



# Gemeinde Nachrichten

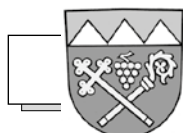
## AMTSBLATT DER GEMEINDE KOLITZHEIM

Gemeindeteile: Gernach - Herlheim - Kolitzheim - Lindach - Oberspiesheim - Stammheim - Unterspiesheim - Zeilitzheim

39. Jahrgang

Mittwoch, 20. Januar 2016

Nr. 3



### Amtliche Nachrichten

#### Sicherung der Gehbahnen im Winter

Gemäß der Verordnung über die Reinhaltung und Reinigung der öffentlichen Straßen und Sicherung der Gehbahnen im Winter vom 02.03.2005, sind die Straßenanlieger verpflichtet, die Gehbahnen im sicheren Zustand zu erhalten.

Die Gehwege sind an Werktagen ab 7.00 Uhr und an Sonn- und gesetzlichen Feiertagen ab 8.00 Uhr von Schnee zu räumen und bei Schnee-, Reif- oder Eisglätte mit Sand oder geeigneten Mitteln, jedoch nicht mit ätzenden Stoffen, zu bestreuen oder das Eis zu beseitigen.

Diese Sicherungsmaßnahmen sind bis 20.00 Uhr so oft zu wiederholen, wie es zur Verhütung von Gefahren für Leben, Gesundheit, Eigentum oder Besitz erforderlich ist. Der geräumte Schnee oder die Eisreste (Räumgut) sind neben der Gehbahn so zu lagern, daß der Verkehr nicht gefährdet oder erschwert wird. Ist das nicht möglich, so haben die Verpflichteten das Räumgut spätestens am folgenden Tag von der öffentlichen Straße zu entfernen. Abflurrinnen, Hydranten, Kanaleinlaufschächte und Fußgängerüberwege sind bei der Räumung freizuhalten.

Gemäß Art. 66 Nr. 8 Bayer. Straßen- und Wegegesetz kann mit einer Geldbuße belegt werden, wer vorsätzlich oder fahrlässig entgegen den Bestimmungen der Gemeindeverordnung die Gehbahnen nicht oder nicht rechtzeitig sichert. Um Beachtung wird gebeten.

#### Einladung

##### zu den Bürgerversammlungen 2016

Die Bürgerschaft informieren und in die Entscheidungsprozesse einbinden - die Bürgerversammlung ist dafür das ideale Forum. In den diesjährigen Bürgerversammlungen will ich zum einen natürlich über den Stand der gemeindlichen Maßnahmen, vor allem über den Bau der Kläranlage mit Pumpstationen und Druckleitungen informieren. Weitere Schwerpunktthemen sind die hausärztliche Versorgung und die Schulkinderbetreuung am Nachmittag.

##### Folgende Termine sind festgelegt:

Freitag,	22. Januar	Unterspiesheim, Sportheim
Mittwoch,	27. Januar	Herlheim, Gasthaus Gutbrod
Donnerstag,	28. Januar	Oberspiesheim, Gemeindezentrum
Mittwoch,	03. Februar	Kolitzheim, Sportheim
Montag,	15. Februar	Lindach, Gasthaus Schön
Freitag,	19. Februar	Gernach, Sportheim
Mittwoch,	24. Februar	Stammheim, Sportheim
Montag,	29. Februar	Zeilitzheim, Sportheim

**Beginn jeweils um 19.30 Uhr.**

Alle interessierten Bürger und Bürgerinnen sind hierzu recht herzlich eingeladen.

**Teilnehmergemeinschaft  
Unterspiesheim 5  
Der Vorsitzende des Vorstandes  
Nr. LD-B3 - TG 7522 -**

#### BEKANNTMACHUNG

Der Vorstand der Teilnehmergemeinschaft Unterspiesheim 5 behandelt am

**Donnerstag, dem 28.01.2016 um 19.00 Uhr im  
Gemeindezentrum Unterspiesheim**

in einer öffentlichen Vorstandssitzung folgende Tagesordnungspunkte:

- 1.) **Planung nach §41 FlurbG - Wege- und Gewässernetz**
- 2.) **Sonstiges, Anträge und Wünsche**

Zu dieser Vorstandssitzung wird herzlich eingeladen.

Würzburg, den 19.01.2016

Der Vorsitzende des Vorstandes  
der Teilnehmergemeinschaft  
Johannes Krüger

#### Fundbüro

##### Im Gemeindeteil Zeilitzheim

wurden in der 1. KW zwei Schlüssel am Feldweg Nähe Flugplatzstraße gefunden.

Der Eigentümer möchte sich bitte bei der Gemeinde Kolitzheim Tel. 09385 / 9710 0 melden.

#### Durchführung einer Probealarmierung

##### Am Samstag, 23.01.2016 findet um 11.45 Uhr

ein Probealarm der Sirenen im Bereich der Gemeinde Kolitzheim statt. Ausgelöst wird das Signal

**„Feueralarm“**

**(1 Minute Dauerton, 2 x unterbrochen).**

Verhaltensregeln: Achten Sie als Verkehrsteilnehmer jetzt besonders auf Fahrzeuge mit Blaulicht und Martinshorn. Die Hilfsorganisationen sind auf freie Verkehrswege angewiesen.

#### Bekanntmachung

des Satzungsbeschlusses für die Aufstellung des Bebauungsplanes „Sommerleite Süd 1“ und die 1. Änderung des Bebauungsplanes „Sommerleite“ sowie die 5. Änderung des Bebauungsplans „Am Lindacher Weg“ im Gemeindeteil Stammheim der Gemeinde Kolitzheim (§ 10 Abs. 3 BauGB).

1. Die Gemeinde Kolitzheim hat mit Beschluss vom 12.01.2016 den Bebauungsplan „Sommerleite Süd 1“ und die 1. Änderung

des Bebauungsplanes „Sommerleite“ sowie die 5. Änderung des Bebauungsplans „Am Lindacher Weg“ im Gemeindeteil Stammheim als Satzung gemäß § 10 Abs. 1 BauGB beschlossen. Dies wird hiermit gemäß § 10 Abs. 3 Satz 1 BauGB ortsüblich bekannt gemacht.

2. Der Bebauungsplan einschließlich Textteil und Begründung wird ab sofort im Rathaus Kolitzheim, Rathausstraße 1, Zimmer Nr. 14 während der allgemeinen Dienststunden zu jedermanns Einsicht bereitgehalten; über den Inhalt wird auf Verlangen Auskunft gegeben.
3. Mit dieser Bekanntmachung tritt der Bebauungsplan „Sommerleite Süd 1“ und die 1. Änderung des Bebauungsplanes „Sommerleite“ sowie die 5. Änderung des Bebauungsplans „Am Lindacher Weg“ im Gemeindeteil Stammheim in Kraft.
4. Auf die Voraussetzungen für die Geltendmachung der Verletzung von Verfahrens- und Formvorschriften und von Mängeln der Abwägung sowie die Rechtsfolgen des § 215 Abs. 1 BauGB wird hingewiesen.

Unbeachtlich werden demnach

1. eine nach § 214 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 bis 3 BauGB beachtliche Verletzung der dort bezeichneten Verfahrens- und Formvorschriften,
  2. eine unter Berücksichtigung des § 214 Abs. 2 BauGB beachtliche Verletzung der Vorschriften über das Verhältnis des Bebauungsplans und des Flächennutzungsplans und
  3. nach § 214 Abs. 3 Satz 2 BauGB beachtliche Mängel des Abwägungsvorgangs,
- wenn sie nicht innerhalb eines Jahres seit Bekanntmachung des Bebauungsplans schriftlich gegenüber der Gemeinde geltend gemacht worden sind; der Sachverhalt, der die Verletzung oder den Mangel begründen soll, ist darzulegen.
5. Außerdem wird auf die Vorschriften des § 44 Abs. 3 Satz 1 und 2 sowie Abs. 4 BauGB hingewiesen. Danach erlöschen Entschädigungsansprüche für nach den §§ 39 bis 42 BauGB eingetretene Vermögensnachteile, wenn nicht innerhalb von drei Jahren nach Ablauf des Kalenderjahres, in dem die Vermögensnachteile eingetreten sind, die Fälligkeit des Anspruches herbeigeführt wird.

Kolitzheim, 13.01.2016  
Gemeinde Kolitzheim  
Herbert, 1. Bürgermeister

## Bauplatzverkauf in Stammheim

Die Gemeinde Kolitzheim bietet ab sofort den gemeindlichen Bauplatz mit der Fl.Nr. 1244/3, Am Lerchenberg 30 in Stammheim mit 726 m<sup>2</sup> zum Kauf an.

Der Kaufpreis beträgt 30,- €/m<sup>2</sup> zuzüglich Erschließungskosten. Wie bei allen gemeindlichen Bauplätzen gilt die Baugebotsfrist (innerhalb von 3 Jahren nach der notariellen Beurkundung muss mindestens der Rohbau des Wohngebäudes errichtet sein).

Ein entsprechender Antrag ist auf der Internetseite der Gemeinde ([www.kolitzheim.de](http://www.kolitzheim.de)) eingestellt.

Über die Vergabe des Bauplatzes entscheidet der Gemeinderat in der Sitzung am 2. Februar 2016.

## Registrierung von Bauplatzinteressenten

Für die Ausweisung neuer Baugebiete muss die Gemeinde zukünftig einen Bedarf nach Bauland konkret nachweisen. Hintergrund ist einerseits die demographische Entwicklung mit einem prognostizierten Einwohnerrückgang von bis zu 10 v.H. in den nächsten 15 Jahren, andererseits die Leerstandsproblematik in den Ortskernen. Zum Dritten soll durch eine verstärkte Innenentwicklung der Landverbrauch vermindert werden. "Innen vor außen" heißt daher die Devise. Andererseits stellen wir derzeit eine hohe Bautätigkeit und Bauwilligkeit fest.

Bauplatzinteressenten bitten wir daher sich bei der Gemeinde (Frau Koch, Frau Seufert, Zimmer 15, Tel. 09385/9710-12, E-Mail:

[vorzimmer@kolitzheim.de](mailto:vorzimmer@kolitzheim.de)) zu melden und unverbindlich registrieren zu lassen. Auf der Homepage der Gemeinde ([www.kolitzheim.de](http://www.kolitzheim.de)) ist auch ein entsprechender Vordruck unter –Bauen – Registrierung von Bauplatzinteressenten- abrufbar.

## Infoveranstaltung zum Thema Jugendschutz

**Am Donnerstag, 21. Januar, um 19.30 Uhr.  
Anmeldung ab sofort möglich**

Landkreis Schweinfurt. Die Kommunale Jugendarbeit des Landkreises Schweinfurt lädt in Zusammenarbeit mit den Polizeiinspektionen Schweinfurt und Gerolzhofen am Donnerstag, 21. Januar, um 19.30 Uhr zu einer Informationsveranstaltung rund um das Thema Jugendschutz und Veranstaltungsplanung ein. Die Veranstaltung findet im Großen Sitzungssaal des Landratsamtes Schweinfurt statt (Zugang über die Außentreppe).

Unter dem Motto „Gemeinsam im Gespräch – Jugendschutz geht uns alle an“, geht es schwerpunktmäßig um die Themen Gema, Open-Air, Live-Auftritte, Versicherungen, Notfallmanagement und Auflagen bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen.

Sowohl Ehrenamtliche als auch Hauptamtliche und Verantwortliche der Kinder- und Jugendarbeit sollen durch dieses Angebot unterstützt und in ihrer Arbeit gestärkt werden. Außerdem werden aktuellste Informationen und Regelungen rund um das Jugendschutzgesetz vorgestellt und auf Fragen individuell eingegangen.

Darüber hinaus bietet dieser Informationsabend die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich aktiv für den Jugendschutz in unserer Region einzubringen.

Anmeldungen sind ab sofort bei der Kommunalen Jugendarbeit im Landratsamt Schweinfurt unter Telefon 09721/55-519 oder per E-Mail an [koja@irasw.de](mailto:koja@irasw.de) möglich.

## Sprechstunde für Existenzgründer

**Beratungsangebot der Aktivsenioren am 26. Januar im Landratsamt**

Landkreis Schweinfurt. Die nächste kostenfreie Sprechstunde der Aktivsenioren im Landratsamt Schweinfurt findet am Dienstag, 26. Januar, von 9 bis 12 Uhr im Raum 101 (1. Stock) statt.

Die Aktivsenioren Bayern beraten Existenzgründer sowie Inhaber kleiner und mittlerer Firmen in Fragen der Existenzgründung, Existenzhaltung, Unternehmensnachfolge und Betriebsoptimierungen. Sie bieten auch Unterstützung bei der Erstellung eines Businessplans mit Tragfähigkeitsbescheinigung an.

Für die Sprechstunden bei den Aktivsenioren ist eine Terminvereinbarung erforderlich bei der Wirtschaftsförderung im Landratsamt Schweinfurt unter Telefon 09721/ 55-380 oder per E-Mail an [wirtschaft@irasw.de](mailto:wirtschaft@irasw.de). Weitere Infos gibt es im Internet unter [www.aktivsenioren.de](http://www.aktivsenioren.de).

## Marken- und Patentsprechtag im Landratsamt

**Beratungsangebot des Technologie- und Gründerzentrums Würzburg am 28. Januar**

Landkreis Schweinfurt. Der nächste kostenfreie Marken- und Patentsprechtag im Landratsamt Schweinfurt findet am Donnerstag, 28. Januar, von 15 bis 17 Uhr im Raum 277 (2. Stock) statt.

Am Marken- und Patentsprechtag informiert und berät das Zentrum Marke & Patent (ZMP) des Technologie- und Gründerzentrums Würzburg in 20-minütigen Einzelgesprächen zu Schutzrechten wie Patent, Gebrauchsmustern, Marke und Design. Es wird auch aufgezeigt, mit welchen Kosten die Anmeldung und Aufrechterhaltung eines Schutzrechtes verbunden ist.

Die Teilnahme am Marken- und Patentsprechtag ist kostenlos. Die Anmeldung und Terminvereinbarung erfolgt über das Technologie- und Gründerzentrum Würzburg unter Telefon 0931/4194-350 oder per E-Mail an [info@tgz-wuerzburg.de](mailto:info@tgz-wuerzburg.de). Weitere Infos gibt es im Internet unter [www.tgz-wuerzburg.de](http://www.tgz-wuerzburg.de).

## **Nächste Bürgersprechstunde von Landrat Florian Töpfer am 18. Februar**

### **Bürger können sich ab sofort für den Termin anmelden**

Landkreis Schweinfurt. Die nächste Bürgersprechstunde von Landrat Florian Töpfer findet am Donnerstag, 18. Februar 2016, von 14.30 bis 16.30 Uhr in seinem Dienstzimmer im 3. Stock im Landratsamt Schweinfurt, Schrammstraße 1, 97421 Schweinfurt statt.

Um den Ablauf der Sprechstunde besser koordinieren zu können, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich bis spätestens 5. Februar 2016. Dabei sollte bitte auch bereits kurz das zu besprechende Thema angegeben werden.

„Es hat sich bewährt zeitgleich mit der Anmeldung zur Bürgersprechstunde auch sein konkretes Anliegen mitzuteilen, um eine schnellstmögliche Bearbeitung zu gewährleisten“, so Landrat Töpfer.

Die Anmeldung ist möglich im Vorzimmer des Landrats unter Telefon 09721/55-601.

## **Sprachreisen KJR Schweinfurt**

Nirgendwo lernt man eine Sprache so leicht wie an einem Ort, an dem sie gesprochen wird! Mit unseren Sprachreisen lernt man Fremdsprachen im Ausland besonders effektiv und mit viel Spaß. Englisch Sprachkenntnisse erweitern und gleichzeitig das Land entdecken. Der Kreisjugendring Schweinfurt bietet in diesem Jahr wieder Sprachreisen für 11-13 Jährige und für 14-17 Jährige in England an. Die kostenlose **Infoveranstaltung findet am 16.02.2016 um 18:00 Uhr im CVJM Schweinfurt, Luitpoldstr. 1, 97421 Schweinfurt** statt. Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Weitere Infos sowie Kataloge beim Kreisjugendring Schweinfurt, Tel.: (09721) 55 508 oder unter [www.kjr-sw.de](http://www.kjr-sw.de).

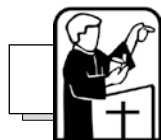
## **Ortssprechtage des Zentrum Bayern Familie und Soziales – Region Unterfranken**

Das Zentrum Bayern Familie und Soziales – Region Unterfranken hält am **Donnerstag, 04.02.2016 von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

einen Ortssprechtage im Rathaus der Stadt Schweinfurt ab. Die Mitarbeiter des Zentrums Bayern Familie und Soziales informieren über folgende Leistungen:

- des Schwerbehindertenrechts,
- des Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetzes,
- des Landeserziehungsgeldgesetzes,
- der Kriegsopferversorgung
- und des Opferentschädigungsgesetzes.

Entsprechende Anträge werden auch auf- und entgegengenommen.



## **Kirchliche Nachrichten**

### **Pfarreiengemeinschaft Marienhain**

Das Pfarrbüro Herlheim ist am Mittwoch, 27.01.2016 geschlossen.  
Am Montag, 01.02.16 um 10.00 Uhr wieder geöffnet.  
Wir bitten um Beachtung.

### **Pfarrei St. Jakobus Herlheim**

#### **Sonntag, 24.01.16 – 3. Sonntag im Jahreskreis**

10.30 Uhr Wortgottesdienst

### **Donnerstag, 28.01.16 – Hl. Thomas von Aquin**

19.00 Uhr Eucharistiefeier für Josef Karbacher, Doris Rippstein, leb. u. vst. Ang.

### **Sonntag, 31.01.16 – 4. Sonntag im Jahreskreis**

10.30 Uhr Eucharistiefeier für Leb. u. Vst. d. Fam. Fledering u. Winzig, Georg, Elsa u. Roland Huttner, Ernst u. Ingrid Fratz, Georg u. Margareta Rothkegel, leb. u. vst. Ang., Katja Fledering u. Großeltern, Leb. u. Vst. d. Fam. Graf u. Schmitt, Karl Hofstetter u. Ang.

## **Pfarrei St. Stephanus Kolitzheim**

### **Freitag, 22.01.16 – Fr. der 2. Woche im Jahreskreis**

18.30 Uhr Euchar. Anbetung  
19.00 Uhr Eucharistiefeier für Regina Schraut u. Ang. (S), Alfons Pohly (S), Roland Klos u. Ang., Burkhard Götz u. Ang. -Kollekte f. geistl. Berufe-

### **Sonntag, 24.01.16 – 3. Sonntag im Jahreskreis**

10.30 Uhr Eucharistiefeier für Ottilie u. Raimund Häusner u. Ang. (L), Rita, Engelbert u. Erich Spengler, Michael Treutlein, Sieglinde Trescher, Vst. d. Fam. Treutlein u. Wächter, Justin u. Karola Reiß u. Ang., Fam. Stephan, Walburga u. Eugen Pfaff

### **Sonntag, 31.01.16 – 4. Sonntag im Jahreskreis**

9.00 Uhr Eucharistiefeier für Michael u. Theresia Hertlein (L), Mathilde u. Michael Hell u. Ang., Werner Pohly u. Ang., Arthur Röding u. vst. Ang.

## **Pfarrei Hl. Dreifaltigkeit Zeilitzheim**

### **Do., 21.01.16 – Do. der 2. Woche im Jahreskreis**

18.30 Uhr Euchar. Anbetung  
19.00 Uhr Eucharistiefeier -Kollekte geistl. Berufe-

### **Freitag, 22.01.16 – Fr. der 2. Woche im Jahreskreis**

18.30 Uhr Rosenkranz

### **Sonntag, 24.01.16 – 3. Sonntag im Jahreskreis**

10.30 Uhr Eucharistiefeier für Werner Pretscher – 2. Seelenamt, Albin Ott, Vst. d. Fam. Ott u. Straßberger

### **Freitag, 29.01.16 – Hl. Aquilin**

18.30 Uhr Rosenkranz

### **Samstag, 30.01.16 – 4. Sonntag im Jahreskreis**

19.00 Uhr Eucharistiefeier für Vst. d. Fam. Bayer, Vst. d. Fam. Bäuerlein, Himon u. Lutz

## **Pfarrei Lindach**

### **Donnerstag, 21.01.**

18.30 Rosenkranz  
19.00 Eucharistiefeier für Gertrud u. Josef Nöller

### **Samstag, 23.01.**

18.30 Rosenkranz für  
19.00 Eucharistiefeier für Klara Endres (3.SA)

### **Sonntag, 31.01.**

10.30 Eucharistiefeier für Elsa u. Alfred Ziegler und Oskar Hegler u. verst. Angehörige

## **Pfarrei Stammheim**

### **Mittwoch, 20.01.**

18.00 Gebetsstunde

### **3. Sonntag im Jahreskreis Samstag, 23.01.**

18.00 Rosenkranz

### **Sonntag, 24.01.**

9.00 Eucharistiefeier für Balthasar u. Waltraud Fuchs, Leonhard Wieland u. Angeh., Anschl. Frühschoppen im Pfarrheim

16.00 Winterkonzert in der Kirche vom Gesangverein Stammheim mit verschiedenen Chören u. Instrumentalsolisten - Eintritt frei - Kleine Schmankerl u. Punsch (auch Kinderpunsch) im Anschluss.

### **Mittwoch, 27.01.**

18.00 Gebetsstunde

### **Donnerstag, 28.01.**

18.30 Rosenkranz

19.00 Eucharistiefeier für Luzia Moller (3. SA), Mina u. Adolf Holzapfel, Babette u. Josef Wieland u. verst. Angeh.

### **4. Sonntag im Jahreskreis**

#### **Samstag, 30.01.**

18.00 Rosenkranz

### **Sonntag, 31.01.**

10.30 Eucharistiefeier für Olga Wieland (2. SA), Anni Hein u. Angeh.

## **Pfarreiengemeinschaft St. Raphael**

### **Mittwoch 20.01.16 - Hl. Fabian u. Hl. Sebastian**

Unterspiesh. 09.15 Wort-Gottes-Feier (in der Kita St. Sebastian)  
Prozession in die Kirche, Segen

Grettstadt 18.30 Messfeier + Hugo u. Erika Karch u. Ang. + Anton u. Maria Vollmuth u. Armin Schech

### **Donnerstag 21.01.16 - Hl. Agnes**

Oberspiesh. 18.30 Messfeier (GH) + Alois u. Rita Büttner (L) + Josef u. Maria Mößlein (L2)

### **Freitag 22.01.16**

Unterspiesh. 18.30 Messfeier (PZ) + Werner (Jahrt.) u. Olga Lutz

### **03. Sonntag im Jahreskreis**

#### **Samstag 23.01.16**

Oberspiesh. 18.30 Messfeier (GH) mitgestaltet von der FFW Oberspiesheim + Verst. Mitglieder der FFW Oberspiesheim + Josef Skopec, Eltern u. Ang. + Fridolin u. Maria Pretscher + Leo Göpfert u. Eltern u. Fam. Behr

### **Sonntag 24.01.16**

Unterspiesh. 09.00 Messfeier für die Pfarreiengemeinschaft (GZ) + Rudolf Nöth, Eltern, Fam. Hauck

Grettstadt 10.15 Messfeier + Artur Kutzenberger u. Fam. Kutzenberger u. Vögler + Elfriede Zehe (3. Seelengd.) + Lothar Wolf (best. vom Seniorenkreis) + Franz Frankl (Jahrt.) u. Fam. Frankl u. Neumer + Oskar (Jahrt.) u. Dietlinde Schneider

Gernach 10.15 Wort-Gottes-Feier

### **Dienstag 26.01.16 - Hll. Timotheus und Hl. Titus**

Gernach 18.30 Messfeier + Georg u. Elvira Back u. verst. Eltern (23)

### **Mittwoch 27.01.16 - Hl. Angela Merici,**

Grettstadt 18.30 Messfeier + Hermann u. Cäcilie Firsching + Fam. Leuchtman, Adelman, Müller u. Ang. in den USA

### **Donnerstag 28.01.16 - Hl. Thomas von Aquin**

Oberspiesh. 18.30 Messfeier (GH) + Otto Gerlach u. Ang. + Josef u. Maria Mößlein (L1)

### **Freitag 29.01.16 - Hl. Aquilin von Würzburg**

Unterspiesh. 09.00 Messfeier (PZ) + Berta (Jahrt.) u. Adolf Amrehn u. Fam. Seelmann

### **04. Sonntag im Jahreskreis**

#### **Samstag 30.01.16 - Kollekte für unsere Kirche**

Oberspiesh. !! 18.00 Messfeier (GH)

### **Sonntag 31.01.16 - Kollekte für unsere Kirche**

Gernach 09.00 Messfeier für die Pfarreiengemeinschaft mitgestaltet vom TSV Gernach z. Ehren des Hl. Johannes Don Bosco + Artur Heck u. zur Danksagung (8) + Fam. Schneider u. Hofstetter (22) + verst. Mitglieder des TSV Gernach (31)

Grettstadt 10.15 Messfeier + Viktor Lutz, Eltern u. Ang. + Rita Dümmler (3. Seelengd.) + Elisabeth u. Josef Winkler, Fam. Winkler u. Lommel + Martha u. Artur Küllstädt u. Ang., anschl. Möglichkeit zum Empfang des Blasiussegens

Unterspiesh. 10.15 Wort-Gottes-Feier (GZ)

## **Öffnungszeiten des Pfarrbüros**

### **Unterspiesheim**

Mo, Fr 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Do 16.00 Uhr – 18.00 Uhr

### **Grettstadt**

Mi 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Mail [pfarrei.unterspiesheim@bistum-wuerzburg.de](mailto:pfarrei.unterspiesheim@bistum-wuerzburg.de)

Homepage: [www.pg-st-raphael.de](http://www.pg-st-raphael.de)

## **ST. SEBASTIAN UNTERSPIESHEIM**

Gottesdienst muss verschoben werden

Der für Aschermittwoch, 10.02.16 um 10.15 Uhr vorgesehene Gottesdienst in der Kindertagesstätte St. Sebastian Unterspiesheim muss auf Mittwoch, 17.02.16 um 09.15 Uhr verschoben werden. Bitte um Beachtung! (EV)

## **Evang.-Luth. Kirchengemeinde Zeilitzheim-Krautheim**

### **Sonntag, 24. Januar, Septuagesimae**

9.00 Uhr Gottesdienst in Krautheim

10.00 Uhr Gottesdienst in Zeilitzheim

### **Dienstag, 26. Januar**

17.00 Uhr Präparandenunterricht im Gemeindehaus Zeilitzheim

### **Mittwoch, 27. Januar**

15.00 Uhr Kaffeestunde im Feuerwehrhaus Zeilitzheim

18.00 Uhr Konfirmandenunterricht im Gemeinدهaus Zeilitzheim

### **Donnerstag, 28. Januar**

16.30 Uhr Jungschar im Gemeindehaus Zeilitzheim

### **Freitag, 29. Januar**

20.00 Uhr Posaunenchorprobe im Gemeindehaus Zeilitzheim

### **Sonntag, 31. Januar, Sexagesimae**

9.00 Uhr Gottesdienst in Zeilitzheim

10.00 Uhr Gottesdienst in Krautheim

## **Die evangelische, öffentliche Bücherei Zeilitzheim**

ist immer nach den 10-Uhr-Gottesdiensten oder bei Bedarf nach Vereinbarung geöffnet, jedoch nicht in den Schulferien.

## **Kindergottesdienste**

finden immer (außer in den Ferien) an den 10 Uhr Gottesdiensten statt. In Krautheim beginnt der Gottesdienst im Feuerwehrhaus, in Zeilitzheim im Hauptgottesdienst.

## Die Krabbelgruppe

trifft sich immer Montags um 9.45 Uhr im Feuerwehrhaus Zeilitzheim – außer in den Ferien - . Ansprechpartnerin ist hier Jennifer Reißig, Graf-Schönborn-Str. 3, Zeilitzheim, Tel.-Nr. 09381/71 68 22.

## Die Grashoppers Zeilitzheim (Jugendgruppe)

trifft sich Montags von 17 Uhr bis ca. 18.30 Uhr am Sportplatz. Bei schlechtem Wetter im Gemeindehaus Zeilitzheim.

## Jungschar Zeilitzheim

### Was ist eine Jungschar überhaupt?

Der Begriff ist alt, aber was dahinter steckt, ist immer noch aktuell: Kinder ab der zweiten Klasse sind immer vierzehntägig am Donnerstag (nächstes Treffen am 28. Januar) von 16.30 bis 18.00 Uhr herzlich ins evangelische Gemeindehaus Zeilitzheim eingeladen, zum Singen, Geschichten hören (auch aus der Bibel), basteln und – darauf achten die Kinder schon! – zum spielen, spielen, spielen. Die Jungschar steht allen Kindern offen, gleich welcher Konfession. Für offene Fragen oder Anregungen steht euch Heike Hartmann jederzeit zur Verfügung. Telefon: 09381/716272  
Es freut sich auf euer Kommen das Jungschar-Team.

## Kaffeestunde

Die Kaffeestunde hat im Dezember Winterpause. Das nächste Treffen im Feuerwehrhaus Zeilitzheim findet deshalb erst am 27. Januar 2016 ab 15.00 Uhr statt. Herzliche Einladung hierzu.

## Kirchenchor

Die nächste Kirchenchorprobe findet am 1. Februar 2016 um 20 Uhr im Gemeindehaus Zeilitzheim statt.



Evangelisch-Lutherische  
Kirchengemeinde Schwebheim  
[www.schwebheim-evangelisch.de](http://www.schwebheim-evangelisch.de)

## Septuagesimae 24.01.2016

09.30 Uhr Gottesdienst (Fischer)

## Montag 25.01.2016

15.30-17.00 Uhr Schwebheim Kids für Jungs und Mädels ab 1.Klasse im EGZ  
19.30 Uhr Ökumenischer Bibelabend im kath. Pfarrzentrum

## Mittwoch 27.01.2016

10.00-11.30 Uhr Krabbelgruppe im EGZ  
14.30-16.00 Uhr Krabbelgruppe im EGZ  
19.30 Uhr Posaunenchorprobe im Bibrasaal

## Donnerstag 28.01.2016

14.00 - 17.00 Uhr Seniorennachmittag im EGZ  
15.30 Uhr Gottesdienst im Seniorenzentrum

## Samstag 30.01.2016

17.00 Uhr Gottesdienst in Röthlein

## Sexagesimae 31.01.2016

09.30 Uhr Gottesdienst (Fischer)  
10.45 Uhr Gottesdienst im EGZ (Fischer)

## „Miteinander für Leib und Seele“

### So lautet das Motto der Vesperkirche 2016, 17.1. bis 7.2.2016, in Schweinfurt St. Johannis.

Täglich besteht die Möglichkeit zu einem Mittagessen im außerge-wöhnlichen Raum, der St. Johannis-Kirche.

Erwachsene zahlen 1,50 Euro  
und Kinder 0,50 Euro (Suppe,  
Hauptmahlzeit (auch vegetarisch),  
Kaffee und Kuchen). Verschiedene  
Soziale Angebote finden täglich statt.  
Begegnungen auf Augenhöhe!

## Veranstaltungen im Rahmen der Vesperkirche

Donnerstag, 28.01.2016, 19 Uhr „Ohrenschmaus 2“

Instrumentalmusik und Projektchor der Pfarrerinnen und Pfarrer  
Leitung: Andrea Balzer

### Donnerstag, 04.02.2016, 19 Uhr

„Afghanistan. München. Ich. Meine Flucht in ein besseres Leben“  
Lesung und Gespräch mit dem Autor Hassan Ali Djan, München  
in Kooperation mit der Buchhandlung Vogel, Schweinfurt

### Vorausblick:

## Gemeindereise Schwebheim 09. Mai bis 13. Mai 2016

Elbsandsteingebirge – Sächsische Schweiz – Böhmisches Schweiz –  
Dresden

Beeindruckend wirken die bizarren Felslandschaften, die durch die Elbe und ihre Nebenflüsse entstanden sind. Sie kommen dorthin, wo die Elbe ihre landschaftlich schönste Etappe zurücklegt: mitten hinein ins Elbsandsteingebirge. Bastei und Festung Königstein sind Teile des Programms, bei dem Sie herrliche Natureindrücke und bedeutende kulturelle Erfahrungen kombinieren. Die Ausflüge führen uns auch in das benachbarte Tschechien mit alten Klöstern, sehenswerten Schlössern und vielen typisch böhmischen Ortschaften. Genießen Sie ein paar erholsame Tage in einer herrlichen Umgebung mit vielen Facetten ...

### 1. Tag, Montag, 09.05.2016

Anreise – Freiberg - Neustadt in Sachsen

### 2. Tag, Dienstag, 10.05.2016

Elbsandsteingebirge mit Königsstein, Bastei und Schifffahrt, Musikabend mit böhmischer Blasmusik

### 3. Tag, Mittwoch, 11.05.2016

Dresden

### 4. Tag, Donnerstag, 12.05.2016

Sächsische Schweiz und Böhmisches Schweiz

### 5. Tag, Freitag, 13.05.2016

Seiffen- Rückfahrt

### Leistungen:

Fahrt im modernen Reisebus  
4 x Übernachtung/Frühstück im Parkhotel\*\*\*sup. in Neustadt/Sachsen  
3 x Abendessen als 3-Gang-Menu + Salatbuffet im Hotel  
1x Abendessen als sächsisches Brotzeitbuffet mit Schnapsverkostung  
Musikabend mit böhmischer Blasmusik  
Filmabend über den Nationalpark im Hotel  
Stadtführung in Freiberg  
Ausflug Sächsische Schweiz mit Reiseleitung.  
Schifffahrt Pirna - Königsstein  
Eintritt Königstein  
Ausflug nach Dresden mit örtlicher Reiseleitung  
Ausflug Sächsische und Böhmisches Schweiz mit örtlicher Reiseleitung  
Fahrt mit der historischen Straßenbahn durch das Kirmitzschtal  
Reiserücktrittskostenversicherung  
Trinkgelder für Fahrer, Hotelpersonal und örtliche Reiseleiter  
Preis: 439,00 € pro Person im DZ, EZ-Zuschlag: 69,00 €  
Für diese Reise benötigen Sie einen gültigen Personalausweis oder Reisepass! Anmeldung (bis Mitte März) und Rückfragen bei Elvira und Günter Käab; Tel. 09723/7569







## Vereinsnachrichten

### JFG Hallenturnier vom 22.01. - 24.01.2016

Das JFG-Hallenturnier findet vom 22.01.2016 bis 24.01.2016 in der Sporthalle des SV DJK Unterspiesheim statt. An drei Tagen finden die Turniere in den Altersklassen U13/U15/U17 und U19 statt. Die Turnierserie beginnt am Freitag, den 22. Januar um 19.00 Uhr. Am Samstag früh beginnt das U15-Turnier um 09.30 Uhr, an das sich das U17-Turnier um 14.00 Uhr anschließt. Den Abschluss macht die U13 am Sonntag ab 9.30 Uhr. In allen Altersklassen haben wir ein interessantes Teilnehmerfeld zu bieten.

Wir wünschen allen Mannschaften gute, spannende und faire Spiele, freuen uns auf zahlreiche Zuschauer und zählen auf Eure Unterstützung für die Teams der JFG Kolitzheimer Gau!

Weitere Infos und Spielpläne findet Ihr unter [www.djk-unterspiesheim.de/fussball/jfg/2016/hallenturnier/index/htm](http://www.djk-unterspiesheim.de/fussball/jfg/2016/hallenturnier/index/htm)

### Gemeindeteil Gernach

#### TSV Gernach Fasching 2016 im Sportheim

**Faschings-Sonntag 07.02.2016 ab 14.00 Uhr**  
Buntes Faschingstreiben für Jung und Alt

**Faschings-Dienstag 09.02.2016 ab 11.00 Uhr**  
Kesselfleischessen - Bitte auf der Liste an der Theke eintragen

**Ascher-Mittwoch 10.02.2016 ab 16.00 Uhr**  
Marinierte Heringe mit Kartoffeln - Bitte auf der Liste an der Theke eintragen  
Der TSV freut sich auf Ihr Kommen. -- Hellau.

#### Altpapiersammlung in Gernach

##### Am Samstag, 23.01.2016

wird in Gernach für den TSV und für die Kirche Altpapier gesammelt. Die begehbaren Container werden in der Straße am Graben bei den Glas- und Metallcontainern aufgestellt und wir bitten Sie, das Altpapier zu den Containern zu bringen.

Papier und Karton sollen getrennt in die Container gegeben werden. Der TSV Gernach und die Kirchenverwaltung Gernach bedanken sich schon jetzt im Voraus für Ihre Unterstützung.

**Bitte vormerken: Die nächste Altpapiersammlung ist im Mai 2016.**

Ralf Schreckenbach, TSV Gernach  
Manfred Schug, Kirchenpfleger

#### Eigenheimervereinigung Gernach

##### Einladung zur Jahreshauptversammlung 2016

der Eigenheimervereinigung Gernach  
Liebe Mitglieder, Freunde und Gönner der Eigenheimervereinigung Gernach, zur Jahreshauptversammlung der Eigenheimervereinigung Gernach laden wir Sie und Ihre Angehörigen recht herzlich ein.  
Die Versammlung findet statt am

**Sonntag, 24. Januar 2016  
im Sportheim des TSV Gernach**

Beginn: 19.30 Uhr.

**Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:**

1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden, Roland Pohli
2. Totenehrung
3. Feststellung der Tagesordnung

4. Bericht des Schriftführers
5. Bericht des 1. Vorsitzenden
6. Aussprache zum Bericht des 1. Vorsitzenden
7. Bericht des Kassiers
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Antrag auf Entlastung der Vorstandschaft
10. Wahl des 1. Vorsitzenden

Da Roland Pohli bei der Jahreshauptversammlung des letzten Jahres erklärt hat, dieses Amt nur noch befristet für ein Jahr wahrzunehmen, und auch bei dieser Entscheidung bleibt, ist das Amt des 1. Vorsitzenden vakant. Daher ist nach § 7 (3) der Satzung ein neuer Vorsitzender zu wählen.

11. Ehrungen
12. Wünsche und Anträge

Gernach, im Januar 2016

gez. Roland Pohli, 1. Vorsitzender

#### Landfrauen Gernach

##### Besinnungstag am 01. März 2016 am Volkersberg

**unter dem Motto:** „Heiter bis göttlich. Humor und andere Dinge die das Leben leichter machen“. Referentin: Frau Petra Müller  
Busfahrt, Mittagessen und Kaffee sind im Unkostenbeitrag von 30,-- Euro enthalten.

**Anmeldung bis spätestens 12. Februar**

bei Marianne Ott, Gernach Tel: 09723/1244  
oder Elke Weillhöfer, Gernach Tel: 09723/7498  
Abfahrt um 7.35 Uhr in Gernach, Bushaltestelle

##### Der Landfrauentag findet heuer am 04. Februar 2016

in 97534 Waigolshausen statt. Beginn: 9.15 Uhr  
Frau Barbara Stamm spricht zum Thema: „Vielfalt leben“.  
Bei Interesse wegen Fahrgemeinschaft melden.  
Die Landfrauen Gernach

### Gemeindeteil Kolitzheim

#### Kolitzheimer Fasching

**Wollt ihr mal verkleidet gehen?**

**Das wird toll, ihr werdet sehen.**

**Drum lade ich euch herzlich ein,  
an Fasching bei uns zu sein.**

Der SV Kolitzheim lädt alle Faschingsbegeisterte am 30.01.2016 zur "Kolzemer Faschingsparty Vol. 6" ins Sportheim in Kolitzheim ein.

Die Party startet um 20:00 Uhr und es begleiten uns die DJ's JAB mit bester Faschingsmusik durch den Abend.

Eintritt frei !!! Happy Hour 21:00 - 21:30 Uhr & 23:30 - 00:00 Uhr !!!

Der SVK freut sich auf euer Kommen!

#### Freiwillige Feuerwehr Kolitzheim

##### Jahreshauptversammlung

Die Freiwillige Feuerwehr Kolitzheim lädt alle ihre Mitglieder am  
**Samstag, den 13.02.2016**

ab 19 Uhr zur Jahreshauptversammlung ins Sportheim ein.

Von 19 - 20 Uhr findet die Informationsveranstaltung für den neuen Satzungsentwurf statt.

Ab 20 Uhr ist die Jahreshauptversammlung.

##### Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Totenehrung
4. Bericht des 1. Vorstand
5. Bericht des 1. Kommandanten
6. Bericht des 1. Jugendwarts
7. Protokollverlesung
8. Kassenbericht
9. Aussprache zu den Berichten

10. Entlastung der Vorstandschaft
  11. Abstimmung bzgl. der Satzungsänderung
  12. Verschiedenes, Wünsche und Anträge
- Um Pünktliches und vollzähliges Erscheinen wird gebeten  
Die Vorstandschaft

## Der Kath. Frauenbund Kolitzheim

### lädt alle Interessierten zum „Weltgebetstag der Frauen“ am Freitag, 04.03.2016 um 18.30 Uhr

in die St. Stephanus Kirche Kolitzheim mit dem  
Thema: „Nehmt Kinder auf und ihr nehmt mich auf – Kuba“ ein.  
Gleichzeitig ergeht an alle Mitglieder des Kath. Frauenbund Kolitzheim  
Einladung zur Jahreshauptversammlung am:

#### Freitag, 04.03. - 20.00 Uhr Jahreshauptversammlung

im Pfarrsaal Kolitzheim

#### Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Totenehrung
3. Tätigkeitsbericht
4. Kassenbericht
5. Entlastung der Vorstandschaft
6. Ehrungen
7. Sonstiges – Wünsche u. Anträge

Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

#### Mittwoch, 09.03.16

OSTERKERZE gestalten als Tischschmuck für zu Hause  
Bitte mitbringen: Brettchen, spitzes Messer, Lineal  
19.30 Uhr Pfarrsaal Kolitzheim, Materialkosten pro Kerze ca. 5,- €  
Kursgebühr für Nichtmitglieder 3,- €  
Anmeldung bis 01.03.16 bei Ruth Schubert – Tel. 1090  
Auf eine rege Beteiligung freut sich  
das Vorstandsteam des Frauenbundes Kolitzheim.



Montessori-Kinderhaus, St. Sebastian, Alleestr. 4, 97509 Kolitzheim, Tel. 09385/9801481

#### Altpapiersammlung - Vorausschau

**Am Samstag, den 02.04.2016,**  
findet die nächste Altpapiersammlung statt.  
Der Erlös kommt wie immer dem Kinderhaus zugute.  
Vielen Dank für Ihre Unterstützung.  
gez. Der Elternbeirat

### Gemeindeteil Lindach

#### Kulturverein Lindach 1993 e.V.

Auch in diesem Jahr finden in Lindach wieder die Theatertage statt.  
Gespielt wird das Stück "Polizeiwache 007" von Beate Irmisch im  
Sportheimsaal des 1.FC Lindach.

#### Kartenvorverkauf

- durch Martina und Torsten Wehner
- **Beginn: am 28. Januar 2016**
- Ausschließlich telefonisch unter 0162 / 8183882

#### Folgende Aufführungstermine sind geplant:

ACHTUNG: die Auftritte am Sonntag beginnen in diesem Jahr bereits  
um 18:00 Uhr  
Samstag, 27. Februar 2016, 19:30 Uhr  
Sonntag, 28. Februar 2016, 18:00 Uhr  
Samstag, 05. März 2016, 19:30 Uhr  
Sonntag, 06. März 2016, 18:00 Uhr  
Samstag, 12. März 2016, 19:30 Uhr  
Sonntag, 13. März 2016, 18:00 Uhr

Samstag, 19. März 2016, 19:30 Uhr  
Sonntag, 20. März 2016, 18:00 Uhr  
Samstag, 09. April 2016, 19:30 Uhr  
Sonntag, 10. April 2016, 18:00 Uhr

Weitere Informationen sind im Internet zu finden unter: [www.kulturverein-lindach.de](http://www.kulturverein-lindach.de)

## Obst und Gartenbauverein Lindach

#### Einladung:

Zur Jahreshauptversammlung des Obst- und Gartenbauvereins Lindach  
laden wir alle Mitglieder und Lindacher recht herzlich ein.

**Termin: Donnerstag, 28. Januar 2016 19.30 Uhr**

**Ort: Gasthaus Schön Lindach**

#### Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

1. Begrüßung und Totenehrung
2. Bericht des Schriftführers
3. Kassenbericht
4. Entlastung der Vorstandschaft
5. Vorschau auf 2016
6. Wünsche und Anträge, Verschiedenes
7. Fachvortrag zum Thema:  
„Naturgemäßer Gartenbau; Bau und Bewirtschaftung eines Hügel- oder  
Hochbeetes.“ Referent: Herr Bernd Händler von Schwebheim  
Auch wenn sie nicht Mitglied im Obst- und Gartenbauverein Lindach  
sind und den Fachvortrag anhören möchten sind sie willkommen.  
Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns sehr freuen.  
Die Vorstandschaft des Obst und Gartenbauvereins Lindach.  
Erstellt: Hilmar Wieland

## Der 1. FC Lindach

### lädt ein zum Faschingstanz

**am Samstag, 30.01.2016, ab 20.00 Uhr,  
ins Lindacher Sportheim.**

Wie jedes Jahr sorgt die Show und Stimmungsband  
„Sunset“

für gute Laune und super Stimmung.  
Verschiedene Aufführungen wie die Lindacher Frauen- und  
Jugendtanzsportgruppe sowie das berühmt berüchtigte Männerballett  
„2x4 Bier“ runden den Abend ab. Eine kleine Auswahl an italienischen,  
griechischen und deutschen Speisen wird angeboten.  
Die Verantwortlichen des 1. FC Lindach freuen sich auf Euren Besuch  
und sagen „Lindi helau“.

**Hinweis: Am Freitag, 05.02.2016, ab 19.00 Uhr**

sind im Lindacher Sportheim wieder die Frauen los – Weiberfasching

### Gemeindeteil Oberspiesheim

#### Altpapiersammlung in Oberspiesheim

In Oberspiesheim führen die Ministranten wieder eine Altpapiersammlung  
**am Samstag, 23.01.2016**

durch. Bitte das Altpapier –wie immer- ab 8:00 Uhr gut gebündelt zur  
Abholung bereit stellen. Größere Mengen Papier oder Kartonagen können  
auch in die hierfür aufgestellten Container an der Gärtnerei Gernert  
gebracht werden.

Im Voraus sagen wir für Ihre Unterstützung „VIELEN DANK“.  
Die MINistranten aus Oberspiesheim

#### FREIWILLIGE FEUERWEHR OBERSPIESHEIM

**Einladung zur Generalversammlung am Sa. 23.01.16  
um 19.30 Uhr im Gemeindezentrum**

vorher 18.30 Uhr Gottesdienst  
für die lebenden und verstorbenen Feuerwehrkameraden

### **Tagesordnung:**

1. Begrüßung
2. Totenehrung
3. Grußworte
4. Anwesenheitsliste
5. Jahresbericht 2015 (1. Kdt.)
6. Protokollbericht 2015 (Schriftfhr.)
7. Kassenbericht 2015 (Kassier)
8. Entlastung der Vorstandschaft
9. Rückblick 2015 (1. Vors.)
10. Neuaufnahmen
11. Vorschau 2016
12. Verschiedenes, Wünsche, Anträge

Oberspiesheim, 15.12.2015

Um zahlreiches und pünktliches Erscheinen aller aktiven Feuerwehrkameraden (bis 60 Lj.) wird gebeten. Bei Verhinderung ist einer der Kommandanten zu verständigen. Gerne sind auch die passiven Feuerwehrkameraden willkommen die das 60. Lebensjahr bereits vollendet haben.

### **FREIWILLIGE FEUERWEHR OBERSPIESHEIM**

Die Vorstandschaft

Christian Nöth, 1. Vors.

Harald Ebert, 1. Kdt.

### **Gemeindeteil Stammheim**

### **Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Stammheim**

Die Vorstandschaft der Freiwilligen Feuerwehr Stammheim lädt alle Mitglieder zur Jahreshauptversammlung ein. Diese findet am **Freitag, den 22. Januar 2016 im Musikerheim** statt und beginnt um 19 Uhr.

#### **Tagesordnung:**

1. Eröffnung und Begrüßung – mit Totenehrung
2. Verlesen des Protokolls der letzten Jahreshauptversammlung
3. Bericht über die Arbeiten innerhalb des Vereins
4. Jugendarbeit in der Feuerwehr
5. Einsätze und Ausbildungen im vergangenen Jahr
6. Kassenbericht
7. Neuwahl des stellv. Kommandanten
- Pause -
8. Neuverpflichtungen
9. Grußworte des Bürgermeisters sowie der Feuerwehr-Kreis-Inspektion
10. Neuplanung und Ausbildung für das Jahr 2016
11. Wünsche und Anträge
12. Schließung der Jahreshauptversammlung

Es wird um vollzähliges Erscheinen in Uniform gebeten.

Die Vorstandschaft

### **Gesangverein Stammheim**

#### **\*\*\* Winterkonzert \*\*\***

#### **in der Stammheimer Kirche**

#### **am Sonntag, den 24. Januar 2016**

Beginn um 16.00 Uhr mit verschiedenen Chören u. Instrumentalsolisten (Alphorn-Bläsergruppe) - Eintritt frei -

Über eine freiwillige Spende zur Deckung der Unkosten und zur Anschaffung von Notenblättern würden wir uns sehr freuen.

Warme Schmankerl u. Punsch (auch Kinderpunsch) im Anschluss

Veranstalter: Gesangverein Stammheim

### **SV Stammheim**

### **Einladung zur Mitgliederversammlung 2016**

Der SV Stammheim lädt alle Mitglieder zu seiner ordentliche Mitgliederversammlung am

**Samstag, den 20.02.2016 um 19.00 Uhr**

ins Sportheim ein.

#### **Tagesordnung:**

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Totenehrung
3. Verlesen des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
4. Satzungsänderung
  1. § 6 Abs. 1 Satz 2 erhält folgende Fassung:  
"Hierzu ist unter Bekanntgabe der Tagesordnung durch den Vorstand bei einer Frist von 2 Wochen einzuladen."
  2. § 6 Abs. 1 Satz 3 erhält folgende Fassung:  
"Die Einladung ist den Mitgliedern über die Mainpost und den beiden Schaukästen am Sportheim sowie dem Sportvereinschaukasten am Hist. Rathaus bekannt zu geben."
  3. § 6 Abs. 1 Satz 4 wird ersatzlos gestrichen
  4. § 6 Abs. 2 Satz 2 erhält folgende Fassung:  
"Für die Form und Frist der Einberufung gilt Abs. 1 Satz 2 – 3."
5. Ehrungen
6. Jahresrückblick des Vereinsvorsitzenden und der Abteilungsleiter
7. Kassenbericht und Entlastung der Vorstandschaft
8. Ausblick auf das Jahr 2016
9. Wünsche / Anträge / Verschiedenes
10. Beschließen der Mitgliederversammlung

Die Vorstandschaft des SV Stammheim

### **Gemeindeteil Unterspiesheim**

### **Bürgerversammlung Unterspiesheim**

Die örtliche Bürgerversammlung in Unterspiesheim findet am **Freitag, den 22. Januar 2016, 19:30 Uhr, im Sportheim**

statt.

Neben dem Tätigkeitsbericht über Arbeiten im abgelaufenen Jahr wird der Bürgermeister auf die Entwicklung der Gemeinde eingehen sowie über laufende und geplante Maßnahmen berichten.

Alle Bürgerinnen und Bürger von Unterspiesheim sind zu dieser Orts-Bürgerversammlung herzlich eingeladen.

Die Unterspiesheimer Gemeinderäte

### **Die Jagdgenossenschaft Unterspiesheim**

**lädt die Jagdgenossen zur Jahreshauptversammlung mit Neuverpachtung der Jagdfläche und Neuwahlen der Vorstandschaft ein.**

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht des Jagdvorstehers
3. Bericht des Kassenführers
4. Entlastung der Vorstandschaft
5. Neuverpachtung
6. Neuwahl der Vorstandschaft
7. Verwendung des Jagdpachtes
8. Wünsche und Anregungen

Die Versammlung findet am

**26.01.2016 um 19.00 Uhr**

im Gemeindezentrum Unterspiesheim statt.

Die Vorstandschaft



## Altpapiersammlung in Unterspiesheim

### Am 30.01.2016

findet in Unterspiesheim wieder eine Altpapiersammlung statt. Die Bevölkerung wird gebeten ihr gebündeltes Papier **ab 8.30 Uhr** bereit zu stellen. Größere Mengen können auch direkt in die am Raiffeisenplatz aufgestellten Container eingeworfen werden. Auf Ihre Unterstützung freut sich die

KLJB- Unterspiesheim / Bauwagen.

## Faschingssitzungen des Frauenbundes Unter- u. Oberspiesheim

Zu unseren Faschingssitzungen unter dem Motto „Sehe und staune, ein Feuerwerk der guten Laune“ laden wir alle recht herzlich ein.

Die Sitzungen finden am **Samstag, den 30.01.2016 um 19.11 Uhr** und am **Rosenmontag, den 08.02.2016 um 13.33 Uhr** in der DJK-Halle in Unterspiesheim statt.

**Kartenvorverkauf** für die Samstagssitzung ist am **Donnerstag, den 21.01.2016 ab 15.30 Uhr** im Gemeindezentrum Unterspiesheim. Danach sind Restkarten bei Frau Elisabeth Nöth, Hauptstr. 26, 97509 Unterspiesheim erhältlich. Die Karten für die Rosenmontagssitzung sind an der Tageskasse erhältlich.

Für Stimmung sorgen unser Musiker und die Akteure in der Bütt.

Viel Spaß wünscht Ihnen das Vorstandsteam des Frauenbundes Unter- u. Oberspiesheim

## Späsemer Fasching 2016

### Auf geht's zum Späsemer Fasching 2016.

Am Faschings-Wochenende geht's in Späsem rund und für jede Altersstufe vom Kleinkind bis zu den Senioren gibt es das passende Programm.

### 30.01. 19:11 Uhr - Frauenbund-Sitzung

#### Der Frauenbund Unter-/ Oberspiesheim

lädt unter dem Motto „Sehe und staune, ein Feuerwerk der guten Laune“ zu den Sitzungen in die DJK-Halle in Unterspiesheim ein; am Samstag, 30. Januar, um 19:11 Uhr und am Rosenmontag, 08. Februar, um 13:33 Uhr.

### 06.02. 13:30 Uhr - Kinderfasching

#### Kinderfasching am Faschings-Samstag

Der traditionelle Kinderfasching findet am Faschings-Samstag, den 06. Februar statt. Ab 13:30 Uhr sorgt die Jugendabteilung des SV-DJK Unterspiesheim in der DJK Sporthalle für unterhaltsame Stunden mit vielen Spielen.

### 07.02. 13:11 Uhr - Umzug

#### Späsemer Faschingsumzug

Großer Späsemer Faschingsumzug mit über 20 Gruppen und tausenden von Zuschauern ab 13.11 Uhr durch die Unterspiesheimer Hauptstraße. Start ist im Hirtenweg (Sägewerk Gleitsmann), Ziel ist wie jedes Jahr die DJK Sporthalle. Nach dem Umzug Festbetrieb in der DJK Sporthalle mit Musik, Showprogramm und Gardetänzen bis ca. 19:00 Uhr.

### 08.02. 13:33 Uhr- Rosenmontags-Sitzung

**Rosenmontags-Sitzung des Frauenbundes** in der DJK Sporthalle ab 13:33 Uhr. Karten an der Tageskasse (je EUR 6,00) verfügbar.

### 09.02. – SV-DJK Sportheim

#### Kesselfleischessen im Sportheim.

Zum Faschingsausklang gibt es am Faschingsdienstag im Sportheim ab 11:00 Uhr sowie 16:30 Uhr Kesselfleisch.

## Kinderkleidermarkt Unterspiesheim

Der Kinderkleidermarkt Unterspiesheim findet am

**20.2.2016 von 12.30 - 14.30 Uhr**

**in der DJK Sporthalle Unterspiesheim statt.**

## Änderung:

Listenverkauf ist am 23.1.2016 von 17.00-19.00 Uhr im Gemeindezentrum Unterspiesheim. 3 Listen pro Person, Preis pro Liste 1,50 €. Weitere Infos unter 09723/934944 oder 938333.



## Sonstiges

## Der Blutspendedienst des BRK bittet um Ihre Hilfe.

### Blutspende am

**Dienstag, den 02. Februar 2016  
von 17:30 – 20:00 Uhr in Unterspiesheim,  
Gemeindezentrum**

## Berufliche Oberschule Staatliche Fachoberschule und Berufsoberschule Schweinfurt

### Anmeldung für den Eintritt in die Berufliche Oberschule Schweinfurt, Staatliche Fach- und Berufsoberschule im Schuljahr 2016/2017

Die Anmeldungen für den Eintritt in die Fachoberschule und Berufsoberschule werden an der Beruflichen Oberschule Schweinfurt in der Zeit vom

**22. Februar bis 04. März 2016**

zwischen 10:00 und 14:30 Uhr (Mo, Di, Mi, Fr) oder zwischen 12:00 und 17:30 Uhr (Do) entgegen genommen. Spätere Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, wenn an der Schule noch freie Kapazitäten vorhanden sind.

### Aufnahmevoraussetzungen für die Fachoberschule

Voraussetzung für die Aufnahme in die Jahrgangsstufe 11 einer Fachoberschule ist ein mittlerer Schulabschluss sowie die Eignung für den Bildungsgang der Fachoberschule. Die endgültige Aufnahme ist abhängig vom Bestehen einer Probezeit.

Die Eignung für den Bildungsgang der Fachoberschule ist gegeben

1. bei Vorliegen der Erlaubnis zum Vorrücken in die Jahrgangsstufe 11 des Gymnasiums oder
2. bei einem Notendurchschnitt von mindestens 3,5 in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik im Zeugnis über den mittleren Schulabschluss, wobei eine Note schlechter als 4 sein darf oder
3. wenn im Zeugnis der Vorklasse der Fachoberschule in allen Fächern mindestens die Note 4 erzielt wurde.

Für die Aufnahme in die Vorklasse der Fachoberschule gelten grundsätzlich die gleichen Aufnahmebedingungen. Wer allerdings den erforderlichen Notendurchschnitt nicht nachweisen kann, kann diesen auch durch ein entsprechendes positives pädagogisches Gutachten der abgebenden Schule ersetzen.

### Aufnahmevoraussetzungen für die Berufsoberschule

Der unmittelbare Eintritt in die Jahrgangsstufe 12 einer Berufsoberschule setzt den Nachweis eines mittleren Schulabschlusses, die notwendige und entsprechende berufliche Vorbildung sowie die Eignung für den Bildungsgang der Berufsoberschule voraus. Die endgültige Aufnahme ist abhängig vom Bestehen einer Probezeit. Die berufliche Vorbildung muss der jeweiligen Ausbildungsrichtung entsprechen. Hinweise zur Zuordnung der Ausbildungsberufe zu einer Ausbildungsrichtung sind unter dem Link: <http://www.bfbn.de/berufliche-oberschule/aufnahme/berufszuordnung> zu erhalten.

Die Eignung für den Bildungsgang der Berufsoberschule unterliegt grundsätzlich den gleichen Kriterien wie bei der Fachoberschule. Allerdings kann auch aufgenommen werden, wer im Jahreszeugnis der Vorklasse oder des Vorkurses in allen Fächern mindestens die Note 4 erzielt

hat. Kann die Eignung über das Zeugnis des mittleren Schulabschlusses nicht nachgewiesen werden, so besteht die Möglichkeit sich einer Feststellungsprüfung (**Mittwoch, 27. Juli 2016**) zu unterziehen.

Der freiwillig zu besuchende einjährige Vorkurs der Berufsoberschule (Unterricht am Samstag) dient zur Auffrischung von Kenntnissen und Fertigkeiten in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik. In den Vorkurs kann auch aufgenommen werden, wer sich im letzten Jahr der Berufsausbildung oder der Berufserfahrung befindet.

Die Aufnahme in die Vorklasse der Berufsoberschule gemäß Art. 17 Abs. 2 Satz 3 BayEUG setzt den Nachweis eines mittleren Schulabschlusses voraus, der über die Berufsausbildung erworben wurde.

Wer eine erfolgreiche Berufsausbildung, jedoch keinen mittleren Schulabschluss besitzt, wird in die Vorklasse der Berufsoberschule aufgenommen, wenn er in einer Aufnahmeprüfung (**Mittwoch, 27. Juli 2016**) in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik einen Notendurchschnitt von mindestens 3,7 erzielt, wobei grundsätzlich keine Note schlechter als 4 sein darf.

#### Bei der Anmeldung sind der Schule vorzulegen:

- die zum Nachweis der Aufnahmevoraussetzungen notwendigen Zeugnisse im Original und Kopie
- das aktuelle Zwischenzeugnis (der 10. Jahrgangsstufe) im Original und Kopie (nur für die FOS)
- der entsprechende Berufsnachweis/Ausbildungsnachweis im Original und Kopie (nur BOS)
- die Geburtsurkunde im Original (oder in beglaubigter Abschrift) und Kopie
- ein lückenloser tabellarischer Lebenslauf mit Bild, Datum und Unterschrift

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst



#### Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Sofern Ihr behandelnder Arzt bzw. Hausarzt nicht erreichbar ist, können Sie in dringenden Erkrankungsfällen einen Arzt des ärztlichen Bereitschaftsdienstes über Tel. **116 117** erreichen.

#### Notrufe

Polizei **110**  
Feuerwehr und Rettungsdienst **112**

#### Zahnärztlicher Notdienst

Aktuell unter [www.notdienst-zahn.de](http://www.notdienst-zahn.de)

#### Apotheken-Notdienst

##### Apothekennotdienst-Hotline

der deutschen Apotheker

kostenlos aus dem deutschen Festnetz **0800 00 22833**  
vom Handy (max. 69 Cent/Min.) **22833**

im Internet aktuell unter [www.apotheken.de](http://www.apotheken.de) o. [www.aponet.de](http://www.aponet.de)

#### Öffnungszeiten der Ahorn-Apotheke

Sehr verehrte Kunden,

wir zu folgenden Zeiten durchgehend für Sie da:

Mo + Di: 8.30 - 18.30 Uhr  
Mi: 8.30 - 13 Uhr  
Do: 8.30 - 19 Uhr  
Fr: 8.30 - 18 Uhr  
Sa: 8.30 - 12 Uhr

Wenn Sie außerhalb dieser Zeiten etwas benötigen, werfen Sie das Rezept oder einen Zettel in den Notdienstschlitz, wir liefern Ihnen Ihre Bestellung baldmöglichst nach Hause.

Ihr Apotheker Thomas Hartmann

und das Team der Ahorn - Apotheke

Telefon (09385) - 9720 0

Fax (09385) - 9720 30

- f) ein amtliches Führungszeugnis (nur von Bewerbern, die nicht unmittelbar von einer öffentlichen Schule übertreten)

Können die schulischen und beruflichen Vorbildungsnachweise (Buchst. a) nicht schon bei der Anmeldung vorgelegt werden, müssen sie bis spätestens **Mittwoch, 03.08.2016** nachgereicht werden. Andernfalls wird von der Schule ein Ablehnungsbescheid erteilt, sofern nicht zwingende Gründe geltend gemacht werden, die eine Fristverlängerung rechtfertigen. Bewerber aus der 10. Jahrgangsstufe des Gymnasiums, die im September die Besondere Prüfung ablegen wollen, müssen dies der Fachoberschule unter Vorlage des Jahreszeugnisses und der Anmeldung zur Besonderen Prüfung binnen einer Woche nach Beginn der Sommerferien schriftlich mitteilen. Die Besondere Prüfung gilt als Feststellungsprüfung (Notendurchschnitt mindestens 3,5).

Informationen zur Anmeldung sind am **Tag der offenen Tür - Samstag, 20.02.2016 von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr** - oder auch auf der Internetseite unserer Schule zu erhalten:

Berufliche Oberschule Schweinfurt: <http://www.fosbos-sw.de>

Die "Gemeindenachrichten der Gemeinde Kolitzheim" erscheinen wöchentlich, jeweils mittwochs.

Herausgeber, Verlag und Druck: Revista Verlag GmbH,

97421 Schweinfurt, Am Oberen Marienbach 2 1/2,

Tel. (0 97 21) 38 71 90, Fax 38 719 38, E-mail: [post@revista.de](mailto:post@revista.de)

Verantwortlich für den amtl. Teil: Gemeinde Kolitzheim

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt und den Anzeigenteil:

Florian Kohl (Revista Verlag GmbH)

Mit der Einsendung oder Überlassung von Textbeiträgen und Fotos

übernimmt der Verfasser bzw. Einsender die Gewähr dafür, dass

durch eine Veröffentlichung keine Urheberrechte verletzt werden und

überträgt damit gleichzeitig das Recht zur Veröffentlichung an die

Gemeinde und an den Verlag.

ISSN: 1865-827X / Umsatzsteueridentifikationsnummer:

DE133897240 / Handelsregister: HRB 0117

#### Verkauf: 3 landwirtschaftliche Flächen Gemarkung Lindach

Flur-St. 1804 Schellmecken  
Größe 61 a 88 qm

Flur-St. 1804/1 Schellmecken  
Größe 1 ha 00 a 47 qm

Flur-St. 563 Altach

Größe 23 a 24 qm

Angebote unter  
Tel. oder Fax: 0938171284

## ANZEIGEN

nimmt entgegen:

**REVISTA VERLAG**

**97421 Schweinfurt**

**Tel. (0 97 21)**

**38 71 90**

**Fax (0 97 21)**

**38 719 38**

**[anzeigen@revista.de](mailto:anzeigen@revista.de)**

### Strenger Frost fordert den Körper heraus KKH gibt Tipps, um gesund durch die Kälte zu kommen

Nun ist er also doch noch da, der Winter: Zumindest in dieser Woche herrscht fast in allen Regionen Deutschlands Dauerfrost. Wintersportbegeisterte und Kinder jubeln, Verkehrsteilnehmer dagegen brauchen eine extra Portion Geduld – alles eine Frage der Perspektive. Unstrittig dagegen ist, dass die strenge Kälte den menschlichen Körper vor einige Herausforderungen stellt.

Niedrige Temperaturen belasten zum Beispiel das Herz-Kreislauf-System: „Durch die Kälte verengen sich die Blutgefäße“, erklärt Simone Reiß vom Serviceteam der KKH Kaufmännische Krankenkasse in Würzburg. „Dadurch wird die Durchblutung stärker, der Blutdruck steigt.“ Insbesondere Herzranke sollten daher bei dieser Witterung besonders achtsam sein, regelmäßig ihren Blutdruck kontrollieren und auf Sport im Freien besser verzichten. Und wer als Gesunder in der winterlichen Kälte plötzlich ein Brennen oder Druck im Brustkorb verspürt, sollte umgehend einen Arzt aufsuchen.

Weitere Tipps:

- Haut: Für die Haut ist das Winterwetter der reinste Stress. Drinnen trocknet Heizungsluft die Haut aus, draußen setzen ihr Kälte und eisiger Wind zu, sie wird spröde und rissig. Fetthaltige Cremes können Abhilfe schaffen. Nicht geeignet sind alkoholhaltige Gesichtswässer

- und Peelings. Stattdessen lieber eine sanfte Reinigungsmilch einsetzen. Von innen helfen der Haut im Winter ausreichendes Trinken, viel Obst und regelmäßige Bewegung für die Durchblutung.
- Sport: Minustemperaturen sind kein Grund, auf Bewegung an der frischen Luft zu verzichten. Allerdings sind ein paar Regeln zu beachten: Idealerweise durch die Nase atmen, weil die Luft dann gefiltert, vorgewärmt und angefeuchtet wird. Alternative ist ein Multifunktionsstuch als Gesichtsschutz. Außerdem sollte man im Winter nur mit mäßiger Intensität trainieren, selbst, wenn man sich auf einen Marathon vorbereitet – aber Vorsicht vor Glätte! Die Bekleidung sollte sich nach dem Zwiebelprinzip richten mit Funktionsunterwäsche, Funktionsshirt und je nach Temperatur Fleecepulli sowie windabweisende Jacke.
- Immunsystem: Ausgetrocknete Schleimhäute machen uns im Winter besonders anfällig für Infekte. Bewegung an frischer Luft stärkt das Immunsystem ebenso wie eine vitaminreiche Ernährung. Mit Wasser und Seife schützt man sich am besten vor Viren, die vom Händeschütteln oder von Türklinken übertragen werden. Wichtig fürs Immunsystem sind außerdem ausreichend Schlaf und möglichst wenig Stress.
- Erfrierungen: Besonders Ohren, Nase, Finger und Füße sind gefährdet, und das bereits ab Temperaturen um den Gefrierpunkt. Als erste Hilfe taube Finger oder Hände zwischen den Oberschenkeln oder unter den Achseln aufwärmen. Ansonsten gilt: Entgegen früherer Empfehlungen hilft ein möglichst schnelles Erwärmen, etwa durch ein Wasserbad. Bei tieferen Erfrierungen die betroffene Stelle hochlagern und Blutverdünner wie Aspirin oder ähnliches einnehmen – dadurch wird das geschädigte Gewebe besser durchblutet.

## Alles nur Show Umfrage: Stars und Sternchen sind keine Vorbilder für Kinder und Jugendliche

(djd). Stars aus dem Show- und Filmgeschäft sowie die Helden des Sports stehen täglich im Rampenlicht und kennen vorwiegend nur die Sonnenseite des Lebens. Das reicht in den Augen der 14- bis 20-jährigen Deutschen aber längst nicht aus, um sie zu Vorbildern werden zu lassen.

### Eltern und Großeltern als Vorbilder

In einer TNS-Emnid-Umfrage im Rahmen des 46. Internationalen Jugendwettbewerbs „jugend creativ“ der Volksbanken und Raiffeisenbanken wurden Popstars, Models und Schauspieler nur von fünf Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen als Vorbilder bezeichnet, bei den 19- bis 20-Jährigen betrug der Anteil nur noch ein Prozent. Neun Prozent der insgesamt befragten 14- bis 20-Jährigen sehen Spitzensportler als Vorbilder an, bei den Jungen liegt hier der Anteil signifikant höher als bei den Mädchen. Insgesamt deutlich höher im Kurs

stehen sozial engagierte Menschen, sie sind für 15 Prozent Vorbild. Mit Abstand den Topwert erreichen diejenigen, die den Heranwachsenden am nächsten stehen: 46 Prozent bezeichnen Eltern und Großeltern als Vorbilder, bei den 19- bis 20-Jährigen steigt dieser Wert auf 56 Prozent. In der Umfrage wurde auch nach den Eigenschaften gefragt, die Vorbilder haben sollten. 88 Prozent nannten das Engagement für Andere. Gutes Aussehen, Reichtum oder Berühmtheit landeten abgeschlagen auf den hinteren Plätzen.



*Showgrößen sind keine Vorbilder für Kinder und Jugendliche - stattdessen stehen die eigenen Eltern und Großeltern bei den Heranwachsenden ganz hoch im Kurs. Foto: djd/BVR/Corbis*

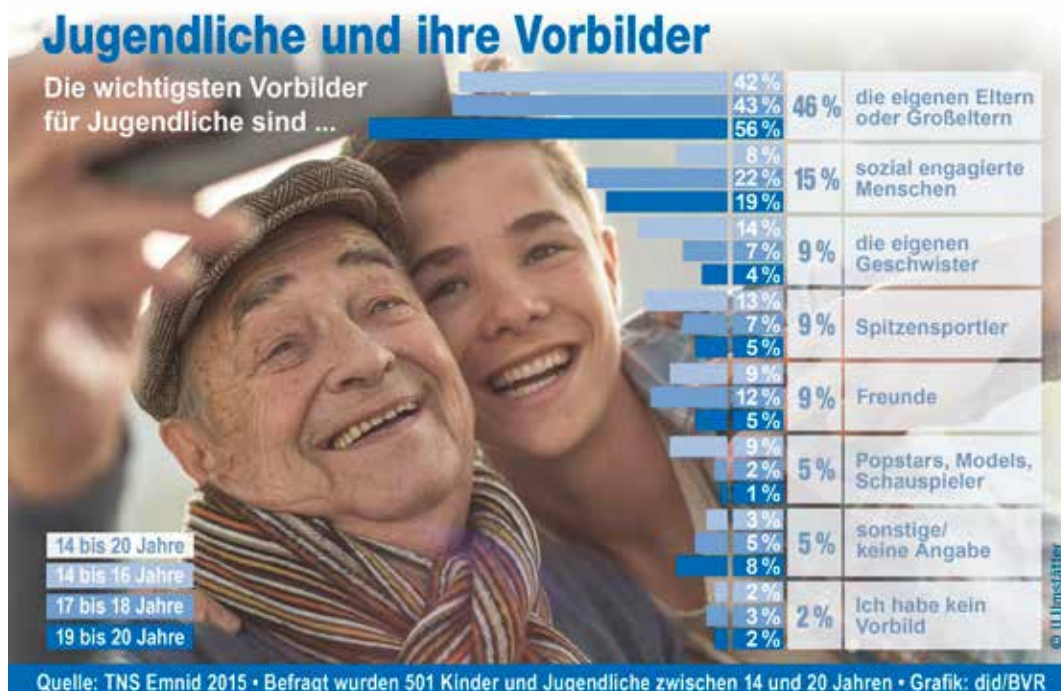
### Internationaler Jugendwettbewerb

Welchen Stellenwert Vorbilder haben und welche Gedanken man damit verbindet, dürfen Kinder und Jugendliche beim aktuellen Jugendwettbewerb mit dem Thema „Fantastische Helden und echte Vorbilder: Wer inspiriert dich?“ zeigen. Bis zum 19. Februar 2016 (in Bayern bis zum 2. Februar) können sich Schüler der 1. bis 13. Klasse sowie Jugendliche bis 20 Jahre mit Bildern und Kurzfilmen beteiligen. Die Unterlagen gibt es in den teilnehmenden Volksbanken und Raiffeisenbanken, dort sind die Beiträge auch einzureichen. Alle Informationen zum Wettbewerb stehen unter [www.jugendcreativ.de](http://www.jugendcreativ.de), Kurzfilme können zudem auf das Videoportal [www.jugendcreativ-video.de](http://www.jugendcreativ-video.de) hochgeladen werden. Zu gewinnen sind viele attraktive Sach- und Geldpreise.

### Jeder Vierte ernährt sich im Winter ungesünder als im Sommer

### KKH: Vier wichtige Ernährungs-Bausteine für die Winterzeit

Wenn es im Winter kalt, nass und ungemütlich ist, machen wir es uns drinnen gern gemütlich. Dazu gehört, sich kulinarisch zu verwöhnen. Fast jeder Vierte schätzt seine Ernährung im Winter ungesünder ein als im Sommer, darunter mehr Frauen als Männer (26 zu 21 %). Das ergab eine aktuelle forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse unter 1.004 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren. Aufschlussreich ist ein Blick auf den Winter-Speisezetteln der Befragten: Demnach genießt jeder Zweite mehr deftige Gerichte. 27 Prozent greifen in der kalten Jahreszeit häufiger zu Sattmachern wie Kartoffeln, Brot und Nudeln. Und auch der Appetit auf Schokolade, Kekse und andere Süßwaren steigt bei gut einem Drittel merklich an. Zwar trinkt mehr als jeder Zweite (59 %) öfter Tee in der kalten Jahreszeit, doch nimmt jeder Dritte





wegen des geringeren Durstgefühls weniger Flüssigkeit zu sich als im Sommer.

Auch wenn manche winterliche Essgewohnheit der Seele gut tut: „Die Ernährung sollte auch im Winter ausgewogen und nährstoffreich sein, um gesund durch die nass-kalten Monate zu kommen“, sagt Simone Riß vom Serviceteam der KKH Kaufmännische Krankenkasse in Würzburg.



Nachfolgend vier wichtige Ernährungs-Bausteine, damit das gelingt:

- Nahrungsmittel zu sich nehmen, die von innen wärmen. Dazu zählen scharfes Gemüse wie Zwiebeln und Knoblauch und Gewürze wie Pfeffer, Chili, Kardamom oder auch Ingwer - gut geeignete Zutaten für Gemüsesuppen und Eintöpfe.  
Reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in Form von Obst und Gemüse aufnehmen, denn sie stärken das Immunsystem, gelten als krebshemmend und machen fit. Ideal sind jahreszeitlich typische Sorten wie Äpfel, Birnen und Nüsse, Kohl, Lauch, Schwarzwurzeln und Steckrüben, Chicorée, Feldsalat, Kresse sowie auch selbstgezogene Kräuter.
- Ein gutes Mittel gegen den Winterblues sind Omega-3-Fettsäuren. Sie sind reichlich in hochwertigen Fetten wie Raps- und Leinsamenöl und Nüssen enthalten, ferner in fettreichen Fischen wie Makrele, Hering und Lachs. Omega-3-Fettsäuren wirken nicht nur gegen ein Stimmungstief, sondern auch entzündungshemmend und fördern unsere geistigen Fähigkeiten.
- Auch bei Kälte ausreichend trinken, täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee. Denn meist verbirgt sich hinter dem Wunsch, etwas zu essen, Durst. Ein Glas Tee mit Vanille kann die Lust auf Süßes vertreiben. Übrigens können Sie an kalten Tagen den Wasserverlust beim Ausatmen an der Atemluft besonders deutlich erkennen.

**ANZEIGEN**  
**REVISTA VERLAG**  
**(0 97 21)**  
**38 71 90**

Die besten Live-Multivisionen

**Vietnam & Angkor**

Stadthalle Schweinfurt

Fr. 29. Jan. 2016 Beginn 20 Uhr

[www.die-welt-in-bildern.com](http://www.die-welt-in-bildern.com)

**meinkramdeinkram.de**

nützliches, weniger nützliches und die ein oder andere Kostbarkeit

**Suche dringlichst Hilfe!** EUERDORF Seh- u. Geh-Schwerbehinderter, Mitte 60 J., sucht gelegentlich Putzhilfe, Hilfe bei Arztbesuchen, sowie Mitfahrgelegenheit zu Veranstaltungen u. Festen. (Hin- u. Abholung) Pkw vorhanden. Tel. 0171-2674721 AB

**Älteres Ehepaar sucht langfristig eine** 3-Zimmer-Wohnung, 65-75 qm, im Erdgeschoss mit Garage o. Stellplatz in Bergrheinfeld. Tel.: 0173/2049990

**„Abnehmkurs: Lasst die Pfunde purzeln“.** 12 Mal, je 60min. Kurs 1: Grettstadt, Montag 7.03-6.06.-19.00-20.00. Gaststätte Straub. Kurs 2: Schweinfurt, Mittwoch 9.03-25.05.-18.30-19.30. Ambulantes Reha-Centrum, Hainig. Kosten 125€. Wird von den meisten Krankenkassen bis zu 80% ersetzt. Info Fr. Pearson, staatl. Gepr. Diätassistentin: 0151-58508727 oder 09729-6917, Email [pearsonclaudia05@yahoo.com](mailto:pearsonclaudia05@yahoo.com)



**HÄUSLICHE  
KRANKENPFLEGE**  
*Stadt+Land GmbH*  
**HEIMVERMEIDUNGSKONZEPTE™**

**NEU!**

**KURZZEIT-  
PFLEGE  
ZUHAUSE**

- ganzheitliche Pflege + Betreuung
- stundenweise - rund um die Uhr
- rund um die Uhr
- individuelle Zusatzleistungen
- qualitätsgeprüfte Sozialstation
- alle Kassen

[www.krankenpflege-stadtundland.de](http://www.krankenpflege-stadtundland.de)

**Rund-um die Uhr  
Betreuung  
keine Zuzahlung!**

**Hauptstr. 21 • 97506 Grafenrheinfeld • Tel. 0177 - 8741594**

**HEIMVERMEIDUNGSKONZEPTE**

- Pflege und Betreuung rund um die Uhr
- Pflegefachkräfte und Betreuer/in vor Ort  
Hand in Hand





**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

**SCHENKEN SIE  
Menschen auf der Flucht Zuversicht!**

**Persönliche Pflege und Hilfe zu Hause**



- Ambulante Senioren- und Krankenpflege
- Betreuung von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz
- Grund- und Behandlungspflege
- Qualitätssicherungsbesuche nach § 37 SGB XI
- Ambulante Palliativpflege
- 24 Stunden Rufbereitschaft

Dr.-Rotter-Straße 11 a, 97525 Schwebheim  
Tel. 09723 9327863, Fax 09723 9370058  
[ambulanter-pflegedienst@awo-unterfranken.de](mailto:ambulanter-pflegedienst@awo-unterfranken.de)



**Ambulanter Pflegedienst  
Schwebheim**

**JETZT  
MITGLIED  
WERDEN**



WWW.DRK.DE/JETZT-MITGLIED-WERDEN

IBAN: DE63370205000005023307  
BIC: BFSWDE33XXX  
Stichwort: Flüchtlingshilfe

**[www.Spenden-DRK.de/Flüchtlinge](http://www.Spenden-DRK.de/Flüchtlinge)**



**WEIL MAN GELD NICHT EINFACH WEGWIRFT!**

ENE KAMPAGNE

[www.pfand-gehoert-daneben.de](http://www.pfand-gehoert-daneben.de)  
[facebook.com/pfand.gehoert.daneben](https://facebook.com/pfand.gehoert.daneben)