



„Hauptsache daheim...“ Es ist der Wunsch vieler Menschen auch im Alter die Heimatstadt nicht zu verlassen. Foto: dpa

# Damit Senioren leichter daheim leben können

**Wegweiser |** Auch ältere Menschen sollen in ihrem Heimatort gut zurecht kommen. Eine neue Broschüre hilft dabei.

**Kirchenlamitz** – Als eine Informationsquelle ersten Ranges stellt sich der neue Seniorenwegweiser heraus. Bürgermeister Thomas Schwarz stellte jetzt das neue druckfrische Exemplar vor. „Hauptsache daheim...“, dies ist eines der Anliegen, das älteren Mitbürgern besonders am Herzen liegt. Um das Leben im Alter besser zu bewältigen und möglichst angenehm zu gestalten, dafür gibt der Ratgeber eine Fülle von Anregungen und Antworten.

breites Spektrum an Hinweisen, angefangen von der Freizeitgestaltung, bis hin zu Hilfen bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Projektleiter Diplomsociologe Michael Stein erklärte, dass der neue Seniorenwegweiser 70 Angebote enthält. Dazu sind die jeweiligen Kontaktadressen angegeben. Bürgermeister Thomas Schwarz dankte allen, die bei der Erstellung des Ratgebers mitgewirkt haben. Sein besonderer Dank galt den Mitarbeitern des Arbeitskreises, der Verwaltungsfachangestellten Natalie Forsch, die zugleich Ansprechpartnerin bei der Stadtverwaltung ist, sowie dem Projektleiter Michael Stein für die logistische Unterstützung. Entstanden ist der Seniorenführer im Rahmen des Projektes „Generation 1,2,3“.

Die Titelseite wird illustriert von einem romantischen Bild der durch die Altstadtsanierung herausgeputzten Königstraße mit der renaturierten Lamitz. Der neue Wegweiser für die Kirchenlamitzer Senioren und ihre

Angehörigen soll vor allem Orientierung und Unterstützung im Alltag bieten. Er enthält wertvolle Tipps und Anlaufstellen für eine Vielzahl von Lebenssituationen. Die Themen umfassen so das gesellige Leben, „Aktiv bleiben“ (Kultur, Sport, Fitness, Weiterbildung), Hilfe im Haushalt, Fahrdienste, Lieferservice, Bürger-Tauschladen, Rente und Behörden, Gesundheit (Beratung, Versorgung, Selbsthilfe), Pflege (An-



Bei der Vorstellung des neuen Seniorenratgebers (von links): Bürgermeister Thomas Schwarz, Natalie Forsch, Ansprechpartnerin der Stadtverwaltung, und Projektleiter Diplomsociologe Michael Stein.

sprechpartner, Kosten, Beratung), Angehörigen-Unterstützung, Krankenhäuser, Ärzte, Heilpraktiker, Apotheke, Hospiz, Physiotherapie, ambulante Pflegedienste, medizinischer Notfall und die Seelsorge.

Willi Fischer  
**■ Den kostenlosen Ratgeber gibt es an folgenden Stellen:** Rathaus, Sparkasse, Volks- und Raiffeisenbank, Apotheke, Ärzte, Zahnärzte, Physiotherapie und Pfarrämter.

## TERMINE

**WUNSIEDEL**  
**Modellbahnwelt Sechsamterland:** Heute, Montag, von 19 bis 22 Uhr Clubabend in den Räumen in der Sechsamterlandstraße 40.  
**MEC:** Heute, Montag, ab 19 Uhr Arbeitsabend im Clubheim, Dr.-August-Tuppert-Straße 24.  
**TV-Volleyball:** Heute, Montag, 19.45 Uhr, Volleyball für jedermann in der Turnhalle des Gymnasiums.  
**Ski-Club:** Heute, Montag, um 20 Uhr Aerobic/Gymnastik in der Hauptschule.  
**Beratung bei Schwangerschaft:** Anmeldezeiten der Beratungsstelle der Diakonie in Marktredwitz, Klingerstraße 2, (Telefon 09231/63434) jeweils Montag bis Donnerstag von 8 bis 12 und von 13 bis 17 Uhr sowie am Freitag von 8 bis 12 Uhr. Sprechzeiten in Selb, Pfarrstraße 7, (Telefon 98287/3311) am Donnerstag von 9 bis 18 Uhr oder Terminvereinbarungen unter 09281/837200. Sprechzeiten der Schwangerenberatung der Abteilung Gesundheit des Landratsamtes oder der Außenstelle Selb (Lessingstraße 6) täglich nach vorheriger Terminvereinbarung unter den Nummern 09232/80115 oder 80116.

**BAD ALEXANDERSBAD**  
**Gemeinderat:** Heute um 19 Uhr öffentliche Sitzung.  
**TRÖSTAU**  
**ATG-Stammtisch:** Heute, Montag, ab 17 Uhr in der Gaststätte „Siebenstern“.  
**LEUPOLDSDORF**  
**Gesangverein:** Heute keine Singstunde. Dafür morgen, Dienstag, Singstunde im alten Schulhaus ab 19.30 Uhr.  
**NAGEL**  
**TTC Nagel 04:** Heute, Training in der Schulturnhalle, von 18 bis 20 Uhr für Jugend, von 20 bis 22 Uhr für Herren.  
**RÖSLAU**  
**Turnverein:** Heute, 20 Uhr, Fitness für Frauen und Männer in der Turnhalle.  
**Frauenkreis 50:** Heute um 19.30 Uhr Treffen zum Thema „Gemeinschaft im Abendmahl – Brot zum Leben“.  
**Jugendkreis:** Heute um 19.30 Uhr Treffen.  
**Blutspenden:** Morgen von 16.30 bis 19.30 Uhr in der Schule.  
**Evangelisches Pfarramt:** Die Gemeindebriefe können ab heute im Pfarramt abgeholt werden.

**WEISSENSTADT**  
**TV-Karate:** Heute um 18 Uhr Kindertraining, ab 19 Uhr Jugend- und Erwachsenenkarte in der Schulturnhalle.  
**Turnverein:** Heute, Montag, 20 bis 21 Uhr Skigymnastik in der Angerturnhalle.  
**SpVgg:** Heute um 19.30 Uhr Ausschusssitzung im Gasthof „Egertal“.  
**Evangelische Kirchengemeinde:** Heute von 9.15 bis 11 Uhr Frauenfrühstück im Gemeindefa. Elfi Kühn aus Forchheim spricht zum Thema „Gute Zeiten – schlechte Zeiten“.  
**KIRCHENLAMITZ**  
**TV-Faustball:** Heute, Montag, 18.15 Uhr, Jugendtraining in der Schulturnhalle.  
**TV-Mutter-Kind-Turnen:** Heute ab 15.30 Uhr im Turnerheim.  
**NIEDERLAMITZ**  
**TSV:** Heute, Montag, 20 Uhr, Rückengymnastik in der TSV-Halle. Heute Montag, 19 bis 20 Uhr, Speed-Boxing in der TSV-Halle.  
**MARKTLEUTHEN**  
**Turnerbund:** Heute, Montag, 18 bis 19.30 Uhr, Training Tanzgarde, von 19.30 bis 20.30 Uhr Aerobic-Mix.

# ticketshop

Öffnungszeiten:  
 Montag bis Freitag 9.00 bis 18.00 Uhr  
 Samstag 9.00 bis 12.00 Uhr

Poststraße 9/11 • 95028 Hof • Telefon 0 18 03 / 39 54 40\* • www.frankenpost.de

\*0,09 €/min. aus dem Festnetz. Mobilfunk max. 0,42 €/min.

<b>26.03.10</b> <b>BossHoss</b> Festhalle, Plauen, 20.00 Uhr, Preis: 29,85	<b>21.04.10</b> <b>Heart of Ireland</b> Festhalle, Plauen, 19.30 Uhr, Preise: 39,-/34,-/29,-	<b>16.05.10</b> <b>Die Amigos</b> Dr.-Stammerger-Halle, Kulmbach, 18.00 Uhr, Preise: 45,-/42,50/39,90 37,50/35,-
<b>30.03.10</b> <b>Killerpilze</b> Hirsch, Nürnberg, 20.00 Uhr, Preis: 17,95	<b>24.04.10</b> <b>1. Frankenpost Kneipennacht</b> 13 Kneipen in der Hofer Innenstadt, 20.30-1.00 Uhr, Vorverkauf ab 29.03. Preis: 8,-	<b>18.05.10</b> <b>Kool Savas</b> Hirsch, Nürnberg, 20.00 Uhr, Preis: 23,70
<b>31.03.10</b> <b>Ensemble Weltkritik, Gewinner des 10. Hofer Theresienstein</b> Theresienstein, Hof, 20.00 Uhr, Preis: 13,-	<b>24.04.10</b> <b>Sie + er – kreuz + quer</b> Kulturfrühling, Helmbrechts, 20.00 Uhr, Preis: 6,-	<b>21. bis 23.05.10</b> <b>Countryfestival Geiselwind</b> Eventzentrum, Geiselwind, 18.00 Uhr, Preise: 40,70 (Festivalticket) Freitag: 7,30, Samstag (Truckstop): 22,90, Sonntag (G. Gabriel): 22,90
<b>31.03.10</b> <b>Bayreuther Osterfestival – Jazz Night</b> „Heinrich's“ (Factory In), Selb, 20.30 Uhr, Preis: 6,-	<b>24.04.10</b> <b>Klaus Karl-Kraus Heimspiel</b> Stadthalle, Bayreuth, 19.30 Uhr, Preis: 26,60	<b>22.05.10</b> <b>Spider Murphy Gang</b> Brückentfest Lorenzreuth bei Marktredwitz, 19.00 Uhr, Preis: 22,-
<b>03.04.10</b> <b>A Swinging Night mit Gery Gerspitzer &amp; der Egertaler Big Band</b> Rosenthal-Theater, Selb, 19.30 Uhr, Preis: 10,-	<b>25.04.10</b> <b>Konstantin Wecker</b> Fichtelgebirgshalle, Wunsiedel, 19.00 Uhr, Preis: 29,70	<b>27.05.10</b> <b>Whitney Houston</b> Arena Nürnberger Versicherung, Nürnberg, 20.00 Uhr, Preise: 114,- / 96,80/73,80/
<b>04.04.10</b> <b>Die große Bayreuther Party Nacht 2010</b> Innenstadt Bayreuth, 21.00 Uhr, Preis: 6,60	<b>26.04.10</b> <b>Patric Heizmann – Ich bin dann mal schlank</b> ATSV-Sporthalle, Oberkotzau, 20.00 Uhr, Preis: 18,-	<b>27.05.10</b> <b>Wladimir Kaminer</b> Festhalle, Plauen, 20.00 Uhr, Preis: 16,50
<b>05.04.10</b> <b>Joy in belief – Osterkonzert</b> Lorenzkirche, Hof, 19.00 Uhr, Preise: Erw. 6,60/Kinder 1,10	<b>29.04.10</b> <b>Bernd Regenauer „Unter Freunden“</b> Rosenthal-Theater, Selb, 20.00 Uhr, Preise: 16,-/14,- (erm.)	<b>28.05.10</b> <b>Ingo Appelt</b> Konzert- und Kongresshalle, Bamberg, 20.00 Uhr, Preis: 26,80
<b>06.04.10</b> <b>Bayreuther Osterfestival – Festival Brass</b> Rosenthal-Theater, Selb, 20.00 Uhr, Preise: 15,-/12,-/erm. 12,-/9,-	<b>29.04.10</b> <b>Stefanie Heinzmann</b> Hirsch, Nürnberg, 20.00 Uhr, Preis: 29,-	<b>28.05.10</b> <b>DJ Bobo</b> Arena Nürnberger Versicherung, Nürnberg, 20.00 Uhr, Preise: 58,-/43,-/24,-
<b>07.04.10</b> <b>Kastelruther Spatzen „Ein Kreuz und eine Rose“</b> Stadthalle, Lichtenfels, 19.30 Uhr, Preise: 56,-/51,-/46,-/37,50	<b>Mai bis August 2010</b> <b>Naturbühne Trebgast</b> Preise: 11,-/9,-/ermäßigt 9,-/7,-	<b>29.05.10</b> <b>Kneipenterroristen Böhse Onkelz Revival Band</b> Stadthalle Arzberg, 21.00 Uhr, Preis: 15,-
<b>09.04.10</b> <b>Klaus Karl-Kraus</b> Dr.-Stammerger-Halle, 19.30 Uhr, Preis: 26,60	<b>01.05.10</b> <b>Chorkonzert Windsbacher Knabenchor</b> Evang. Stadtkirche, Naila, 18.00 Uhr, Preise: 20,-/16,-/12,- ermäßigt für Schüler/Rollstuhlfahrer	<b>29.05.10</b> <b>Schiller Live 2010</b> Jako Arena, Bamberg, 20.00 Uhr, Preis: 43,60
<b>10.04.10</b> <b>Beim FORUM Naila 6 Richtige – Frühlingskonzert mit Vokalextrakt Allegria</b> Großer Kurhaussaal, Bad Steben, 19.30 Uhr, Preise: Erw. 16,- / Schüler und Studenten 8,-	<b>03.05.10</b> <b>Bushido</b> Jako Arena, Bamberg, 19.00 Uhr, Preis: 32,20	<b>03.06.10</b> <b>Olaf Schubert &amp; seine Freunde</b> Festhalle, Plauen, 20.00 Uhr, Preis: 24,90
<b>10.04.10</b> <b>Mändy – das Comedyprogramm mit Gery Gerspitzer</b> Frankenhalle, Naila, 20.00 Uhr, Preis: 8,80	<b>05.05.10</b> <b>Howard Carpendale</b> Arena Nürnberger Versicherung, Nürnberg, 20.00 Uhr, Preise: 98,20/90,15/79,80	<b>04.06.10</b> <b>Rock im Park</b> Zeppelfeld, Nürnberg, Preis: 172,50
<b>10.04.10</b> <b>Wolfgang Krebs</b> Porzellanikon, Selb, 20.00 Uhr, Preis: 17,-	<b>06.05.10</b> <b>La Brass Banda „Übersee Tour 2010“</b> Bürgergesellschaft, Hof, 20.00 Uhr, Preis: 21,30 (Stehplatz)	<b>05.06.10</b> <b>1. Frankenpost Volksmusiktag 30 Jahre Original Göstrataler</b> Hof, Festhalle Biller, 17.00 Uhr, Preis: 19,90
<b>14.04.10</b> <b>Ingo Appelt „Männer muss man schlagen!“</b> Bürgergesellschaft, Hof, 20.00 Uhr, Preis: 26,-	<b>07.05.10</b> <b>Scorpions</b> Arena, Leipzig, 19.30 Uhr, Preise: 72,15/67,50/57,90	<b>05.06.10</b> <b>Eric Clapton &amp; Steve Winwood Open-Air</b> Königsplatz, München, 20.00 Uhr, Preis: 68,40
<b>14.04.10</b> <b>Ich und Ich</b> Arena Chemnitz, Chemnitz, 20.00 Uhr, Preise: 38,20/34,80	<b>07.05.10</b> <b>Lauschgold Musik die Seelen füllt</b> Kongresshaus Rosengarten, Coburg, 20.00 Uhr, Preis: 19,-	<b>05.06.10</b> <b>PUR – Open Air</b> Rennsteig-Arena, Oberhof, 20.00 Uhr, Preis: 40,30
<b>15.04.10</b> <b>Ich und Ich</b> Arena Nürnberger Versicherung, Nürnberg, 20.00 Uhr, Preise: 39,90/34,80/37,10/32,50	<b>08.05.10</b> <b>Beim FORUM Naila Chansons Libellulesques</b> Libellenhafte Chansons – französischer Abend mit Bérangère Palix, Thibault Falk, Denis Jabusch Stift Martinsberg, Lichtenberger Str. 9, Naila, 19.30 Uhr, Preise: Erw. 12,- / Schüler und Studenten 6,-	<b>11.06.10</b> <b>Green Day</b> Olympia-Reitanlage und Reitstadion Riem, München, 16.30 Uhr, Preis: 54,50
<b>15.04.10</b> <b>Chess – The Musical by Benny Andersson, Björn Ulvaeus, Tim Rice</b> Rosenthal-Theater, Selb, 20.00 Uhr, Preis: 23,- / ermäßigt 21,-	<b>08.05.10</b> <b>Scorpions</b> Olympiahalle, München, 19.30 Uhr, Preise: 67,50 / 57,55	<b>12.06.10</b> <b>Beim FORUM Naila David Orlowsky Trio Echo Klassik Preisträger 2008</b> Scheune Dreigrün, Ortsteil Dreigrün Nr. 5, Naila, 19.30 Uhr, Preise: Erw. 16,- / Schüler und Studenten 8,-
<b>16.04.10</b> <b>Barrelhouse Blues Band</b> Kulturfrühling Helmbrechts, 20.00 Uhr, Preis: 6,-	<b>13.05.10</b> <b>Das Frühlingsfest der Volksmusik</b> Jako Arena, Bamberg, 19.30 Uhr, Preise: 64,55/58,80/38,10	<b>18. bis 20.06.10</b> <b>Southside Festival 2010</b> Gewerbepark/Flugplatz, Neuhausen ob Eck, Preis: 105,- (inkl. Camping und Parken)
<b>16.04.10</b> <b>Foreigner</b> Jako Arena, Bamberg, 20.00 Uhr, Preise: 49,70/42,-	<b>14./15.05.10</b> <b>Apassionata</b> Messehalle, Erfurt, 15.00 + 20.00 Uhr, Preise: 57,50/47,50/39,-	<b>18. bis 20.06.10</b> <b>Hurricane Festival 2010</b> Eichenring, Scheeßel, Preis: 105,- (inkl. Camping und Parken)
<b>17.04.10</b> <b>Nena</b> Jako Arena, Bamberg, 20.00 Uhr, Preise: 41,65/48,55	<b>15.05.10</b> <b>The Sweet aus England Classic Rock Night</b> Fa. Ordnung, Münchenberg, 20.00 Uhr, Preis: 18,-	<b>02. 07. bis 04.07.10</b> <b>With Full Force</b> Flugplatz Roitzschjora, Löbnitz bei Leipzig, Preis: 79,90 Parkticket 18,-
<b>20.04.10</b> <b>Lord of the Dance</b> Oberfrankenhalle, Bayreuth, 20.00 Uhr, Preise: 72,65/63,45/55,40		<b>09. bis 11.07.10</b> <b>Samba-Festival</b> Innenstadt Coburg Preis: 17,85
<b>21.04.10</b> <b>Mireille Mathieu</b> Meistersingerhalle, Nürnberg, 20.00 Uhr, Preise: 80,45/75,85/70,10/58,60/42,50		

Für die Bearbeitung und den Versand Ihrer Bestellung berechnen wir Ihnen einen Pauschalbetrag von 3,50 €. Die Lieferung erfolgt per Einwurf-Einschreiben durch die Deutsche Post. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir für verloren gegangene Tickets keine Haftung übernehmen. Rücknahme der Karten nur bei Absage der Veranstaltung gegen Abgabe der Karte an der entsprechenden Vorverkaufsstelle bis 2 Wochen nach Veranstaltungsdatum.

Die mit der AboCard gekennzeichneten Veranstaltungen werden für AboCard-Inhaber im Vorverkauf teilweise zeitlich begrenzt zu einem ermäßigten Preis (vom Grundpreis) abgegeben.



Stimme der Region