



Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



Liebe Seniorinnen und Senioren!

»Der gute Vorsatz ist ein Gaul, der oft gesattelt, aber selten geritten wird«, so lautet ein Sprichwort, dessen Wahrheitsgehalt bestimmt viele schon im Laufe ihres Lebens haben erfahren müssen. Der Jahreswechsel regt viele Menschen zum Nachdenken an. So manches wird in der Rückschau vielleicht als nicht so zufriedenstellend bewertet. Und um dies zu verändern, fassen wir Neujahrsvorsätze. Aus Umfragen weiß man, dass sich unsere neu gefassten Entschlüsse häufig mit einer gesünderen Ernährung oder mehr Sport befassen. Hoch im Kurs ist auch die Gewichtsabnahme, sparsamer zu werden oder auch nicht mehr zu rauchen bzw. weniger Alkohol zu trinken. Der ein oder andere denkt vielleicht sogar darüber nach, künftig nicht mehr dem Schnupftabak „verfallen“ zu sein 😊!



Wie lange hält man durch? Das ist die Frage aller Fragen in Sachen guter Vorsatz. Bei vielen geraten sie bereits nach wenigen Tagen oder Wochen in Vergessenheit. Oft fehlt es an der Motivation oder man findet nicht genügend Zeit. Auch die Willenskraft wird bei so manchem kräftig geprüft. Damit aber aus guten Vorsätzen neue Gewohnheiten werden, braucht es Geduld und Durchhaltevermögen,

denn Verhaltensveränderung ist eines der „dicksten Bretter“, die man bohren kann! Zeitnah Dinge anzupacken erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es klappt. Psychologen raten, Vorsätze positiv zu formulieren - und auch anderen davon mitzuteilen.

»Um zu werden, was man sein sollte,« wusste der Theologe Meister Eckhart schon im 13. Jahrhundert, »muss man lassen, was man jetzt ist.«

In diesem Sinne wünschen wir gute Besserung und einen schwungvollen Start ins neue Jahr!

**Herzliche Grüße aus den Quartiersbüros
und von Ihren Seniorenbeauftragten!**

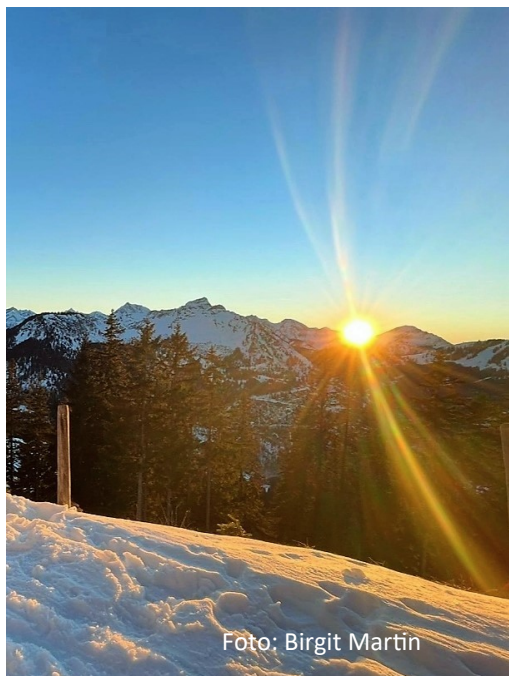


Foto: Birgit Martin

Nachrichten aus dem Quartiersbüro

allerHand Gewinn für beide Seiten

Die Nachbarschaftshilfe allerHand Aitrang + Ruderatshofen bzw. Biessenhofen + Bidingen gibt es nun seit mehr als zwei Jahren. Rund 90 Helfer sind mittlerweile in den vier Gemeinden registriert, zahlreiche Haushalte können somit bereits Hilfen in Anspruch nehmen! „Ganz nebenbei“ sind wertvolle Beziehungen entstanden: Es ist wichtig, dass die allerHandler neben Tatkraft und ihrem großen Erfahrungsschatz auch Empathie und Geduld zum Zuhören mitbringen. Gleichfalls sind viele Ehrenamtliche froh, ihre Talente und Zeit sinnvoll einsetzen zu können. Natürlich freuen wir uns über weitere allerHandler – bitte melden Sie sich im Quartiersbüro, wenn Sie mithelfen möchten oder Hilfe brauchen, z. B.:

- **Mobilitätshilfe beim Einkaufen, Arztbesuch usw.**
- **kleine Hilfsdienste im Haushalt oder Garten**
- **Besuche mit Hoigarten, Spielen, ...**
- **Erledigungen wie Grab-Gießen, Wertstoff-Entsorgung usw.**
- **Hilfe beim Umgang mit PC, Handy und Formalitäten**



Wenn die passende Hilfsperson gefunden ist (was je nach Anfrage und Situation ganz schnell gehen oder auch mal etwas dauern kann ...), findet i. d. R. ein gemeinsames Treffen mit der Quartiersmanagerin im Haus der Senioren statt. Dabei können sich Helfer und Nutzer kennenlernen und ihre Vorstellungen und Erwartungen miteinander abgleichen. Wenn beide Seiten einverstanden sind, kann die Hilfe sofort starten. Die geleisteten Stunden werden schriftlich festgehalten und am Ende des Quartals abgerechnet. Helfer erhalten und Nutzer bezahlen 11 € pro Stunde. Senioren mit Pflegegrad 2 oder höher können die Rechnung bei der Pflegekasse einreichen und so die ihnen zustehende Verhinderungspflege in Anspruch nehmen. Eine Abrechnung des sog. Entlastungsbetrags ist bei allerHand leider – noch – nicht möglich. In zwei Jahren ist schon einiges geschehen – aber es gibt noch allerHand zu tun, packen wir gemeinsam an!

allerHand Gesichter:



allerHand-Helfer Rüdiger und Martina Ehrenbeck mit Lore Henkel bei der gemeinsamen Gartenarbeit



Freude auf beiden Seiten - Sabine Seelos und Anita Behr beim Café-Besuch



Irmgard Mayr unterstützt seit einhalb Jahren Elisabeth Steininger

Nachrichten aus dem Quartiersbüro

Treffen für Nachbarschaftshelfer, -nutzer und Interessierte

Regelmäßig trifft sich der Helferkreis zum Erfahrungs- und Informationsaustausch. Das nächste Mal am **Donnerstag, 25. Januar 2024 um 18:30 Uhr** im **Ebenhofener Pfarrheim (Schwabenstr. 16 a)**. Mit dabei ist dieses Mal auch Wolfgang Eurisch im Namen seiner drei Bürgermeisterkollegen der VG Biessenhofen, um allen Helfern und Nutzern den Dank für Ihren Einsatz und ihr Vertrauen zu übermitteln. Neben der Gelegenheit zum Austausch wird uns Diakon Andreas Fischer zum Thema „Menschlichkeit leben“ Impulse für ein gutes Miteinander geben. Bei einem kleinen Umtrunk begrüßen wir noch das Neue Jahr. Ob Sie sich bereits als Helfer im Einsatz befinden, Nutzer der Nachbarschaftshilfe sind oder sich einfach nur für allerHand interessieren - Sie sind herzlich zum Treffen mit einem Gläschen Sekt eingeladen!

Gelebte Demokratie: Mitwirkung und Beteiligung gewünscht!

Der Landkreis Ostallgäu ruft zur Weiterentwicklung des Seniorenpolitischen Gesamtkonzept auf: Mitreden und Vorstellungen einbringen und dabei die künftigen Herausforderungen unserer Kommunen in der Unterstützung und Versorgung älterer Menschen in den Blick nehmen. Senioren- und Demenzbeauftragte/r des Landkreises laden zusammen mit den Quartiersmanagerinnen recht herzlich Bürgerinnen und Bürger ausdrücklich aller Altersstufen ein – denn sicherlich möchte jeder im Alter gut und lange zuhause leben können bzw. Angehörige gut versorgt wissen. Wir freuen uns über eine rege **Beteiligung am Donnerstag, 18. Januar 2024 von 18 bis 20:30 Uhr im Pfarrheim Ebenhofen in der Schwabenstr. 16 a!**

Bürgertagung „Zusammen(h)alt im Ostallgäu“

Älter-Werden in unseren Gemeinden – wie kann das gelingen? Diese Fragestellung beschäftigte rund 90 Gäste im Biessenhofener Festsaal bei der 2. Bürgertagung im Ostallgäu. Nach Begrüßung durch Landrätin Maria Rita Zinnecker und Bürgermeister Wolfgang Eurisch führten Regina Wegmann und Birgit Martin sowie Irmgard Haberberger (Seniorenbeauftragte LK OAL) durch den Nachmittag. Vorträge zu den Themen „sorgende Gemeinschaft“ und „Wohnen im Alter“ sowie Informationen und Mitmach-Aktionen zu den Präventionsangeboten „GESTALT“ und „Trittsicher“ gaben den Gästen so manche Anregung und zeigten, dass jeder Einzelne etwas tun kann: sich selber fit halten durch Bewegung, gesunde Ernährung und soziale Kontakte – aber auch überlegen, wie jeder seine Talente und Fähigkeiten in eine sorgende Gemeinschaft einbringen kann. Es wurde deutlich: **Zusammenhalt** ist nötig, damit wir **zusammen alt** werden können - und Zusammenhalt ist auch möglich, wenn alle mittun!



Foto: B. Martin

Fit mit Birgit: Augenmerk auf unsere Füße



Wie oft haben Sie denn schon mal ganz gezielt Fußgymnastik gemacht? Wir sollten unsere Füße nicht vernachlässigen, denn sie tragen uns tagaus tagein durchs Leben und bringen uns überall hin. Deshalb hier ein paar wohltuende Übungen... Also schnell ein Handtuch, Stift und eine alte Zeitung holen, die Strümpfe runter, auf einen Stuhl setzen und los geht's...

1. im Wechsel Fußspitzen kräftig nach oben ziehen und anschließend Fersen weit nach oben heben
2. Rechten Fuß hochheben und große Kreise zuerst nach außen, dann nach innen zeichnen - anschließend auf links wechseln
3. Handtuch auf den Boden legen und mit den kräftig Zehen kneten
4. Stift auf den Boden legen und mit den Zehen aufheben, Oberkörper nach vorne beugen und Stift abnehmen, wieder auf den Boden legen und mit den Zehen des anderen Fußes danach greifen - mindestens 10 x
5. Zeitung auf den Boden legen und mit den Zehen in kleine Fetzen reißen
6. Linken Fuß auf dem rechten Knie ablegen und gut Zehen, Quergewölbe und Fersen massieren - anschließend Bein wechseln zur Massage rechts.

Vielleicht haben Sie ja dafür eine wärmende Fußmassage-Creme daheim?
Die Füße danken Ihnen das Gymnastik- und Verwöhnprogramm und tragen Sie mit Leichtigkeit durch den ganzen Tag ☺!



Fit beim Denken: Tipps von Regina - Teil 1

- ◆ **“Tu, was du tust“** - es ist gar nicht so leicht, bei einer Sache zu bleiben. Halten Sie sich an die wohlbekannte Weisheit „wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, ...“ Diese Achtsamkeit lässt sich einüben!
- ◆ **Aufmerksamkeit** ist auch der Schlüssel zum besseren Gedächtnis: schärfen Sie ihre fünf Sinne Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken ganz bewusst bei den alltäglichen Dingen und beim Aufenthalt in der Natur.
- ◆ **Neugierig** bleiben: beschäftigen Sie sich mit Dingen und Themen, die ihnen nicht so vertraut sind - in Zeitung und Radio, bei ganz „banalen“ Gesprächen ...
- ◆ **Sprechen** sie! Gerade wer viel allein ist, sollte jede Gelegenheit nutzen. Schließen Sie sich einer Gruppe an, lesen Sie ein Buch und erzählen Sie den Inhalt weiter, beschreiben Sie den Inhalt von Filmen, ...
- ◆ Tun Sie **ungewohnte Dinge**: mit der linken Hand Zähne putzen oder schreiben, die Zeitung umdrehen und lesen, in die Jacke mit dem „ungewohnten“ Arm schlüpfen, die Treppe mit dem „falschen“ Fuß beginnen ...
- ◆ Machen Sie **Musik**, singen oder tanzen Sie - dadurch werden neben unzähligen Gehirnzellen auch zahlreiche Muskeln aktiviert ... und die Seele freut sich ☺!

Sehenswertes in unserer Umgebung

Kommt Ihnen das bekannt vor? (Text + Bild: Regina Wegmann)

Zumindest die Biessenhofer dürften die zwei Bilder rechts kennen - bei verschiedensten Vorträgen und Informationsveranstaltungen, aber auch Faschingsbällen und Feiern bestaunte der ein oder andere bestimmt schon mal diese großen Wandgemälde im Festsaal. Erschaffen hat sie der Kemptener Kunstmaler Franz Weiß (1903 - 1982), der auch im Ostallgäu tätig war. Mit seiner heiteren und offenen Art konnte er sich, wie er selbst sagte, „über jeden Dreck freuen“. Kunst muss den Menschen Freude machen, so war seine Devise, und die fand in all seinen Werken ihren Niederschlag.

Sein Allgäuer „Büble“ wurde ab 1950 zum Markenzeichen nicht nur einer Biermarke, sondern auch einer Brauerei. Der Tänzer mit Mandoline und die Dame mit der Maske passen gut in die Faschingszeit. Dass sich Weiß auch mit ernstesten Themen beschäftigte, zeigt seine Kreuzigungsszene - ein Erbstück meiner Eltern. So spannt sich der Bogen vom Fasching bis zum

Ende der Fastenzeit. Franz Weiß konnte mit seiner Kunst Freud und Leid darstellen.

Bunte Wetter-Vielfalt im November 2023 (Text und Bild: Hermann Schaub)

Anfangs ließ die Sonne die Natur noch einmal in seiner ganzen Farbenpracht erstrahlen, bevor düstere und nebelige Tage folgten. Frühaufsteher konnten dann einige traumhafte Sonnenaufgänge bewundern, ehe sich der kommende Winter mit Schnee ankündigte.



Brauchtum: Schallengge-Rennen

Anstrengend und gefährlich war es, das Heu von den Allgäuer Alpen ins Tal zu schaffen. Tragen konnte man solche Mengen nicht, also wartete man auf den ersten Schnee, um das Futter fürs Vieh mit dem Schlitten bergab zu transportieren. Mannshoch beluden sie die Schallengger, so heißen die Großschlitten, und versuchten, ohne Bruch ins Tal zu rumpeln. Der Vordermann musste lenken, der Hintermann stemmte sich in den Schnee, um das Höllengefährt zu bremsen.

Die Kappelner sind tollkühn genug, blaue Flecken zu riskieren. Sie machen sich einen Spaß daraus, auf den sogenannten Schallenggen um die Wette zu schlittern. Am Faschingsamstag sausen sie eine tausend Meter lange Piste den Berg hinunter. Manchmal landen die Fahrer im Schnee, aber jedes Team, das am Ziel ankommt, wird gewertet, auch wenn vom Schlitten nur noch eine Latte übrig ist. „Guat isch gange, koi Schallengge isch hi woare.“ Heute gibt es Pokale, Urkunden, Musik, Spaß, Glühwein und Pappnasen. Hauptsache unten ankommen heißt es auch dieses Jahr wieder beim Schallengge-Rennen am 10.02. in Pfronten !



Foto: Birgit Martin

Humorvolles von Senioren für Senioren

Stilblüten aus Versicherungsmeldungen (gefunden von Annelies Zink)

„Ich habe nun so viele Formulare ausfüllen müssen, dass es mir bald lieber wäre, mein geliebter Mann wäre überhaupt nicht gestorben.“

„... mein Gehilfe hat auf dem Abortdeckel gearbeitet, dabei ist ihm etwas Schweres hinuntergefallen, was die Schüssel zertrümmerte. Mein Anspruch liegt in dem Hinuntergefallenen, was nachweislich ein Hammer war.“

Wer ist alt? (Verfasser unbek., eingesandt von Magnus Meggle)

**Alt machen nicht die grauen Haare,
auch nicht die Zahl der Lebensjahre,
Auch nicht die Falten im Gesicht,
auch nicht das schwäch´re Augenlicht.**

**Alt ist erst der, der nicht mehr lacht,
stets nur noch saure Miene macht.**

**Alt ist der, der den Mut verliert
und sich für nichts mehr int´ressiert.**

**Es ist ein großes Glück auf Erden,
mit frohem Herzen alt zu werden.**

Strahlende Gesichter: allerHand-Helferin Christine Barnsteiner beim Huttenwanger Franz Scheidt (Foto: S. Ripley)



Gedächtnistraining

Buchstabenspurt

Ein schnelles Auge und ein schneller Finger sind hier gefragt:

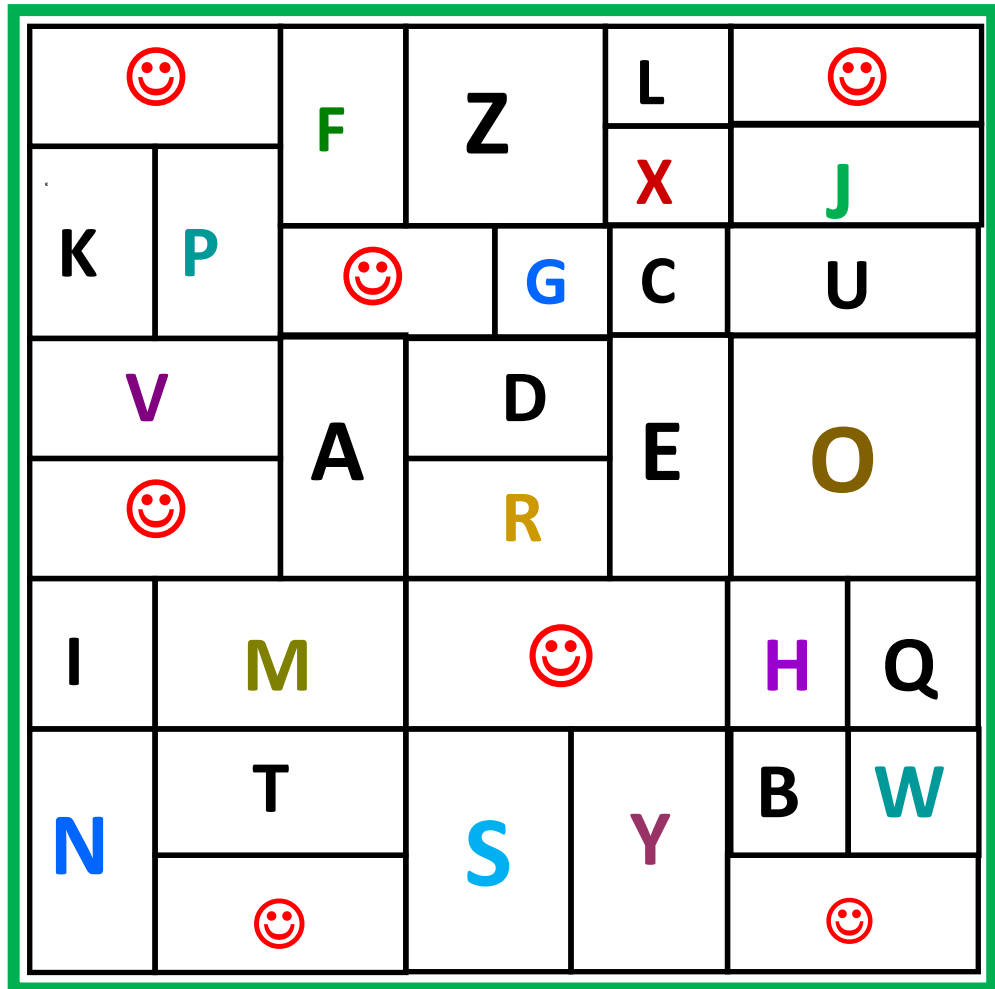
Der Reihe nach tippen Sie möglichst schnell mit dem Finger oder mit einem Stift auf die Buchstaben des Alphabets. Als extra Herausforderung machen Sie dies auch noch rückwärts von Z bis A. Und nun noch Wörter buchstabieren, z. B.

Faschingsumzug,

Krapfenfüllung,

Weiberkränze -

zack zack, auf geht's! ???



Versteckte Namen

Ihre Aufmerksamkeit ist gefragt, denn in den nächsten Zeilen sind 38 Vornamen versteckt. Achtung: die Namen können auch mal über zwei Worte verteilt sein!

1. Nicht nur in Rosenheim und Frankfurt hat man beobachtet, wie der Rabe es mag, Nester von Singvögeln auszurauben.
2. Bei der feierlichen Trauungszeremonie in der Sankt Paulskirche sprach der Bräutigam laut und deutlich ja, nur hatte er leider den Ring vergessen!
3. Auf einer Wolgakreuzfahrt kommt man auf angenehme Weise von Moskau nach St. Petersburg.
4. Um die Abfahrt des Bernina-Express nicht zu verpassen, musste sich die Reisegruppe aus Ingolstadt wirklich sehr sputen.
5. Moralphilosophen wie Emmanuel Kant einer war, werden sich mit Sicherheit an ihre Lebensmaxime halten.
6. Ein Trachtenjanker ist nicht nur in Bayern salonfähig, sondern auch bei einer Tirolfahrt und sogar auf den Shetlandinseln.
7. Die Balearen, Mauritius oder die Malediven sind ein wahres Paradies für alle Sonnenanbeter.
8. Für eine Silvesterreise nach Peking oder Singapur sollte man eine Atemmaske in den Koffer packen.

Sich „vorsätzlich“ etwas Gutes tun...

Vielleicht haben Sie nach der im Blättle beschriebenen Gymnastik sich selbst die Füße massiert? Oder was empfinden Sie als wohltuend und kann als Vorsatz fürs Neue Jahr gefasst werden? Doch wenn's bei der Umsetzung hapert, dann halten wir es frei nach Franz von Sales: "Habe Geduld mit allen Dingen. Aber zuallererst mit dir selbst."



38 versteckte Vornamen:

Zelle 1: Rose, Frank, Agnes, Ester | Zelle 2: Moni, Paul, Jan | Zelle 3: Olga, Peter | Zelle 4: Berni, Erni, Nina, Ina, Ingo, Ute | Zelle 5: Ralph, Emma, Emmanuel, Ben, Max, Maxi | Zelle 6: Jan, Erna, Rolf, Andi | Zelle 7: Lea, Mauritius, Uri, Edi, Adi, Nena | Zelle 8: Ines, Silves-ter, Ester, Ingo, Inga, Emma

Neujahrslied

Mit der Freude zieht der Schmerz
traulich durch die Zeiten
Schwere Stürme, milde Weste
bange Sorgen, frohe Feste
wandeln sich zur Seiten.

Und wo eine Träne fällt,
blüht auch eine Rose.
Schon gemischt, noch eh wir's bitten,
ist für Thronen und für Hütten
Schmerz und Lust im Lose.

War's nicht so im alten Jahr?
Wird's im neuen enden?
Sonnen wallen auf und nieder,
Wolken gehn und kommen wieder,
und kein Wunsch wird's wenden

Gebe denn, der über uns
wägt mit rechter Waage,
jedem Sinn für seine Freuden,
jedem Mut für seine Leiden
in die neuen Tage.

Jedem auf des Lebens Pfad
einen Freund zur Seite,
ein zufriedenes Gemüte
und zu stiller Herzengüte
Hoffnung ins Geleite.

Johann Peter Hebel

Foto: Dieter Bergmann

Das nächste Blättle liegt ab Anfang April 2024 wieder an den bekannten Stellen für Sie aus. Versorgen Sie gerne auch Senioren, die selbst nicht mehr mobil sind!

I Redaktion:

M Quartiersbüro Aitrang + Ruderatshofen: Birgit Martin

P ☐ Lindenstraße 30, 87648 Aitrang | ☎ 01 75 / 9 56 72 82 |

R ☐ birgit.martin@aitrang.bayern.de

E Quartiersbüro Biessenhofen + Bidingen: Regina Wegmann

S ☐ Füssener Str. 12, 87640 Biessenhofen | ☎ 01 52 / 53 41 06 04 |

U ☐ regina.wegmann@biessenhofen.bayern.de

M Druck: cbs Printcenter Marktoberdorf, Bildnachweis: www.pixabay.com



Gefördert vom



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales