

Pressemitteilung

Nr.: 2026/073

Weißenburg i. Bay., den 30.04.2026

Kontakt zur Pressestelle: Landratsamt Weißenburg-Gunzenhausen
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bahnhofstraße 2
91781 Weißenburg i. Bay.

pressestelle@landkreis-wug.de
09141 902-390

„Gartenliebe und älter werden“: Ideen für gesundes und entspanntes Gärtnern im Alter

Unter dem Motto „Was können wir für Sie tun“ bietet der Pflegestützpunkt Altmühlfranken in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung, der Gerontopsychiatrischen Fachstelle und den Alzheimer Gesellschaften Weißenburg und Gunzenhausen und Umgebung e. V. eine Vortragsreihe an. Der nächste Vortrag findet am 7. Mai 2026 um 17.00 Uhr in Gunzenhausen statt.

Den Garten so zu bewirtschaften, wie man es jahrelang gewohnt war, wird mit zunehmendem Alter oder bei Einschränkungen immer schwieriger. Beim Gärtnern im Alter sind Strategien gefragt. Der Vortrag am 07.05.2026 zeigt Ideen auf, die dabei helfen, dass der Garten noch lange Freude macht. Er findet im Evangelisch-Inklusiven Kinder- und Familienzentrum Wilhelm Löhe, Föhrenweg 2, in Gunzenhausen, statt. Eine Anmeldung ist aufgrund begrenzter Plätze unbedingt erforderlich.

Frau Christiane Mayer, Gartenpflegerin des Landesverbandes für Gartenbau und Landespflege, geht während des Vortrags folgenden Fragen auf den Grund: Was mache ich gerne im Garten und wofür setze ich meine Kraft und Zeit ein? Was sind meine Lieblingspflanzen? Wie kann ich mich im Garten erholen? Suche ich Kontakt oder Abgeschiedenheit?

Weiter erhalten Sie Tipps zu Arbeitserleichterungen und Sicherheit im Garten und erfahren, wie die eigene Gesundheit aus dem Garten und im Garten erhalten werden kann. Aber auch um technische Hilfsmittel fürs Gärtnern und spezielles ergonomisches Werkzeug sowie die richtige Pflanzenauswahl soll es gehen. Wissenswert ist auch, wie zum Beispiel „richtiges“ Gießen funktioniert.

Viele Ideen, die im Vortrag benannt werden, sparen Zeit und Kraft. Gartenarbeit ist zwar ein Jungbrunnen für den Körper, aber Wohlbefinden und die eigene Lebensqualität muss im Vordergrund stehen. Gärtnern ist auch gut für die



Landratsamt Weißenburg-Gunzenhausen

Bahnhofstraße 2
91781 Weißenburg i. Bay.

Telefon: 09141 902-0
Telefax: 09141 902-108

poststelle@landkreis-wug.de
www.landkreis-wug.de

Seelenpflege - nirgends sonst kann der Mensch die Natur in den Jahreszeiten besser spüren, schmecken und riechen.

Weitere Informationen zur Veranstaltungsreihe finden Sie online unter www.landkreis-wug.de/pflegestuetzpunkt, telefonisch beim Pflegestützpunkt Altmühlfranken unter 09141 902-570 oder per E-Mail an pflegestuetzpunkt@landkreis-wug.de. Eine Anmeldung für den Vortrag ist unbedingt erforderlich!