



Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



Grüß Gott liebe Senioren und liebe Seniorinnen!

„Nix gseht isch globet gnua!“ - diesen Ausspruch kennt im Allgäu jeder! Allgäuer (und hier ist in jedem Fall auch immer die Allgäuerin mit gemeint!) neigen traditionellerweise nicht gerade zur übermäßigen Gefühlsäußerungen. Besonders nicht zu positiven oder gar euphorischen! Deshalb ist es auch kein Wunder, dass es



Foto: Dieter Bergmann

es zwar viele verschiedene Begrifflichkeiten gibt, wie der Allgäuer Unmut, Wut und Trauer kundtut: „bleare, kneischte, heana, fudre, lärme, lamentiere, jammre, briasle“ - vielleicht fallen Ihnen da noch andere Ausdrücke ein? Aber: kennen Sie Ausdrücke für die Äußerung positiver Lebensgefühle? Da wird es schon schwieriger, gell?

Trotzdem: auch ein Allgäuer kittret. Er juchzget oder jucket sogar manchmal vor Freude. Und in besonderen Fällen will er anderen seine Bestätigung ausdrücken - „eschtomiere“ ist ein sehr altes Wort dafür. Laut Duden „ästimieren“: jemanden als Persönlichkeit schätzen, Anerkennung zuteil werden lassen, gut finden.

Die kommende Frühjahrszeit könnten wir alle gut als Anregung nehmen, positiv auf unser Umfeld einzuwirken: sei es als **Lob und Dank** nach oben für die wunderbare Schöpfung (unsere herrlichen Titelbilder zeigen dieses Wunder) oder als freundliche, aufmunternde und **wertschätzende Worte** an die Menschen, die uns täglich begegnen. Anstehende Feste geben ebenfalls Gelegenheit dazu:

Ostern, der Tag der Arbeit (jede Mitarbeiterin im Geschäft freut sich über ein freundliches Wort!) sowie Mutter- und Vatertag.

In diesem Sinne: „**Lobet´s, sie brauchet´s!**“

Will heißen, jeder von uns freut sich über positive, lobende Worte - sie lassen uns alle aufblühen!

Fröhliche, bunte und frische Frühlingsgrüße aus den beiden Quartiersbüros und von Ihren Seniorenbeauftragten aller Gemeinden!



Foto: Rudi Häuser

Nachrichten aus dem Quartiersbüro

Im Umgang mit Handy und PC ...

... tauchen immer wieder Fragen auf, die für Verunsicherung sorgen. Wie gelingen Kauf, Inbetriebnahme und Systeminstallation? Welche Sicherheitsvorkehrungen sind nötig? Im Rahmen der Nachbarschaftshilfe können wir Ihnen Hilfe anbieten. Ein erfahrener Helfer kommt gerne auch unterstützend zu Ihnen nach Hause. Dabei gelten die üblichen Konditionen der Nachbarschaftshilfe allerHand. Des Weiteren haben Sie die Gelegenheit, an der »PC- und Handy-Sprechstunde« im Bidingen Rathaus teilzunehmen. Die kompetente Informatikerin Steffi Gast steht für Ihre Fragen bereit. Der nächste Termin ist am Mittwoch, 29. Mai von 16 - 18 Uhr!

»allerHand«: neue Zahlungsmodalitäten seit Januar 2023!

Der bisherige Satz für eine Helferstunden lag bei 12 €, wovon 10 € direkt unsere Helfer erhielten. Für Organisation, Verwaltung, Versicherung der Ehrenamtlichen, Referenten und Ehrenamtspflege wurden 2 € Gemeinkosten einbehalten. Seit 1. Januar 2023 wären eben diese umsatzsteuerpflichtig. Wegen dem dadurch entstehenden Mehraufwand verzichtet die Nachbarschaftshilfe künftig auf Gemeinkosten.

Festgelegt wurde nun ein neuer Stundensatz von 11 €, den die Helfer dann ohne Abzüge erhalten. Arbeit und Kosten fallen trotzdem an - hier freuen wir uns immer über unkomplizierte Wertschätzung ☺!

Senioren mit Hilfebedarf melden sich gerne für eine unverbindliche Beratung bei:

Regina Wegmann - Quartiersbüro Biessenhofen + Bidingen: ☎ 01 52 / 534 106 04

Birgit Martin - Quartiersbüro Aitrang + Ruderatshofen: ☎ 01 75 / 9 56 72 82

„Was ist das Tapferste, das du je gesagt hast?“, fragte der Junge.

„Hilfe“, sagte das Pferd.

aus: Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd, von C. Mackesy

VHS: Kräuterwanderung am Elbsee am 17. Juli um 9:00 Uhr

Einen Erlebnisvormittag für naturverbundene Senioren bietet die VHS OAL Mitte in Kooperation mit dem Landratsamt an. Nahe der Seealpe werden mit Wildkräuterführerin Michaela Berchtold wilde Sommerkräuter gesucht und Einsatzmöglichkeiten vorgestellt. Dabei bleibt es nicht nur bei der Theorie, es werden auch Kräuter-Leckereien hergestellt! Anmeldungen ab sofort bei der VHS ☎ 0800 / 6645 256

Besuch der Radiosammlung eines Senioren in Hiemenhofen

Interessierte an der Sammlung verschiedenster Radio-Empfänger eines langjährigen Technikfans dürfen sich gerne im Quartiersbüro Aitrang + Ruderatshofen melden. Ein gemeinsamer Besichtigungstermin wird bekannt gegeben...



Veranstaltung: Vorsorge statt Sorge!

Eine Informationsveranstaltung für Interessierte jeden Alters organisieren die beiden Quartiersbüros zum wichtigen Thema der Vorsorgemöglichkeiten. Ein Unfall oder eine schwere Erkrankung führen oftmals zu plötzlichen Wendungen im Leben. Die Betreuungsstelle des Landratsamts Ostallgäu zeigt im Vortrag die unterschiedlichen Möglichkeiten, Ihren Willen klar festzulegen. Den Praxisbezug stellt eine Intensivmedizinerin dar und steht für Ihre Fragen zur Verfügung.

WANN: Montag, 22. Mai um 18:30 Uhr

WO: Gasthof Ziegerer in Aitrang

Beglaubigungen können im Landratsamt Marktoberdorf am 25.05.2023 von 14 bis 17 Uhr ohne Terminvereinbarung durchgeführt werden.



Aus der Gesundheitsecke...

Körperliche Aktivität ... (aus dem Kalender des Kuratoriums Deutsche Altenhilfe)

Schon gewusst? Unser Gehirn profitiert mit bis zu 15 Prozent gesteigerter Leistungsfähigkeit, wenn wir uns regelmäßig (zweimal wöchentlich für mindestens 30-45 Minuten) sportlich betätigen. Darüber hinaus sorgt Bewegung für Entspannung, einen guten Schlaf und trägt zu einer guten Verdauung bei. Alles in allem wird unsere Lebensqualität also deutlich gestärkt.

Untersuchungen zeigen, dass mangelnde Bewegung der größte beeinflussbare Risikofaktor für die Entstehung einer Demenz ist. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, Bewegung in den Alltag zu integrieren und mit sportlicher Aktivität zu beginnen. Bewegung soll vor allem Spaß machen und nicht als zusätzliche Aufgabe wahrgenommen werden. Fangen Sie an, Ihren Alltag aktiver zu gestalten: Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs und lassen Sie für kürzere Strecken das Auto stehen. Keine Motivation? In der Gruppe oder zu zweit trainiert es sich leichter. Es gibt viele Websites, auf denen man sich Gruppen anschließen kann.

Auch Kurse im Fitnessstudio oder der Nachbarschaftstreff sind gute Anlaufstellen, um in Kontakt und Bewegung zu kommen. Informieren Sie sich beim Sportverein vor Ort nach Aktivitäten und nutzen Sie die zahlreichen Bewegungsangebote, die von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Empfohlen seien an dieser Stelle auch die Angebote im Quartier: Ganz herzlich eingeladen sind Sie zu Morgenspaziergang bzw. Morgenaktivität oder zum Sturzpräventionskurs „Trittsicher“!



Diese Übung verhindert die frühe Verkalkung und ein paar andere Sachen, die ich aber schon wieder vergessen habe

... nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch Ausruh'n -für die Gesundheit braucht es beides!

Am Schönsten ist es,
nichts zu tun und dann vom
Nichtstun auszuruhen



Erinnern Sie sich noch an unsere Aktion „Kinder malen für Senioren - was ich besonders gut kann“ im Frühjahr 2021? Die wunderbaren Bilder unserer Schul- und Kindergartenkinder sind immer wieder eine wahre Fundgrube. Sie zeigen uns „Großen“, wie bunt, rund, beweglich, erholsam und fröhlich das Leben doch sein kann!



Sehenswertes in unserer Umgebung

Sagenhaft: der Buchjäger

Gerade in der Fasten- und Osterzeit bietet sich ein Besuch des Kalvarienberges bei Bidingen an. Lassen Sie sich nur nicht abhalten von der schaurig-schönen Sage, die in Bidingen erzählt wird:

»Eine Viertelstunde südlich von Bidingen liegt das Örtchen Weiler mit dem schön gelegenen und weithin sichtbaren nahen Kalvarienberge auf einem schmalen Höhenrücken. Östlich davon erhebt sich, nur durch ein schmales Thälchen getrennt, das Gelände steil empor und ist mit Laub und Nadelholz bewachsen. Diese Waldung heißt „Buch“, und hier trieb in früheren Zeiten der „Buchjäger“, auch bloß „das Buchjägerle“ genannt, sein Wesen. Wenn man des Nachts den Fußweg nach Ebenried ging, kam er gewöhnlich daher oder ließ sich blicken, und dann gerieten die meisten in Furcht und Schrecken, obwohl er niemand etwas zu leide that. Oft hörte man ihn weithin, selbst bis nach Bidingen, jauchzen; aber man durfte ihm nicht „angeben“, sonst war er gleich zur Stelle. Wenn er seinen Jagden oblag, hörte man in dem Walde oft die ganze Nacht hindurch ein Lärmen und Schreien, als ob die größte Treibjagd abgehalten würde. Jetzt ist von ihm nur selten mehr die Rede.« (aus „Sagen, Gebräuche ... des Allgäus“ von K. Reiser, gefunden von Anneliese Zink)



alte Postkarte von Alois Zink



Geschmückt wie ein Pfingstochse

Nicht nur zum Pfingstfest, sondern ganzjährig trifft man sie an: die Pfingstochsen. Man sucht sie im Zoo und in freier Wildbahn vergeblich und trotzdem gibt es Tiere, die sind bekannt wie der sprichwörtliche „bunte Hund“. Zu dieser Gattung gehört auch der Pfingstochse. Zwar war bei der Geburt Christi in einem Stall in Bethlehem neben einem Esel auch ein Ochs ganz nahe beim Kind, doch für die Anwesenheit eines Ochsen inmitten der verängstigten Schar der Jünger im versperrten Saal und der spektakulären „Ausgießung des Heiligen Geistes“ auf die Apostel zu Pfingsten findet sich kein Hinweis.

Der Pfingstochse geht auf einen germanischen Brauch zurück: Die Germanen verbanden ihr Frühlingsbrauchtum aus heidnischen Zeiten ab etwa 130 nach Christus kurzerhand mit dem Fest, das als Geburtstag der christlichen Kirche gilt. Zu diesen Bräuchen gehörte es etwa, zu Beginn des Sommers erstmals das Vieh auf die Weiden zu treiben. Das passte jahreszeitlich zum Pfingstfest. Bei dieser Prozession schmückte man das schönste und kräftigste Tier der Herde, den sogenannten Pfingstochsen, mit Glocken, Blumen und Bändern. Optisch kam der Pfingstochse also groß heraus. In manchen Regionen Deutschlands hat sich dieser Brauch bis heute gehalten.

Doch Schönheit schützte nicht vor dem Speiß. Das herausgeputzte Rindvieh konnte damals nicht ahnen, dass damit meist sein letztes Stündlein geschlagen hatte. Zu germanischen Frühlingsfesten gehörte nun einmal die Darbringung eines Tieropfers. Vor diesem Schicksal bewahrte den Ochsen auch nicht das Christentum. Bis ins 19. Jahrhundert hinein existierte in vielen ländlichen Gegenden der Brauch, dass die Metzger an Pfingsten zu einem Festschmaus zusammenkamen. Aus diesem Anlass wurde ein zuvor prächtig geschmückter Ochs durchs Dorf getrieben - bevor er am Ende eines Festes an einem Bratspieß landete. Der Pfingstochse ist bis heute ein ausgesprochen vitales Exemplar. Weniger auf vier, eher auf zwei Beinen. Kulturgeschichtlich betrachtet gehen nur noch Menschen als Pfingstochsen durch: Schlafmützen, die nicht mitbekommen, was um sie herum vor sich geht. So wurden und werden manchmal auch heute noch, verschlafene Zeitgenossen zur allgemeinen Gaudi mit einer Schubkarre durch das Dorf kutschiert!



Gedächtnistraining

Aufwärmen für den Buchstabensalat...

Nicht nur bei körperlichem Training ist es ratsam, Muskeln und Gelenke auf die Aktivität vorzubereiten. Nein auf für uns Gehirn-Jogger ist ein „warm-up“ zu empfehlen! Deshalb trainieren wir zum Einstieg unsere schnelle Informationserfassung:

In diesen Zeilen haben sich Wörter rund um Sportarten versteckt. Ob nun vorwärts oder rückwärts, suchen Sie so schnell wie möglich. Als Tipp: es sind zwei pro Zeile!

1. KSHDNEINBEINSTANDIEZIGDBNLEPPODNERREHZGIUIRATNTSPWRVISTAGLUSTER
2. GILERSTIBZIEGENWERPSTIESBAKPOOSTQUIDFGSTXENITISCHIEDSRICHTERUIAVIEL
3. nohtaramstuhlfigguitzelwaselhasdauerlaufossloddnvodesilattergibebagepo
4. FTRAWROTUIAUIOLOGEISCHETZKLEBISTOLERAGELENBEHASTIBUHLVERTEIDIGER
5. ZIGELHURTELPISSEGNUPSIERDAHAHOCHSPRUNGHASESTALBIERSTUHG FHR TUIPE
6. Gartpertzuspielvertiglampewitzschlamperklestzigbuagierllabdnahliebegan

Betriebsbereit für die nächste Übung: Wortschatzerweiterung

Ganz selbstverständlich benutzen wir Fremdwörter in Unterhaltungen. Doch wissen wir immer genau deren Bedeutung?

1. Tirade

- A) Küchengerät
- B) Wortschwall
- C) Musikstück

2. Ambivalenz

- A) Wirkstoffmenge
- B) Maschinenteil
- C) Zwiespältigkeit

3. Kaschemme

- A) Gebäudeteil
- B) Schreibgerät
- C) verrufenes Gasthaus

4. Erratum

- A) Druckfehler
- B) Buch der Bibel
- C) Denkspiel

Heiteres Berufe raten - echt schwer, bitte nicht verzweifeln 😊

Logiker und Tüftler sind sicher ganz glücklich über diese Aufgabe. Eine Zeichnung hilft oft beim Lösen...

Die Familie Müller besteht aus fünf Mitgliedern: dem Mann, der Frau, dem Sohn, der Schwester des Mannes und dem Vater der Frau. Sie haben folgende Berufe: Ingenieur, Anwalt, Schlosser, Bäcker und Lehrer. Der Anwalt und der Lehrer sind keine Blutsverwandte. Der Schlosser ist ein guter Sportler, er spielt zusammen mit dem Bäcker in einer Mannschaft Fußball. Der Ingenieur ist älter als die Frau seines Bruders, aber jünger als der Lehrer. Der Bäcker ist älter als der Schlosser.

Und, wissen Sie, welchen Beruf jedes Mitglied der Familie hat?

D' Osterbeicht

aus „Milch und Brocke“ von Alfons Zobel, nachbearbeitet von Magnus Meggle

Den Huber Baur, an g' wiefte Ma,
ziechts amol zum Beichte na
weil en druckt sei schlechtes G' wisse.
Er hot halt manchmal bissle b' schisse.

Denkt nach, und denkt si: "hurament"
i find koin Anfang und koi End
dr Pfarrer weat mir scho verzeihe
i bring d' Gebote itt in' d Reihe.

„Sind so guat und helfet mir
i ko für mi, frei nix drfir
wenn i bring ebbs duranand
für brave Leit scho fast a Schand“.

Dr Pfarrer kennt scho selche Vettr
und schiebt an Zettl dur dr Gettr
und moint eams guat und seat em still
„dei schlechtes Gwisse isch Gott' s-Will

duascht anhand vu der Broschüre
dia zehn Gebote zeascht studiere,
gang nei in' d Bank und hock di nieder, wenn
d' fertig bisch, na kommscht halt wieder“.

Ihm kommt' s uf oimol in de Sinn,
wenn i do hock im Beichtstuhl dinn
und muaß des alles oinzeln sage
für andre heißt' s, deam gohts an Krage,

es weat halt doch des Beschte sei
i schieb eam o an Zettl nei.
„Hab die Gebote durchgelesen -
überall dabei gewesen“



Fotos: Hermann Schaub



Ostereier-Färben - mal anders! Nehmen Sie sich
Buntstifte und ein bisschen Zeit und färben Sie
unsere Ostereier. Solch eine kreative und beruhi-
gende Beschäftigung sorgt für Entspannung!





Zur Osterzeit (Anita Menger)

Mit seinem jungen Knospenheer streift Frühling durch das Land,

streut frische Saaten rings umher und hinterlässt ein Blütenmeer.

Der Vögel Chor singt Lob und Ehr dem, der einst auferstand.

Die frühlingshafte Allgäuer Landschaft wurde gemalt von unserer Leserin Herta Hiebsch aus Ebenhofen!

Lösung Gedächtnistraining Buchstabensalat: Zeile 1: Einbeinstand, Herrendoppel | Zeile 2: Abseits, Schiedsrichter Zeile 3: Marathon, Dauerlauf | Zeile 4: Torwart, Verteidiger | Zeile 5: Dreisprung, Hochsprung | Zeile 6: Zuspiel, Handball

Heiteres Berufe raten: Die Schwester des Mannes ist Ingenieur, der Mann Lehrer und die Frau Anwalt. Der Vater der Frau ist Bäcker und der Sohn Schlosser.

Rezepte gesucht!



„Jeden Tag des Gleiche mea, was soll´s zum Mittagesse gea?“, dichtet Waltraud Mair. Ob typisch Allgäuerisch und traditionell oder exotisch und modern: Verraten Sie uns Ihr Lieblingsrezept? Schicken Sie es - gern auch mit einem Foto - bis zum 15. September in Ihr Quartiersbüro, per Mail oder Post (Anschrift unten). Wir veröffentlichen die „schmackhaftesten“ Rezepte im nächsten Blättle. Und unter allen Einsendungen verlosen wir ein kleines Allgäuer „Gourmet-Päckle“...

Die nächste Auflage liegt ab **Anfang Juli** wieder an den bekannten Stellen aus!

J 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 ☒ Kirchenstr. 1a, 87640 Biessenhofen | ☎ 01 52 / 53 41 06 04 |
S ☒ regina.wegmann@vgem-biessenhofen.de
U
M Druck: **cbs Printcenter Marktoberdorf**, Bildnachweis: www.pixabay.com



Gefördert vom



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales