



Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



Liebe Seniorinnen und Senioren!



Die Katze ist wohl ungeschlagen das beliebteste Haustier in Deutschland. Für die einen ist der kleine Vierbeiner zuweilen ein großes Ärgernis - für die anderen ein Grund für viele wohlige Augenblicke und Glücksmomente. Dass an der angenehmen Wirkung für das Seelenheil was dran ist, zeigt nicht nur in die vielfache Nutzung von Katzenvideos im Internet. Nein, auch der österreichische Psychologe Sigmund Freud wusste bereits von dem positiven Effekt auf die menschliche Psyche, was sein Zitat »Die Zeit, die man mit Katzen verbringt, ist niemals verlorene Zeit« verdeutlicht. Und Albert Schweitzer setzt noch eins drauf, wenn er sagt: »Es gibt zwei Möglichkeiten, vor dem Elend des Lebens zu flüchten: Musik und Katzen«.



Foto: Ina Brandt

Zahlreiche Katzenbesitzer blicken oftmals sehr verwundert auf die unterschiedlichen und immer wieder neuen Lieblingsplätze ihrer Tierchen - mal ein Karton, mal eine Sporttasche, mal ein Gartenabfallsack und nur selten das kuschelige Katzenkörbchen. Und nicht immer stimmt die Bezeichnung „Samtpfötchen“. Unser Foto beweist, dass Katzen sich gegenseitig ihre Gefühlslage ziemlich deutlich zeigen. Nachvollziehbar in seine Gefühlen sein - sollten wir auch öfter mal versuchen... Für Senioren ist das Tier durchaus auch ein treuer Gefährte und ein gutes Mittel gegen Einsamkeit. So ist der Ausspruch eines englischen Schriftstellers auch sehr zutreffend, wenn er meint: »Wer eine Katze hat, braucht das Alleinsein nicht zu fürchten«.



Foto: Ina Brandt



Foto: Marga Hinkelmann

Lassen Sie uns alle Antennen auf Genuss ausrichten, sei es ein schöner Sonnenaufgang oder die Vorfreude auf wieder länger werdende Tage. Ganz gleich, was Ihr Herz füllt, ein dankbarer Blick ist ein Puzzleteil für Zufriedenheit...

**Wohlige Grüße aus den
Quartiersbüros und von
Ihren Seniorenbeauftragten**



Nachrichten aus dem Quartiersbüro

So aktiv ist man morgens schon in den Quartieren...☺

Ob in Ruderats-, Eben-, Hörmanns- oder Biessenhofen, in Aitrang, Altdorf oder Bidingen (hier im Bild): Das Angebot „Morgenspaziergang“ bzw. „Morgenaktivität“ der beiden Quartiersbüros findet guten Anklang. In gemütlichem Tempo laufen wir eine Strecke von ca. 2,5 Kilometern. Dabei legen wir drei Zwischenstopps ein, bei denen wir Körper, Kopf und Seele fit für den kommenden Tag machen wollen. Einfache Gymnastikübungen und fröhliches Gedächtnistraining gehören ebenso dazu wie ein besinnlicher Text und ein munteres Lied. Nachdem bei (fast) jedem Wetter gelaufen wird, waren wir auch schon mit dem Regenschirm unterwegs - der guten Laune tat dies keinen Abbruch. „Mir sind ja it aus Zucker!“ Wir freuen uns über alle - Jung und Alt - die auch im neuen Jahr mit dabei sind. Die aktuellen Termine stehen im jeweiligen Gemeindeblatt!



Schafkopf-Runde in Aitrang - Offen für alle „Kartelfreunde“

Zum Ursprung des traditionellen bayerischen Kartenspiels gibt es verschiedene Theorien. Nach einer soll sich der Name des Spiels auf die „Schäffler“ (Fass-Hersteller) zurückführen lassen und zwar deshalb, weil früher wohl oftmals auf den Deckeln von Fässern gespielt wurde. Eine vielleicht wahrscheinlichere Vermutung zur Namensherkunft besagt, dass einst das Ergebnis mit Strichen aufgeschrieben wurde, die nach und nach einen Schafkopf darstellten.



In Bayern (auch in Aitrang) zählt das Schafkopfen zu einer alten Tradition bzw. zum Brauchtum. Beim Schafkopfen geht es nicht nur um das Spielen um Geld, vielmehr um die gesellige Runde und um ein paar schöne Stunden. Auch muss man beim Schafkopfen gut aufpassen um mitzubekommen, welche Karten, bzw. Trümpfe schon gespielt wurden und welche nicht, um sein Spiel gewinnen zu können. Taktik und ein freches Spiel können oftmals über den Erfolg oder auch den Misserfolg eines Spieles entscheiden.

Für unsere 14 tägige Spielrunde (immer am ersten und dritten Mittwoch) im Monat suchen wir gerne noch Spielerinnen und Spieler. Los geht es im neuen Jahr am Mittwoch, 18. Januar um 19 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus. Wer Lust hat, einfach mal vorbei schauen. Weitere Termine und Informationen erhalten Sie gerne bei Karl-Heinz Aut (☎ 0175/ 4015163).

Erste Bürgertagung »Zusammen(h)alt im Ostallgäu«

Ein Erlebnis der besonderen Art war die 1. Ostallgäuer Bürgertagung mit dem Schwerpunktthema Demenz. Organisiert wurde die Veranstaltung vom Demenzbeauftragten des Landratsamtes Gerhard Stadler in Zusammenarbeit mit den beiden Quartiersbüros der Vgem. Biessenhofen. Die Spannung im Vorfeld war groß. Findet das Thema Anklang? Können wir das Wesentliche „überbringen“? Nahezu 120 interessierte Besucher im Biessenhofener Festsaal machten dann deutlich, dass über Demenz sehr wohl gesprochen werden darf und muss. „Ich habe mich sozusagen selbst verloren“ mit diesem Ausspruch einer Demenzerkrankten wurde die ganze Problematik verdeutlicht. Die Referenten beleuchteten das Thema aus verschiedenen Blickrichtungen und versuchten, Präventionsmöglichkeiten und Wege im Umgang mit Demenz aufzuzeigen. Beim Vortrag »Neurokinetik« wurde das Denkvermögen der Teilnehmer auf höchst humorvolle Weise gestärkt. Waltraud Mair und Annelies Zink spielten mit bewährtem schauspielerischen Können kurze Szenen aus dem Alltag mit Demenzbetroffenen. „Es tut schon gut zu wissen, dass man nicht die Einzige ist, die mit den Kräften am Ende ist. Ich muss es nicht perfekt machen und darf auch Geduld mit mir selber haben“, so das Fazit einer Besucherin.



„Außerdem sollte man falsche Scham ablegen und rechtzeitig Hilfe holen, z. B. bei der Nachbarschaftshilfe.“ Besonders wichtig war den Veranstaltern, die Würde hervorzuheben, die jedem Menschen innewohnt: auch wenn Denken,

Sprachvermögen und Orientierung eingeschränkt sind, ist jeder Mensch liebenswert, wertvoll und einmalig. In den Vorträgen wurden Möglichkeiten aufgezeigt, um den Alltag mit Demenzerkrankten zu optimieren: Vertraute Umgebung, Gerüche, Melodien und Stimmen, eine ruhige Atmosphäre, Wärme, Licht, Zuneigung und Zärtlichkeit sind Zugänge, die Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Wertschätzung gegenüber der jeweiligen Lebensgeschichte sowie eine große Portion Geduld und Humor tun ein Übriges. Für Betroffene und Angehörige, aber auch für unsere Gesellschaft wird die Erkrankung wohl eine Herausforderung bleiben, der es sich weiterhin zu stellen gilt.



Gesund, einfach und gut kochen mit Regina: Krautkrapfen

Zutaten:

1 große Dose Sauerkraut, 300 ml Brühe
2 Zwiebeln, 1 Essl. Butter, 1 Esslöffel Zucker
400 g Mehl (evtl. 250 g davon Dinkel-Vollkornmehl),
1 Ei, 4 Essl. Öl, 1 Teel. Salz, Öl/Butter

Zubereitung:

- ⇒ Kraut gut ausdrücken, mit 300 ml Brühe 20 Minuten kochen. Zwiebel mit Zucker und Butter andünsten, 1 Esslöffel Mehl dazu, kurz mitbraten, dann zum Kraut geben, nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, erkalten lassen.
- ⇒ Mehl, Ei, Öl und Salz mit Wasser zu einem festen Teig kneten, in 2 Portionen ausrollen (ca. 30 x 40 cm), mit Kraut belegen, aufrollen und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.
- ⇒ Öl oder Butter erhitzen, Krapfen mit der Teigseite ins Fett legen, 10 Min bei mittlerer Hitze braten, wenden, etwas Fett und 1/3 Tasse Wasser zugeben, Deckel auflegen, Hitze reduzieren und in 10 Min fertig braten. Dann nochmals wenden, damit alle Seiten knusprig gebraten sind.
- ⇒ **Guten Appetit!** Für süße Schleckermäuler: Schmeckt auch mit einer Füllung aus gezuckerten Apfelschnitzen statt Kraut!!!



Vorhofflimmern - Ursache für einen Schlaganfall?

Diese Art der Herzrhythmusstörung ist in Deutschland der Grund für jeden fünften Schlaganfall! Ein ungeordnetes Zusammenziehen der Vorhöfe in Folge von fehlgeleiteten elektrischen Reizen erhöht das Risiko deutlich. Das Blut fließt langsamer - es gerinnt somit leichter. In den Herz-Vorhöfen kann sich ein Blutpfropf bilden, der in den Blutkreislauf und somit auch in die Gehirngefäße gelangen kann.

Zur Vorbeugung sollten nahezu alle Patienten mit Vorhofflimmern Medikamente einnehmen, die das Gerinnen des Blutes herabsetzen.

Was können Sie selbst tun, um Risiken zu reduzieren? Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind neben dem Vermeiden von Schlafmangel, Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum große Bausteine einer effektiven Schlaganfall-Prävention. Doch nicht immer wird diese Herzrhythmusstörung früh diagnostiziert. Sie kann länger ohne größere Symptome und kaum merkbar bestehen. Deshalb rät die Deutsche Herzstiftung ab dem 65. Lebensjahr sowie Bluthochdruckpatienten eine regelmäßige Blutdruck- und Pulsmessung. Am besten besprechen Sie Auffälligkeiten beim nächsten Hausarztbesuch!

Sehenswertes in unserer Umgebung

Mit etwas Verzögerung erreichte uns ein Foto von diesem Wegkreuz am Elbsee mit folgendem (leider immer noch aktuellen) Spruch:

Wenn dieses Kreuz solange steht
Bis aller Hass und Neid vergeht,
Es wird das Kreuz solange stehn,
Bis dass die Welt wird untergehn!



Wenn dieses Kreuz solange steht
Bis aller Hass und Neid vergeht,
Es wird das Kreuz solange stehn,
Bis dass die Welt wird untergehn!

Foto: Vroni Mair

Schöne Winterstimmung schon im Dezember

Wie schön sich doch unsere Natur in allen Jahreszeiten zeigt! Ob Abendrotstimmung am Elbsee, Eisblumen am Stacheldraht oder ein winterlicher Maschendrahtzaun: ein wahrer Augenschmaus ...



Foto: Birgit Martin

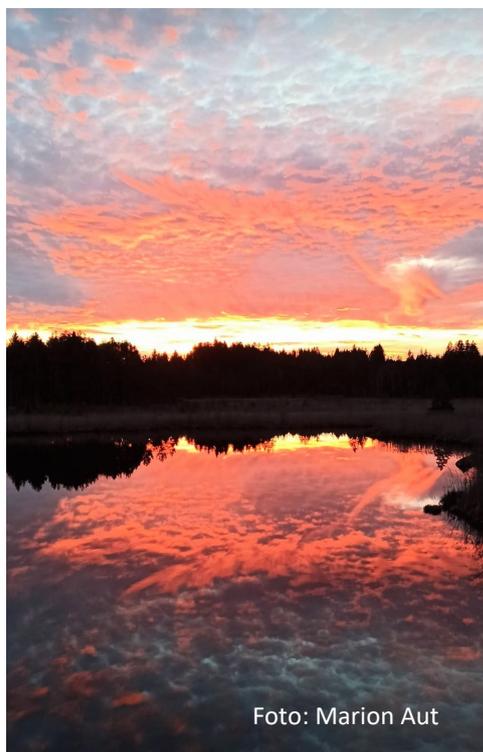


Foto: Marion Aut

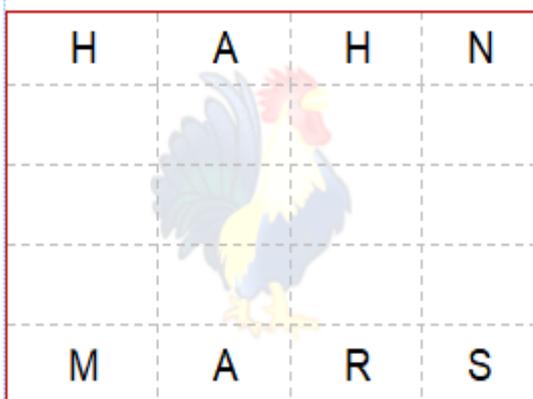


Gedächtnistraining

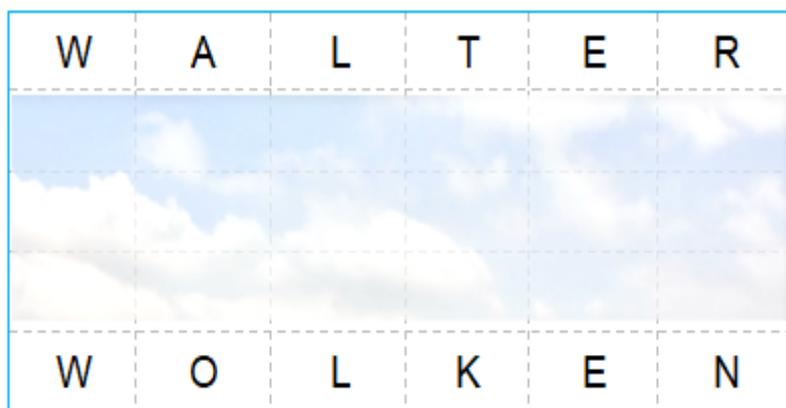
Wortwandel - steigert die Flexibilität im Kopf

Versuchen Sie es Schritt für Schritt, pro Zeile darf nur ein Buchstabe verändert werden. Bei jedem Zwischenschritt muss ein sinnvolles Wort entstehen!

Kann ein Hahn auf den Mars



... und Walter hoch hinauf zu den Wolken?



Zuviel ist zu viel - hiermit steigern Sie die Wortfindung

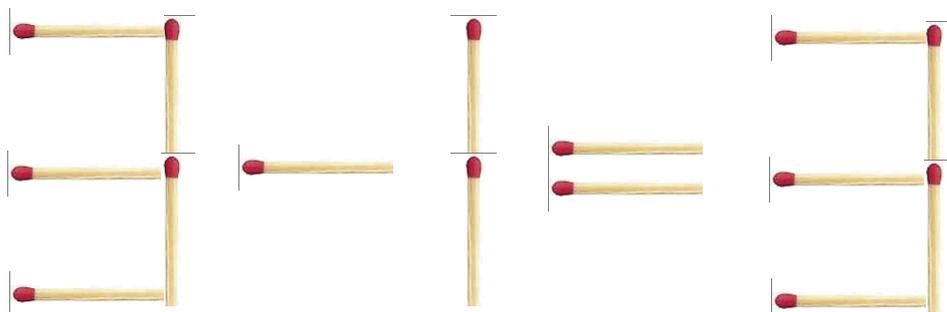
In jeder Zeile sind zwei Buchstaben zu viel, um ein sinnvolles Wort lesen zu können. Versuchen Sie es zuerst ohne Stift - vielleicht klappt es ja...



1	RESGETN	
2	WOPRATE	
3	KALTOZE	
4	GRARMTEN	
5	FARETUDE	
6	LAIMPIE	
7	WERITZEN	
8	STOEMATE	

Streichholzrätsel - hier hilft: um die Ecke denken!

In dieser Rechenaufgabe hat sich ein Fehler eingeschlichen. Zur Korrektur dürfen Sie nur ein einziges Streichholz bewegen. Geht Ihnen ein Licht auf?



von Senioren für Senioren

Die Holzschmiede in Altdorf werkelt wieder

Nach langer Corona-Pause haben die Holzschmieder im Frühling ihren Werkstattbetrieb in der Altdorfer Dorfstraße 12 wieder aufgenommen. Unser langjähriger Bastelchef Hermann Heel, der diese Gruppe vor über 20 Jahren gründete, hat mittlerweile die Leitung der Holzschmiede in die sachkundigen Hände von Hubert Unglert gelegt, der vom Fach ist und sein Wissen um das Arbeiten mit dem Werkstoff Holz gerne weitergibt. Wir freuen uns auf viele Gruppenstunden mit Hubert und darüber, dass Hermann uns nach wie vor regelmäßig in der Werkstatt besucht!

(Foto und Text: Daniela Hiemer)

Wir wünschen den eifrigen Bastlern weiterhin viel Freude und gutes Gelingen!!!



Foto: Regina Wegmann

Humorvolles (nicht nur) für die Faschingszeit ...

Anti-Autoritäres (eingesendet von Magnus Meggle)

Dr Vattr schloft am Kanapee, vor'm Fernseh flackt dr Bua,
und dr Muattr denkt „heit isch des schea, heit gents amol a Ruah“.

Uf oimol weat dr Vattr wach und seat „hau i an Duscht,
i glob, dia Ursach isch ganz gwiß z'Mittag dia Currywuscht“

„Hea, Bua, hol mir doch, von dr Speis doch bittschea no a Bier“

Dea schnappt glei zruck „hoscht du an Duscht ka i doch nix drfür –

Loß mi in Ruah und loß mi gau, i hau koi Zeit für di –

a Bier wenn´d willst, muascht selber gau - und bringst o ois für mi“



Wer nix isch und wer nix ka, goht zu Poscht und Eisebah. Und wean ma do it brauche ka, fangt bei der Allgäuer Alpenmilch a ...

Sechs Allgäuer flacket aufanand dob. Do isch der oberscht grad so verdruckt wie der unterscht. (Inscription auf einem Brunnen in Wangen, entdeckt von einem Hörmannshofer Senioren!)

Jahressegen

Gesegnet das neue Jahr des Herrn:
Wir wollen annehmen, was es schenkt und nimmt.

Gesegnet die vier Jahreszeiten:
Sie sollen Blühen, Wachsen, Reife und Ernte bringen.

Gesegnet die zwölf Monate,
Verkünder des Lebens in Fülle.

Gesegnet die 52 Sonntage,
Vorgeschmack des Himmels.

Gesegnet die 365 Tage,
damit sie uns nicht mehr auflasten,
als wir tragen können

Gott segne uns jeden Tag!
Damit wir einander
zum Segen werden,
damit das ganze Jahr
für uns ein Segen sei.

aus Brasilien



Foto: Hermann Schaub

Lösung Gedächtnisrätsel Wortwandel: HAHN - HAIN - MAIN - MAIS - MARS | WALTER - WALLER - WALTEN - WOLLEN - WOLKEN - WOLKEN **zwei Buchstaben zu viel:** 1: Regen, 2: Worte, 3: Katze, 4: Garten, 5: Freude, 6: Lampe, 7: Weizen, 8: Tomate **Streichholzlösung:** die „3“ beim Ergebnis wird durch verschieben eines Hölzchens in eine „2“ - - dann stimmt's!

Die **nächste Ausgabe** liegt ab **Anfang April** für Sie wieder an den bekannten Stellen aus! Schön wäre es, wenn Sie das Blättle wieder zu den Senioren bringen, die es selbst nicht mehr mitnehmen können. Ebenfalls zu finden ist das Seniorenblättle auf der Gemeinde-Homepage. Viel Spaß beim Lesen!



Gefördert vom



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

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