Gemeinde Nachrichten

AMTSBLATT DER GEMEINDE KOLITZHEIM

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

40. Jahrgang | Mittwoch, 12. April 2017 | Nr. 14

Einladung

zum Gemeindefest

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

seit drei Jahrzehnten engagiert sich die Gemeinde Kolitzheim in verschiedenen Gemeindeteilen in den Projekten der Dorferneuerung. Im Jahr 2006 fiel der Startschuss für die Maßnahmen in Kolitzheim. Heute, 11 Jahre später können wir im Rahmen unseres traditionellen Gemeindefestes den erfolgreichen Abschluss feiern.

Zu der Feierstunde am

Sonntag, 30. April 2017
um 16.00 Uhr

in der Lindacher Straße in Kolitzheim lade ich Sie alle herzlich ein.

Im Anschluss an den Festakt wird die Kolitzheimer Dorfjugend – wie es gute Tradition am Vorabend des 1. Mai ist – den Maibaum aufstellen. Danach besteht ausreichend Gelegenheit zur Unterhaltung und Geselligkeit.

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Mit freundlichen Grüßen

Horst Herbert
1. Bürgermeister
Gemeinde Kolitzheim

Die Gemeinde Kolitzheim
(Landkreis Schweinfurt)

mit ca. 5.500 Einwohnern und acht Gemeindeteilen sucht **zum nächstmöglichen Zeitpunkt** für den Gemeindebauhof
eine/einen

Gärtner/in
- Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau -

Ihr Tätigkeitsfeld:
- Anlage, Pflege, Unterhaltung und Instandsetzung von gemeindlichen Grünanlagen, Gehölzflächen, Straßenbegleitgrün und ökologischen Ausgleichsflächen
- Pflege u. Unterhalt der Friedhöfe, gemeindlichen Bauplätze, Gräben
- Überwachung des Gesamtzustandes der zu betreuenden gemeindlichen Grünanlagen
- Vollzug der Verkehrssicherungspflicht und Dokumentationen
- Erd- und Pflasterarbeiten
- Baumkontrollen
- Winterdienst im Rahmen der Rufbereitschaft
- Mitarbeit bei allen weiteren anfallenden Arbeiten im Gemeindebauhof

Wir erwarten:
- abgeschlossene Ausbildung zur/zum Gärtnerin/Gärtner der Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau oder artverwandten Beruf mit Kenntnissen und Erfahrungen in der Grünanlagen- und Baumpflege, u. a. Sachkundenachweis Pflanzenschutz wünschenswert
- Führerschein Klasse B erforderlich (BE und T wünschenswert)
- körperliche Belastbarkeit
- Teamfähigkeit, Flexibilität, Umsichtigkeit und Sicherheitsbewusstsein
- sach- und ressourcengerechter Umgang mit Geräten und Materialien unter Beachtung und Einhaltung arbeitsschutzrechtlicher Bestimmungen
- Einsatzfreude, Zuverlässigkeit und Leistungsbereitschaft sowie eine selbständige Arbeitsweise
- branchenübliche Geräte- und Maschinenkenntnisse u. a. auch als Motorsägenführer sind von Vorteil
- einen freundlichen Umgang mit den Bürgerinnen und Bürgern
- Bereitschaft zur Ableistung von Wochenend- und ggf. Nachtdiensten sowie zur Rufbereitschaft während des Winterdienstes
- Bereitschaft zur Aus- und Fortbildung

Wir bieten:
- eine unbefristete Vollzeitstelle mit 39 Stunden/Woche
- tarifgerechte Vergütung nach dem Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes (TVöD-VKA) entsprechend persönlicher und fachlicher Qualifikation sowie die üblichen Sonderleistungen des öffentlichen Dienstes (u. a. Zusatzversorgung, Jahressonderzahlung, leistungsorientierte Bezahlung, Fortbildungsmöglichkeiten)

Menschen mit Behinderung werden, bei ansonsten gleicher Eignung, bevorzugt berücksichtigt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann richten Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnis- und Führerscheinkopien) bitte **bis spätestens 07. Mai 2017** in schriftlicher Form an die Gemeinde Kolitzheim, Personalamt, Rathausstraße 1, 97509 Kolitzheim. Gerne nehmen wir Ihre Bewerbung auch in elektronischer Form (nur im PDF-Format) unter personalamt@kolitzheim.de entgegen.

Zustimmung:
Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass nicht in elektronischer Form eingehende Bewerbungsunterlagen nicht mehr zurückgesandt, sondern nach gegebener Zeit den Datenschutzbestimmungen entsprechend vernichtet werden.

Wir bitten Sie daher, die Bewerbungsunterlagen, entweder per eMail oder in Kopie ohne Bewerbungsmappe, einzureichen. Sollten Sie eine Rücksendung wünschen, legen Sie bitten einen ausreichend frankierten Rückumschlag bei.
Mit der Einsendung Ihrer Bewerbungsunterlagen erteilen Sie uns die Zustimmung, dass wir diese einbehalten oder intern Kopien fertigen dürfen. Nach Abschluss des Bewerberverfahrens werden die personenbezogenen Bewerbungsunterlagen nicht berücksichtigter Bewerber/-innen vernichtet.

Ihr Ansprechpartner:
Sollten Sie noch Fragen haben oder hinsichtlich des Anforderungsprofils Informationsbedarf bestehen, steht Ihnen Herr Ritz unter Tel. 09385/9710-22 gerne zur Verfügung.

Hundesteuer

Hundesteuerpflichtig sind alle Hunde, die im Gemeindegebiet Kolitzheim gehalten werden und älter als vier Monate sind. Jeder Hundehalter ist verpflichtet, jeden von ihm gehaltenen Hund innerhalb von zwei Wochen beim Steueramt, Rathausstr. 1, 97509 Kolitzheim, Tel. 09385/971024 anzumelden. Informieren Sie sich auf der Homepage der Gemeinde Kolitzheim (www.kolitzheim.de)
- Rathaus
- Satzungen/Verordnungen
- Hundesteuersatzung

Durchführung einer landesweiten
Probealarmierung

Am Mittwoch, den 19.04.2017 findet um 11.00 Uhr
ein landesweiter Probealarm der Sirenen statt.

Ausgelöst wird das Signal
„Warnung der Bevölkerung“
(Heulton an- und abschwellend, 1 Minute Dauer).

Der Heulton soll die Bevölkerung bei schwerwiegenden Gefahren für die öffentliche Sicherheit darauf aufmerksam machen, ihre Rundfunkgeräte (z. B. BR3 oder Antenne Bayern) einzuschalten und auf Durchsagen zu achten.
Der Probealarm dient dazu, die Funktionsfähigkeit des Sirenenwarnsystems zu überprüfen und die Bevölkerung auf die Bedeutung des Sirenensignals hinzuweisen.

Kostenlose Problemmüllaktion
des Landkreises – 1. Halbjahr 2017

Der Landkreis Schweinfurt führt wieder eine Erfassung von Problemmüll aus Privathaushalten mit einem mobilen Entsorgungszug durch. In unserer Gemeinde ist das Giftmobil wie folgt eingesetzt:

Mittwoch, den 26.04.2017
08:00 – 08:45 Uhr Unterspiesheim (Parkplatz am Sportheim)
09:00 – 09:30 Uhr Herlheim (Parkplatz am Sportheim)
10:30 – 11:00 Uhr Zeilitzheim (Parkplatz am Sportheim)
12:15 – 12:45 Uhr Lindach (Platz vor dem Friedhof)
13:00 – 13:30 Uhr Stammheim (Bushaltestelle Maintalstraße 69)

Bitte beachten Sie die nachstehenden Hinweise.

Problemmüllsammlung Frühjahr 2017

Am 08. März startete die Frühjahrs-Problemmüllsammlung im Landkreis Schweinfurt. Die Annahme-Termine für Ihren Ort finden Sie im Abfallkalender und im Internet unter www.ihr-umweltpartner.de. In jeder Gemeinde wird auch ein Samstags-Termin angeboten, um Berufstätigen die Abgabe Ihrer Problemabfälle zu erleichtern.
Folgende Stoffe können Sie in haushaltsüblichen Mengen am „Giftmobil“ kostenlos abgeben:

- Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren
- Haushalts-Batterien und -Akkus, z.B. Knopfzellen, Rundzellen, Akkugeräte
  Batterien können auch im Handel (d. h. in allen Geschäften, die auch Batterien verkaufen) zurückgegeben werden. Neue Autobatterien werden grundsätzlich nur bei Rückgabe eines verbrauchten Exemplares verkauft, ansonsten wird ein Pfand in Höhe von 7,50 € fällig.
- Gartenchemikalien, z.B. Unkraut- und Schädlingsbekämpfungsmittel, Düngemittel
- Haushaltschemikalien, z.B. Reinigungsmittelreste
- Heimwerkerchemikalien, z.B. Pinselreiniger, Lacke (die noch nicht vollständig eingetrocknet sind), Säuren und Laugen
- quecksilberhaltige Schalter und Thermometer
- Spraydosen mit Resten
- Problemabfälle rund ums Auto, z.B. Autobatterien, Ölfilter
- Elektrokleingeräte bis zu einer Kantenlänge von 20 cm, z. B. Handys, Uhren, Thermostate u. ä.. Diese werden auch - ebenso wie größere Elektrogeräte - bei der Sperrmüllsammlung abgeholt oder am AWZ Rothmühle und bei vielen Gemeinden (meist am Bauhof) kostenlos angenommen.

Außerdem:

- Tierische und pflanzliche Fette und Öle dürfen in die Biotonne. Flüssige Öle werden außerdem weiterhin bei der Problemmüllsammlung angenommen (zur Verwertung).
- Altes Motoröl wird nur gegen Gebühr (ca. 0,50 €/l) angenommen (weil Altöl gegen Vorlage des Kassenbelegs oder beim Kauf von frischem Öl kostenlos vom Handel zurückgenommen wird).

Folgende Abfälle sind **kein Problemmüll** und gehören daher in die **graue Restmülltonne**:

- Altmedikamente
- Reste von Dispersionsfarben (= übliche Wandfarben)
- leere Ölbehältnisse mit anhaftenden Mineralölresten
- ausgehärtete Farb-, Lack- und Kleberreste

Leere Farbeimer (spachtelrein!) gehören zur **Wertstoffsammlung**.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Abfallberatung (09721/ 55-546).
Ergänzend gibt es ganzjährig die Problemmüllannahme bei der Fa. VEOLIA in Bergrheinfeld, Richtbergstr. 3, und zwar jeweils:

- Montag von 12.30 bis 16.00 Uhr und
- Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

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

BEKANNTMACHUNG

Der Vorstand der Teilnehmergemeinschaft Unterspiesheim 5 behandelt am

Mittwoch, dem 12.04.2017
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 31.03.2017
Der Vorsitzende des Vorstandes der Teilnehmergemeinschaft
Johannes Krüger

Deutsche Rentenversicherung
unterstützt bei der Steuererklärung 2016

Bis zum 31. Mai 2017 sind wieder zahlreiche Rentnerinnen und Rentner verpflichtet, bei ihrem Finanzamt die Steuererklärung für das Jahr 2016 einzureichen. Die Regionalträger der Deutschen Rentenversicherung in Bayern unterstützen sie dabei:
Auf Wunsch wird die Höhe der Rente bescheinigt.
Damit das Finanzamt den steuerpflichtigen Anteil der gesetzlichen Rente korrekt ermitteln kann, müssen die Rentnerinnen und Rentner ihrer Steuererklärung die ausgefüllten Steuervordrucke „Anlage R“ (Renten und andere Leistungen) und „Anlage Vorsorgeaufwand“ beifügen.
Was muss bei der Steuererklärung eingetragen werden und an welcher Stelle? Aus der Bescheinigung über die Rentenhöhe kann man entnehmen, welche Beträge in den Steuerformularen eingetragen werden müssen.
Rentenbeziehern, die schon einmal eine Rentenbezugsmitteilung bei der Deutschen Rentenversicherung beantragt haben, wurde Anfang des Jahres eine Bescheinigung über die für das Kalenderjahr 2016 gemeldeten Daten automatisch zugesandt.
Soweit eine Rentenbezugsmitteilung zur Vorlage beim Finanzamt erstmalig benötigt wird, kann man sie im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de unter Services/Online-Dienste oder über das kostenfreie Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung 0800 1000 48088 anfordern. Wer die Bescheinigung einmal beantragt hat, erhält sie fortan jährlich automatisch von der Rentenversicherung zugesandt.
Weitere Informationen gibt es in der kostenlosen Broschüre „Versicherte und Rentner: Informationen zum Steuerrecht“. Diese und andere hilfreiche Broschüren können ebenfalls über Internetseite oder telefonisch angefordert werden.

Regierung von Unterfranken,
Höhere Naturschutzbehörde:

Information über den Kartierungsbeginn des FFH-Gebietes 6027-371 „Unkenbachaue mit Sulzheimer Gipshügel und Grettstädter Wiesen“

„Natura 2000“ ist ein europaweites Schutzgebietsnetz für besonders wertvolle Lebensräume und Arten. Dieses Netz besteht aus Fauna-Flora-Habitat-Gebieten (FFH) und Vogelschutzgebieten (SPA). Das FFH-Gebiet „Unkenbachaue mit Sulzheimer Gipshügel und Grettstädter Wiesen“ ist Teil dieses Netzes.
In Managementplänen werden die notwendigen Maßnahmen zur Erhaltung dieser wertvollen Ausschnitte unseres europäischen Naturerbes dargestellt.

Zur Erstellung des Managementplans für das oben genannte Gebiet werden vom Büro für ökologische Studien (Schlumprecht GmbH) in diesem Jahr Kartierarbeiten zu vorkommenden Arten und Lebensräumen im Offenland durchgeführt. Diese Grunddatenerhebungen wurden bei der Auftaktveranstaltung am 29.03.2017 in Schwebheim angekündigt und werden demnächst beginnen.
Nach Abschluss der Kartierarbeiten werden für die vorhandenen Schutzgüter Maßnahmen vorgeschlagen, die zusammen mit den Eigentümern und Bewirtschaftern, Kommunen, Verbänden, Behörden und der interessierten Öffentlichkeit im kommenden Jahr am Runden Tisch besprochen werden. Über den entsprechenden Termin werden die Gemeinden und die Öffentlichkeit rechtzeitig informiert.
Der Managementplan ist behördenverbindlich, für private Grundstückseigentümer und Flächennutzer ist die Umsetzung der Maßnahmen jedoch freiwillig. Besonders wertvolle Flächen sollen im Rahmen vertraglicher Vereinbarungen mit den Eigentümern bzw. Bewirtschaftern naturverträglich gepflegt und somit langfristig erhalten werden.
Wir bitten die Kartierarbeiten soweit möglich zu unterstützen und bedanken uns für Ihre Kooperation.
Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Stöcker (E-Mail: Isabel.stoecker@reg-ufr.bayern.de oder Tel.: 09 31/3 80-1082) oder an Frau Rechtenwald (E-Mail: felicitas.rechtenwald@reg-ufr.bayern.de oder Tel.: 09 31/3 80-1084), Höhere Naturschutzbehörde an der Regierung von Unterfranken.

„Glänzende Aussichten“ im Landratsamt Schweinfurt

Karikaturenausstellung zu Lebensstil, Konsum, Klimawandel und Gerechtigkeit ab 7. April

Landkreis Schweinfurt. Überraschend andere Blicke auf die weltpolitischen Herausforderungen unserer Zeit wagt die Wanderausstellung „Glänzende Aussichten“ von MISEREOR im Foyer des Landratsamtes Schweinfurt. In humorvollen Karikaturen richtet sich der Fokus auf aktuelle Themen wie Lebensstil, Konsum, Klimawandel und Gerechtigkeit. Die Ausstellung kann ab Freitag, 7. April, bis Mittwoch, 19. April, im Rahmen der Öffnungszeiten im Foyer besucht werden.
Ob Klimawandel, Hunger, Menschenrechte oder Globalisierung, die Karikaturen beleuchten die dunklen Seiten unseres westlichen Lebens. Teils mit einem ironischen Augenzwinkern, teils aber auch sehr drastisch zeigen die Karikaturen Wiedersprüche auf, die sich aus unserem persönlichen, gesellschaftlichen und politischen Handeln ergeben. 40 Karikaturisten arbeiteten an der Ausstellung, die gleichzeitig ein Projekt des Erzbistums Bamberg ist und vom Bischöflichen Hilfswerk MISEREOR e. V. unterstützt wird.
Die Ausstellung findet in Kooperation mit den Fairtrade-Gemeinden Werneck und Gerolzhofen statt. Eine Auswahl der 99 Karikaturen kann neben dem Foyer im Landratsamt Schweinfurt auch im Rathaus Werneck sowie der Stadtbibliothek Gerolzhofen bestaunt werden.
Info: Das Bischöfliche Hilfswerk MISEREOR e. V. setzt sich seit 1958 für Gerechtigkeit, gegen Hunger, Krankheit und Ausgrenzung sowie deren Ursachen ein. Gemeinsam mit einheimischen Partnerorganisationen unterstützt MISEREOR Menschen jeden Glaubens, jeder Kultur, jeder Hautfarbe. Seit 1958 und in über 104.000 Projekten sollen Menschen aus Afrika, Asien, Ozeanien und Lateinamerika Hilfe zur Selbsthilfe erhalten.

KOMMUNALE JUGENDARBEIT

TAGESSEMINAR FÜR ELTERN
Vor-/Pubertät und Mediennutzung am Samstag, 06. Mai mit Kinderbetreuung

Beim Tageseminar Eltern-Check III für Eltern mit Kindern ab Einschulalter aufwärts stehen am Samstag, 06.Mai die Themen: Entwicklung und Erziehung, Kommunikation und Zuhören in der Vor-/Pubertät sowie Informationen und Tipps zum Umgang mit Medien im Mittelpunkt der Veranstaltung.
Von 9.00-16.00 Uhr im Schullandheim Reichmannshausen. Teilnahmegebühr 15€ pro Erwachsener. Die Kosten beinhalten Referentengebühr, Informationsmaterialien, Kinderbetreuung sowie Mittagessen und Kaffee pro Erwachsenen inklusive Kinder.

MEDIENSCHUTZ - APP- TIPPS FÜR ELTERN
Test von Schutzeinstellungen für Smartphone und Tablet am Donnerstag, 11.Mai

Ein Smartphone oder Tablet sind schnell gekauft… aber wie kann man die eigenen Kinder und Jugendlichen noch besser schützen? An diesem Abend sollen unter Aufsicht und Anleitung auf den vorhandenen heimischen Geräten der Teilnehmer ausgewählte Medienschutz-Apps für die weitere Nutzung ausprobiert und getestet werden.
Die VHS-Veranstaltung -Außenstelle Niederwerrn- findet in enger Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit des Landkreises Schweinfurt und dem Computerclub Schweinfurt am Donnerstag, den 11. Mai um 19.30 Uhr im Stattbahnhof, Alte Bahnhofstr. 8-12 in Schweinfurt statt. Referent ist der praxiserfahrene Medienfachberater Lambert Zumbrägel vom Bezirksjugendring Unterfranken und JFF aus Würzburg.

Anmeldung, Ausschreibung und nähere Informationen unter:
Kommunale Jugendarbeit, Landkreis Schweinfurt,Telefon:09721/55-519, koja@lrasw.de, www.koja-schweinfurt.de/Aktuelles - Buchung nach Eingang.

„Wenn der Vater mit dem Sohne ..“
Kommunale Jugendarbeit des Landkreises organisiert Zeltlager zum Vatertag

Landkreis Schweinfurt. Den Vatertag einmal anders erleben, dies bietet die Kommunale Jugendarbeit vom 24. bis 25. Mai 2017 für Väter mit ihren Söhnen ab zehn Jahren an. Anmeldeschluss ist am 18. Mai 2017.
Treffpunkt ist am Mittwochnachmittag, 24. Mai, auf dem Campingplatz am Ellertshäuser See. Dort werden gemeinsam die Zelte aufgebaut und gegrillt. Anschließend finden die ersten Aktionen mit einer abenteuerlichen Fackelwanderung statt. Beim Lagerfeuer mit Stockbrot klingt der erste Tag aus.
Am zweiten Tag werden die Teilnehmer in den Kletterwald am See gehen. Hierbei kommt es auf blindes Vertrauen, Teamwork und Abenteuerlust an. Die Teilnahme kostet pro Person 21 Euro. Weitere Informationen und die Anmeldung erfolgen über die Kommunale Jugendarbeit unter Telefon 09721/55-519 oder im Internet unter www.koja- schweinfurt.de

Spiele-Seminar für Mitwirkende
der Jugendarbeit - 13. Mai im Karl-Beck-Haus Reichmannshausen - Anmeldung ab sofort

Landkreis Schweinfurt. „Tobst du noch oder spielst du schon?“ Unter diesem Motto gibt die Spielpädagogin Grit Eißler zusammen mit der Kommunalen Jugendarbeit des Landkreises am Samstag, 13. Mai 2017, im Karl-Beck-Haus in Reichmannshausen für Mitwirkende der Jugendarbeit ein Spiele-Seminar. Anmeldeschluss ist der 5. Mai 2017.
Die Spielpädagogin gibt jede Menge Tipps und Spielideen für kleine und große Gruppen. Auf dem Programm stehen Spiele richtig anleiten, New Games, Spiele abwandeln, Spiele aus und für die Hosentasche mit Kreativeinheit.
Dieses Seminar wird von der Juleica anerkannt. In der Seminargebühr von 15 Euro sind das Mittagessen, Nachmittagskaffee und das Skript inbegriffen.
Weitere Infos und Anmeldung bei der Kommunalen Jugendarbeit unter Telefon 0972/55-510 oder unter koja@lrasw.de

Schritt für Schritt beruflich nach vorne
3-teilige Workshop-Reihe am Landratsamt für berufstätigte Frauen

Im Mai startet eine dreiteilige Workshop-Reihe der Servicestelle Frau & Beruf. Alle drei Termine finden jeweils donnerstags, 18. Mai, 28. September, 12. Oktober, von 18 bis 21 Uhr im Landratsamt Schweinfurt statt. Die Teilnehmerzahl ist auf jeweils 15 Personen begrenzt. Anmeldungen sind ab sofort möglich.
Die Workshop-Reihe „Schritt für Schritt nach vorne“ richtet sich an berufstätige Frauen, die sich beruflich verändern, weiterentwickeln möchten. Start ist am Donnerstag, 18. Mai 2017, von 18 bis 21 Uhr im Landratsamt Schweinfurt, Raum 304. Hier setzt die Business-Trainerin

Anna-Daniela Pickel die rhetorischen Grundlagen für erfolgreiche Mitarbeitergespräche mit „Klare Sprache für kluge Frauen“.
Nach der Sprache kümmert sich am Donnerstag, 28. September 2017, von 18 bis 21 Uhr im Landratsamt Schweinfurt, Raum 100 a (Zugang über die Außentreppe Schillerplatz) die Trainerin Annette Sax unter dem Titel „Charisma-Code für Frauen: der Schlüssel zu mehr Ausstrahlung und Selbstbewusstsein im beruflichen Alltag“ um die jeweils persönliche Schönheit der Teilnehmerinnen.
Mit dem neuen Workshop „Das Spiel mit dem Status – sich im Gespräch bewusst positionieren“ mit Personal-Coach Katrin Schmitt endet die Veranstaltungsreihe am Donnerstag, 12. Oktober 2017, von 18 bis 21 Uhr im Landratsamt Schweinfurt, Raum 100a (Zugang über die Außentreppe Schillerplatz). Die Teilnahme an der gesamten Workshop-Reihe kostet 50 Euro. Bei der Teilnahme an einem einzelnen Workshop, wird eine einmalige Teilnahmegebühr von 20 Euro pro Veranstaltung fällig.
Finanziert wird die Veranstaltungsreihe durch den Europäischen Sozialfonds, das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration und den Landkreis Schweinfurt.
Die Teilnehmerzahl ist pro Workshop auf 15 Personen begrenzt. Anmeldungen nimmt die Gleichstellungsbeauftragte des Landratsamts Schweinfurt Ute Suckfüll telefonisch unter 09721/55-465 oder per E-Mail unter gleichstellung@lrasw.de entgegen.
Alle Angebote und ausführliche Informationen gibt es im Internet unter www.frauundberuf-rsg.de. Anmeldungen nimmt auch die Servicestelle Frau & Beruf im Rhön-Saale Gründer- und Innovationszentrum Bad Kissingen entgegen unter Telefon 0971/7236-204 oder per E-Mail an beratung@rsg-bad-kissingen.de.

Beratungstag im Landratsamt
für Existenzgründer

Beratungsangebot der Aktivsenioren am Donnerstag 27. April
Landkreis Schweinfurt. Die nächste kostenfreie Sprechstunde der Aktivsenioren im Landratsamt Schweinfurt findet am Donnerstag, 27. April, von 9 bis 11 Uhr im Raum 373 (3. Stock) statt.
Für die Sprechstunden bei den Aktivsenioren ist eine Terminvereinbarung bei der Wirtschaftsförderung im Landratsamt erforderlich unter Telefon: 09721/55-380 oder per E-Mail an wirtschaft@lrasw.de.
Die Aktivsenioren Bayern beraten Existenzgründer sowie Inhaber kleiner und mittelständischer Firmen in Fragen der Existenzgründung, Existenzerhaltung, Unternehmensnachfolge und Betriebsoptimierungen. Sie bieten auch Unterstützung bei der Erstellung eines Businessplans mit Tragfähigkeitsbescheinigung an. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.aktivsenioren.de.
Hier die Übersicht der nächsten Termine der Aktivsenioren für das Jahr 2017:
Immer jeweils dienstags von 9 bis 11 Uhr im Raum 101 im Landratsamt am 30. Mai, 27. Juni, 25. Juli, 26. September, 31. Oktober, 28. November, 12. Dezember.

Kirchliche Nachrichten

Pfarreiengemeinschaft Marienhain

Pfarrei St. Jakobus Herlheim
Donnerstag, 13.04.17 – Gründonnerstag – Feier des letzten Abendmahles
19.00 Uhr in Kolitzheim – Abendmahlgottesdienst für alle drei Pfarreien anschl. Betstd.

Freitag, 14.04.17 – Karfreitag – Tag des Leidens und Sterbens unseres Herrn
10.00 Uhr in Zeilitzheim – Kinderkreuzweg
15.00 Uhr Karfreitagsliturgie - Bitte Blumen zur Kreuzverehrung mitbringen.-

Samstag, 15.04.17 – Karsamstag – Tag der Grabesruhe
10.00 Uhr Beichtgelegenheit

Samstag, 15.04.17 – Ostern - Hochfest der Auferstehung des Herrn
21.00 Uhr in Zeilitzheim – Osternacht für alle drei Pfarreien

Sonntag, 16.04.17 – Ostern – Hochfest der Auferstehung des Herrn
6.00 Uhr Auferstehungsfeier -anschl. Frühstück-

Montag, 17.04.17 – Ostermontag
10.30 Uhr Eucharistiefeier für Richard Schmitt u. Ang., Elsa u. Eugen Wächter u. vst. Ang., Fritz Ebert u. Ang., Ella u. Edmund Wiesmann, Ruth Kleinhenz

Sonntag, 23.04.17 – 2. Sonntag der Osterzeit
19.00 Uhr Eucharistiefeier für Franz Schaar, Anton Full u. vst. Ang., Ludwig Johanni, Fam. Söllner u. Ang., Amanda u. Adolf Fledering u. Ang.

Pfarrei St. Stephanus Kolitzheim

Donnerstag, 13.04.17 – Gründonnerstag – Feier des letzten Abendmahles
19.00 Uhr Abendmahlgottesdienst für alle drei Pfarreien für Mathilde Markert u. vst. Ang. (S)
20.00 – 23.00 Uhr Betstd. d. 33-stündigen Gebets

Freitag, 14.04.17 – Karfreitag – Tag des Leidens und Sterbens unseres Herrn
ab 7.00 Uhr Betstd. d. 33-stündigen Gebets
10.00 Uhr in Zeilitzheim – Kinderkreuzweg
15.00 Uhr Karfreitagsliturgie -Bitte Blumen zur Kreuzverehrung mitbringen.- anschl. Betstd. d. 33-stündigen Gebets

Samstag, 15.04.17 – Karsamstag – Tag d. Grabesruhe
10.00 Uhr in Herlheim – Beichtgelegenheit
bis 13.00 Uhr Betstd. d. 33-stündigen Gebets

Samstag, 15.04.17 – Ostern - Hochfest der Auferstehung des Herrn
21.00 Uhr in Zeilitzheim – Osternacht für alle drei Pfarreien

Sonntag, 16.04.17 – Ostern – Hochfest der Auferstehung des Herrn
9.00 Uhr Osterhochamt für Grete Bauer u. Johann Friedl

Montag, 17.04.17 – Ostermontag
9.00 Uhr Eucharistiefeier für Lore Hertlein (S), Albin Günther (L), Eleonore Hertlein (L), Ida Hanke u. Ang. (L)

Mittwoch, 19.04.17 – Mittwoch der Osteroktav
19.00 Uhr Rosenkranz / Andacht

Sonntag, 23.04.17 – 2. Sonntag der Osterzeit
10.30 Uhr Wortgottesdienst

Pfarrei Hl. Dreifaltigkeit Zeilitzheim

Donnerstag, 13.04.17 – Gründonnerstag – Feier des letzten Abendmahles
19.00 Uhr in Kolitzheim – Abendmahlgottesdienst für alle drei Pfarreien anschl. Betstd.

Freitag, 14.04.17 – Karfreitag – Tag des Leidens und Sterbens unseres Herrn
10.00 Uhr Kinderkreuzweg
15.00 Uhr Karfreitagsliturgie -Bitte Blumen zur Kreuzverehrung mitbringen.-

Samstag, 15.04.17 – Karsamstag – Tag d. Grabesruhe
10.00 Uhr in Herlheim - Beichtgelegenheit

Samstag, 15.04.17 – Ostern - Hochfest der Auferstehung des Herrn
21.00 Uhr Osternacht für alle drei Pfarreien für leb. u. vst. Wohltäter, Hildegard Götz u. Ang., Alfons Haupt, Eltern u. Geschwister

Sonntag, 16.04.17 – Ostern – Hochfest der Auferstehung des Herrn
10.30 Uhr Osterhochamt für Adelheid u. Georg Englert, Maria Fackelmann u. vst. Ang. (L)

Freitag, 21.04.17 – Freitag der Osteroktav
18.30 Uhr Rosenkranz

Sonntag, 23.04.17 – 2. Sonntag der Osterzeit
10.30 Uhr Eucharistiefeier für Ernst Mößlein u. vst. Ang. (L), Frieda u. Kilian Zink u. vst. Ang. (L), nach Meinung (L), Albin Ott u. vst. d. Fam. Ott u. Straßberger, Walter Lutz u. vst. d. Fam. Lutz u. Götz, Vst. d. Fam. Fackelmann u. Büttner, Vst. d. Fam. Hahner u. Pickel -musik. Gestaltung Fam. Sirlinger-

Pfarrei Lindach

Gründonnerstag - Feier des Letzten Abendmahles Donnerstag, 13.04.
18.30 Rosenkranz
19.00 Eucharistiefeier für Thekla Keimig u. Erich Folger u. verst. Angeh.

Karfreitag - Tag des Leidens und Sterbens unseres Herrn - Freitag, 14.04.
9.00 Kreuzweg
15.00 Liturgie - Bitte Blumen für die Kreuzvererhrung mitbringen.

Karsamstag - Tag d. Grabesruhe - Samstag, 15.04.
21.00 Eucharistiefeier für Gusti u. Alfred Schön u. verst. Angeh.+ Anna u. Edmund Dotzel u. verst. Angeh.

Ostern - Hochfest der Auferstehung des Herrn Sonntag, 16.04
9.00 Eucharistiefeier für verst. Eltern Schwenk u. Strauß u. Enkelin Petra + Cäcilia u. Vitus Endres + Vinzenz Schneider u. verst. Angeh. Monatssammlung für unsere Kirche

2. Sonntag der Osterzeit - Sonntag, 23.04.
9.00 Eucharistiefeier für Ella u. Eduard Schäfer + Amalie u. Eugen Wiederer
14.30 Taufe: Leya Hellert + Lorenz Endres + Vincent Seger

Pfarrei Stammheim

Mittwoch, 12.04.
18.00 Gebetsstunde

Gründonnerstag - Feier des Letzten Abendmahles Donnerstag, 13.04.
20.00 - 21.00 Ölbergs-Andacht - 1 Anbetungsstunde

Karfreitag - Tag des Leidens und Sterbens unseres Herrn - Freitag, 14.04.
9.00 Kreuzweg
15.00 Karfreitagsliturgie Mitgestaltung durch die KLJB - Leidensgeschichte mal ganz anders: nach Klett, erzählt u. gesungen. Bitte Blumen für die Kreuzverehrung mitbringen

Ostern - Hochfest d. Auferstehung d. Herrn Sonntag, 16.04
6.00 Auferstehungs-Eucharistiefeier Gestiftete BSM nach Meinung Anschl. Osterfrühstück im Pfarrheim

Montag, 17.04. - Ostermontag
10.30 Eucharistiefeier für Martin, Sabina u. Ottilie Christi u. Angeh. Monatssammlung für unsere Kirche

Mittwoch, 19.04.
18.00 Gebetsstunde

Donnerstag, 20.04.
18.00 Rosenkranz

2. Sonntag der Osterzeit Samstag, 22.04.
18.30 Rosenkranz
19.00 Eucharistiefeier für Otto Wieland + Luzia u. Klemens Moller, Theresia u. Isidor Lendner + Egbert u. Dora Weißenseel u. Angeh. + Andreas Niedermeyer u. Angeh. + Monika u. Eduard Stahl u. verst. Kinder, Otto Gößmann u. Angeh., anschl. Dämmerschoppen im Pfarrheim

Sonntag, 23.04.
Weinbergswanderung

Pfarrei St. Sebastian Unterspiesheim
mit St. Bartholomäus Oberspiesheim u. St. Ägidius Gernach

Mittwoch 12.04.17

Unterspiesh.	13.30	Senioren: Treffen (GZ,Vortrag W. Wiederer: Südafrika)
Gernach	18.30	Kreuzweg

Die Feier der drei österlichen Tage
Gründonnerstag - Feier des Abendmahles
Wen(n) Gott in die Gemeinschaft führt
Donnerstag 13.04.17

Oberspiesh.	09.15	Wort-Gottes-Feier (Kita An den Linden)
Unterspiesh.	11.00	Ministrantenprobe
Gernach	18.30	Gang nach Unterspiesheim
Oberspiesh.	18.45	Gang nach Unterspiesheim (ab Heiland in der Wies)
Unterspiesh.	19.30	Messfeier vom letzten Abendmahl mit Fußwaschung + Verst. Seelsorger, Ordensleute der drei Gemeinden + Maria Göbel, Eltern u. Geschwister
Unterspiesh.	20.45	Ölbergstunde (Kirche)
Oberspiesh.	20.45	Ölberggang nach Oberspiesheim
Gernach	21.15	Meditation (Kirche St. Ägidius)

Karfreitag - Feier des Leidens und Sterbens Jesu - Wen(n) Gott in das Aus führt
Freitag 14.04.17

Unterspiesh.	09.00	Kreuzweg
Unterspiesh.	10.00	Gespräch- u. Beichtgelegenheit
Oberspiesh.	10.30	Kreuzweg der Familien (Opferkästchen nicht vergessen!)
Gernach	15.00	Liturgie vom Leiden und Sterben des Herrn Bitte bringen Sie zur Kreuzverehrung eine Blume mit!
Unterspiesh.	15.00	Liturgie vom Leiden und Sterben des Herrn mitgestaltet von der Singgemeinschaft Usp/Osp/Ger Bitte bringen Sie zur Kreuzverehrung eine Blume mit!
Gernach	16.30	Miniprobe

Karsamstag - Wen(n) Gott in das Schweigen führt
Samstag 15.04.17

Unterspiesh.	09.00	KLJB: Altpapiersammlung (Bitte gut gebündelt!)
Unterspiesh.	09.00	Gemeinsames Putzen und Herrichten der Kirche

Hochfest der Auferstehung des Herrn
Osternacht - Wen(n) Gott in das Leben führt
Samstag 15.04.17 Kollekte für die Kirche

Unterspiesh.	20.15	Statio mit Feuerweihe (Platz der Generationen)

		- Prozession in die Kirche, Messfeier/ Auferstehungsfeier, mit Segnung der Osterspeisen + Verst. Seelsorger, Ordensleute, Lehrer, Wohltäter + Robert Weissenseel u. Ang., anschl. Beisammensein am Erlöserplatz
Gernach	22.00	Statio mit Feuerweihe (Brunnen/Ortsmitte) - Einzug in die Kirche, Messfeier/Auferstehungsfeier mit Segnung der Osterspeisen + Franz (Jahrt.) u. Luise Schüll (L1) + Artur Heck (53) + Rita Schüll (114)+ Philipp Keil u. Ang. (135)

Ostersonntag - Wen(n) Gott in das Leben führt
Sonntag 16.04.17 Kollekte für die Kirche

Oberspiesh.	10.00	Statio (Bartholomäusplatz) - Einzug in die Kirche Messfeier am Hochfest für die Pfarrgemeinde + Bruno Dorsch, Eltern u. Geschwister + Fam. Glos, Müller u. Laufer + Alois u. Rita Büttner (L) + Hedwig-Regina Kraus (Jahrt) + Erich Möhler u. Ang.

Ostermontag - Wen(n) Gott nach Emmaus führt
Montag 17.04.17 Kollekte für die Kirche

Gernach	09.00	Messfeier am Hochfest für die Pfarrgemeinde + Otmar u. Betty Werner, Hans u. Helena Schneider (11) + Erna Weilhöfer (17) + Rosa u. Hermann Räth, Fam. Wirth (94) + Maria Heck (Jahrt.) (101) + Edmund u. Hildegard Graf u. Fam. Friedrich (117) + Paula Werner u. Ang. (40) + Martin Markert u. Ang. (138)
Oberspiesh.	09.30	Emmausgang der Familien (ab Heiland in der Wies) (Entfällt bei schlechter Witterung!)
Unterspiesh.	10.15	Messfeier am Hochfest für die Gemeinden Unter- u. Oberspiesheim + Bruno Nöth (2. Seelengd.) + Rudolf Nöth (Jahrt.), Elt. u. Fam. Hauck + Johann u. Paulina Heilmann u. Geschwister + Juliana Nöth, Eltern u. Geschwister, Erwin u. Richard Hußlein + Andreas u. Anna Seufert u. Fam. Rippstein

Donnerstag 20.04.17

Gernach	17.00	KdFB: Abfahrt zum Georg-Schäfer-Museum (Graben)

Freitag 21.04.17

Unterspiesh.	18.00	Probe für den Weißen Sonntag

Samstag 22.04.17

Unterspiesh.	16.00	Einstimmung auf den Weißen Sonntag mit Segnung der Andachtsgegenstände

2. Sonntag der Osterzeit - Weißer Sonntag
Sonntag 23.04.17 Kollekte für unsere Kirchen

Gernach	09.00	Messfeier + Fam. Pohli u. Schneider (83) + Richard u. Maria Schuler, Tochter Marianne (113) + Georg u. Josefa Fries (99) + Oswald u. Elfriede Dotterweich (144) + Ludwig Pfrang (151)
Unterspiesh.	10.20	Abholung der Kinder (an der Kita St. Sebastian)
Unterspiesh.	10.30	Messfeier am Hochfest für die Pfarrgemeinde mit feierlicher Erstkommunion der Kinder Usp/Osp + Albrecht Schmiedl u. Ang. + Theo Amrehn (Jahrt.), Fam. Amrehn, Amrhein, Seelmann
Unterspiesh.	18.00	Dankandacht Kollekte: Diaspora

Evang.-Luth. Kirchengemeinde
Zeilitzheim-Krautheim

Marktplatz 5 97509 Zeilitzheim,
Telefon: 09381/2470 Homepage: www.zeilitzheim.de
Fax: 09381/6556 E-Mail: pfarramt.zeilitzheim@elkb.de

Donnerstag, 13. April, Gründonnerstag

18.00 Uhr	Beichte und Abendmahl in Krautheim
19.00 Uhr	Beichte und Abendmahl in Zeilitzheim

Freitag, 14. April, Karfreitag

10.00 Uhr	Gottesdienst in Krautheim
14.30 Uhr	Andacht in Zeilitzheim

Sonntag, 16. April, Ostersonntag

8.30 Uhr	Auferstehungsfeier am Friedhof Zeilitzheim anschließend
9.00 Uhr	Gottesdienst in Zeilitzheim
10.00 Uhr	Festgottesdienst mit Abendmahl in Krautheim

Montag, 17. April, Ostermontag, mit Pfarrer Zehelein

9.00 Uhr	Gottesdienst in Krautheim
10.00 Uhr	Festgottesdienst mit Abendmahl in Zeilitzheim

Freitag, 21. April

20.00 Uhr	Posaunenchorprobe im Gemeindehaus Zeilitzheim

Sonntag, 23. April, Quasimodogeniti mit Frau Andrea Ackermann

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 mittwochs um 9:00 Uhr im Feuerwehrhaus Zeilitzheim oder in einer privaten Kinderstube. Kleine Mäuse, die noch keinen Kindergarten besuchen, sind mit ihren Mamas oder Papas herzlich willkommen - auch wenn das Krabbeln noch nicht klappt. Ansprechpartnerin: Jessica Hermann, Tel: 09381 / 8479538 oder 01577 / 6364787

Am Karfreitag, den 14. April 2017 findet um 15 Uhr in der ev. Kirche zu Gerolzhofen eine musikalische Andacht zur Sterbestunde Jesu statt. Es erklingt Chormusik, die von den vereinigten Kirchenchören aus Eichfeld und Gerolzhofen vorgetragen wird. Die Leitung hat Dekanatskantor Reiner Gaar, der auch solistisch an der Orgel mitwirkt. Das Programm wird von Pfarrer Martin Oeters durch biblische Lesungen ergänzt. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei. Es wird um eine Kollekte gebeten.

Jungschar Zeilitzheim
Nächstes Treffen am Donnerstag, 4 Mai !!!!, vom 16.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr. Alle Kinder jetzt schon ab der ersten Klasse sind immer vierzehntägig am Donnerstag herzlich ins evangelische Gemeindehaus Zeilitzheim eingeladen. Die Jungschar steht allen Kindern offen, gleich welcher Konfession.
Ansprechpartnerin: Kerstin Drechsel, Telefon: 09381/803397
Das Jungschar-Team freut sich auf euer Kommen.

Kaffeestunde
Das nächste Treffen ist wieder am 26. April 2017 im Feuerwehrhaus Zeilitzheim. Wie immer um 15 Uhr. Dann mit „Musik von Herz zu Herz“ mit Karola und Edi Weippert.
Herzliche Einladung hierzu.
Euer Kaffeestundenteam

Voranzeige:
16. April 2017
10.00 Uhr Ökumenischer Kinderkreuzweg
Treffpunkt: katholische Kirche in Zeilitzheim

Evangelisch-Lutherische
Kirchengemeinde Schwebheim
www.schwebheim-evangelisch.de

In der Zeit vom 18.4.-21.4.
ist unser Büro nicht geöffnet.

Karfreitag 14.04.2017
09.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
15.00 Uhr Andacht zur Todesstunde im Bibrasaal

Ostersonntag 16.04.2017
06.00 Uhr Osternacht (Fischer)
09.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl (Fischer)

Ostermontag 17.04.2017
09.30 Uhr Gottesdienst (Fischer)

Mittwoch 19.04.2017
10.00 Uhr Krabbelgruppe im EGZ
14.30 Uhr Krabbelgruppe im EGZ

Donnerstag 20.04.2017
14.00 Uhr Seniorennachmittag im EGZ
15.30 Uhr Gottesdienst im Seniorenclub

Quasimodogeniti 23.04.2017
09.30 Uhr Gottesdienst mit Taufen (Fischer)

Die heiligen drei Tage
In besonderer Weise wollen wir in diesem Jahr die „heiligen drei Tage" begehen, die mit dem Gottesdienst am Gründonnerstagabend beginnen, sich vom Karfreitag, dem Tag des Leidens und Sterbens des Herrn, über den Karsamstag, den Tag der Grabesruhe des Herrn, erstrecken und mit dem Ostersonntag als Tag der Auferstehung des Herrn enden.

- Gründonnerstag: 19.00 Uhr Tischabendmahl im Bibrasaal
- Karfreitag: 09.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl in der Auferstehungskirche;
  15.00 Uhr (!) Andacht zur Todesstunde im Bibrasaal (kein Abendmahl!)
- Ostersonntag: 06.00 Uhr Feier der Osternacht, anschließend Osterfrühstück;
  09.30 Uhr Festgottesdienst

60 Jahre Auferstehungskirche
Am Ostermontag 1957 wurde unsere Kirche eingeweiht. Wir feiern den 60. Geburtstag der Auferstehungskirche am 17. April 2017 um 9.30 Uhr mit einem Gottesdienst. Im Anschluss daran laden wir zu einem Umtrunk und einem Orgelkonzert ein.

Vorausblick:
Frühjahrsfahrt des Diakonischen Werks
Am Dienstag, 25. April geht nach Gemünden mit einem Besuch des Film-Photo-Ton Museums. …. Einmal den Tönen von Thomas Alpha Edison`s Phonographen aus dem Jahr 1902 lauschen, den Klang eines Polyphons aus dem Jahr 1900 genießen … Hier gibt es viel zu entdecken!
Abfahrt: ab 9.30 Uhr am Plan, danach Frisör Böhm und Kreissparkasse
Fahrpreis: 18,- Euro
Anmeldung: Familie Kääb Tel. 09723/7569

Info-Abend
Am kommenden Mittwoch, den 26.04.2017 findet ein Informationsabend zur Konfirmation 2018 um 19.30 Uhr im EGZ statt.

Vereinsnachrichten

Fußballspiele

Lindach/Gernach
1. Mannsch. (Kreisklasse SW 2)
15.04. 16:00 Uhr SG Rimbach/ Lülsfeld – FC Lindach in Lülsfeld

Kolitzheim
1. Mannsch. (A-Klasse4)
15.04. 16:00 Uhr SV Kolitzheim – SG Klein-/ Großlangheim

Unterspiesheim
1. Mannsch. (Bezirksliga)
15.04. 16:00 Uhr FC Strahlungen – SV-DJK Unterspiesheim
2. Mannsch. (A-Klasse 2)
15.04. 16:00 Uhr Fortuna 96 SW – SV-DJK Unterspiesh.II

Stammheim
1. Mannsch. (Kreisliga 1)
15.04. 16:00 Uhr Nordheim/ Sommerach – SV Stammheim In Sommerach
2. Mannsch. (A-Klasse 2)
15.04. 14:00 Uhr Nordheim/ Sommerach II – SV Stammheim II In Sommerach

Gemeindeteil Herlheim

Soldatenkameradschaft Herlheim

Einladung zur Jahreshauptversammlung - am Sonntag, den 23.April 2017 um 13.30 Uhr im Sportheim Herlheim
Tagesordnung:
1) Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2) Totenehrung
3) Protokollverlesung der letzten Versammlung
4) Jahresbericht des 1. Vorsitzenden
5) Ansprachen geladener Gäste
6) Kassenbericht
7) Neugestaltung Kriegerdenkmal
8) Wünsche und Anträge
9) Schlusswort des 1. Vorsitzenden

Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten !!!
gez. Ludwig Gunter, 1.Vorsitzender / gez. Ziegler Philipp, 2.Vorsitzender

Gemeindeteil Kolitzheim

Jagdgenossenschaft Kolitzheim

Am Freitag, 21.04.2017 findet um 20:00 Uhr
die Jahreshauptversammlung der Jagdgenossenschaft im Sportheim Kolitzheim statt.
Tagesordnung:
1. Begrüßung
2. Totenehrung
3. Verlesen des Protokolls
4. Kurzbericht des Vorstandes und Verwendung der Jagdpacht
5. Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung der Vorstandschaft und des Kassiers
8. Abstimmung über Umsatzsteuerpflicht der Jagdgenossenschaft
9. Wünsche und Anträge

An alle Grundholden ergeht hiermit herzliche Einladung.
gez. Die Vorstandschaft

FC Bayern Fanclub „Rot-Weiß Kolzem“

Einladung
zur Jahreshauptversammlung 2017
Zur diesjährigen Jahreshauptversammlung des FC Bayern Fanclubs „Rot-Weiß Kolzem“, laden wir alle Mitglieder und Interessenten recht herzlich ein.
Termin: Sonntag, 23.04.2017 um 18.00 Uhr
Ort: Sportheim Kolitzheim „Dart Stüble“
Wir freuen uns auf Euer Kommen.
Die Vorstandschaft
FC Bayern Fanclub „Rot-Weiß Kolzem“

Gemeindeteil Lindach

1.FC LINDACH

Neue Zumba-Kurse !!!
Ab dem 21.04.2017 immer freitags von 19 - 20 Uhr
Ab 17:45 - 18:45 Uhr - Freitags - Dance for Kids
im Alter von 8 - 14 Jahren
Unsere lizensierte Trainerin Jessi Lorenz und der
FC Lindach freuen sich auf Euch.
Kursgebühren: Mitglieder frei, Nichtmitglieder 30 €
für 10 Trainingseinheiten
Anmeldeschluss: Donnerstag den 13.04.2017
Kontakt: Jessi Lorenz, 0160-97576612

Vorankündigung
für den Termin der Jahreshauptversammlung
des 1. FC Lindach für Samstag, den 22.04.2017
um 19:30 Uhr.

Gemeindeteil Oberspiesheim

Die Kindertagesstätte Oberspiesheim

sucht zum nächst möglichen Zeitpunkt eine
zuverlässige Reinigungskraft
für 5 Stunden pro Woche, jeweils Dienstag 2 Stunden und Freitag 3 Stunden am späten Nachmittag nach den Schließzeiten der Kita. Zusätzlich Urlaubs- und Krankheitsvertretung für die Kollegin nach Absprache. Die Bezahlung richtet sich nach den aktuellen Tarif des Caritasverbands Würzburg. Bei Interesse wenden sie sich an Tanja Baumann 09723/931561, bitte erst abends anrufen.

Maibaumaufstellung in Oberspiesheim

Am Sonntag den 30. April 2017
stellt die Feuerwehr-/Dorfjugend am Lindenplatz in Oberspiesheim den Maibaum auf. Hierzu sind alle Einwohner und auch Gäste recht herzlich willkommen. Der Festbetrieb beginnt ab 18.00 Uhr (und findet bei jeder Witterung statt). Zum ersten Event unter freiem Himmel lädt ein:
die Freiwillige Feuerwehr und die Dorfjugend Oberspiesheim
Christian Nöth, 1. Vors.

Gemeindeteil Stammheim

Obst- und Gartenbauverein Stammheim

Baumpflanzung am Ostermontag
Der Obst- und Gartenbauverein Stammheim lädt alle Mitglieder und Interessenten am
Ostermontag, den 17.04.2017
zu einer Baumpflanzung mit unserer Weinkönigin Silena ein.
Der Kreisverband für Gartenbau und Landespflege hat einen stattlichen Lindenbaum gestiftet, den wir zusammen mit ihr und einigen Ehrengästen pflanzen möchten.
Folgendes Programm ist hierzu vorgesehen:

- ab 13:00Uhr: Treffen mit Sektempfang vor dem Rathaus
- Begrüßung durch Udo Klüpfel, den 1. Vorsitzenden des Obst- und Gartenbauvereines
- Spaziergang zum Ortseingang
- 14:00 Uhr Baumübergabe durch Frank Bauer, den 1. Vorsitzenden des Kreisverbandes für Gartenbau und Landespflege e.V. Schweinfurt
- Grußworte des 1. Bürgermeisters Horst Herbert
- Grußworte der Weinkönigin Silena Werner
- Segnung durch Pfarrer Andreas Engert
- Schlusswort von Franz Moller, 2. Vorsitzender des Obst- und Gartenbauvereines
- Spaziergang vorbei an Kindergarten und Schule über die Maingasse und Maintalstraße zum Rathaus.
- Dort wollen wir gemütlich zusammen sein und bei Kaffee und Kuchen, Bratwurstbrötchen und Getränken einen schönen Nachmittag verbringen.

Auf Euer Kommen freut sich die Vorstandschaft des Obst- und Gartenbauvereines Stammheim

Gemeindeteil Unterspiesheim

Termine der Interessengemeinschaft
Unter- und Oberspiesheim im April 2017:

30.04.17	Maibaumaufstellung	KLJB	17:00, Dorfplatz	USP
30.04.17	Maibaumaufstellung	FFW	18:00, Dorfplatz	OSP

SV DJK Unterspiesheim

Korbball
Trainer(in) gesucht für Korbball-Frauen
WANTED - Wir haben eine Lücke zu schließen.
Für unsere Korbball Frauen suchen wir ab der Sommersaison 2017 dringend eine(n) Trainer(in).
Interessenten melden sich bitte bei der Korbball-Abteilungsleiterin des SV DJK Unterspiesheim, Lisa Gräfner (Telefon: 09723 / 9365693 oder Email: korbball@djk-unterspiesheim.de)
Weitere Infos unter: www.djk-unterspiesheim.de/korbball

Gymnastik
Frühjahrsprogramm der Gymnastikabteilung des SV DJK Unterspiesheim
Der Sportverein DJK Unterspiesheim bietet ein umfangreiches Angebot im Bereich Gymnastik für Jung und Alt. Unter dem Motto "DJK - Hält Menschen fit mit Qualität und Spaß" wird von den Jüngsten bis zu den Senioren für jede Altersgruppe das entsprechende Programm geboten. Kommen sie einfach mal in der DJK Sporthalle vorbei und lassen sie sich von dem Angebot überzeugen.
DJK - Hält Menschen fit mit Qualität und Spaß

Montag Vormittag mit „Wirbelsäulengymnastik“
Bei der aktiven Wirbelsäulengymnastik lernen Sie, das Körperbewusstsein zu schulen und die Körperhaltung zu verbessern. Schwache Muskeln werden gestärkt, verkürzte Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst.
Kurszeit 60 Min
Montag 09:30 – 10:30 Uhr

Montag Nachmittag beim „Kinderturnen“
Für Kinder ab drei Jahren sollte Spaß und Freude an der Bewegung gefördert werden. Mit Gymnastik, Spielen und Turnen an Geräten werden die Kleinsten des Vereins für den Sport und die Gemeinschaft begeistert.
Kurszeit 60 Min
Montag 17:00– 18:00 Uhr

Montag Nachmittag beim „Eltern-Kind-Turnen“
Für Kinder ab drei Jahren sollte Spaß und Freude an der Bewegung gefördert werden. Mit Gymnastik, Spielen und Turnen an Geräten werden die Kleinsten des Vereins für den Sport und die Gemeinschaft begeistert.
Kurszeit 60 Min
Montag 17:00– 18:00 Uhr

Dienstag Abend mit „Ganzkörpertraining“
Gezieltes Muskeltraining für den ganzen Körper. Besonders oft vernachlässigte Muskeln werden wieder aufgebaut und gefestigt. Wir setzten in jeder Stunde Hilfsmittel wie Tera-Bänder, Flexi-Stäbe und Handeln ein. Jede Stunde endet mit einer gezielten Muskel-Dehn-Phase. Benötigt werden Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch und Getränk. Einstieg für Interessierte jeder Zeit möglich.

Kurszeit 90 Min
Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr

Mittwoch Abend mit „Fit ab 50“
Auch für Mitglieder ab 50 bietet die DJK Unterspiesheim ein sportliches Programm an. Unter der fachmännischen Leitung von Hans Dünninger geht das Programm von der Aufwärmphase in die Aktive und dann in die Ruhephase über. Lernen Sie ihren Körper kennen. Bei wechselnden Inhalten werden alle Körperbereiche trainiert, ohne diese zu überlasten.

Kurszeit 60 Min
Mittwoch 20:00– 21:00 Uhr

Donnerstag Abend mit „ZUMBA“
Zumba® ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht! Falls sie den Start verpasst haben. Die nächsten Kurse starten nach den Sommerferien.

Kurszeit 60 Min
Donnerstag 19:00– 20:00 Uhr
Donnerstag 20:00– 21:00 Uhr

Freitag Nachmittag beim „Kids4Fun“
Mit Kids4Fun wollen wir unsere jüngsten Mitglieder spielerisch an den Vereins- und Mannschaftssport heranbringen. Hier geht es noch nicht um Leistung, sondern um Spaß am Sport und in der Gemeinschaft. Die Kinder lernen unter Anleitung der Betreuer, sich in einer Gruppe zu integrieren und werden behutsam an den Sport herangeführt. Ob Junge oder Mädchen, alle sind hier willkommen, um ihre persönlichen Neigungen auszuloten um dann in den jeweiligen Abteilungen der DJK Unterspiesheim IHRE Sportart zu finden.

Kurszeit 60 Min
Freitag 16:00– 17:00 Uhr

Alle Kurse finden in der Sporthalle des SV DJK Unterspiesheim statt. Komm und mach mit! Wir freuen uns auf Sie.
Weitere Informationen unter http://www.djk-unterspiesheim.de/gymnastik , per E-Mail: gymnastik@djk-unterspiesheim.de oder direkt bei Abteilungsleiterin Inge Sternecker unter Telefon: 09723/3355

Gemeindeteil Zeilitzheim

Kolpingchor Zeilitzheim

Der Kolpingchor Zeilitzheim würde sich noch über einige neue Sängerinnen und Sänger freuen.

Wenn Sie mindestens 16 Jahre alt sind, gerne in der Gruppe und querbeet durch alle Musikrichtungen singen, dann sind sie richtig bei uns.
Unser Chor besteht nun schon fast 30 Jahre und würde sich über Zuwachs freuen (gerne auch aus anderen Ortsteilen).
Wir sind kein reiner Kirchenchor, sondern singen gerne bei Serenaden oder anderen Veranstaltungen.
Haben wir ihr Interesse geweckt? Dann kommen sie doch einfach zu unserer nächsten Chorprobe **am Dienstag, den 25.04.2017 um 20.00 Uhr ins katholische Pfarrzentrum in Zeilitzheim.**
Wenn sie noch Fragen haben melden Sie sich bei Angelika Bäuerlein Tel. 09381/9716.
Wir freuen uns mit ihnen zu singen.
Der Kolpingchor Zeilitzheim mit ihrem Chorleiter Wolfgang Baur

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

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** o. **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

Sonstiges

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

"Depression – lass uns darüber reden"
In Deutschland leiden circa fünf Millionen Menschen innerhalb eines Jahres an einer behandlungsbedürftigen Depression. Depressionen, die in unterschiedlichen Typen und Schweregraden auftreten können, sind grundsätzlich behandelbar. Aber nur eine Minderheit der Betroffenen erhält eine für sie optimale Behandlung.
Das kann viele verschiedene Gründe haben. Die einen holen sich beispielsweise keine Hilfe, weil sie zu erschöpft und hoffnungslos sind und sich womöglich selbst die Schuld an ihrem Zustand geben. Oft verstecken sich Depressionen aber auch hinter den unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden und werden so eventuell vom behandelnden Arzt nicht gleich erkannt. Wichtig für alle Betroffenen ist es zu verstehen, dass eine Depression eine Erkrankung wie andere auch ist und kein persönliches Versagen oder nur eine Reaktion auf belastende Situationen im Leben ist.

Schwerpunktthema zum Weltgesundheitstag
„Depression – lass uns darüber reden“ – so lautet das Thema des diesjährigen Weltgesundheitstages, der wie immer am 7. April stattfindet. Mit dem Weltgesundheitstag macht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich auf ein Gesundheitsthema von globaler Relevanz

aufmerksam. Im Jahr 2017 steht das Thema Depression im Mittelpunkt der weltweiten Aktivitäten. Betroffene, Familie, Freunde und Kollegen sollen besser über die Krankheit, ihre Ursachen und die mögliche Behandlung Bescheid wissen. Denn Wissen sorgt für eine Entstigmatisierung der Krankheit.

Hohe psychische Belastung in der grünen Branche

Der landwirtschaftliche Berufsstand ist sehr belastet. Die Betriebsleiter sorgen sich um die Zukunft ihrer Betriebe und Familien. Dazu kommen noch die hohe Arbeitsbelastung und vielfältige Anforderungen. Burnout, Depression und andere Erkrankungen der Psyche sind gerade bei Land- und Forstwirten sowie Unternehmern des Gartenbaus immer häufiger festzustellen. Sie stehen mittlerweile auf Platz zwei der Ursachenstatistik für Erwerbsminderungen. Neben medizinisch notwendigen Behandlungen von Krankheiten geht es der SVLFG als Landwirtschaftliche Krankenkasse auch darum, Möglichkeiten der Krankheitsprävention auszuschöpfen.

Hilfsangebote gegen seelische Belastungen

Verschiedene Angebote der SVLFG sollen helfen, mit besonderen Lebenssituationen wie einer Betriebsübergabe, der Pflege von Angehörigen oder ungesundem Dauerstress besser umgehen zu können und möglichst gesund zu bleiben. Gesunde Ideen können Versicherte bei „Gesundheit kompakt“ oder den sogenannten „Kurzkuren“ kennen lernen. Details finden sich im Internet unter www.svlfg.de und den Suchbegriffen Gesundheitsangebote, Kurzkur oder Gesundheitskurse.

Blutspendedienst
des Bayerischen Roten Kreuzes
Spende Blut – Rette Leben

Dienstag, 25.04.2017, 17:30 – 20.00 Uhr
HEIDENFELD, Liborius-Wagner-Pfarrheim, Kirchgasse 2

Die "Gemeindenachrichten der Gemeinde Kolitzheim" erscheinen wöchentlich, jeweils mittwochs.
Herausgeber, Verlag und Druck: REVISTA e.K.,
97421 Schweinfurt, Am Oberen Marienbach 2 1/2,
Tel. (0 97 21) 38 71 90, Fax 38 719 38, E-mail: post@revista.de
Verantwortlich für den amtl. Teil: Gemeinde Kolitzheim
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt und den Anzeigenteil:
Florian Kohl (REVISTA e.K.)
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:
DE307415338 / Handelsregister: HRA 9740

Damit es weiter summt und brummt
Jeder kann bienenfreundliche Lebensräume schaffen

(djd). In Deutschland summt es immer seltener - Bienen finden oftmals keine geeigneten Lebensräume und ausreichend Nahrungsquellen mehr vor. In zahllosen Gärten und Parks fehlt es an bienenfreundlichen Pflanzen und entsprechender Natur. Auch im ländlichen Raum sind bunte Felder und Blühstreifen selten geworden. Doch Bienen sind überlebenswichtig für Natur und Mensch. Die gute Nachricht: Jeder kann helfen.

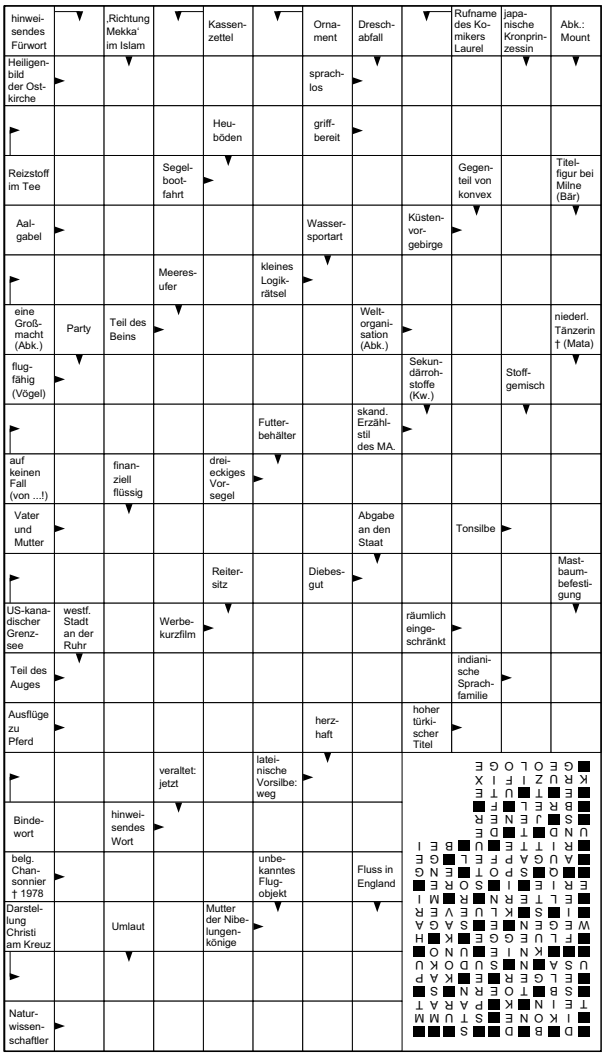
Bienen mögen es naturbelassen und komfortabel

Für einen bienenfreundlichen Garten und Balkon oder eine bienenfreundliche Terrasse ist nur wenig Aufwand nötig. „Bienen bevorzugen vielfältige, naturbelassene Pflanzungen, in die man möglichst wenig eingreift und für deren Pflege man keine chemischen Zusätze verwendet“, so Robert Breitsamer, Imker und Bienenschützer. „Bienen fühlen sich in der Sonne sowie innerhalb windgeschützter

Das durchscheinende Material macht die Figuren zu einem attraktiven Blickfang. Foto: rgz/HCM Kinzel

Die schöne Art des Puzzelns

Puzzles werden nicht nur von Kindergartenkindern gern gelegt, auch Schulkinder, Teenager und Erwachsene haben Spaß daran, aus vielen kleinen Teilen ein ganzes Bild entstehen zu lassen. Inzwischen ist das Puzzlespiel immer moderner geworden - sogenannte Crystal Puzzles beispielsweise haben kaum noch etwas mit herkömmlichen Puzzles aus Pappe gemein. Die einzelnen Teile sind aus klarem, durchsichtigem Kunststoff gefertigt und bezaubern durch kristalline Effekte. Sie bestehen teilweise aus mehreren Lagen für die verschiedenen Ebenen der dreidimensionalen Figur und verfügen über Freiräume und Anschlüsse zum Verbauen mit anderen Teilen. Logisches Denken und Geduld sind gefragt - denn der Tüftler sieht auf den ersten Blick nicht, welche Stücke zusammenpassen. Crystal Puzzles eignen sich für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren. Unter geschickten Händen wachsen die Skulpturen rasch in die Höhe und Breite. Nach und nach entsteht eine dekorative Kristallfigur. Einen besonderen Puzzle-Spaß für die Familie bieten etwa die drei Neuheiten von HCM Kinzel - erhältlich sind sie im Online-Shop unter www.planetextra.de. rgz



Ganz genau hinsehen

Wer beim Gesellschaftsspiel „Schau mal! Was ist anders?“ gewinnen möchte, muss genau hinsehen. Die Spielkarten sind auf der Vorder- und Rückseite mit einem ganz ähnlichen Motiv bedruckt, das sich aber im Detail unterscheidet. Alle Mitspieler bis auf einen müssen sich die Augen zuhalten. Der sehende Spieler dreht eine Karte in der Mitte um und ruft „Schau mal! Was ist anders?“. Die Mitspieler versuchen möglichst rasch die Karte zu erspähen, die verändert ist. Wer es als Erster schafft, darf eine seiner Karten in die Mitte legen und die nächste Karte umdrehen. Wer zuerst alle seine Karten in die Mitte gelegt hat, hat gewonnen. 7,99 Euro (UVP) im Spielwarenfachhandel. Infos: www.amigo-spiele.de rgz

Bei diesem Spiel werden durch das Umdrehen der Karten nur Details verändert. Foto: rgz/Amigo Spiel + Freizeit GmbH

Kinderfüße richtig messen

Alarmierend sind die aktuellen Zahlen der bundesweiten Fußmessaktion „Große Chance für kleine Füße“. 3.000 Paar Kinderfüße in 30 Städten wurden dabei im Auftrag von „elefanten“ und der Dietrich-Grönemeyer-Stiftung gemessen. Ergebnis: 55 Prozent der Kinder bis sechs Jahren tragen zu kleine oder zu große Straßenschuhe. „Ohne ein verlässliches Messsystem lässt sich die korrekte Schuhgröße bei Kindern nicht ermitteln“, erklärt M. Leyendecker, Kinderschuh-Expertin bei Deichmann. Eltern sollten die Füße ihrer Kinder deshalb beim Schuhkauf mit einem anerkannten Weiten-Maß-System (WMS) messen lassen. Mehr Infos gibt es unter www.elefanten.de. rgz

Blüten besonders wohl.“ Zudem, so Breitsamer, würden Bienen gewisse Annehmlichkeiten schätzen: „Aus einem kleinen, flachen Wasserbehälter können die Tiere trinken. Und wenn man kleine Kieselsteine ins Wasser legt, sind das perfekte Landeplätze für die Bienen.“ Ein weiterer Komfortfaktor sei zudem ein geeigneter Rückzugsraum wie etwa ein hohles Bambusrohr, es könne regelrecht zum „Hotel“ für die Bienen werden.

Bundeswettbewerb „Wir tun was für Bienen“

Aktuell startet auch die nächste Etappe des Bundeswettbewerbs „Wir tun was für Bienen“. Die Initiative „Deutschland summt“ ruft damit zum bienenfreundlichen Pflanzen und Säen im Rahmen eines Teamwettbewerbs auf und informiert über die Bedeutung und Dringlichkeit des Bienenschutzes. Als Goldpartner und Förderer ist das Familienunternehmen Breitsamer Honig bei der Aktion mit dabei. Mitmachen ist ganz einfach: Die Teilnehmer dokumentieren ihre Pflanzaktionen, laden diese auf der Website www.wir-tun-was-fuer-bienen.de hoch und nehmen automatisch am Gewinnspiel teil. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Biologische Vielfalt - unterstützt vom Blütenhonig „Frühlingssummen“

Mit dem neuen Honig „Frühlingssummen“ etwa, erhältlich im Online-Shop unter www.honigmarkt.de, werden bienenfreundliches Pflanzen und der Wettbewerb konkret gefördert. Nach der ersten Blüte geimkert, bietet der Honig das ganze Spektrum an Frühlingsblüten - von den ersten Obstblüten bis hin zum frühlingshaften Weidenkätzchen. Diese Vielfalt ist nicht nur maßgeblich für den Geschmack des neuen Mischblütenhonigs, sondern auch überlebenswichtig für die Bienen. Beim Verkauf des Honigs gehen 40 Cent an den Pflanzwettbewerb und weitere bienenfreundliche Pflanzprojekte.

Hohe Qualitätsanforderungen

(djd). Seit über 80 Jahren produziert das bayerische Familienunternehmen Breitsamer hochwertige Honigspezialitäten und engagiert sich beispielsweise mit dem Honig „Frühlingssummen“ für bienenfreundliche Aktionen und Förderprojekte und somit auch für den Erhalt der sogenannten Biodiversität. Für jeden Honig gelten hohe Qualitätsanforderungen, transparente Herkunftsangaben, Sortenreinheit und wertschätzende Beziehungen zu den Vertragsimkern. Das Sortiment reicht dabei von regionalen Besonderheiten wie dem Alpenhonig und Bayerischen Honig über Fairtrade- und Sortenhonige, Honig in Spendern bis hin zu praktischen Dosierflaschen für Großverbraucher. Mehr Informationen gibt es unter www.breitsamer.de, einen Online-Shop findet man unter www.honigmarkt.de. Foto: djd/Breitsamer/photografiero - Fotolia

Frühjahrsmüdigkeit – Das hilft wirklich!

Antriebslosigkeit und Schlafprobleme im Frühjahr verbreitet

Ein erstes kühles Eis in der Sonne schlecken, im Lieblingscafé den Cappuccino wieder draußen trinken oder mit dem Fahrrad eine Tour durch Wald und Wiesen fahren – in diesen Tagen kommt bei vielen Deutschen ein echtes Frühlingsgefühl auf. Doch obwohl die nach dem Winter lang ersehnten Sonnenstrahlen unser Gemüt erhellen, fühlen sich viele Deutsche gerade in diesen Tagen abgeschlagen und müde. Die einen sprechen von einem Luxusproblem, die anderen nennen es eine biologische Tatsache: die Frühjahrsmüdigkeit. Laut einer aktuellen Emnid-Umfrage ist mehr als jede dritte Frau (39 Prozent) betroffen, bei den Männern sind es lediglich 22 Prozent, die sich schlapp fühlen.

„Viele Experten sind sich uneinig, ob es sie wirklich gibt oder es sich hierbei um ein typisch deutsches Phänomen handelt“, sagt Simone Riß vom Serviceteam der KKH Kaufmännische Krankenkasse in Würzburg. Die von Ärzten gängige Erklärung, dass am Ende des Winters ein Überschuss des Schlafhormons Melatonin im Verhältnis zum Glückshormon Serotonin herrsche, wird inzwischen angezweifelt. Eine andere Theorie besagt, dass sich mit dem Temperaturwechsel die Blutgefäße weiten und der Blutdruck sinkt. „Was auch immer dahinter steckt, wer sich in diesen Tagen antrieblos fühlt und morgens schwer aus dem Bett kommt, sollte einfach zu ein paar einfachen Gegenmitteln greifen“, erklärt Riß.

Ab nach draußen und viel bewegen:

Um möglichst viel Tageslicht zu tanken und die Hormonumstellung zu beschleunigen, sollte man häufiger einen ausgedehnten Spaziergang in der Mittagspause absolvieren oder einfach den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad antreten.

Auf die Ernährung achten:

Viel frisches Obst und Gemüse essen und ausreichendes Trinken helfen von innen, den Organismus anzukurbeln. Gerade im Frühjahr machen farbenprächtige vitaminreiche Obst- und Gemüsesorten Lust auf gesunde Ernährung.

Saunagänge machen munter:

Die Temperaturwechsel zwischen heiß und kalt können nirgendwo anders besser trainiert werden als bei einem ausgiebigen Saunagang. Anfänger sollten allerdings ihren Körper nicht überfordern und die Saunazeiten langsam steigern.

Früh ins Bett gehen:

Gegen Müdigkeit hilft vor allem eins – ausreichend schlafen. Deshalb rechtzeitig die Segel streichen, damit man fit und munter aus den Federn kommt, wenn der Wecker morgens klingelt.

meinkramdeinkram.de

nützliches, weniger nützliches und die ein oder andere kostbarkeit

Herrenfahrrad gebraucht, für Anfänger gesucht. Tel.: 09721-75880

4 - Zimmer Wohnung, 100 qm, Dreifachverglasung, evtl. Garage, ab sofort in Sulzdorf frei. Tel. 09724-2734

Putzfee gesucht! Für unser Einfamilienhaus in Mainberg (Gde. Schonungen) suchen wir eine zuverlässige Reinigungskraft. 1x pro Woche, 3-4 Std, vorzugsweise Freitag Vormittag, Tel. 09721/533760

Ehepaar, NR, keine Haustiere sucht 2 - 3 Zimmer - Wohnung, Erdgeschoss in Waigolshausen / Schwanfeld, Werneck und Umgebung, ab sofort oder später. Handy: 0173 - 2049990

Gartenhilfe gesucht. Burkardroth-Wollbach. 09734/5260 ab 18.00 Uhr.

Firma
Karl Heidelmeier GmbH & CO.KG
Rotkreuzstr. 4-5
97769 Bad Brückenau
Tel: 09741/899318
Fax: 09741/899319
www.heidelmeier.de

Heidelmeier

Öltanksanierungen und alles rund um den Öltank

* Tankreinigungen * Hüllennachrüstungen * TÜV-Prüfungen
* Stilllegungen * Demontagen * Sanierungen
* Beschichtungen * Tankbau * u.v.m.

GRABSTEINE
in riesiger Auswahl
Größte Mustergräber-Ausstellung Unterfrankens
Frühjahrs-ausstellung am 22. und 23. April
Natursteinwerk Steinbildhauerei
HERTERICH
97762 Hammelburg-Westheim im Saaletal-Gewerbepark • Telefon 09732 - 92 34
www.herterich-grabsteine.de