LEBENS BOGEN

02 | 2025

Seniorenzeitung des Landkreises Aschaffenburg

TITELTHEMA
Endlich Zeit für Hobbys

IMMER INFORMIERT
Lebenslang lernen

LEBEN IM ALTER
Mit Würde leben – bis zuletzt

GESUNDHEIT
Digitale Anwendungen für medizinische und pflegerische Versorgung

42. Jahrgang | Heft 94

Foto shutterstock – Yuriy Brykaylo

Sprechstunden

Seniorenberatung
Landratsamt Aschaffenburg
Bayernstraße 18 | 63739 Aschaffenburg
Fachbereich 31 „Gesellschafliche Teilhabe, rechtliche Betreuung und Pflege"
Tel. 0 60 21/ 3 94 - 6064

Impressum

Herausgeber: Landratsamt Aschaffenburg
Bayernstraße 18 | 63739 Aschaffenburg
Tel. 0 60 21/ 3 94 -0 | Fax 0 60 21/ 3 94 - 907

Redaktion: Susanne von Mach | Tel. 0175/3633705
E-Mail: susannevonmach@gmail.com
Layout: Astrid Guevara | Tel. 06021/4417398

Druck: Kuthal print&binding GmbH
Foto Titelseite: FREEPIK – wirestock

Redaktionsschluss für die 95. Seniorenzeitung:
10. März 2026

Lebensbogen Frühjahr 2026

Der nächste Lebensbogen erscheint im April 2026.

Die aktuelle Ausgabe finden Sie auch im Internet unter www.landkreis-aschaffenburg.de

Druckprodukt
CO_2 kompensiert
Mehr Informationen unter:
klima-druck.de/ID
ID-Nr. 25210225
VDM+

INHALT

IMPRESSUM 2

GRUSSWORT 4

TITELTHEMA
Endlich Zeit für Hobbys 5

UNTERWEGS
Erlebniswelt DeinHaus informiert über Wohnassistenzsysteme 8

UNTERHALTSAMES
Vorgelesen 9

ALLES WAS RECHT IST
Plus im Geldbeutel – Was gilt fürs Weiterarbeiten im Ruhestand? 10

IMMER INFORMIERT
Lebenslang lernen – Universität des dritten Lebensalters in Frankfurt für ältere Semester 12

ZEITLOS
Gemeinsam für ein selbstbestimmtes Leben 14

LEBEN IM ALTER
Mit Würde leben – bis zuletzt 16

GESUNDHEIT
Digitale Anwendungen für medizinische und pflegerische Versorgung 20

TERMINE 22

AKTUELLES AUS DEN FACHSTELLEN
Aktiv dabei – Vereine als wichtige Anlaufstelle 25

AKTUELLES AUS DEN FACHSTELLEN
Engagiert im Ruhestand – So gelingt der Einstieg ins Ehrenamt 28

FEINES AUS DER KÜCHE
Süße Leckereien im Herbst 30

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

auch der Ruhestand markiert einen besonderen Lebensabschnitt – und zwar nicht das Ende des aktiven Lebens, sondern vielmehr den Beginn einer erarbeiteten wie verdienten, neuen und freien Lebensphase. Nicht selten kommt hierbei die Frage auf: „Was fange ich nun mit meiner neu gewonnenen Zeit an?“ Die Antwort darauf ist so individuell wie das Leben selbst – und voller Chancen und Möglichkeiten. So eröffnet sich zum Beispiel grundsätzlich die Möglichkeit, endlich Zeit finden zu können für Interessen, Hobbys oder Unternehmungen, die im Berufsleben oft gänzlich oder per se zu kurz kamen.

Die Musik bietet auch dafür immer wieder zahlreiche Entfaltungsmöglichkeiten: Ob Sie ein Instrument spielen, singen oder einfach gerne zuhören – Musik weckt Emotionen, trainiert das Gedächtnis und schafft Gemeinschaft. Wer sich gerne bewegt, kann das Tanzen neu entdecken und so Rhythmus, Koordination und Geselligkeit verbinden. Oder es findet sich schlicht mehr Zeit für den Besuch von Konzerten, Musicals und anderen musikalischen Veranstaltungen.
Auch Sport ist im Alter keine Frage der Leistung, sondern der Lebensqualität. Walking, Radfahren, Gymnastik oder Schwimmen halten Körper und Geist in Schwung.
Wer gerne für andere da ist, findet im Ehrenamt eine vielfältige wie erfüllende Aufgabe, die nicht nur einen Mehrwert bietet für andere, sondern auch für das eigene Wohlergehen.
Lesen bringt in jedem Alter Ruhe und regt die Fantasie an – egal ob Zeitung, Roman, Biografie oder Sachbuch. Wer lieber draußen aktiv ist, kann beispielsweise im Garten die Natur erleben und selbst gestalten.
Und nicht zu vergessen sind auch Reisen und Ausflüge! Jetzt haben Sie vielleicht endlich oder zumindest deutlich mehr Zeit, um neue Orte zu entdecken und Reiseträume zu verwirklichen – sei es in der Ferne oder über einen Tagesausflug in die nähere Umgebung. Hier hat gerade auch unsere Region unglaublich viel zu bieten: Wälder, Seen, Kulturdenkmäler, Festivitäten, Veranstaltungen und Kulinarik warten nur darauf, von Ihnen erkundet und erlebt zu werden.

In jedem Fall ist der Ruhestand keine Phase des Stillstands, sondern die Zeit, das Leben frei und vollumfänglich gestalten zu können, Ungewohntes auszuprobieren und jeden Tag aufs Neue zu genießen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen insbesondere auch im Ruhestand genussreiche Tage, unzählige wunderbare Erlebnisse und Begegnungen sowie für den Moment viel Freude mit der aktuellen Ausgabe des Lebensbogens und weiterhin eine stets gute und sorgenfreie Zeit bei allzeit bester Gesundheit und Sonnenschein!

Herzliche Grüße
Ihr Landrat

Dr. Alexander Legler

Foto shutterstock – Caftor

ENDLICH ZEIT FÜR HOBBYS

Aktiv im Ruhestand beim Singen, Tanzen, Lesen oder im Museum

Im Ruhestand eröffnen sich für viele Menschen neue Freiräume – sowohl zeitlich als auch geistig. Plötzlich ist da Raum für all die Dinge, die im hektischen Berufsleben oft zu kurz kamen. Hobbys im Alter sind mehr als bloße Beschäftigung: Sie fördern die geistige und körperliche Gesundheit, ermöglichen soziale Kontakte und schenken Freude. Dabei gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, je nach individuellen Interessen und körperlichen Voraussetzungen. Wer sich aktiv betätigen möchte oder geistige Anregung sucht, findet heute eine breite Palette an Freizeitangeboten, die speziell auf Seniorinnen und Senioren zugeschnitten sind.

Ein besonders bereicherndes Hobby im Alter kann das Erlernen oder Wiederausüben eines Musikinstruments sein. Musik wirkt sich nachweislich positiv auf das Gehirn aus, fördert die Konzentration, verbessert das Gedächtnis und schenkt emotionale Ausgeglichenheit. Wer bereits in jungen Jahren ein Instrument gespielt hat, kann oft erstaunlich schnell wieder einsteigen – aber auch der Einstieg im fortgeschrittenen Alter ist möglich. Viele Musikschulen und Volkshochschulen bieten spezielle Kurse für Seniorinnen und Senioren an, in denen das Lerntempo angepasst ist und der gemeinsame Spaß im Vordergrund steht. Beliebt sind Instru-

mente wie Klavier, Gitarre oder Blockflöte, die sowohl allein als auch in Gruppen gespielt werden können. Das gemeinsame Musizieren fördert nicht nur das musikalische Empfinden, sondern auch das soziale Miteinander – sei es in kleinen Ensembles oder bei Hausmusik im Freundeskreis.

Auch das Tanzen ist ein hervorragendes Hobby für ältere Menschen. Es verbindet Bewegung mit Musik, stärkt das Körpergefühl und hält geistig fit. Besonders Tänze wie Standard- und lateinamerikanische Tänze,

Kreistänze oder auch Line Dance erfreuen sich großer Beliebtheit bei Seniorengruppen. Viele Tanzschulen bieten spezielle Seniorentanzkurse an, bei denen nicht nur das Tanzen selbst im Vordergrund steht, sondern auch der soziale Austausch. Tanzcafés und Tanztees, oft organisiert von Seniorenzentren oder Kirchengemeinden, sind wunderbare Gelegenheiten, neue Menschen kennenzulernen und sich gemeinsam zu bewegen. Wer alleine lebt, findet hier oft schnell Anschluss. Zudem beugt regelmäßiges Tanzen nachweislich Sturzgefahren vor, trainiert die Koordination und sorgt für gute Laune.

Eine weitere Möglichkeit, Musik als Hobby zu erleben, ist die Mitwirkung an einem Chor. Singen ist nicht nur gesund für die Atemwege, sondern wirkt sich auch positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Chorsingen fördert die soziale Verbundenheit, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und sorgt für regelmäßige, strukturierte Treffen. Gemeinsame Auftritte, zum Beispiel in Seniorenheimen oder bei Gemeindefesten, geben dem Hobby einen sinnstiftenden Rahmen.

Für viele Menschen ist auch das Gärtnern ein liebgewonnenes Hobby, das im Alter eine neue Bedeutung erhält. Wer einen eigenen Garten hat, weiß um die wohltuende Wirkung von Erde, Pflanzen und frischer Luft. Doch auch ohne eigenes Grundstück gibt es Möglichkeiten, gärtnerisch tätig zu werden. Manche Städte und Kommunen bieten Gemeinschaftsgärten oder Urban-Gardening-Projekte an, bei denen Parzellen oder Beete gemeinsam bewirtschaftet werden. Hier wird nicht nur gepflanzt und geerntet, sondern auch gemeinsam geplant, gefeiert und gelernt. Der Kontakt zur Natur wirkt beruhigend und ausgleichend, das Beobachten von Wachstum und Wandel stärkt das Lebensgefühl und die Verbindung zur Umwelt. Auch auf dem Balkon oder der Fensterbank lassen sich Blumen, Kräuter oder sogar kleine Gemüsearten erfolgreich ziehen – ein erfüllendes Hobby, das täglich Freude schenken kann.

Reisen bleibt auch im Alter ein großes Thema. Viele Seniorinnen und Senioren nutzen ihre freie Zeit, um neue Orte zu entdecken oder altbekannte Lieblingsziele wiederzuentdecken. Reiseanbieter haben sich längst auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingestellt: Ob Gruppenreisen mit kulturellem Fokus, Wellnessurlaube oder Naturreisen – die Auswahl ist groß. Dabei wird auf barrierefreie Unterkünfte, bequeme Anreise und ein angepasstes Programm geachtet. Auch Bildungsreisen oder Themenreisen, etwa mit Schwerpunkt Kunst, Ge-

Fotos shutterstock – SeventyFour; Davor Geber

schichte oder Literatur, erfreuen sich großer Beliebtheit. Für Alleinreisende bieten sich spezielle Gruppenreisen an, bei denen der Kontakt zu Gleichgesinnten erleichtert wird. Wer es ruhiger angehen möchte, findet auch im eigenen Land oder in der näheren Umgebung spannende Ziele. Tagesausflüge, Kurreisen oder Besuche bei Familie und Freunden können ebenso erfüllend sein wie Fernreisen.

Ein eher ruhiges, aber nicht weniger wertvolles Freizeitvergnügen ist der Besuch des Seniorenkinos. Viele Kinos bieten mittlerweile spezielle Vormittagsvorstellungen oder Kinotage für ältere Menschen an, bei denen Klassiker, aktuelle Filme oder thematisch ausgewählte Werke gezeigt werden. Oft sind die Veranstaltungen mit einem kleinen Kaffeeplausch oder einer kurzen Einführung verbunden. Der Vorteil: Die Filme laufen in angenehmer Lautstärke, der Einlass ist barrierefrei, und das Publikum besteht aus Gleichaltrigen. Der Kinobesuch wird so zu einem gesellschaftlichen Ereignis, das nicht nur unterhält, sondern auch Gesprächsstoff liefert. Besonders beliebt sind Filme mit historischem Hintergrund, Biografien, Literaturverfilmungen oder musikalische Werke.

Lesen bleibt für viele Menschen ein lebenslanger Begleiter – auch im Alter. Es bietet die Möglichkeit, in andere Welten einzutauchen, den Geist zu fordern und das eigene Wissen zu erweitern. Bibliotheken bieten eine enorme Vielfalt an Lesestoff für jeden Geschmack: Romane, Sachbücher, Biografien, Hörbücher oder Zeitschriften – vieles kann kostenlos oder für einen geringen Jahresbeitrag ausgeliehen werden. Viele Stadtbibliotheken haben spezielle Angebote für Seniorinnen und Senioren, etwa in Form von Vorlesestunden, Literaturkreisen oder mobilen Bücherdiensten, die auch Menschen erreichen, die das Haus nicht mehr verlassen können. E-Book-Angebote oder Hörbücherdienste erweitern den Zugang zur Literatur zusätzlich. Gemeinsames Lesen, etwa in Lesekreisen, fördert den Austausch, eröffnet neue Perspektiven und kann zu einem festen Bestandteil des Alltags werden.

Auch der Museumsbesuch ist ein wunderbares Hobby für Menschen im Ruhestand. Museen sind Orte der Inspiration, des Lernens und der Begegnung. Viele Museen bieten spezielle Führungen oder Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren an, die auf deren Interessen und Bedürfnisse abgestimmt sind. Themenführungen, Vorträge, interaktive Angebote oder Kurse zur Kunstbetrachtung machen den Besuch zu einem anregenden Erlebnis. Besonders spannend ist es, mit anderen über das Gesehene ins Gespräch zu kommen – sei es in einer kleinen Besuchergruppe oder bei einem Museumskaffee im Anschluss. Kulturvermittlungsprogramme, oft in Kooperation mit Volkshochschulen oder Seniorenbüros, helfen dabei, neue Zugänge zur Kunst zu finden und historische oder gesellschaftliche Zusammenhänge besser zu verstehen.

> Die schönsten Erinnerungen sind stets Erlebnisse, für die man sich Zeit genommen hat.
>
> Charles Kuralt

All diese Hobbys zeigen: Das Alter ist keineswegs ein Rückzug ins Private, sondern eine Zeit der Entfaltung und Neuentdeckung. Ob musisch, kulturell, kreativ oder aktiv – es gibt viele Möglichkeiten, die eigenen Interessen zu pflegen oder Neues auszuprobieren. Wichtig ist, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, neugierig zu bleiben und den Mut zu haben, auch einmal ungewohnte Wege zu gehen. Denn wer sich im Alter ein erfüllendes Hobby sucht, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern bereichert auch das Leben anderer durch Begegnung, Austausch und gemeinsame Erlebnisse.

Foto shutterstock – Lucigerma

Selbstbestimmt leben

Erlebniswelt DeinHaus informiert über Wohnassistenzsysteme

Möglichst lange selbstbestimmt zuhause bleiben, ist für viele Menschen ein zentraler Wunsch. Auch im Pflegefall möchten die meisten in ihrem vertrauten Umfeld bleiben. Dieser Wunsch kann mit Unterstützung intelligenter technischer Assistenzsysteme realisiert werden. So genannte Wohnassistenzsysteme unterstützen Menschen in ihrem Zuhause und im Alltag. Wie vielfältig und technisch ausgereift diese digitalen Helfer sind, wobei sie unterstützen können und wie sie funktionieren, zeigt das Projekt „DeinHaus 4.0 Unterfranken" – ein Gemeinschaftsprojekt des Landkreises Bad Kissingen zusammen mit dem Zentrum für Telemedizin Bad Kissingen (ZTM).

Die Vor-Ort-Erlebniswelt in Bad Kissingen ist eine von drei Projektsäulen neben einer Wanderausstellung und der digitalen Informationswelt. Im Fokus stehen die Selbsterfahrung und Möglichkeit des Ausprobierens in einem der eigenen Situation ähnlichem Umfeld.
Kleine Helfer wie zum Beispiel Orientierungslichter sorgen für Sicherheit beim nächtlichen Toilettengang. Andere Systeme können Stürze erkennen oder einen Herd automatisch abschalten. Wohnassistenzsysteme können auch Menschen miteinander verbinden und dafür sorgen, dass Menschen trotz Einschränkungen integriert bleiben. Sie können mit telemedizinischer Unterstützung Gesundheitsdaten übermitteln und direkter Draht zur Ärztin oder zum Arzt sein.
Wohnassistenzsysteme tragen damit zu mehr Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit der Nutzenden sowie zur Unterstützung der Angehörigen, des helfenden Umfelds, der Pflege und Medizin bei. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Zuhause ein Eigentum ist oder zur Miete bewohnt wird. Mit dem technischen Fortschritt ergeben sich zunehmend mehr Möglichkeiten zur Entwicklung und Verbesserung von Versorgungsmodellen.
Mit einem Klick auf www.deinhaus4punkt0.de ist die virtuelle Erlebnis- und Beratungswelt DeinHaus 4.0 Unterfranken jederzeit zu besichtigen. Zu finden sind dort Informationen rund um Wohnassistenzsysteme und eine virtuelle Musterwohnung. Unter dem Link Beratung kann ein telefonischer oder Video-Termin zur unverbindlichen und kostenfreien Beratung gebucht werden.
„DeinHaus 4.0 Unterfranken" ist eingebunden in ein bayerisches Netzwerk weiterer „DeinHaus 4.0" Projekte mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Gemeinsames Ziel ist, intelligente Assistenztechnik im Alter und Pflegealltag zu erforschen und für Bevölkerung und Fachleute erlebbar zu machen.

Die Erlebnis- und Beratungswelt befindet sich in Bad Kissingen in der Münchner Straße 5. Hier können über einen barrierefreien Zugang in einer voll ausgestatteten Musterwohnung eine Vielzahl von Wohnassistenzsystemen live erlebt werden. Gelegen zwischen dem Zentralen Omnibusbahnhof (ZOB) und umliegenden Parkhäusern können sich Interessierte zu Wohnassistenzsystemen in der neuen Erlebnis- und Beratungswelt direkt informieren und beraten lassen.
Mehr Infos: www.deinhaus4punkt0.de/erlebniswelten/erlebnis-und-beratungswelt

Vorgelesen

Ergreifend, berührend

Wenn Großmutter im Regen tanzte, wirkte sie glücklich, selbstvergessen und gelöst – losgelöst von allen Sorgen, den Dämonen der Vergangenheit. Die wiegenden Bewegungen des Tanzes, das kühlende Nass der Regentropfen, das Feuerrot des Kleids wischen die Qualen beiseite, die auch nach vielen Jahren und Jahrzehnten wie Luftblasen immer wieder aus den Tiefen der Seele an die Oberfläche perlen. Mit ihrem wunderbaren Roman „Als Großmutter im Regen tanzte" zeigt die Norwegerin Trude Teige, dass Zeitgeschichte niemals zu Ende erzählt ist. Sie gibt mit ihrem Buch den Norwegerinnen eine Stimme, die sich im Zweiten Weltkrieg in Soldaten der Wehrmacht verliebten und den Besatzern ihres Landes aus Liebe in ein ihnen fremdes, kriegszerstörtes Deutschland folgten. Dafür mussten sie ihre norwegische Staatsbürgerschaft aufgeben und ein Leben in der Fremde beginnen. Trude Teige zeigt, wie sich Kriegserlebnisse bis in die Enkelgeneration auswirken können, mit wie viel Schuld, Scham, Schweigen eine Verbindung beladen werden kann, die einst aus Liebe geschlossen wurde, weil das Leben andere Wege ging und nichts so wurde wie geplant, erhofft, gedacht. „Als Großmutter im Regen tanzte" ist ein wunderbarer, zarter, trauriger und zutiefst berührender Roman, der dazu ermutigt, sich der Wahrheit und den eigenen Wurzeln zu nähern.

Trude Teige, Als Großmutter im Regen tanzte, Fischer Verlag Frankfurt 2024, 400 Seiten, ISBN 978-3-596-70697-6, 14 Euro

Schatten einer Familie

Familiengeheimnisse, die erst Jahrzehnte später aufgedeckt werden, und Tragödien als Ausgangspunkt für eben jene Geheimnisse sind Kate Mortons Erfolgsrezept – so auch in ihrem aktuellen Roman „Heimwärts", einer spannenden Spurensuche nach Antworten auf verbotene, deshalb umso drängendere Fragen. Die Geschichte spielt im Süden von Kate Mortons Heimat Australien, in den Adelaide Hills: An Heiligabend picknickt eine Familie gemütlich an einem Bach. Als etwas später ein Mann aus dem Nachbarort zufällig dort vorbeikommt, stößt er auf ein erschütterndes Todesszenario. Die Polizei beginnt zu ermitteln, doch der Fall bleibt ein einziges Rätsel. Fast sechzig Jahre später wird die Journalistin Jess aus England zurück nach Australien gerufen. Ihre Großmutter Nora liegt nach einem Unfall im Sterben. Geschwächt und verwirrt, murmelt Nora Unverständliches vor sich hin. Der Sinn erschließt sich Jess erst, als sie eine überraschende Verbindung zu den tragischen Geschehnissen in den Adelaide Hills herstellt – und zu ihrer eigenen Familiengeschichte.
Kate Morton erzählt auf zwei Zeitebenen von der Tragödie, die eine Familie auslöschte, und der detektivischen Spurensuche der Hauptfigur Jessica.

Kate Morton, Heimwärts, Heyne Verlag München 2024, 704 Seiten, ISBN 978-3-453-42926-0, 12 Euro in der Taschenbuchausgabe

Foto shutterstock – sebra

Plus im Geldbeutel

Was gilt fürs Weiterarbeiten im Ruhestand?

Im Ruhestand weiterarbeiten ist grundsätzlich möglich und rechtlich geregelt. Nach Erreichen der Regelaltersgrenze können Rentnerinnen und Rentner sogar unbegrenzt hinzuverdienen, ohne dass ihre Rente gekürzt wird. Es ist auch möglich, den Rentenbeginn hinauszuschieben und gleichzeitig weiterzuarbeiten, was zu Rentensteigerungen führt. Ratsam ist, sich individuell beraten zu lassen, um die rechtlichen und steuerlichen Auswirkungen der Weiterarbeit im Ruhestand zu klären, da hier viele individuelle Faktoren eine Rolle spielen.

Die Regelaltersgrenze wird in Deutschland bis 2031 schrittweise auf 67 Jahre angehoben. Für Versicherte, die 1959 geboren wurden, liegt sie im Jahr 2025 bei 66 Jahren und zwei Monaten. Ein vorgezogener Rentenbeginn ist ab 63 Jahren möglich, allerdings meist mit Abschlägen. Um auszurechnen, wie sich ein früherer oder späterer Rentenbeginn auf die Rente auswirkt, lohnt sich eine Berechnung im Online-Rechner der Deutschen Rentenversicherung.

Laut Statistischem Bundesamt in Wiesbaden waren im Jahr 2023 rund 13 Prozent der Rentnerinnen und Rentner im Alter von 65 bis 74 Jahren erwerbstätig. Dabei gingen 16 Prozent der Männer und 10 Prozent der Frauen in dieser Altersgruppe einer Beschäftigung nach. Als Arbeitszeitmodelle eignen sich neben der Festanstellung in Vollzeit auch Teilzeitmodelle sowie eine freiberufliche Tätigkeit oder die Selbständigkeit im eigenen Unternehmen.

Grundsätzlich gilt nach Erreichen der Regelaltersgrenze:

Keine Hinzuverdienstgrenze: Seit 2023 gibt es keine generelle Hinzuverdienstgrenze mehr für Rentnerinnen und Rentner, die ihre Regelaltersrente beziehen.

Versicherungsfreiheit: Nach Erreichen der Regelaltersgrenze sind Rentnerinnen und Rentner in der Regel versicherungsfrei in der Rentenversicherung. Das bedeutet, sie müssen keine Beiträge mehr zahlen.

Freiwillige Beiträge: Rentnerinnen und Rentner können sich weiterhin freiwillig rentenversichern und eigene Beiträge zahlen, was zu einer Erhöhung der Rente führt.

Betriebliche Altersvorsorge: Bei betrieblicher Altersvorsorge können andere Regelungen gelten, die im individuellen Vertrag oder Tarifvertrag festgelegt sind.
Erhöhung des Rentenanspruchs: Für jeden Monat Erwerbstätigkeit über die Regelaltersgrenze hinaus ohne Rentenbezug erhöht sich der Rentenanspruch um 0,5 % pro Monat. Darüber hinaus wird weiter in die Rentenkasse eingezahlt, was die Rente zusätzlich erhöht.

Für eine Weiterarbeit vor Erreichen der Regelaltersgrenze gilt:
Rente und Hinzuverdienst: Wer vor Erreichen der Regelaltersgrenze eine vorgezogene Altersrente bezieht, kann weiterhin hinzuverdienen. Es gelten jedoch Hinzuverdienstgrenzen, deren Überschreitung zu Rentenkürzungen führen kann.
Hinzuverdienstgrenzen: Für vorgezogene Altersrenten gibt es bestimmte Hinzuverdienstgrenzen, die jährlich angepasst werden.
Anrechnung des Hinzuverdienstes: Überschreitet dieser die Grenze, wird ein Teil auf die Rente angerechnet.
Individuelle Regelungen: Im Einzelfall können individuelle Vereinbarungen mit dem Arbeitgeber getroffen werden, die von den gesetzlichen Regelungen abweichen.

Weiterhin ist zu beachten:
Befristung des Arbeitsvertrags: Arbeitsverträge können auch nach Erreichen der Regelaltersgrenze befristet werden, wenn dies im Arbeitsvertrag oder Tarifvertrag vereinbart ist.
Betriebsrat: Bei Weiterbeschäftigung über die tarifliche Altersgrenze hinaus ist der Betriebsrat zu beteiligen.
Steuerliche Aspekte: Einkünfte aus der Weiterbeschäftigung im Ruhestand unterliegen der Steuerpflicht, wobei der individuelle Steuersatz im Ruhestand aufgrund des geringeren Gesamteinkommens oft niedriger ist.

Den richtigen Job finden

www.talente-in-rente.bayern
„Talente in Rente“ ist eine Online-Plattform, auf der Unternehmen aus ganz Bayern Jobangebote speziell für Ruheständlerinnen und Ruheständler inserieren. Inserate können erst nach einer Registrierung eingesehen werden.

www.silvertalent.com
Auch die Plattform Silvertalents bietet Jobangebote für Rentnerinnen und Rentner. Der Anbieter arbeitet nach eigenen Angaben nur mit Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern, die Rentnerinnen und Rentner einstellen und veröffentlicht nur Jobs für Rentnerinnen und Rentner, Pensionärinnen und Pensionäre sowie ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer auf der Plattform. Auch für diese Plattform ist eine Registrierung erforderlich.

www.jobs-rentner.de
Angebote für eine Erwerbstätigkeit im Alter gibt es auch auf jobs-rentner.de. Offene Stellen können auch ohne Registrierung eingesehen werden. Detaillierte Informationen gibt es aber erst mit Anmeldung.

... und nicht zuletzt lohnt es sich, vor Ort die Augen offen zu halten. Fachkräfte werden nicht nur übers Internet gesucht und gefunden.

Lebenslang lernen

Universitäten des dritten Lebensalters in Frankfurt und Würzburg für ältere Semester

Wie hat sich die Schule seit dem Deutschen Kaiserreich bis heute entwickelt? Paris – Soziologie einer Kulturstadt oder Chemiegeschichten zur Getränkewissenschaft: Die Universität des dritten Lebensalters (U3L) an der Johann Wolfgang von Goethe-Universität Frankfurt bietet für ihre Studentinnen und Studenten ein breites Spektrum an Vorlesungen und Seminaren. Das wissenschaftliche Bildungsprogramms der U3L richtet sich vornehmlich an Personen im Ruhestand, ist jedoch für alle Interessierten unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Vorbildung zugänglich. Nach Entrichtung einer Teilnahmegebühr dürfen sich Teilnehmende jedes Semester neu ihr individuelles Studienprogramm aus einem Angebot von über hundert Veranstaltungen zusammenstellen.

Die U3L bietet ein eigenes Studienprogramm, kooperiert jedoch eng mit der Goethe-Universität Frankfurt und verpflichtet sich genau wie diese zu einer forschungsnahen Entwicklung der Lehre. An der U3L erwirbt oder erhält man keine Abschlüsse, Zertifikate und Zeugnisse. Die Lehre ist den Grundsätzen und Idealen des lebenslangen Lernens verpflichtet.

Organisiert ist die U3L als eingetragener gemeinnütziger Verein. Gegründet wurde dieser im Jahr 1982 mit dem Ziel der Durchführung von akademischer Weiterbildung und der Förderung der Forschung auf dem Gebiet der Sozialen Gerontologie. Er hat aktuell circa 600 Mitglieder. Die U3L ist nach eigenen Angaben derzeit eine der größten europäischen Seniorinnen-

und Seniorenuniversitäten. Das Durchschnittsalter der Studierenden liegt bei 72 Jahren, die älteste Studierende ist 97 Jahre, der älteste Studierende 94 Jahre alt. Neben ihrem eigenständigen Bildungsprogramm ist die U3L auch Hort akademischer Forschung. Über die Jahrzehnte wurden unter ihrer Schirmherrschaft zahlreiche wissenschaftliche Beiträge zur Gerontologie und Geragogik produziert und haben ihre Studierenden an wissenschaftlichen Projekten als Forschungssubjekte genauso teilgenommen wie als Forschende selbst.

Auch die Universität Würzburg bietet Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit eines Studiums. Organisiert ist dieses als Studium Generale. Interessierte haben die Möglichkeit, das Angebot der Universität Würzburg zur „lebensbegleitenden Bildung" wahrzunehmen und Veranstaltungen aus dem aktuellen Programm zu buchen. Interessierte im Alter ab 55 Jahren soll dadurch der Zugang zu wissenschaftlichen Lehrveranstaltungen der Universität eröffnet werden.
Nähere Informationen finden Sie unter:
www.uni-frankfurt.de und www.uni-wuerzburg.de

Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter"

Wissensdurstig: Der Name ist Programm. Das Internetportal der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. unterstützt ältere Menschen in ihrem Wunsch, Neues zu erfahren, dazuzulernen und den gesellschaftlichen Veränderungen unserer Zeit proaktiv zu begegnen. Die Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter" sammelt deshalb Bildungsmaterialien zu verschiedenen Themen, die sich speziell an ältere Menschen richten. Außerdem gibt sie Projekten eine Plattform, die Bildungsangebote für ältere Menschen erfolgreich umsetzen. Das kostenlose Servicetelefon berät Interessierte dabei, sich in der Vielzahl der Angebote zurechtzufinden und etwas Passendes in ihrer Nähe zu entdecken. In der Datenbank gibt es zudem kostenfreie Materialien, Online-Kurse und Praxisbeispiele aus verschiedenen Themenbereichen. Ein Newsletter informiert über Veranstaltungen, Fördermöglichkeiten, neue Materialien und aktuelle Themen zu Bildung im Alter.

Foto : shutterstock – Gorodenkoff, T. Schneider

Gemeinsam für ein selbstbestimmtes Leben

Aktionsplan für Menschen mit Behinderung

In unserer heutigen Gesellschaft treffen Menschen mit Beeinträchtigungen oft auf Barrieren, die ein selbstbestimmtes Leben erheblich erschweren. Um das zu ändern, arbeitet der Landkreis Aschaffenburg seit Anfang des Jahres an einem Aktionsplan für Menschen mit Behinderung. Dieser Plan soll helfen, den Landkreis besser auf zukünftige Herausforderungen vorzubereiten. So können Menschen mit Behinderung aller Altersgruppen besser unterstützt werden.

Inhalte des Aktionsplans

Der Aktionsplan umfasst zentrale Schwerpunkte wie Barrierefreiheit, Mobilität, Wohnen, Kultur, Freizeit sowie frühkindliche Bildung und Schule. Er richtet sich an Menschen mit sowohl körperlichen, seelischen oder geistigen Einschränkungen. Besonders wichtig ist die Einbeziehung der Betroffenen, die als „Expertinnen und Experten in eigener Sache“ aktiv selbst mitarbeiten sollen.

Fotos: shutterstock – 24K-Production, Rawpixel.com

Umsetzung

Zur erfolgreichen Umsetzung arbeitet der Fachbereich „Gesellschaftliche Teilhabe, rechtliche Betreuung und Pflege“ im Landratsamt Aschaffenburg eng mit dem BASIS Institut für soziale Planung, Beratung und Gestaltung GmbH aus Gundelsheim/ Bamberg zusammen. In verschiedenen Modulen, wie beispielsweise Befragungen und Workshops, sollen aktuelle Hürden und Hindernisse identifiziert werden, um so in Zukunft die gesellschaftliche Teilhabe langfristig zu verbessern. Die Erstellung des Aktionsplans ist ein bedeutender Schritt in Richtung eines integrativen und selbstbestimmten Lebens für alle Generationen im Landkreis Aschaffenburg - unabhängig von individuellen Beeinträchtigungen und Einschränkungen.

ANZEIGE

Bayerisches Rotes Kreuz

Aus Liebe zum Menschen.

Sicherheit und Pflege aus einer Hand

Wir bieten Ihnen:

- Hausnotruf
- Fahrdienste
- Sozialstation
- Menüservice

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Aschaffenburg
63741 Aschaffenburg
Efeuweg 2

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

Mit Würde leben – bis zuletzt

Das Klinikum Aschaffenburg-Alzenau setzt mit seiner Klinik für Palliativmedizin und der bundesweit einzigartigen Tagesklinik Maßstäbe in der Versorgung schwerstkranker Menschen

Foto: Klinikum Aschaffenburg-Alzenau

Was bedeutet Lebensqualität, wenn keine Heilung mehr möglich ist? Was bedeutet Fürsorge, wenn Menschen wissen, dass ihr Leben sich dem Ende zuneigt? In der Palliativmedizin sind es nicht die technischen Geräte oder medizinischen Eingriffe, die im Mittelpunkt stehen – sondern der Mensch. Die Klinik für Palliativmedizin am Klinikum Aschaffenburg-Alzenau hat sich genau diesem Leitgedanken verschrieben. Mit einem ganzheitlichen Konzept, interdisziplinärer Teamarbeit und einer deutschlandweit beachteten Tagesklinik schafft sie einen Ort der Linderung, der Begleitung – und der Menschlichkeit.

Mehr als Medizin: Palliativmedizin im Kern

Palliativmedizin ist die medizinische Fachdisziplin, die sich mit der Betreuung von Menschen mit einer nicht heilbaren, fortschreitenden Erkrankung befasst. Sie setzt ein, wenn kurative Therapien an ihre Grenzen stoßen und das Ziel sich verschiebt: weg von der Heilung, hin zur Verbesserung der Lebensqualität. Typische Krankheitsbilder sind Krebserkrankungen im fortgeschrittenen Stadium, schwere Herz-, Lungen- oder Leberleiden aber auch neurologische Erkrankungen wie ALS oder Parkinson.

„Die Palliativmedizin betrachtet den ganzen Menschen – mit seinen körperlichen Beschwerden, seinen seelischen Ängsten, seiner familiären Situation und seinen spirituellen Fragen“, erklärt Dr. Alfred Paul, Chefarzt der Klinik für Palliativmedizin am Klinikum Aschaffenburg-

Alzenau. „Wir behandeln Schmerzen, aber auch Trauer. Wir lindern Atemnot – und bieten Orientierung in einer existenziellen Krise."

Die Station: Rückzugsort für Patientinnen, Patienten und Angehörige

Die Palliativstation am Klinikum Aschaffenburg umfasst acht moderne Einbettzimmer. Die Architektur ist bewusst wohnlich gehalten: warme Farben, Tageslicht, Ausblick ins Grüne. Die Räume bieten Platz für Angehörige, Gespräche, Ruhe – und Nähe.

Betreut werden die Patientinnen und Patienten von einem multiprofessionellen Team: Fachärztinnen und Fachärzte für Palliativmedizin, Pflegekräfte mit Zusatzqualifikation, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Psychologinnen und Psychologen, Seelsorgerinnen und Seelsorgern, Sozialarbeiterinnen, Sozialarbeiter und Ehrenamtliche des Hospizvereins arbeiten eng zusammen. In regelmäßigen Teamrunden wird die Behandlung abgestimmt – individuell, tagesaktuell und in enger Rücksprache mit Patientinnen und Patienten sowie der Familie.

Ein zentraler Aspekt: die Einbindung der Angehörigen. Denn auch sie erleben die Krankheit mit – und brauchen Unterstützung. Gespräche, Begleitung, Entlastung und praktische Hilfen gehören daher fest zum Konzept.

Die Palliativmedizinische Tagesklinik - bundesweit einzigartig

Über zehn Jahren wurde die teilstationäre palliativmedizinische Versorgung im Rahmen eines Modellpro-

ANZEIGE

caritas

Pflegen – Helfen – Betreuen – Beraten

Wir ermöglichen Ihnen ein lebens- und liebenswertes Leben zu Hause

Caritas-Sozialstationen in Stadt und Land – überall dort, wo Sie uns brauchen

Caritas Sozialstation
St. Elisabeth e.V.
Kittelstraße 7
63739 Aschaffenburg
Telefon 0 60 21 / 3 86 84-0
Telefax 0 60 21 / 3 86 84-19

Caritas Sozialstation
St. Laurentius e.V.
Kahl / Karlstein
Eichendorffstraße 27
63791 Karlstein
Telefon 0 61 88 / 52 48
Telefax 0 61 88 / 99 42 91

Haus St. Vinzenz von Paul - Sozialstation
Tages- und Kurzzeitpflege
Bassenser Straße 16
63801 Kleinostheim
Telefon 0 60 27 / 4 06 58 50
Telefax 0 60 27 / 4 06 58 52

Caritas Sozialstation
St. Hildegard e.V.
Am Sackhaus 1
63825 Schöllkrippen
Telefon 0 60 24 / 63 33 83
Telefax 0 60 24 / 63 76 34
Filiale Mömbris
Telefon 0 60 29 / 99 57 77
Seniorentagespflege
Telefon 0 60 24 / 63 76 30
e-mail: info@sozialstation-schoellkrippen.de
Internet: www.sozialstation-schoellkrippen.de

Caritas Sozialstation
St. Martin e.V.
Ringstraße 4-6
63856 Bessenbach
Telefon 0 60 95 / 99 89 91
Tagespflege
Telefon 0 60 95 / 99 89 92

Caritas Sozialstation
St. Stephanus e.V.
Brunnenstraße 40
63768 Hösbach
Telefon 0 60 21 / 5 66 66
Telefax 0 60 21 / 54 06 08

Caritas Sozialstation
St. Paulus e.V.
Prischoßstraße 6
63755 Alzenau
Telefon 0 60 23 / 97 08 08
Telefax 0 60 23 / 97 08 09

Caritas Sozialstation
St. Lukas e.V.
Breite Straße 32
63762 Großostheim
Telefon 0 60 26 / 99 58 48
Telefax 0 60 26 / 99 58 49

DIE CARITAS-PFLEGEDIENSTE
Mit dem Herzen dabei

caritas

jekts am Klinikum Aschaffenburg-Alzenau entwickelt und ergänzt jetzt - als Teil der „medizinischen Regelversorgung“ im Bayerischen Landeskrankenhausplan verankert - das palliative Behandlungsangebot in Stadt und Landkreis Aschaffenburg. Diese neue Versorgungsform findet bundesweit immer mehr Nachahmer. Das Konzept: schwerkranke Menschen erhalten tagsüber eine hochspezialisierte palliative Versorgung - kehren aber abends in ihre eigene Wohnung oder ins Pflegeheim zurück.
Die Vorteile liegen auf der Hand: Patientinnen und Patienten können in ihrer vertrauten Umgebung bleiben, müssen aber nicht auf die medizinische Sicherheit und menschliche Nähe eines spezialisierten Teams verzichten. Besonders geeignet ist das Angebot für Menschen mit komplexen Symptomen – zum Beispiel starken Schmerzen, instabiler Symptomkontrolle, starker Erschöpfung oder psychosozialer Belastung.

Das Leistungsspektrum der palliativmedizinischen Tagesklinik ist bemerkenswert vielseitig. Patientinnen und Patienten erhalten eine individuell abgestimmte medizinische Versorgung, die gezielt auf komplexe Beschwerden ausgerichtet ist. Dazu zählen insbesondere die Schmerztherapie und die präzise medikamentöse Einstellung bei sich verändernden Krankheitsverläufen und Symptomen. Ebenso gehören Infusionsbehandlungen, die Entlastung von Wasseransammlungen im Körper zu den angebotenen Maßnahmen, ebenso wie Bluttransfusionen, die beispielsweise bei tumorbedingter Blutarmut erforderlich sind.

Auch chronische, schwer heilende Wunden werden fachgerecht versorgt – ein Bereich, der sowohl medizinisches Know-how als auch Geduld und Empathie erfordert. Darüber hinaus bietet die Tagesklinik physiotherapeutische und ergotherapeutische Unterstützung an, um die körperliche Mobilität und Selbstständigkeit der Patientinnen und Patienten bestmöglich zu erhalten.

Ein zentraler Baustein ist zudem die psychologische Begleitung: In vertrauensvollen Gesprächen wird Raum geschaffen für Sorgen, Ängste und Fragen rund um das eigene Kranksein. Auch spirituelle Themen finden hier Platz – unabhängig von religiöser Zugehörigkeit – durch seelsorgerliche Angebote. Ergänzt wird die Versorgung durch kreative Ausdrucksmöglichkeiten in Form von Kunst- und Musiktherapie, die viele Patientinnen und Patienten als sehr entlastend erleben.
Nicht zuletzt steht das Team auch beratend zur Seite, wenn es um praktische Fragen geht: etwa zu Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten, Pflegegraden oder Ansprüchen gegenüber Krankenkassen und Versicherungen. Damit wird nicht nur medizinisch, sondern auch organisatorisch Sicherheit geschaffen – eine große Hilfe für viele Familien.

Wissenschaftlich begleitet – und zukunftsweisend
Zwischen 2020 und 2021 wurde das Konzept der Tagesklinik durch das Zentrum für Palliativmedizin an der Uniklinik Köln wissenschaftlich evaluiert. In Interviews mit Patientinnen und Patienten, Angehörigen und zuweisenden Ärztinnen und Ärzten wurden Versorgungsqualität, Zufriedenheit und der Nutzen der Tagesklinik untersucht. Das Fazit: Die Tagesklinik schließt eine wichtige Versorgungslücke und ermöglicht Lebensqualität, wo ambulante Hilfen überfordert, aber stationäre Aufenthalte noch nicht notwendig sind.

„Die Palliativ-Tagesklinik ist ein Versorgungsangebot mit Vorbildcharakter – patientenzentriert, flexibel und ressourcenschonend“, heißt es im Abschlussbericht. Auch hausärztliche Praxen in der Region äußerten sich positiv: Die enge Rückkopplung mit dem Klinikum entlaste sie – und vermittle ihren Patientinnen und Patienten das Gefühl von Sicherheit.

Fotos: Klinikum Aschaffenburg-Alzenau

Ein Leuchtturm in der Versorgungslandschaft
Was in Aschaffenburg gelingt, sollte auch andernorts möglich sein. Die Verantwortlichen der Klinik sehen, dass das Modell Schule macht – und auch in anderen Regionen etabliert wird. Denn der Bedarf an spezialisierter Palliativversorgung steigt: Die Bevölkerung altert, chronische Erkrankungen nehmen zu, viele Menschen wünschen sich, zu Hause alt zu werden – mit professioneller Unterstützung.

Die Palliativmedizin am Klinikum Aschaffenburg-Alzenau zeigt, wie moderne Medizin auch auf dem Weg zum Lebensende wirken kann: nicht durch Apparatemedizin, sondern durch Expertise, Zuwendung und Verständnis. Es geht darum, das Leben nicht künstlich zu verlängern – sondern es bewusst zu gestalten. Bis zuletzt.

ANZEIGE

Entdecken und wertschätzen Sie Ihr neues Domizil

Ihr Seniorenzentrum St. Franziskus in Großostheim:
In guten Händen sicher und geborgen umsorgt.

Unser Profil:
- Würde- und liebevolle Umsorgung in familiärer Atmosphäre
- Soziale Gemeinschaft in modernem Umfeld
- Ein Zuhause in jeder Lebenssituation
- Fachkompetenz in Krankenpflege und Service Wohnen
- Identifikation mit den Zielen der Caritas

Unser Versprechen:
- Für 135 Personen vollstationäre Pflege
- 3 Einzelzimmer im Rahmen der Kurzzeitpflege
- 19 Wohnungen mit individuellem Service zum selbständigen und komfortablen Leben, Wohnungen mit Balkon oder Terrasse
- Großzügige Gartenanlage rund um das Haus
- Aktivierendes Betreuungs- und Beschäftigungsprogramm
- 24 Stunden Rundumversorgung
- Hauseigene Kapelle mit regelmäßigen Gottesdiensten

Sie möchten uns kennenlernen:

Caritas Haus für Senioren St. Franziskus
Schaafheimer Straße 37
63762 Großostheim
Tel 06026-9470

st.franziskus@caritas-einrichtungen.de

Caritas-Einrichtungen

Wir freuen uns auf Sie

Gesund mit digitalen Helfern

Anwendungen sollen medizinische und pflegerische Versorgung und Unterstützung verbessern

Digitale Gesundheitsanwendungen und Pflegeanwendungen können die medizinische Versorgung älterer Menschen verbessern – durch effektive Vorsorge und nachhaltige Unterstützung von Patientinnen und Patienten. Sie bieten damit großes Potenzial zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit. Durch benutzerfreundliche Gestaltung und individuelle Unterstützung können diese Technologien dazu beitragen, länger selbstständig und aktiv zu bleiben. Unterschieden wird zwischen digitalen Gesundheitsanwendungen und digitalen Pflegeanwendungen. Was genau ist das?

DiGA ist die Abkürzung für digitale Gesundheitsanwendungen. Dazu zählen Apps für das Smartphone. Diese können von Ärztinnen und Ärzten verordnet und von Krankenkassen übernommen werden.

DiPA ist die Abkürzung für digitale Pflegeanwendungen. Diese wurden speziell für die Pflege entwickelt und werden unter Umständen von Pflegekassen bezuschusst.

Fotos: shutterstock – amenic181, Dragon Images

Beispiele für DiGAs
(Digitale Gesundheitsanwendungen):

- Therapiebegleitende Apps unterstützen bei der Behandlung verschiedener Erkrankungen, wie Diabetes, Herzerkrankungen oder Depressionen, durch zum Beispiel Symptom-Tracking, Erinnerungen an Medikamenteneinnahme, oder Übungen.
- Fitness-Apps bieten Trainingspläne und Anleitungen für körperliche Aktivitäten, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind.
- Apps zur Sturzprävention helfen, das Sturzrisiko zu reduzieren, zum Beispiel durch Gleichgewichtsübungen oder Informationen zu Stolperfallen.
- Apps zur Medikamentenverwaltung erinnern an die Einnahme von Medikamenten und können Wechselwirkungen anzeigen.

Beispiele für DiPAs (Digitale Pflegeanwendungen):

- Apps zur Unterstützung bei der Pflege helfen bei der Organisation der Pflege, zum Beispiel durch das Verwalten von Terminen, Erinnerungen an Pflegemaßnahmen oder die Kommunikation mit Pflegepersonal.
- Apps zur Sturzerkennung und -prävention bieten zusätzliche Sicherheit für sturzgefährdete Personen.

Alltagshelfer:

- Sprachassistenten können Seniorinnen und Senioren bei vielen Aufgaben im Alltag unterstützen, wie zum Beispiel Musik hören, Nachrichten verschicken, Anrufe tätigen oder Erinnerungen einstellen.
- Smartwatches und Tracker helfen bei der Überwachung von Vitalparametern und der Aktivitätsaufzeichnung.
- E-Rezept und Videosprechstunde sollen die Kommunikation mit Ärztinnen und Ärzten und den Zugang zu medizinischer Versorgung verbessern.
- Elektronische Patientenakten (ePA) ermöglichen die digitale Speicherung und Verwaltung von Gesundheitsdaten und Befunden, wobei der Patient oder die Patientin selbst die Kontrolle über alle persönlichen Daten behält.

Landkreis Aschaffenburg

Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.

Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement

Aus dem Fortbildungskalender für das Soziale Ehrenamt:

29.10.2025 – Seniorengerechte Erste Hilfe
Veranstaltungsort: Bildungszentraum BRK, Efeuweg 2, Aschaffenburg
Referent: N.N., Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Aschaffenburg

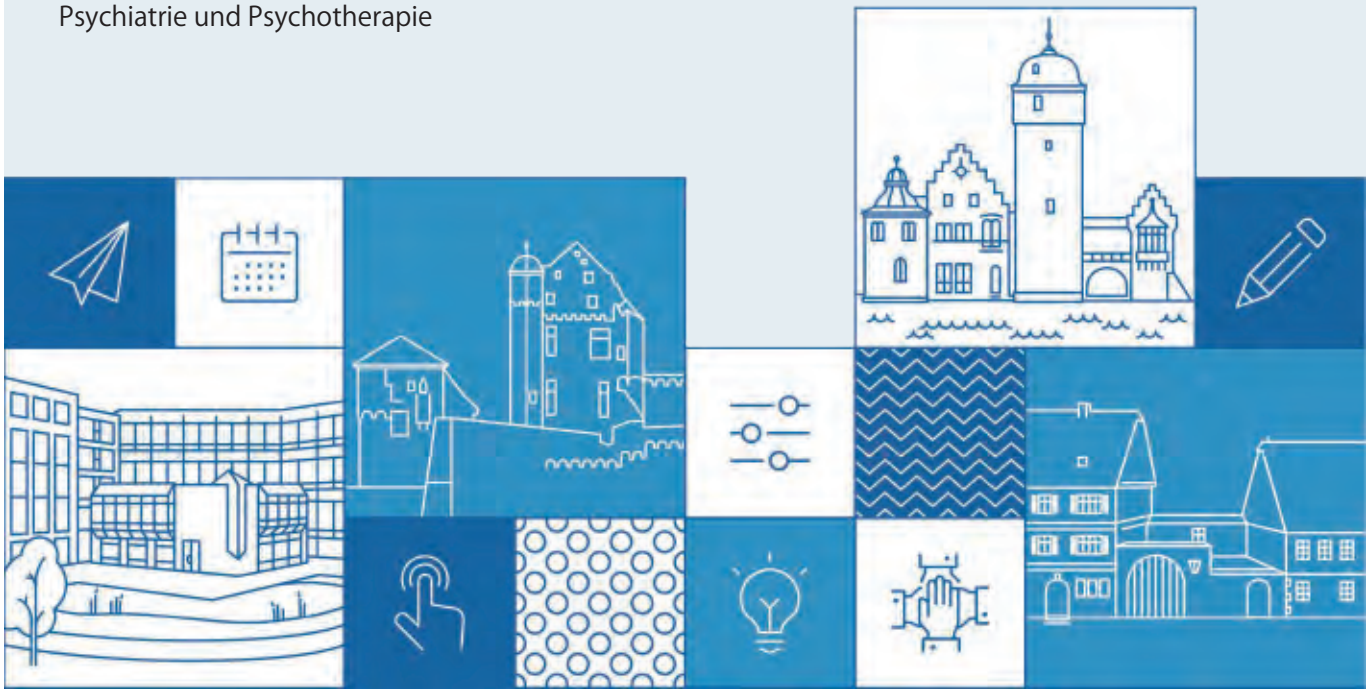
18.11.2025 – Beratung, Begleitung und Begegnung – Exkursion: Migranten für Migranten e.V.
Veranstaltungsort: Migranten für Migranten e.V., Kolbornstr. 10, Aschaffenburg
Referenten: Boran Düzgün und Çiğdem Deniz, Migranten für Migranten e.V.

10.02.2026 – Trauer und Depression
Veranstaltungsort: Alzenau, Maximilian-Kolbe-Haus
Referentin: Gisela Eichfelder, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

18.03.2026 – Exkursion: Sozialverein „Die Brücke e.V." Aschaffenburg
Veranstaltungsort: Aschaffenburg, Die Brücke e.V., Fürther Str. 11
Referenten: Benno Flörchinger und Anna-Lena Kolb, Die Brücke e.V.

Die Veranstaltungen finden jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr statt.
Ausschließlich die Fortbildung am 29.10.25 findet von 18:30 - 20:30 Uhr statt.

Die Teilnahme ist – ausgenommen der Veranstaltung am 29.10.25* – kostenfrei.
*** Für das Seminar „Seniorengerechte Erste Hilfe" wird eine Teilnahmegebühr in Höhe von 5 Euro erhoben.**
Eine Anmeldung per E-Mail unter veranstaltungen.fbe@Lra-ab.bayern.de ist erforderlich.



27.11.2025 – Prävention von sexualisierter Gewalt im Vereinskontext

Veranstaltungsort: Online-Veranstaltung von 19:00 – 21:00 Uhr
Referentin: Petra Hasler-Kufner, Dipl. Psychologin, Fachkraft für geschlechtsspezifische Gewaltprävention (AGAPI)

Weitere Veranstaltungen für Vereine und Informationen finden Sie unter:
www.buergerengagement-ab.de

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei. Eine Anmeldung per E-Mail ist erforderlich unter:
veranstaltungen.fbe@Lra-ab.bayern.de

Für Ihre Anmeldung und weitere Informationen stehen Ihnen die Ansprechpartnerinnen der Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement gerne zur Verfügung:
Frau Kunkel / Frau Pfister, Tel: 06021 – 394 5117 und - 5118 oder
buergerengagement@Lra-ab.bayern.de

Projekt Lesepatenschaft

14.11.2025 – Vorlesen ist (k)eine Kunst! – Grundschulung für Lesepatinnen und Lesepaten

Späterer Erfolg beim (Lesen-)lernen steht in großem Zusammenhang mit der frühen Erfahrung mit Büchern und Geschichten! Doch wie liest man gut und lebendig vor? Wie können leseferne Kinder erreicht werden? In diesem Workshop werden kreative Möglichkeiten für Vorleseaktionen sowie aktuelle Buchtitel bis hin zur App vorgestellt. Die Grundschulung bietet eine gute Möglichkeit, sich auf das Abenteuer „Vorlesen für Kinder“ vorzubereiten.

Veranstaltungsort: Landratsamt Aschaffenburg, 14:30 bis 18:30 Uhr
Referentin: Christine Kranz, Stiftung Lesen

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung bis zum 31.10.2025 ist erforderlich unter
veranstaltungen.fbe@lra-ab.bayern.de

Landkreis Aschaffenburg
Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.

Vereinstag
im Landkreis Aschaffenburg

am 25.10.2025

im Landratsamt Aschaffenburg, Bayernstr. 18

Programm:

09:30 Uhr	Anmeldung mit Begrüßungskaffee
10:00 Uhr	Grußwort Begrüßung durch Landrat Dr. Alexander Legler
10:15 Uhr	Einführung ins Thema Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (LBE Bayern) Parallele Workshops zu wichtigen Themen des Vereinslebens
10:30 Uhr	Workshop-Runde 1
13:00 Uhr	Mittagspause / Austausch
14:00 Uhr	Workshop-Runde 2
16:00 Uhr	Zusammenfassung und Verabschiedung
16:30 Uhr	Ende des Vereinstags

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung bis zum 10. Oktober 2025 ist über das digitale Anmeldeformular (QR-Code) oder per E-Mail unter veranstaltungen.fbe@Lra-ab.bayern.de erforderlich.

Weitere Informationen zum Workshopangebot sowie den Referierenden finden Sie unter: www.buergerengagement-ab.de

Aktiv dabei

Vereine als wichtige Anlaufstelle

Im Ruhestand bietet sich eine Vielzahl an Möglichkeiten für eine sinnvolle Freizeitgestaltung. Je nach Interessen und Hobbys können Vereine eine wichtige Anlaufstelle sein. Bewegung und Sport, Kunst und Kultur, Soziales oder Ausflüge und Reisen – das Angebot für Seniorinnen und Senioren ist vielfältig.
Mit einer aktiven Teilnahme am Vereinsleben kann die eigene Lebensqualität gesteigert, neue Kontakte geknüpft und zu einem erfüllenden und abwechslungsreichen Leben im Alter beigetragen werden.

Gemeinden informieren über vielfältige Angebote
Im Landkreis Aschaffenburg finden Interessierte zumeist über ihre jeweilige Gemeinde Informationen, welche Angebote für Seniorinnen und Senioren bestehen. Auch das Landratsamt Aschaffenburg bietet eine Übersicht mit möglichen Freizeitaktivitäten, in denen unter anderem auch Vereine mit ihren Angeboten aufgelistet werden. Die Übersicht ist einsehbar unter:
www.landkreis-aschaffenburg.de/Erleben-und-Genießen/Freizeit-und-Tourismus/Freizeitaktivitäten/

ANZEIGE

Vorsorge...
... auf alle Fälle vorbereitet

Ob Patientenverfügung, Testament oder Bestattungsvorsorge – die Themen dahinter wecken in uns allen ein mulmiges Gefühl. Dauernd an Krankheit, Unfall oder gar Tod zu denken, würde uns das Leben wohl auch schwer machen. 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 auf Wunsch Vereinbarungen fest, sammelt Dokumente und Unterschriften, listet zu erwartende Kosten auf und regelt die Bestattungsfinanzierung.

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

Warum vorsorgen?

Wenn Sie Familie haben, wird diese im Falle Ihres Todes emotional und organisatorisch entlastet, wenn Ihre Wünsche bekannt sind und benötigte Dokumente vorliegen. Wenn Sie keine nahestehenden Personen haben, erleichtert eine Vorsorge Ihre dereinstige Bestattung.
Auch wirtschaftlich gesehen zeigen Sie durch eine Bestattungsvorsorge Verantwortung, denn wenn im Alter eigene finanzielle Mittel z.B. durch Pflegebedürftigkeit aufgebraucht werden, bleiben Guthaben bzw. Versicherungen zur Bestattungsvorsorge in angemessenem Rahmen bestehen.

Gerne beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich zu Bestattungsvorsorge und sind gerne für Sie da.

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.pietaet-wegmann.de

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

...wenn der Mensch den Menschen braucht.

Fachbereich Gesellschaftliche Teilhabe, rechtliche Betreuung und Pflege

Nachfolgend finden Sie alle Kontaktdaten unserer Ansprechpartnerinnen der unterschiedlichen Fachstellen im Fachbereich. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wenn Sie Fragen haben. Wir besuchen Sie auch gerne zu Hause, wenn es für Sie nicht möglich ist, ins Landratsamt zu kommen.

Behindertenbeauftragte

Alexandra Eisermann
Telefon: 0 60 21/ 394-6062

E-Mail: behindertenbeauftragte@Lra-ab.bayern.de

Betreuungsstelle

Annett Gast-Cramer
Telefon: 0 60 21/ 394-5111

Ouafa Bouzagaoui
Telefon: 0 60 21/ 394-5122

Bianka Frankenberger
Telefon: 0 60 21/ 394-5115

Pinar Derzbach
Telefon: 0 60 21/ 394-5114

Christiane Versch
Telefon: 0 60 21/ 394-5112

Nicole Traxel-Benz
Telefon: 0 60 21/ 394-5113

Emilia Cichos-Schiffelholz
Telefon: 0 60 21/ 394-5121

E-Mail: betreuungsstelle@Lra-ab.bayern.de

Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement

Sabine Kunkel
Telefon: 0 60 21/ 394-5118

Tatjana Pfister
Telefon: 0 60 21/ 394-5117

E-Mail: buergerengagement@Lra-ab.bayern.de

Pflegestützpunkt

Daniela Jakob, Pia Alig
und Alexandra Eisermann
Telefon: 0 60 21/ 394-6060

E-Mail: pflegestuetzpunkt@Lra-ab.bayern.de

Seniorenberatung

Daniela Jakob
Telefon: 0 60 21/ 394-6064

E-Mail: seniorenberatung@Lra-ab.bayern.de

Landkreis Aschaffenburg
Gute Lage. Gute Leute. Gutes Leben.

Angebote der MuT-Punkte im Landkreis Aschaffenburg

Angebote vom MuT-Punkt Mehrgenerationenhaus Bachgau

Mediensprechstunde
jeweils Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr

Zielgruppe:
Seniorinnen und Senioren und alle die Fragen zu digitalen Endgeräten haben

Ort:
Großostheim „Benefiziatenhaus“
am ersten Freitag im Monat
Wenigumstadt „Alte Kirche“
am zweiten Freitag im Monat.
Pflaumheim „Haus der Vereine“
am dritten Freitag im Monat.
Ringheim „Quartierszentrum“
am vierten Freitag im Monat.

Infos:
MOSAIK Mehrgenerationenhaus Bachgau,
Telefon: 0 60 26/ 978 83-2873 oder per E-Mail unter medien@mosaik-bachgau.de

---

Angebote vom MuT-Punkt Mehrgenerationenhaus Goldbach

Handykurs
jeweils Mittwoch von 17:00 – 17:45 Uhr

Mediensprechstunde
jeweils Mittwoch von 17:45 – 18:30 Uhr,

Fotokurs
jeden 2. Montag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr (Teilnahme auf Anfrage möglich)

Zielgruppe:
Seniorinnen und Senioren

Ort:
Mehrgenerationenhaus „Lebenswert“, Altmutterweg 2+4, Goldbach

Infos & Anmeldung:
Mehrgenerationenhaus Goldbach,
Telefon: 0 60 21/ 629 99-40 oder per E-Mail unter info@mehrgenerationenhaus-goldbach.de

---

Angebote vom MuT-Punkt Mehrgenerationenhaus Johannesberg

Mediensprechstunde
jeweils Dienstag von 14:00 – 15:30 Uhr
und Mittwoch von 16:00 – 17:30 Uhr

Zielgruppe:
Seniorinnen und Senioren

Ort:
Mehrgenerationenhaus „LebensTräume“,
Hauptstr. 4a, Johannesberg

Infos & Anmeldung:
Mehrgenerationenhaus Johannesberg,
Telefon: 0 60 21/ 901 48 53 oder per E-Mail unter info@mgh-johannesberg.de

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei

Engagiert im Ruhestand

So gelingt der Einstieg ins Ehrenamt

Zeit schenken, Wissen einbringen, Austausch pflegen und sich für andere Menschen aktiv einsetzen – wer nach der Berufstätigkeit eine sinnstiftende Aufgabe sucht, kann in einem ehrenamtlichen Engagement neues Glück finden.

Laut der aktuellen Generali-Altersstudie fühlen sich ältere Menschen mehrheitlich optimistisch, motiviert und sind häufig bereits ehrenamtlich engagiert. 42 Prozent der 65- bis 85-Jährigen haben demnach ein Ehrenamt inne und setzen sich damit zum Wohle der Gemeinschaft und für eine bessere Lebensqualität für alle Menschen ein. Dies ist auch von großer Bedeutung, da gemeinnützige Einrichtungen, Vereine und Initiativen oftmals dringend auf ehrenamtliche Unterstützung angewiesen sind.

Wer Gutes tut, bekommt auch viel zurück: So macht es nicht nur Freude, anderen Menschen zu helfen und Erfahrungen weiterzugeben, sondern ein Ehrenamt führt Menschen auch zusammen, ermöglicht neue Kontakte und Erlebnisse, bringt Anerkennung und neues Wissen. Ein Gewinn für Alle!

Das passende Ehrenamt finden

Es gibt zahlreiche Angebote für aktive Seniorinnen und Senioren: Vorlesen für Kinder, Nachhilfe für Schülerinnen und Schüler, Unterstützung in der Kleiderkammer, Nachbarschaftshilfe, Betreuung von betagten Seniorinnen und Senioren, Entlastung von pflegenden Angehörigen, Erledigen von Behördengängen oder Hilfe beim Spracherwerb.

Damit der Einstieg in ein Ehrenamt gelingt und eine

Foto: FREEPIK

passende Aufgabe gefunden werden kann, ist es wichtig, einige Vorüberlegungen anzustellen. Was möchte ich gerne machen? Für wen möchte ich mich engagieren? Möchte ich Fähigkeiten und Kenntnisse einbringen oder Neues dazulernen? Wieviel Zeit möchte ich für ein ehrenamtliches Engagement aufbringen? Möchte ich mich langfristig binden oder mich lieber projektbezogen über einen festgelegten Zeitraum einbringen?

Engagement-Finder

Eine gute Orientierung bietet der Engagement-Finder der Aktion Mensch. Mittels verschiedener Fragen kann mithilfe dieses Online-Tests herausgefunden werden, welcher Engagementtyp man ist und welche freiwillige Tätigkeit passend sein kann. Sind Sie der Durchstarter, der Detailverliebte oder doch eher der Gestalter?
Der Test ist abrufbar auf der Website der Aktion Mensch unter: **www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst/ehrenamt/engagement-finder**

Engagement-Plattform mit vielen Angeboten im Internet

Manchmal hilft bereits der Blick ins Internet, um ein geeignetes Ehrenamt zu finden. Mit der Engagement-Plattform freilich gibt es auch für den Landkreis Aschaffenburg ein Portal, auf dem ehrenamtliche Angebote vor Ort, bundesweit oder ortsungebunden in Form von digitalem Engagement gefunden werden können. Suchende können hier eingeben, wo und für wen sie sich engagieren möchten, um passgenaue Angebote angezeigt zu bekommen.
Die Engagementplattform ist über die Website der Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement unter: **www.buergerengagement-ab.de** verfügbar.

Persönliche Beratung durch die Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement

Wer lieber eine persönliche Beratung wünscht, kann sich an eine Freiwilligenagentur vor Ort oder an die Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement wenden. Diese kennen Angebote vor Ort und können dabei helfen, Fähigkeiten und Ideen passend einzubringen.
Die Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement des Landratsamtes Aschaffenburg bietet kostenfreie Engagementberatungen an und berät zu Fragen wie Versicherungsschutz oder Qualifizierungsmöglichkeiten. Zudem stehen die Ansprechpartnerinnen allgemein für Fragen rund um das Ehrenamt zur Verfügung.
Weitere Informationen finden Interessierte unter **www.buergerengagement-ab.de**

Kontakt

Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement
Tel.: 0 60 21 / 394 - 5118
E-Mail: **Buergerengagement@Lra-ab.bayern.de**
www.buergerengagement-ab.de

> "Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird. Es ist Arbeit, die einfach unbezahlbar ist."
>
> Franziska Scharpf

Süße Leckereien im Herbst und Winter

Köstliche Kuchen mit dem gewissen Extra

VANILLE-BUTTERKUCHEN

Zutaten für den Teig: 5 Eier, 230 g Zucker, 150 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 TL Zitronenabrieb, 100 g Mandelblättchen

Zutaten für die Creme: 600 ml Schlagsahne, 1 Päckchen Puddingpulver Vanille zum Kaltanrühren

Zubereitung: Eier und Zucker schaumig rühren, Mehl und Backpulver über die Masse sieben, mit Vanillezucker und Zitronenabrieb unterheben. Teig in die Form geben, Mandeln darauf verteilen. Im Ofen bei 160 Grad Celsius (Heißluft) ca. 30 Minuten backen. Den Boden erkalten lassen und in der Mitte durchschneiden. Sahne mit dem Vanillepuddingpulver schlagen. Die Creme auf dem Kuchenboden verteilen, die zweite Hälfte aufsetzen.

Fotos: shutterstock – rontav, NoirChocolate

LEBKUCHEN VOM BLECH

Zutaten: 180 g Butter, 300 g Zucker, 1 Päckchen Backpulver, 1 Päckchen Lebkuchengewürz, 2 EL Honig, 0,5 TL Zimt, 1 TL Nelkenpulver, 350 g Mehl, Milch nach Bedarf, Schokoladenglasur nach Bedarf

Zubereitung: Die Butter schmelzen, Zucker unterrühren. Alle anderen Zutaten unterheben. Gerade so viel Milch zugeben, dass der Teig flüssig geschmeidig wird. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.
Im Backofen bei Ober-Unterhitze 180 Grad Celsius circa 30 Minuten backen. Den erkalteten Kuchen nach Belieben mit Schokoladenglasur bestreichen.

Anzeige

KORN-BERGMANN ▪ BERGMANN

Familienrecht Erbrecht Mediation

Ihre Anwälte

Aus Überzeugung

Marita Korn-Bergmann
Rechtsanwältin & Mediatorin
Fachanwältin für Familienrecht
Erbmediatorin
Familienmediatorin

Christopher Bergmann
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Familienrecht

Familienrecht

Erbrecht

Mediation

Eva Berberich, LL.M.
Rechtsanwältin
Erbrecht
Steuerrecht

Felix Göppner
Rechtsanwalt
Erbrecht
Familienrecht

Andrea Herms [1]
Rechtsanwältin & Mediatorin
Fachanwältin für Familienrecht
Erbmediatorin
Familienmediatorin

Ebersbacher Straße 101
63743 Aschaffenburg

T (0 60 21) 454 70-0
info@korn-bergmann.de
www.korn-bergmann.de

Mo-Do 08-18 Uhr
Fr 08-17 Uhr

[1] in freier Mitarbeit
Kanzleianschrift:
Am Stadtwald 50
63906 Erlenbach

www.trauerhilfemitherz.de

Wenn meine Seele *Flügel* bekommt, sind die Bestatter mit Herz für mich da!

In der Stunde des Verlustes eines geliebten Menschen ist die richtige Betreuung wichtig und unerlässlich. Wählen Sie den Bestatter, dem Sie vertrauen und bei dem Sie sich am Besten betreut und verstanden fühlen. Wir versprechen Ihnen eine persönliche und einfühlsame Betreuung, einen liebevollen Umgang mit dem Verstorbenen sowie einen würdevollen Abschied und sind **auf allen Friedhöfen für Sie tätig.**

Wie schön muss es erst im *Himmel* sein, wenn er von außen schon so schön aussieht!

Abschied nehmen in würdiger und persönlicher Atmosphäre - unsere Abschiedsstube in Leidersbach bietet Raum und Ruhe für gemeinsame Zeit mit dem Verstorbenen. So einzigartig wie der Mensch darf auch der Abschied sein. Ob alleine, im engsten Familienkreis oder in einer Abschiedsfeier mit Freunden: wichtig ist, sich Zeit zu nehmen, sich zu erinnern und von Herzen „Adieu" zu sagen.

Bestattungsvorsorge - ein *gutes Gefühl*, alles geregelt zu haben.

Nehmen Sie Ihren Angehörigen die Sorge. Mit Ihrer individuellen Bestattungsvorsorge genießen Sie das Gefühl, alles nach Ihrem Wunsch geregelt zu haben. Wir beraten Sie gerne, unverbindlich und kostenfrei. Erfahren Sie von uns, wie man Vorsorgegelder sicher anlegen kann.

Floristik mit *Herz*

Blumen sagen mehr als Worte - nicht nur in Zeiten der Trauer. In unserer hauseigenen Blumenwerkstatt können Sie Blumenarrangements (nicht nur) für Bestattungen direkt bei uns bestellen. Unsere Floristin fertigt liebevoll auf Bestellung nach Ihren Wünschen Kränze, Sträuße, Gestecke, Grabschmuck - aber auch Blumendekorationen für zu Hause.

Trauerhilfe mit Herz
Bestattungen Brand

... auf allen Friedhöfen für Sie tätig.

info@trauerhilfemitherz.de

Dammbach | Heimbuchenthal | Bessenbach
Leidersbach | Aschaffenburg

06092 / 465 9999 06021 / 328 6540