

Liebe J.A.Z. Mitglieder,

es sind die schönen Erlebnisse, die einem als ehrenamtliches Vorstandsmitglied Freude machen und bei Laune halten. Man sitzt in fröhlicher Runde zusammen und ein schon etwas älterer Mann erzählt, dass er ja JAZ Mitglied sei und wie toll die Hilfeleistung funktioniere. Beim Ausflug ins Fichtelgebirge zeigt Petrus, was er alles kann, völlig durchnässt bleiben alle Teilnehmer bei guter Stimmung und freuen sich später von diesen Wetterkapriolen erzählen zu können. Gegenseitige Hilfe bewirkt auch, dass man sich gegenseitig die Stimmung aufhellt, getreu dem Motto, froh zu sein bedarf es wenig.....

Ein Lächeln hilft Ihnen und Ihrer Umwelt, denn es macht Sie attraktiver und Ihr Gegenüber hilfsbereiter.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine frohe und glückliche Zeit und viel Freude beim Lesen dieses Newsletters

Ihr
Roland Sack
Vorsitzender

Gerne können Sie mir auch schreiben:
sack@jaz-bayreuth.org

IN DIESER AUSGABE

Grußwort und Neuigkeiten	Seite 1
Veranstaltungen	Seite 2
Kaffee, Klatsch & Kino	Seite 3
allgemeine Infos	Seite 4
Seite für unsere Helfer	Seite 5
Fachstelle Wohnungsanpassung	Seite 6
Rückblick Vortrag Mikrobiom	Seite 7
Rückblick Ausflug nach Nagel	Seite 8

Probleme in Pflegeeinrichtungen

Manche unserer Mitglieder betreuen Mitglieder in Pflegeeinrichtungen. Die Heime werden regelmäßig von der Heimaufsicht und dem Medizinischen Dienst besucht.

Sollten Sie bei Ihren Besuchen feststellen, dass Heimbewohner vernachlässigt werden, können Sie dies, wenn sie im Heim nicht weiterkommen, an die Heimaufsicht weitergeben. Diese finden Sie – je nach Standort – in der Stadt Bayreuth im Seniorenamt oder im Landratsamt bei der Fachstelle für Pflegeeinrichtungen.

Achten Sie bitte darauf, Ihre Meldung gut zu dokumentieren, also: Was ist Ihnen wann und wo aufgefallen?

J.A.Z. - REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

bleiben weiterhin folgende:

J.A.Z. Club - Mitgliedertreffen in der
Bürgerbegegnungsstätte (BBST) am
2. Montag im Monat von 14:30-16:30 Uhr.
Nächste Termine: **13.07., 10.08.und 14.09.**

Literaturkreis: 3. Montag im Monat;
Uhrzeit: 10:30 – 12:30 Uhr in der
Bürgerbegegnungsstätte (nur mit
Anmeldung; begrenzte Teilnehmerzahl!)
Organisation: Ulrike Danzer, Telefon:
0921-33593, E-Mail: u.danzer@gmx.de

Trauertreff (Hospizverein BT): Jeden
3. Montag im Monat; von 15:00 - 17:00
Uhr in der Bürgerbegegnungsstätte

neue Homepage

Unsere neue Homepage geht in den
nächsten Tagen an den Start. Dort
finden Sie jetzt alle Formulare zum
Download sowie die neue Rubrik:
["zu verschenken / suche"](#).

Schauen Sie gerne vorbei. Sollten Sie
etwas vermissen, kontaktieren Sie uns
einfach. Vielen Dank.

UNSERE ZWEIGSTELLEN

Die **J.A.Z.-Zweigstelle in Pegnitz** -
Ortsgruppe Pegnitz

Ansprechpartner: Herr **Hansjörg
Heinrich, Tel. 09241 4896635**

Er organisiert und betreut die
Mitglieder-Treffen in Pegnitz. Die
nächsten Termine sind am **23.07.2026,
17.09.202 und 26.11.2026** um **15 Uhr im
Café Bär** vereinbart. Interessierte, Gäste
und Mitglieder aus anderen Gemeinden
sind willkommen; eine Anmeldung
Ihrerseits wäre nett.

Die **J.A.Z.-Zweigstelle in Bischofsgrün**, im
Generationentreff, Hauptstraße 34, ist
**jeden Mittwoch von 10-12 Uhr für Sie
geöffnet.**

Kommen Sie gerne dort vorbei und
stellen Sie Ihre Fragen, **Tel.: 0170
2225058.**

Die **J.A.Z.-Zweigstelle in Goldkronach**
finden Sie im Rathaus. Dort ist immer am
**1. und 3. Mittwoch im Monat von 8:30
bis 9:30 Uhr** ein Ansprechpartner für Ihre
Fragen vor Ort.

KAFFEE, KLATSCH & KINO

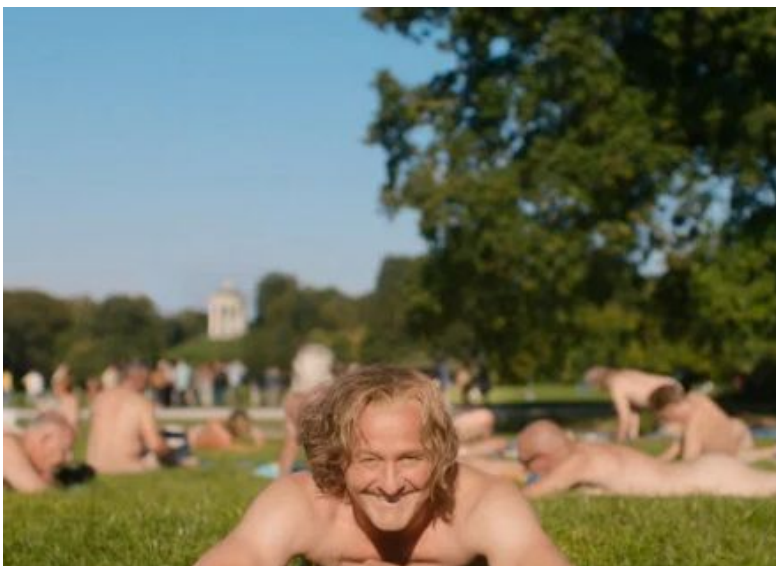
Das cineplex Bayreuth lädt in Zusammenarbeit mit dem Seniorenamt und der Fachstelle für Inklusion der Stadt Bayreuth zu einem besonderen Erlebnis für Junggebliebene ein: „Kaffee, Klatsch & Kino“ – eine neue Veranstaltungsreihe, die Unterhaltung, Austausch und Geselligkeit verbindet.

Die Gäste sind herzlich eingeladen, bei einer Tasse Kaffee ins Gespräch zu kommen, neue Bekanntschaften zu knüpfen und sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag zu freuen.

Besonderheiten:

- Kurzes Vorprogramm
- Angepasste Lautstärke
- Barrierearme Vorstellung: Der Saal ist barrierefrei mit dem Aufzug erreichbar
- Barrierefreie Toiletten über den Aufzug erreichbar
- 7,50 € auf allen Plätzen inklusive einer Tasse Kaffee oder Tee

Der nächste Termin ist am **Mittwoch, 29.07.26**. Um 14:30 Uhr beginnt der Film **“Ein Münchner im Himmel”**. Die Komödie erzählt die Geschichte des lebenslustigen Taxifahrers Wiggerl, der nach einem tödlichen Unfall im Himmel landet. Dort erwartet ihn jedoch kein traditionelles Paradies, sondern eine fremde Welt mit Harfenmusik und Yoga.



Weitere Termine: **26.08.: Die progressiven Nostalgiker - Komödie**

HILFE in allen sozialen Angelegenheiten:

Erstellung von Anträgen und Korrespondenz, insbesondere Jobcenter, Agentur für Arbeit, Familienkasse, Wohnungsamt, Versicherungen, Krankenkassen, Sozialverwaltung Bezirk Ofr., ZBFS/Versorgungsamt, Pflegegeld, Landespflegegeld etc. Ämtergang in Stadt und Landkreis Bayreuth.

Ehrenamtliche Leistungen durch unseren Beirat für Pflege, Karl-Heinz Meyer.

Tel. JAZ-Geschäftsstelle 0921-23057905 oder direkt Karl-Heinz Meyer 0171-8285359, täglich ab 10 Uhr erreichbar, E-Mail: ehrenamtler@t-online.de.

Wir bieten jedoch weder Rechtsberatung noch Rechtsvertretung an.

Erreichbarkeit unseres Büro-Teams:

Montag: Marion Heller, Andreas Mogalle und Donna Pfaffenberger

Dienstag: Andreas Mogalle und Donna Pfaffenberger

Mittwoch: Marion Heller, Andreas Mogalle und Franziska Umlauf

Donnerstag: Marion Heller und Franziska Umlauf

Freitag: Franziska Umlauf

Neue App: Inge unterwegs

Viele Menschen mit Behinderung sind im Alltag auf Unterstützung angewiesen. Insbesondere das Merkzeichen B im Ausweis ermöglicht ihnen eine Begleitperson (**Bob**), meistens kostenfrei, bei Reisen, Freizeitaktivitäten oder einfach nur bei der Nutzung der Öffis dabei zu haben. Natürlich am liebsten aus der Familie oder Freunde. Aber was, wenn gerade niemand zur Verfügung steht? **Inge unterwegs** schafft genau hier eine Lösung. Die App bietet eine einfache und unkomplizierte Möglichkeit eine Begleitperson zu finden. Fürs Verreisen, einen Museumsbesuch, ins Theater oder zum Konzert. Gemeinsam unterwegs, gemeinsam profitieren!

So können Menschen mit Behinderung am öffentlichen Leben teilhaben, ihre Mobilität erhalten, neue Leute kennenlernen und neue Erfahrungen sammeln.

Mit **Inge** profitieren auch die Begleitpersonen, egal ob mit oder ohne Behinderung. Sie erhalten Vorteile wie kostenlose Mitfahrt im Nahverkehr, bei der Bahn und z.B. auch Flixbus. Vergünstigten oder kostenlosen Eintritt oder separaten Zugang zu Veranstaltungen und kulturellen Angeboten.

So macht Inge Mobilität und Teilhabe attraktiver und einfacher. Für Alle!

<https://www.inge-unterwegs.de/>



Inge
unterwegs

Die Seite für unsere Helfer:

Leistungsnachweise richtig ausfüllen:

Bitte erfassen Sie Ihre Uhrzeiten nur viertelstündlich. Unsere Software kann abweichende Zeiten nicht verarbeiten. In solchen Fällen passen wir die Uhrzeiten an. Damit kann es zu Abweichungen bei den Vergütungen kommen.

Datum	Von	Bis	ARZ	KM	Fahrzeit in Minuten	
09.06.2026	06:00	11:00	0,5		☐ Vorgeplant	
Dienstag, 09.Juni 2026						
						11:00
						11:15
						11:30
						11:45
						12:00
						12:15
						12:30
						12:45
						13:00
						13:15
						13:30
						13:45
						14:00
14:15						
14:30						
14:45						

Unser schwarzes Brett für Helferinnen und Helfer unter: <https://t1p.de/dmu90>



Hier finden Sie aktuelle offene Anfragen nach Hilfe. **Jetzt auch auf unserer Homepage.** Bitte sehen Sie dort regelmäßig nach.

Bitte informieren Sie uns, wenn sich Ihre Daten ändern, sei es Adresse, Telefonnummer oder Bankverbindung. Dankeschön.





Fachstelle Wohnungsanpassung in der Bürgerbegegnungsstätte

jeden zweiten Dienstag, 10.00-12.00 Uhr
(ungerade Kalenderwochen)

Wir beraten und helfen kostenlos!

Das Beratungsangebot richtet sich an:

- Ältere Menschen
- Menschen mit Hilfs- und
Pflegebedarf jeden Alters
- Menschen mit Behinderung
jeden Alters
- Menschen mit Demenz
- Angehörige, Menschen aus
der Nachbarschaft

Schwerpunkte der Beratung sind:

- Wohnraumanpassung
- Finanzierung
- Hilfsmittel

Sie erreichen uns unter:

Ines Neuner
Tel.: 0921/25 1496
ines.neuner@stadt.bayreuth.de



Vortrag im Mai beim J.A.Z.-Club



Foto: R.Sack

Unser Mitglied Prof. Dr. Wolfgang Schumann informierte unsere Mitglieder im Rahmen des regelmäßigen J.A.Z.-Clubs im Mai über das Thema „Das menschliche Mikrobiom: Wie die uns besiedelnden Mikroorganismen unser Leben beeinflussen!“.

In seinem spannenden und nicht allzu langen Vortrag zeigte er den Zuhörenden, dass ohne Mikrobiom, also ohne Bakterien, Pilze und Viren, kein menschliches Leben möglich wäre. Mit der Geburt beginnt die Besiedlung des Körpers und endet erst nach dem Tod.

Es ist zu unterscheiden zwischen dem Mikrobiom der Haut, des Mundes, des Magens und unseres Darms. Allein in einem gesunden Darm befinden sich ca. 2 Kilogramm nützliche Bakterien, die lebenswichtige Vitamine und Säuren produzieren.

Das Resümee seiner Ausführungen fasste Schumann wie folgt zusammen:

- Bakterien sind die ältesten Lebewesen unseres Planeten
- Eine normale Geburt ist wichtig für die gesunde Erstbesiedelung
- Das Mikrobiom eines jeden Menschen ist so individuell wie sein Fingerabdruck
- Es gibt bereits umfangreiche Analysen der Mikrobiome bei vielen Tier- und Pflanzenarten
- Fernziel: die Gestaltung unseres Mikrobioms dergestalt, dass es uns gesund hält und heilt, wenn erforderlich

Ausflug nach Nagel am 11.06.26

Nach vielen Jahren starteten ausflugsfreudige Mitglieder endlich mal wieder zu einem Ausflug. Ziele waren das Kräuterdorf Nagel und eigentlich (dazu später) das Wildgehege Mehlmeisel. Viele waren gerufen, aber nur Wenige folgten. Die 20 Mitreisenden genossen die von der stv. Vorsitzenden Monika Helgert organisierte „Reise“. Am Steuer des Busses saß Bernd Manderla und unterhielt seine Gäste nicht nur während der Fahrt, sondern sorgte zusammen mit seiner Ehefrau Carola auch für das leibliche Wohl zu Mittag und zur Kaffeezeit.

In Nagel wurden wir schon von der Kräuterfrau Erika Bauer erwartet. In einer zweistündigen Führung zeigte sie rund um den Nageler See viele der dort wachsenden Wildkräuter. Gleichzeitig erklärte sie, wie man diese Kräutlein jeweils zum eigenen Wohle verwenden kann. Ob Warzen, Verdauungsstörungen, psychisches Unwohlsein oder Hautirritationen – gegen jedes Zipperlein ist mindestens ein Kraut gewachsen.

Damit das Ganze nicht zu langweilig wurde, spulte Petrus in dieser kurzen Zeit ein buntes Programm seiner Wetterkapriolen ab. Vom strahlenden Sonnenschein über heftigen spontanen Regenguss bis hin zum stürmischen Hagelschauer war alles dabei; kalt war es an diesem Tag ohnehin.

Durchnässt, aber so glücklich, wie man nur sein konnte, erfreute man sich anschließend an Bernds Grillkünsten und Carolas Salaten. Nach den Wettererfahrungen verzichtete man jedoch weise auf den zweiten Teil der Reise. Bis Bad Weißenstadt rollte der Bus noch, um dort am See Kaffee und Carolas Kuchen zu genießen.

Allmählich wieder trocken, satt und zufrieden von den vielen Abenteuern, kehrten alle mit schönen Erinnerungen nach Bayreuth zurück.



Foto: Kräuterführerin
Erika Bauer (gelbes
Poloshirt) mit einem Teil
der Gruppe am Nageler
See

Foto: R. Sack