



Der **Januar** ist der erste Monat des Jahres. Für viele ist er mit Neubeginn verbunden, obgleich die kalte Jahreszeit uns fester im Griff hat als sonst wann im Jahr. Doch ganz egal, wie kalt es ist - **Kälte und Neubeginn** spiegeln sich im Januar wider. Und wie sagte schon Hoffmann von Fallersleben:

„Wir sehn aufs alte Jahr zurück und haben neuen Mut. Ein neues Jahr, ein neues Glück, die Zeit ist immer gut.“

Am Dienstag, den **21. Januar** hatten wir unsere **erste Vorstandssitzung** in diesem Jahr. Unsere Tagesordnungspunkte waren unter anderem die Vorgehensweise an der Teilnahme des Faschingsumzuges, die Gestaltung unseres bunten Nachmittages "Frühlingserwachen", die Gesundheitstage mit Gesundheitsmesse, Andachten und Besprechung vieler weitere Veranstaltungen und deren Organisation.

Wir freuen uns aufs neue Jahr mit einem einen Blick auf unsere kommenden Veranstaltungen.

Der Elisabeth-Verein lädt am Samstag, den **15. Februar um 15 Uhr** herzlich ein zu einem **fröhlichen Nachmittag voller Frühlingserwachen!** Genießen Sie die Farbenpracht der Frühlingsblumen bei Kaffee, leckerem Kuchen und geselligem Beisammensein im Gasthof „Goldene Krone“ in Pottenstein. Lassen Sie sich zudem von der **Schlossgarde des Faschingskomitee Kühlenfels-Waidach** verzaubern. Für die musikalische Unterhaltung sorgen die **Musikanten Rudi und Heiner**. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht – bringen Sie Ihre gute Laune mit! Seien Sie dabei und lassen Sie sich von der fröhlichen Stimmung anstecken!

Alle Pottensteiner Senioren sind herzlich zum **Seniorenfasching** im Feuerwehrhaus Trockau am Sonntag, den **16. Februar ab 14.11 Uhr** eingeladen! Eintritt 5 Euro. Es erwartet euch ein buntes Programm der Akteure des Musikfaschings. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Am Sonntag, den **2. März** und am Dienstag, den **04. März um 14 Uhr** möchten wir vom Elisabeth-Verein am **Faschingsumzug in Gößweinstein und Pottenstein** teilnehmen. Möchtet ihr an diesem Umzug dabei sein? Wir freuen uns auf eure Anmeldung. Einfach anrufen unter Telefon: 0151 / 25029198. Außerdem suchen wir noch Mitglieder unseres Vereins, die sich unserer Fußgruppe in einem historischen Gewand anschließen. Einfach beim Elisabeth-Verein melden, per Anruf, Mail oder direkte Ansprache.

Unsere diesjährige **Schulung „Begleitung älterer Menschen zuhause“** wird am Samstag, den **08. März um 9 Uhr** starten.

Unsere **Mitgliederversammlung** ist am Freitag den **28. März um 18.30 Uhr** im Gasthof „Goldene Krone“.

Das diesjährige **Schafkopfturnier** ist am Samstag, **den 3. Mai** im Pfarrheim geplant.

Ein **Handpuppenspielseminar** soll am **17. Mai ab 09 Uhr** stattfinden.

Wir nehmen an den **Pottensteiner Gesundheitstagen** teil (09. Mai bis 18. Mai) mit einem Film und anschließendem Filmgespräch am **09. Mai um 18.30 Uhr**, **Austausch am Kaffeetisch** am **15. Mai um 15 Uhr** und ab **16.45 Uhr Resilienz für Angehörige** (In Bezug auf die menschliche Psyche bedeutet Resilienz die Fähigkeit, belastende Lebensumstände gut zu meistern und mit negativen Ereignissen umzugehen.). Als Abschluss der Gesundheitstage ist von uns aus eine **Gesundheitsmesse** am **18. Mai ab 10 Uhr** geplant.

Vorstellung unseres Vereins zu dem **Heimattagen in Mengersdorf am 24. und 25. Mai**.

Unsere **Andachten** sind vorgesehen im **Mai** (Andacht im Freien), im **Juli** (Andacht im Freien) und im **Oktober** (Andacht in der Kirche). Genaue Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf euch!

Euer Elisabeth-Verein Pottenstein e.V. mit Helferkreis und Rikscha-Team

Webseite: www.elisabeth-verein-pottenstein.de

Mail: info@elisabeth-verein-pottenstein.de, **Telefon:** 0151 / 54 24 05 79



„Frühlingserwachen“

Samstag, 15. Februar 2025

um 15 Uhr

Gasthof „Goldene Krone“ Pottenstein

Der Elisabeth-Verein lädt herzlich ein zu einem fröhlichen Nachmittag voller Frühlingserwachen! Genießen Sie die Farbenpracht der Frühlingsblumen bei Kaffee, leckerem Kuchen und geselligem Beisammensein.

Lassen Sie sich zudem von der **Schlossgarde des Faschingskommittes Kühnelfels-Waidach** verzaubern. Für die musikalische Unterhaltung sorgen die **Musikanten Rudi und Heiner**. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht – bringen Sie Ihre gute Laune mit! Seien Sie dabei und lassen Sie sich von der fröhlichen Stimmung anstecken!

Wir holen Sie gerne auch zuhause ab - bitte einfach anrufen: Tel. 0151 / 54 24 05 79





SCHULUNG „BEGLEITUNG ÄLTERER MENSCHEN ZUHAUSE“

Mehr denn je ist die Versorgung unserer älteren Mitmenschen ein brandaktuelles Thema.

Unsere diesjährige Schulung „Begleitung älterer Menschen zuhause“ wird am **08. März 2025** starten. Sie richtet sich an Menschen, die in ihrem privaten Umfeld von der Pflegebedürftigkeit naher Angehöriger betroffen sind oder sich auf diese Situation vorbereiten möchten.

Darüber hinaus wenden wir uns mit diesem Kurs auch an all diejenigen, die über den Helferkreis pflegende Angehörige stundenweise entlasten wollen, um somit alten Menschen die Möglichkeit zu geben, möglichst lange im vertrauten Umfeld bleiben zu können.

Der Kurs beschäftigt sich mit sehr vielfältigen Themen, u.a.:



- häufige Alterserkrankungen
- Altersdemenz/ Validation
- Beschäftigungsmöglichkeiten und Tipps für die Betreuung
- Hauswirtschaft
- Pflegeversicherung & Co
- Das helfende Gespräch
- Was kann ich für mich selber tun?
- u.v.m.

Die Schulung beginnt am **08. März 2025**, umfasst **40 Stunden** und ist **kostenfrei**.

Geplant sind fünf **Samstagstermine von 9.00 Uhr - 16.30 Uhr** (08.03. / 15.03. / 22.03. / 29.03.) in den Räumen der ehemaligen Schule in Kirchenbirkig bei Pottenstein.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf: Tel. 0151/ 591 83 883 (AB) oder per Mail: info@elisabeth-verein-pottenstein.de

Wir freuen uns auf Sie!

Elisabeth-Verein-Pottenstein e.V.