

Frostige Stille im Februar erwacht,
Ein Winterhauch, die Landschaft prachtvoll macht.
Bunte Karnevalsmärsche, ein fröhlicher Tanz,
Ruhe im Herzen, in den Augen schon Frühlingsglanz.
Unter'm Schnee schlummern Geheimnisse der Zeit,
Alm Valentinstag, die Liebe macht sich breit.
Rückkehr des Lichts, ohne Sonne ist Frühling nichts.



Was war los im Elisabeth- Verein?

In unserer ersten Stunde „**Sportangebote und Bewegung im Sitzen**“ am 4. Februar sind 15 Personen unserer Einladung gefolgt – ein wirklich schöner Start! Ziel der Stunde war es, den gesamten Körper auf schonende Weise zu aktivieren. Mit leiser, entspannender Musik im Hintergrund wurden zu Beginn einfache Mobilisationsübungen für Schultern, Arme, Beine und Füße durchgeführt. Alle Bewegungen erfolgten langsam und kontrolliert. Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der Atemtechnik, um Bewegung und bewusste Atmung miteinander zu verbinden und die Entspannung zu fördern. Anschließend folgten Dehnübungen für die Ober- und Unterkörpermuskulatur. Den Abschluss bildete eine kurze Entspannungsphase, in der die positiven Effekte auf Körper und Geist spürbar wurden. Haben Sie Lust, beim nächsten Mal dabei zu sein? Das Angebot eignet sich für Menschen mit Bürojob, zu Reha-Zwecken, für Senioren und für alle, die beweglich bleiben möchten. Es findet jeden ersten Mittwoch im Monat von 16 bis 17 Uhr statt, das nächste Mal am 4. März.

Der erste **Spielenachmittag für Jedermann** am 5. Februar war sehr gut besucht. Insgesamt nahmen 21 Personen im Alter von 7 bis 81 Jahren an der Veranstaltung teil. Durch diese große Altersspanne entstand eine lebendige und generationenübergreifende Atmosphäre. Den Teilnehmern stand eine Auswahl verschiedener Spiele zur Verfügung, sodass sowohl Kinder, Jugendliche als auch Erwachsene passende Angebote fanden. Es wurde gemeinsam gespielt, gelacht und miteinander ins Gespräch gekommen. Der Spielenachmittag verlief sehr harmonisch und bot allen Beteiligten eine schöne Gelegenheit zum Austausch und zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Dank der Förderung vom Wirtschaftsband A 9 konnten wir uns einige Spiele anschaffen. Es war ein gelungener Nachmittag. Der nächste Spielenachmittag findet am Donnerstag, den 05. März von 15 bis 17 Uhr statt.

Am **Rosenmontag** war unsere 3. Vorsitzende Maria Dreßel mit dem Kinder-Prinzenpaar des Faschingskomitees Kühnelfels-Waidach LINDA die Erste und ANTON der Erste im CuraVivum Pottenstein. Sie haben ihren Prolog verlesen und einen Tanz hingelegt. Es wurde mit den Seniorinnen und Senioren gesungen, geschunkelt und getanzt. Das Prinzenpaar hat von ihren Auftritten und Aktivitäten während der närrischen Zeit erzählt. Alle Bewohner und Besucher der Tagespflege waren begeistert - es war ein abwechslungsreicher und lustiger Nachmittag.





🌸 Poddenstaaa "i-ah" 🌸 hieß es für unseren Verein am Faschingsdienstag in Pottenstein. Die Heilige Elisabeth und ihr Gefolge - das war unser Motto. Wir verteilten Rosen und Brötchen (und natürlich auch Bonbons 😊). Unser Stefan vom Rikscha-Team bildete mit der Vereins-Rikscha den Schluss unserer Gruppe. Es hat uns viel Spaß gemacht. Danke an alle, die dabei waren.

Weitere feststehende Termine:

- Samstag, **28.02.2026** um 15 Uhr **„Frühlingserwachen“ - bunter Nachmittag für Jung und Alt** mit Frühlingsblumen, Musik, Showeinlage des Line Dance-Verein „Burning Boots Gößweinsten“, Kaffee und Kuchen im Gasthof „Goldene Krone“ Pottenstein
- Mittwoch, **04.03.2026** von 16-17 Uhr **Sportangebote und Bewegung im Sitzen** in der alten Schule Kirchenbirkig, Lohweg 2
- Donnerstag, **05.03.2026** um 10.30 Uhr **Informationsveranstaltung zum Smartphone-Kurs für Seniorinnen und Senioren** in Berners Brotzeitstüberl in Prülsbirkig
- Donnerstag, **05.03.2026** von 15-17 Uhr **Spielesachmittag für Jedermann** in der alten Schule Kirchenbirkig, Lohweg 2
- Donnerstag, **05.03.2026** von 18-19.30 Uhr **Treffen für pflegende Angehörige** in der alten Schule Kirchenbirkig, Lohweg 2
- Freitag, **13.03.2026** um 18.30 Uhr Mitgliederversammlung im Gasthof „Goldene Krone“ Pottenstein
- Sonntag, **22.03.2026** Ostermarkt in Mengersdorf (Stand)
- Sonntag, **29.03.2026** von 14.30-16.30 Uhr Musik-Cafe - ein Nachmittag voller Musik, Gemeinschaft und Genuss im CuraVivum Pottenstein
- Dienstag, **14.04.2026** von 18.00-20.30 Beginn **Schulung „Begleitung älterer Menschen zu Hause** in der alten Schule Kirchenbirkig, Lohweg 2
- Samstag, **02.05.2026** **Schafkopfturnier** im Pfarrheim Pottenstein
- Sonntag, **17.05.2026** **Gesundheitsmesse** im Rahmen der Pottensteiner Gesundheitstage
- Samstag, **20.06.2026** **Johannifeier** in Prülsbirkig
- Samstag, **12.09.2026** **Ausflug**
- Samstag, **21.11.2026** **Familiennachmittag**
- Samstag, **28.11.2026** und Sonntag, **29.11.2026** **Pottensteiner Winterzauber** (Stand)

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