Bernhard Mühlthaler war außerdem mit Leib und Seele Sozialpädagoge. Bevor eine eigene Stelle der kommunalen Seniorenarbeit im Amt für Soziale Leistungen geschaffen wurde, hat er auch im Seniorenbereich mitgewirkt, Stadtteilversammlungen organisiert und beim Seniorenfest mitgewirkt.

Neue hochwertige Mietwohnungen im Goldbacher Carré

Mit der Fertigstellung des neuen Goldbacher Carré im Zentrum von Aschaffenburg entstand moderner, hochwertiger Wohnraum in Form von 30 exklusiven Mietwohnungen mit Flächen von bis zu 230 Quadratmetern.

An der Goldbacher Straße befand sich einst ein altes Mehrfamilienhaus, im Innenhof eine Kleiderfabrik. Nach längerem Leerstand hat die projektverantwortliche SAN Immobilien GmbH & Co.KG die Objekte entkernt und nach aktuellen Energieeffizienzstandards neugestaltet. Hier befindet sich damit ein neuer architektonischer Leckerbissen, der Alt und Neu in sich vereint. „Die Zusammenarbeit mit der Baubehörde der Stadt

Aschaffenburg gestaltete sich reibungslos. Die Entstehung des zusätzlichen Wohnraumes in dieser zentrumsnahen und verkehrszentralen Lage wurde von allen Beteiligten sehr begrüßt“, lobt die Geschäftsführung.

In Aschaffenburg ist die Nachfrage nach Wohnraum hoch, auch bei Menschen im besten Alter. Das neue Goldbacher Carré vereint großzügige Wohnungen mit individuellen Gestaltungsmöglichkeiten. Die Hauptzugänge und Wohneinheiten sind stufenlos zu erreichen, große Fenster lassen viel Licht in die Räume und die Badezimmer besitzen bodengleiche Duschen. Die SAN Immobilien GmbH & Co. KG legte Wert auf hochwertige

Baumaterialien, barrierearme Zugänge, moderne Aufzugsanlagen inkl. PKW-Aufzug in die Tiefgarage und exklusive Ausstattung der Bäder sowie moderne Einbauküchen. Die Gebäude zeichnen sich durch einen hohen Standard hinsichtlich Energieeffizienz, Schallschutz und Wohngefühl aus. Ein weiterer Pluspunkt ist die zentrale Lage: Unweit liegen Hauptbahnhof und Innenstadt.

Aktuell ist noch knapp die Hälfte der Wohnungen verfügbar. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Melden Sie sich bei uns!

Tel. 09372 - 120 7949 oder per Mail an goldbacher5254@mieterportal.online

Goldbacher Carré

80 bis 230 m²:
Modern Wohnen
in Aschaffenburg



Weitere Details finden Sie in unserer Immobilienbroschüre zum Download.



Jetzt Termin vereinbaren:

Tel. 09372 - 120 7949

goldbacher5254@mieterportal.online



SAN Immobilien GmbH & Co. KG

Brückenstr. 6
63906 Erlenbach am Main