



# Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



## Liebe Seniorinnen und Senioren!

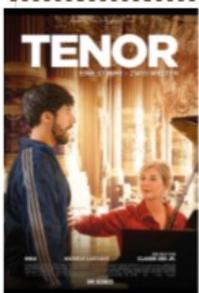
»Wir nehmen jede zweite Ausfahrt links und lassen uns überraschen«, so der Wortlaut eines Dialogs aus dem Film 25 km/h. Bei »FILM-reif - Kaffee & Kino 60+« war dies der Auftaktstreifen am 23. Mai 2023. Welch vorhersehbar kurze Strecke für die beiden Mofa-fahrenden Hauptdarsteller mit dieser Entscheidung verbunden war, das konnten mehr als 100 Kinogäste gutgelaunt in der Marktoberdorfer Film- burg verfolgen. Zuvor gab es Kaffee und Gebäck mit Kino-G'schichtla von Monika Schubert. Auf die Suche nach Ihren Erlebnissen aus Jugendjahren in Verbindung mit Zündapp, Puch, NSU, Kreidler oder KTM möchten wir Sie auch schicken - vielleicht hatten Sie sich ähnlich wie die Film-Brüder auf eine mehrtätige Reise begeben? Jürgen Schweikart, ehemaliger Bürgermeister von Aitrang könnte vielleicht auch ein Mofa-G'schichtla erzählen? Wir freuen uns schon auf alte Zweirad-Fotos und - Erlebnisse, die wir gerne im nächsten Seniorenblättle abdrucken werden. Vielleicht können wir damit das Gegenteil beweisen von Steven Spielbergs Zitat »Kino, das ist das Leben was uns umgibt. Nur besser«?



Foto: Birgit Martin

Schon jetzt freuen wir uns auf die zweite Runde von »FILM-reif - Kaffee & Kino 60+« am 11. Juli 2023. Auf Wunsch wird gerne wieder ein Kino-Taxi in die Film- burg nach Marktoberdorf organisiert. Auf dem Pro- gramms steht dann der französische Film TENOR. Die Tragikomödie widmet sich der außergewöhnlichen Vermischung zweier musikalischer Welten und der ge- genseitigen Bereicherung sozial unterschiedlich eingebetteter Personen.

**Kaffee & Kino 60+**  
**Dienstag, 11. Juli 2023**  
**Filmburg Marktoberdorf**



ab 14 Uhr:  
Kaffee, Gebäck,  
organisiert von der  
LEBENSFREUDE MOD  
& Filmgespräch

ab 15 Uhr:  
Filmvorführung

Gesamtpreis je  
Eintrittskarte  
10 Euro

Kooperationsspartner:  
VR Bank  
Augsburg-Ostallgäu eG



Bis dahin wünschen wir Ihnen einen fröhlich-heiteren Start in den Sommer mit filmreifen und sonnigen Erlebnissen!

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

## Seniorenachmittag in Biessenhofen

Unter dem Motto »Vorsorge statt Sorge« gab es im Mai in Aitrang eine Info-Veranstaltung. Die verschiedenen Vorsorge-Möglichkeiten werden auch am 28. September um 14 Uhr im Rahmen des Seniorenachmittags im Biessenhofener Pfarrheim Thema sein. Als Referentin konnte Frau Anna Wilde (Caritasverband Kaufbeuren-Ostallgäu e. V.) gewonnen werden. Sie erklärt, warum eine Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung sinnvoll sein kann. Im Anschluss sind alle Teilnehmer zu Kaffee und selbstgebackenem Kuchen eingeladen.

## Ruderatshofener Seniorenausflug

Auf eine Rundfahrt durch das südliche Ostallgäu machte sich ein Bus aus Ruderatshofen am 11. Mai auf den Weg. Etwa 35 Seniorinnen und Senioren machten den ersten Halt in der Schmetterling Erlebniswelt in Pfronten, bestaunten dort handgroße Falter, träge Echsen und große Landschildkröten. Nach diesen Natur-Highlights stand mit der Seeger Rokokokirche St. Ulrich ein kultureller Augenschmaus auf dem Programm - zum diözesanen Ulrichsjahr übrigens sehr passend. Einen kulinarischen Abschluss hatte derweil Andrea Lipp bereits vorbereitet. Sie verwöhnte in der Hofkäseerei Lipp bei Rückholz die lustige Truppe mit einer g'hearigen Brotzeit, Bier und „Nachspeis“.



Ab Ende September geht's dann wieder weiter mit den Nachmittagen im Pfarrheim Ruderatshofen. Ab 14 Uhr warten Kaffee und selbstgebackene Kuchen auf die Gäste, im Anschluss sind auch schon Referenten zu den verschiedensten Themen angefragt. Das ehrenamtliche Team freut sich auf altbekannte und auch auf neue Gesichter - denn „simma mehra, isch no scheana!“

## Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Alljährlich am 29. September findet der WELTHERZTAG statt. Diesen Termin nehmen wir zum Anlass für die Planung von drei-stündigen Erste-Hilfe-Kursen für Senioren direkt in den einzelnen Gemeinden. Was ist zu tun, wenn jemand zusammenbricht und nicht mehr ansprechbar ist, wie wird eine Person in die stabile Seitenlage gebracht, wie wird ein automatischer Defibrillator angewendet - diese und andere Fragen können mit kompetenten Ausbildern und in lockerer Atmosphäre geklärt werden. Bei vielen von uns ist so ein Kurs ja doch schon etliche Jahre her ... Genaueres entnehmen Sie rechtzeitig den jeweiligen Gemeindeblättern bzw. der Presse, Wir freuen uns auf Sie!





### Hand- und Fingergymnastik: Fit mit Birgit

Als Wunderwerk könnte man sie zweifelsohne betiteln mit ihrem einmaligen Spiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken: die Hand!

**Übung 1:** pressen Sie die Handflächen aneinander wie zum Gebet, versuchen Sie dabei die Stellung der Hände zum Unterarm im rechten Winkel zu halten. Nun versuchen Sie langsam die zusammengepressten Handflächen nach unten zu schieben. Spannung halten - schieben - evtl. Druck nochmal erhöhen. Als Variante können Sie versuchen die Handflächen mal mehr nach links, mal mehr nach rechts zu schieben. Lockern und ausschütteln.

**Übung 2:** nehmen Sie sich dazu eine feste Wäscheklammer und drücken diese nur mit Daumen und Zeigefinger fest zusammen - halten - halten - halten - lösen. Schaffen Sie 15 Wiederholungen und können dabei den Druck noch erhöhen? Eine Kräftigung tut gut und erhält die Funktionalität Ihrer Hände. Bemerken Sie Ihr Training? Vielleicht beim Knöpfe schließen...???



### Wer gut hört, gehört dazu!

Schlechtes Hören kann zu Unsicherheit, Minderwertigkeitsgefühlen, Reizbarkeit und Kopfschmerzen führen. Wissenschaftliche Studien belegen auch, dass es einen starken Zusammenhang zwischen unbehandelter Schwerhörigkeit und demenziellen Erkrankungen sowie sozialer Isolation gibt. Zudem wird durch schlechtes Hören die Gefahrenerkennung reduziert - gerade im Straßenverkehr lohnt es sich, eine beginnende Hörstörung ernst zu nehmen. Erster Hinweis kann das intensive Wahrnehmen tiefer Hintergrundgeräusche sein, während das gesprochene Wort immer schlechter verstanden wird. Die Folge ist häufiges Nachfragen sowie das Lauter-Stellen von Radio/Fernseher.

- ☺ Sprechen Sie Ihr Problem an! Setzen Sie sich Ihren Gesprächspartnern direkt gegenüber und bitten Sie diese um eine deutliche Aussprache.
- ☺ Suchen Sie Hilfe bei einem Spezialisten. Ein Hörtest kann zeigen, ob ein Hörgerät helfen könnte - mittlerweile gibt es sehr gute Apparate! In bestimmten Fällen können Medikamente oder ein Gehörimplantat Abhilfe schaffen.
- ☺ Folgende Übungen sind sinnvoll und können Ihre Lebensqualität steigern:

**lautes Vorlesen:** lesen Sie laut vor - sich selbst, oder auch z. B. Ihren Enkeln!

**gezieltes Wahrnehmen von Geräuschen:** z. B. der Atem, die Uhr, Vogelgesang ...

**Musik hören:** bewegen Sie sich zur Musik, versuchen Sie, bei Liedern sowohl Text als auch verschiedene Instrumente zu erkennen; variieren Sie die Lautstärke.

**Bewegung:** Laufen, Radeln usw. steigern die Durchblutung des Innenohrs: Ton-Schwingungen werden dann verstärkt in Nervenimpulse verwandelt.

# Sehenswertes in unserer Umgebung

## Loretokapelle (Foto + Text: Hermann Schaub)

Auf einem Hügel südlich von Altdorf ist schon von weitem die Loretokapelle zu sehen. Von dort haben Besucher einen wunderschönen Rundumblick und eine interessante Übersicht über die Ortsteile der Gemeinde Biessenhofen. Das Gotteshaus wurde 1628 von Kaspar von Hohenberg in Auftrag gegeben und bis 1631, auch mit großzügiger Hilfe der Untertanen, fertiggestellt. Anlass dazu war vermutlich die zu dieser Zeit grassierende Pest. 1781 war eine Reparatur der Loretokapelle nötig, 1980/81 erfolgte eine umfassende Innen- und Außenrenovierung. Die Kapelle ist auf der Nordseite über eine Treppe mit 98 steilen Stufen und vom Ortsteil Kreen aus bequem über einen Feldweg zu erreichen. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall!



## Brauchtum und Traditionen

### „Sie hat sich verduftet...“ - Mariä Himmelfahrt in Liedform

Am 15. August feiern katholische Christen die „Aufnahme Mariens in den Himmel“. Wilhelm Willms nahm sich der Legende um den Tod der Mutter Gottes in Form eines Gedichtes an. Vielleicht auch eine Erklärung für das Binden der wohlduftenden und wunderschönen Kräuterboschen, die liebevoll gebunden werden...?

Als Maria gestorben,  
da haben die Apostel ein Grab erworben  
und sie hineingelegt bekleidet mit einem Hochzeitskleid,  
Kleid, gewoben aus Leid  
für das Fest über alle Feste weit.  
Und sie haben den Abschied betrauert nach altem Zeremoniell,  
dunkel, dunkel war's an jenem Tag, nicht hell.  
Und nach drei Tagen kamen sie zum Grab,  
sie zu salben mit Kostbarkeiten,  
da war das Grab ein Blumenbeet,  
das duftete nach Blumen, die's auf der Erde nicht gab,  
Blumen aus einem Garten, den's auf der Erde nicht gibt.  
Sie hat sich verduftet,  
die schönste Blume auf dem Feld der Welt, Maria.  
Kein Leichengeruch, kein frommer Spruch,  
sie liegt in der Luft und nicht in der Gruft,  
es liegt in der Luft ein betörender Duft.



### Oma erinnert sich: Quarantäne vor 70 Jahren...

„**Sie dürfen** das Heim nicht mehr verlassen. Dies dient zu Ihrer eigenen Sicherheit.“ Ein Virus hatte die ganze Welt lahmgelegt. Das gab es doch schon mal ...

**Vor langer Zeit.** Da bin ich gerade 13 Jahre alt gewesen. Zwei Monate durften wir unser Dorf nicht mehr verlassen: Die Kinderlähmung war ausgebrochen. Gerade hatte ich mich noch gefreut, dass ich jetzt endlich in das Institut in die nahegelegene Stadt gehen konnte - auch in die Eisdiele. Am Wochenende bin ich, nach getaner Arbeit, nur noch in der Stadt unterwegs gewesen. Dann die Botschaft: „Nein, die nächste Zeit darfst du nicht mehr das Dorf verlassen.“ Weinend rannte ich auf mein Zimmer. Besonders schlimm war es für mich, weil ich gerade Pietro, den Kellner aus der Eisdiele, als meinen Schwarm entdeckt hatte. Ich schwebte auf Wolken, wenn er mir mit einem „Bellissima“ meinen Eisbecher servierte. Meine jüngeren Geschwister, schüttelten verständnislos den Kopf. Sie mussten weiterhin in die Dorfschule gehen.

**So saß** ich anfangs trübselig daheim. Jeden Tag schrieb ich einen Brief an meine Freundin und wartete sehnsüchtig auf eine Antwort von ihr. Doch nur mit Briefeschreiben waren die Tage nicht ausgefüllt. Das Wetter lockte, im Dorfbach zu baden. Doch war man der Ansicht, dass die verendete Kuh, die in diesem Wasser gefunden worden war, schuld war an der Kinderlähmung. Weite Spaziergänge entfielen auch. Sobald man sich einem Gehöft näherte, wurde nachgefragt: **„Woher kommst du?“** Sobald sie den Namen unseres Dorfes hörten, wurden wir Kinder zurückgeschickt. Am Anfang ließ mich meine Mutter noch in Ruhe. Doch dann bat sie mich, ihr doch im Garten oder Haushalt zu helfen. Zuerst machte ich es widerwillig. Aber dann entdeckte ich, wie schön es war, die Mutter einfach mal nur für sich zu haben. Sie erzählte mir viel von ihrer Kindheit. Bei allem Schwere überwogen die schönen Erinnerungen.

**„Weißt du“**, sagte sie mir, „Du wirst vieles in deinem Leben nicht in der Hand haben. Du hast es aber in der Hand, ob du dein Leben mehr als Abfolge mit überwiegend stürmisch und regnerischen Abschnitten und mit wenig Sonne siehst. Oder ob du es mit überwiegend sonnigen Episoden teils mit Sturm und Regen, erlebst.“ Zwei Monate waren vergangen. Eines Morgens beim Frühstück strahlte mich meine Mutter an: „Du hast es geschafft! Ab morgen darfst du wieder in die Stadt.“ Wir tanzten beide voller Freude durch die Küche (im nachhinein dachte ich mir, dass meine Mutter auch froh war, dass ich wieder unterwegs sein konnte!) Ihre Worte über die verschiedenen Wetterlagen im Leben kamen mir immer wieder in Erinnerung. Je älter ich wurde, desto besser verstand ich sie. Es wurden Worte, die mir bis jetzt Kraft und Trost in schweren Zeiten gewesen sind.

# Sommerzeit - Reisezeit

## Gedankenreisen

Gerade in den Sommermonaten machen sich viele Menschen auf die Reise. Koffer packen und los geht's - mit Auto, Flugzeug, Fahrrad oder Zug, in ferne Länder oder „nur“ ein paar Kilometer weiter. Vielleicht steht das auch bei Ihnen an. Vielleicht sind Sie aber auch nicht mehr so mobil oder möchten einfach die eigenen vier Wände nicht mehr gern verlassen?! Gerade dann dürfen wieder einmal alte Urlaubsfotos herausgekramt werden! In jedem Fall können Sie sich aber mit den Gedanken auf die Reise begeben und vertraute Urlaubsorte aufsuchen. Was war das am weitesten entfernte Reiseziel? Wo liegt Ihr Lieblings-Urlaubsort? Wer waren Ihre Reisebegleiter? Gab es Pannen und unangenehme Zwischenfälle? Lustige Ereignisse? Haben Sie Menschen kennengelernt? Was haben Sie alles in Ihren Koffer gepackt? Es lohnt sich, in ein paar ruhigen Minuten nochmals gedanklich alte Urlaubsorte zu besuchen: warme Sonnenstrahlen auf der Haut, fremde Gewürze schmecken, das Meeresrauschen hören, den Sand spüren - teilen Sie Ihre Erlebnisse und berichten Sie, was Sie erlebt haben, denn: wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen ...



Foto: Marga Hinkelmann



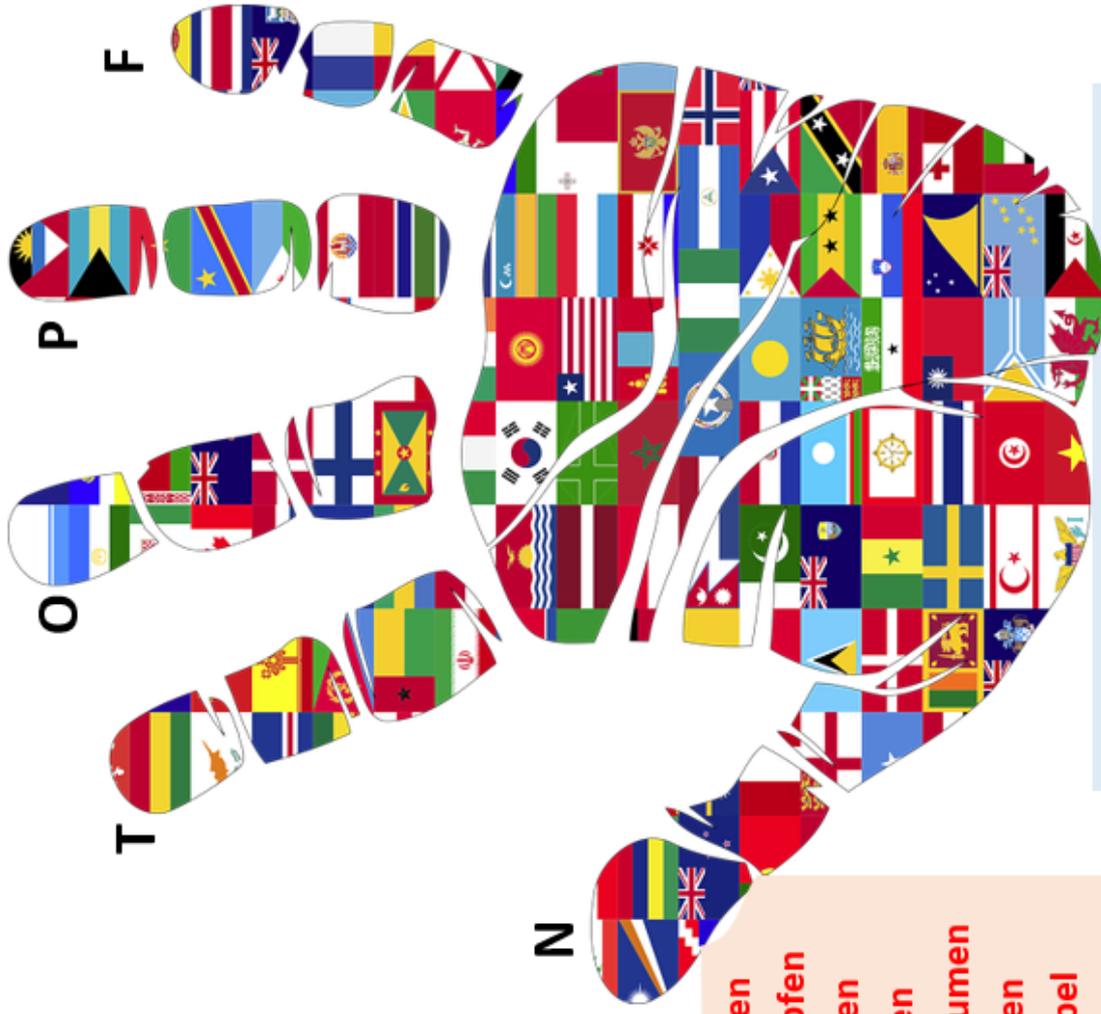
## Städtereisen: versteckte Städte

Finden Sie 24 Städtenamen – in einem ist sogar eine zweite versteckt, dann sind es 25! Sie können auch selber Länder, Namen, Tiere usw. in Sätzen verstecken! Einfach ausprobieren und andere knobeln lassen - und gern auch an uns senden!

Wie nah doch der See ist! Die Luft ist lind, auch wenn in den Bergen ein leichter Wind weht. Pass auf, der Hund kommt bestimmt gleich. Hier musst du im September links laufen. Lauf einfach trotz riesigem Chaos los! Beim Triathlon donerte es ständig. Das Brot schmeckt famos, kaufe mehr davon! Das gibt frische rote Wangen. Es sendet einfach kein Signal mehr. Opa riskierte, sich den Fuß zu brechen. Im Mai landeten wir mit dem Flugzeug.

Seine Apelle konnten etwas bewirken. Er war einfach zu pragmatisch. Da kam schon Gauner Nummer 4. Ich urteilte viel zu schnell. Karls Badewasser war viel zu kalt. Ich fühle mich frei, singe ein Lied und erlange noch mein Ziel. Die Natur in Italien ist wunderbar. Das Kalb am Berg sucht seine Mutter. Das Dach auf dem Haus ist ziemlich rot. Kannst du den Aal entgräten?

# Gedächtnistraining



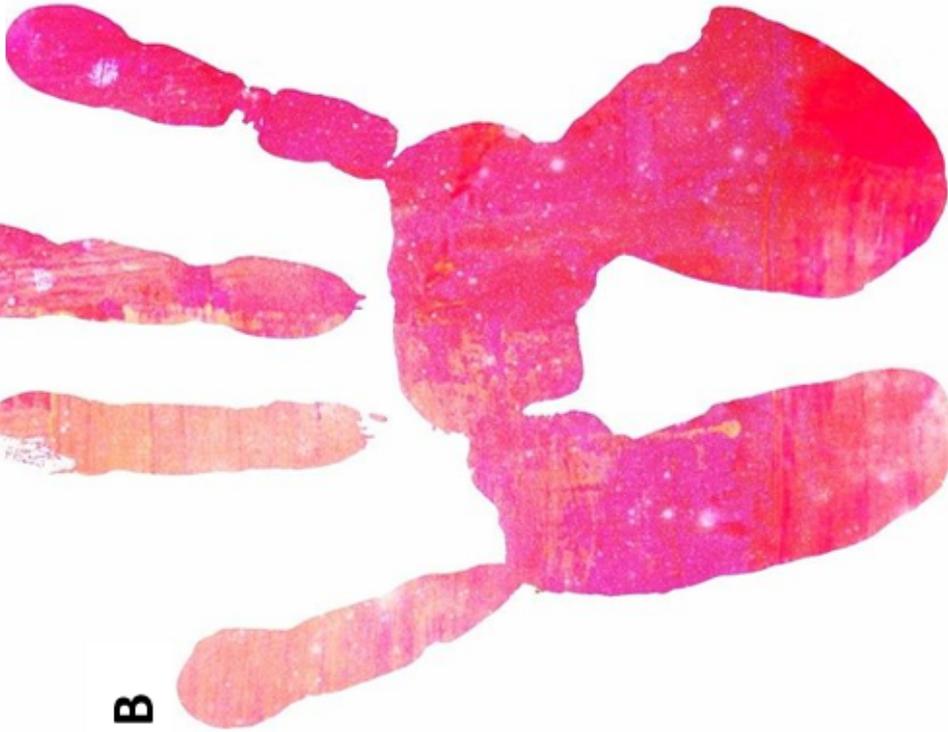
Platz für Ihre Wörter:

E

N

Tulpen  
umtopfen  
Pfoten  
Polen  
Tolle Blumen  
tupfen  
Tempel  
Meute  
Ebbe  
floeten  
Leute  
bummeln  
Blueten  
Bommel

B  
L  
U  
M



**Schreibmaschine:** Legen Sie Ihre Hände auf die abgebildeten Hände. Nun „schreiben“ Sie mit Ihren Fingern die angegebenen Wörter, indem Sie für jeden Buchstaben den entsprechenden Finger hochheben. Versuchen Sie, das Tempo zu steigern. Gern dürfen sie auch andere Wörter schreiben, die sich aus den vorhandenen zehn Buchstaben bilden lassen! Versuchen Sie, möglichst lange Wörter zu finden!

# gesucht und hoffentlich bald gefunden ...

Wie auf der Titelseite schon zu lesen war, sind wir ganz neugierig auf die Geschichten der ehemaligen „Mofa-Rocker“ aus Bidinga, Berabach, Altdorf, Biassahofa, Ruadshofa, Aitrang oder gar von am Huttawangar Zweitakt-Fan...

Vielleicht finden Sie dazu gar noch ein altes Foto Ihrer Zündapp oder der alten Kreidler? Wir sind schon sehr gespannt, ob Sie mit Ihren Erlebnissen den Filminhalt von 25 km/h toppen können? Und ganz gespannt sind wir auf den Mofa-Ausflug vom ehemaligen Aitranger Bürgermeister - wo der sich wohl in jungen Jahren rumgetrieben hat???



## 24 versteckte Städte:

Wien, Lindau, Bergen, Passau, Berlin, Laufen, Oslo, London, Moskau, Wangen, Essen, Paris, Mailand, Neapel, Prag, Schongau, Chur, Karlsbad, Freising, Erlagen Turin, Amberg und Bamberg, Dachau und Adlen

## zu guter Letzt ...

### Trinken - gerade immer Sommer sehr wichtig...

Die empfohlene Trinkmenge liegt bei etwa 1,5 Liter täglich. Deutlich erhöht ist sie aber bei Erkrankung, trockener Luft oder Hitze. Aber **was** soll man trinken? Hierzu ein lustiger Fund eines Blechschildes aus dem Fränkischen Brauereimuseum Bamberg: Bier ist gesund ... solange man's nicht säuft.



**Bier** ist gegen Durst und **nicht** gegen Sorgen!  
**Bier** soll in Schwung bringen und **nicht** ins Schwanken!  
**Bier** ist zum Anstoßen und **nicht** zum Anecken!  
**Bier** löst die Stimmung, aber **nicht** Sorgen!  
**Bier** ist zum Wohlsein und **nicht** zum Vollsein!

Die nächste Ausgabe des Seniorenblättles finden Sie an den gewohnten Stellen ab Mitte Oktober ausliegen. Gerne dürfen Sie den Lesestoff auch weniger mobilen Senioren bringen und damit vielleicht eine kleine Freude bereiten!

I Redaktion:

M **Quartiersbüro Aitrang + Ruderatshofen: Birgit Martin**

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

R birgit.martin@vgem-biessenhofen.de

E **Quartiersbüro Biessenhofen+Bidingen: Regina Wegmann**

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

S regina.wegmann@vgem-biessenhofen.de

U

M Druck: **cbs Printcenter Marktoberdorf**, Bildnachweis: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



Gefördert vom



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales