



# Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



## Liebe Seniorinnen und Senioren!

Zahlreiche Bilder mit Wegkreuzen haben uns nach unserem Aufruf im letzten Blättle erreicht. Da fiel die Auswahl wirklich schwer. Dies macht deutlich, wie reich unsere Heimat ist an Kultur und Brauchtum. Es zeigt uns aber auch, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, mit offenen Augen durch die Welt gehen und dabei gekonnt und beherzt zur Kamera greifen! Das Feldkreuz am Fußweg vom Friedhof Immenhofen nach Ruderatshofen hat für uns alle eine Leserin mit ihrem Fotoapparat eingefangen. Mit dem Herrgott im Rücken lässt's sich gut ausruhen und in die Ferne blicken...

Vor dem originellen Baumstamm, der aus Dankbarkeit so wunderschön gestaltet wurde, treffen sich die Tremmel-schwanger Frauen einmal in der Woche am Bänkle zum Hoigarta.

Wir bedanken uns recht herzlich für alle Einsendungen, eine weitere Auswahl finden Sie im Innenteil. Da bleibt Ihnen jetzt nur noch die Wahl - welche der gezeigten Kunstwerke möchten sie „in echt“ besuchen? Die zweite Frage: mit welchem Verkehrsmittel können Sie Ihr Ausflugsziel erreichen? Natürlich wäre das der Anlass für eine zünftige Wanderung oder Fahrradtour.

Wer's bequemer mag,

kann es aber auch halten wie das muntere Trio

auf unserem Bild: alle Generationen warm einpacken und ab auf den Traktor. In jedem Fall wünschen wir Ihnen beim einen oder anderen Ausflug viel Vergnügen und bereichernde neue Einblicke in der kommenden Herbstzeit!

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



Foto: Monika Wischniowski



Foto: Alois Zink



Foto: Birgit Martin



## Nachbarschaftshilfe allerHand - Sommerfest für unsere Helfer

Ein rundum gelungenes Treffen - so die Rückmeldung vieler allerHand'ler nach unserem Sommerfest! Es wurde gesungen, gekneippt, geratscht, getrunken und gegessen, auch der Erfahrungsaustausch kam nicht zu kurz. Hier betonten die Helfer auch immer wieder, dass sie von ihren Einsätzen begeistert sind und profitieren - gegenseitiges Kennenlernen und der Austausch bereichern und tun Jung wie Alt gut!



Foto: Birgit Martin

## Morgenaktivitäten in den Quartieren

Unter dem Stichwort „Wach an der Wertach“ treffen sich Interessierte aus Biessenhofen jeweils am letzten Dienstag im Monat um 9 Uhr: Laufen, Morgengymnastik, Gedächtnistraining und ein spiritueller Impuls lassen uns gestärkt in den neuen Tag gehen. Treffpunkt siehe Amtsbote und Aushänge!

Mit „Wach am Hühnerbach“ sind ab sofort auch die Bidingler dabei!

Auch im Quartier Aitrang + Ruderatshofen trifft man sich monatlich in wechselnden Orten, um gemeinsam aktiv zu sein frei nach dem Motto „Wacher Körper - wacher Geist“. Bei diesen Treffen spüren wir, wie gut es tut, sich gemeinsam in der Natur zu bewegen. Also:



Foto: Martina Nieberle



Foto: Birgit Martin

**raus aus den Federn!**



## Vorsorge-Vortrag verschoben

Der für den 25.10. angekündigte Vortrag über Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten wird verschoben. Unsere Referentin vom VdK möchte die ab Januar 2023 geltende Rechtsänderung für ein gesetzliches Notvertretungsrecht für Ehegatten abwarten und die Neuerungen in den fürs Frühjahr geplanten Vortrag mit einfließen lassen...



## Zusammen(H)alt im Ostallgäu - Bürgertagung des Landkreises

Der Landkreis Ostallgäu veranstaltet heuer am 2. Dezember zum ersten Mal eine Bürgertagung. Die beiden Quartiersbüro waren bei den Planungen fleißig mit dabei und so steht für Sie Wissenswertes rund um das Thema Demenz auf dem Programm mit Vorträgen über Ursachen und Symptomen einer dementiellen Erkrankung, Tipps im Umgang mit der Erkrankung und mit Betroffenen. Die Möglichkeiten und Grenzen von medikamentösen und nichtmedikamentösen Behandlungsansätzen. Auch die Prävention spielt eine Rolle bei der Veranstaltung – insbesondere praktische Anregungen wie das sogenannte „Bewegte Gehirntaining“.



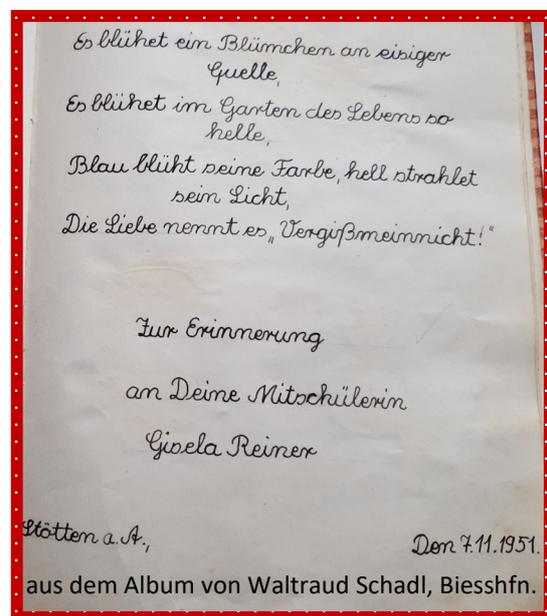
Neben Vorträgen und Diskussionen haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich über verschiedene Hilfsangebote im Ostallgäu zu informieren: Pflegestützpunkt Ostallgäu, Nachbarschaftshilfen aus dem Landkreis oder Vertreter der Pflegeberatung (Compass und AOK) sind vor Ort. Die Tagung ist für alle Ostallgäuer kostenfrei. **Anmeldung** nach Eingangsdatum, ab sofort möglich bei: Gerhard Stadler (Demenzbeauftragter des Landkreises Ostallgäu)

☎ 08342/ 911-624 ✉ gerhard.stadler@lra-oal.bayern.de

## Lesenswertes von Senioren für Senioren

**Vom Jung sein** (nach G. Mac Arthur, eingesendet von Ferdinanda Prestele, Bidingen)

Jung sein ist kein Abschnitt im Leben. Es ist eine geistige Einstellung, eine Willensäußerung, ein Erlebnis der Kräfte von Phantasie und Gefühl. Ein Sieg des Willens über die Schüchternheit, ein Sieg der Unternehmungslust über die Neigung zur Bequemlichkeit. Du alterst nicht, weil du eine bestimmte Anzahl Jahre gelebt hast. Du wirst alt, weil du deinen Idealen den Rücken gekehrt hast! Die Lebensjahre zeichnen die Haut, das Aufgeben der Ideale aber zeichnet die Seele. Sorge, Zweifel, Angst und Hoffnungslosigkeit sind Feinde, die uns langsam aber sicher zu Boden drücken, die uns zu Staub werden lassen schon vor dem Tod. Jung ist der, der Wunder kennt und Verwunderung, der wie ein Kind unersättlich fragt: „Und dann?“ Der den Ereignissen trotzt und sich am Lebensspiel erfreut. Die Frische deines Glaubens ist deine Jugend. Deine Zweifel machen dich alt. Du bist so jung wie dein Vertrauen in dich selbst, so jung wie deine Hoffnung und so alt wie deine Niedergeschlagenheit. Du bleibst jung, solange du empfänglich und offen bleibst für das, was schön, gut, groß ist, offen für die Botschaft von Natur, Mensch und Unendlichkeit!



### Fit mit Birgit - Handgelenke, Ellbogen und Schulter mobilisieren

Für eine Gymnastikeinheit muss man sich nicht zwingend in Sportkleidung schmeißen und zur Turnhalle hetzen, manches geht ganz einfach auch zu Hause auf einem Stuhl. Keine Ausreden - los geht's 😊! Meine Wirbelsäule ist schön aufrecht, ich nehme meine Hände nach vorne und spreize die Finger erst weit auf und schließe sie wieder zur Faust. Wenn's anfängt anstrengend zu werden, dann gerne noch weitere zehn Mal! Nun lege ich meine Handflächen aneinander und verschränke die Finger, um meine Handgelenke in alle erdenkliche Richtungen zu mobilisieren. Bewegliche Handgelenke sind sehr wichtig, um mich gut abstützen oder bei einem Sturz abfangen zu können. Als nächstes drücke ich meine Handflächen fest aneinander. Mit Kraft schiebe ich die Handflächen im Wechsel nach links und rechts weg. Hände ausschütteln und lockern, dabei die Arme immer mehr zur Seite strecken, so dass die Oberarme waagrecht sind. Die Ellbogen ziehen Kreise vor meinem Körper, vielleicht auch mal die Richtung wechseln. Wenn die Oberarme brennen, alles nach unten und am besten ohne Pause die Schultern weit nach hinten kreisen. Gar so, als ob sich beide Schulterblätter berühren möchten. Nicht nachlassen, vielleicht geht's noch zehnmal mehr?

Uuuund, fitter als zuvor? Dann habe ich alles richtig gemacht 😊!

### Gesundheitstipp von Regina

Stärken Sie doch mal Ihre Gesundheit mit den wertvollen Dinge des Lebens. Ich möchte Sie einladen, sich draußen oder auch im gemütlichen Zuhause einen schönen Wohlfühl-Platz zu suchen und sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen: wofür können Sie alles dankbar sein, was gibt Ihnen Rückenwind, an welchen Menschen, Tieren, Pflanzen, Tätigkeiten oder Dingen des Lebens freuen Sie sich? Was ist Ihnen schon gut gelungen im Leben? Welches sind die Quellen, aus denen Sie Kraft schöpfen für die täglichen Pflichten? Wo sind Ihre Stärken? Gerne können Sie ein schönes Blatt Papier zur Hand nehmen und diese Dinge aufschreiben. Im Alltagstrubel vergessen wir sie so leicht ... Dabei können wir daraus die nötige Ruhe, Humor, Ausgeglichenheit und Kraft für die Herausforderungen des Lebens finden. Der englische Philosoph Francis Bacon (1561 - 1626) stellte fest:

**„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“**



Foto 1 + 2: Marga Hinkelmann

... und wer dankbar, glücklich und zufrieden ist, hat angeblich auch ein besseres Immunsystem, schläft besser, hat weniger Schmerzen, ein ruhigeres Herz, bessere Beziehungen und benötigt sogar weniger Arztbesuche!

# Sehenswertes in unserer Umgebung



Foto: Monika Wischniowski

## Wegkreuz von Immenhofen zur Walburgakapelle

Schön eingerahmt von zwei Thuja-bäumen - wie zwei Kerzen - erfreut dieses wunderbare Feldkreuz die daran vorbeiradelnden oder wandernden Betrachter. Vielleicht formulieren sie im Stillen einen Dank oder eine Bitte zum Herrgott nach oben?



Foto: Alois Zink

## Feldkreuz am Weg von Bidingen nach Tremmelschwang:

Der kunstvoll und fein gearbeitete Korpus glänzt in der Sonne. Dieses Bild wurde schon vor einigen Jahren aufgenommen - mittlerweile wurde das Kreuz restauriert und sieht noch viel schöner aus! Wer mag schon alles daran vorbei gelaufen sein?!



Foto: Regina Wegmann

## Blumenwiese in Bidingen:

Der aufmerksame Spaziergänger entdeckt neben vielen Feldkreuzen auch herrliche Feldblumen. Eine solche Wiese ist auf jeden Fall einen Besuch wert. Allerdings ist diese Schönheit vergänglich und deshalb erst nächstes Jahr wieder zu bewundern - so hoffen wir ...

Der Glaube gab - und gibt immer noch - den Menschen Trost und Halt in Krankheit, Leid und Tod. Das bezeugen auch die drei Fotos im Familienalbum von Alois Zink, Bidingen!



Höhenzug auf Kalvarienberg



Am Ebenrieder



**Kapelle in Bidingen:** aus Dankbarkeit über die Kriegsheimkehr der Soldaten Martin, Schweiger und Schmid in den 1920er Jahren errichtet steht sie für Besucher offen und lädt zum Verweilen. Besonders in der Abendsonne erstrahlt in der Kapelle ein wunderschönes Licht!

# Sehenswertes in unserer Umgebung



Foto: Birgit Martin

## **Pestkreuz an der Kneippanlage Thingauer Straße in Aitrang:**

leider ist der Spruch kaum noch zu lesen...

Wer weiß, was genau darauf geschrieben steht? Auf jeden Fall ist es das Zeugnis einer notvollen Zeit im Allgäu. Und vielleicht finden wir ja über das Seniorenblättle ein Talent fürs Gestalten eines neuen Schildes?



Foto + Text: Hermann Schaub

## **Schlichtes Holzkreuz am Baschtlehaus:**

befindet sich am Baschtlehaus in Ebenhofen. Das denkmalgeschützte Gebäude stammt aus dem 17. Jahrhundert. In den liebevoll gestalteten Innenräumen können Besucher anhand der ausgestellten Gegenstände einen guten Einblick in die Alltagswelt unserer Vorfahren gewinnen.



Foto + Text: Hermann Schaub

## **Feldkreuz aus Metall an der Kurfürstenallee:**

steht direkt an der Kurfürstenallee, östlich von Marktoberdorf. Die Bänke laden zum Verweilen und zu einem wunderbaren Blick auf die Alpenkette ein. Der Weg in Richtung Norden führt auf einem gemütlichen Rundkurs zur Stadtpfarrkirche St. Martin zurück.



## **Bewegliche Kunstwerke:**

Nicht nur statische und von Menschenhand gefertigte Denkmäler lassen sich im Allgäu bewundern... Hin und wieder sieht man auch sehr lebendige und bewegliche - so wie diese zwei Schumpen, die sich anscheinend recht gern mögen! Im Gegensatz zu unseren Wegkreuzen kann man sie aber nur im Sommer in der freien Natur bewundern - also schnell raus ...

# Gedächtnistraining

## Zitate - Zitate: aber stimmt da alles?

Offt benutzen wir in Gesprächen Zitate und Sprichwörter. Doch hier ist offenbar einiges durcheinander geraten. Wie lautet das Gedankengut vieler berühmter Denker nun richtig? Versuchen Sie, die beiden Seiten zusammen zu puzzeln.

Vielleicht wissen Sie auch, von welchen schlaun Köpfen die Zitate stammen?



1. Sitzt du zwischen zwei Stühlen,
  2. Für Wunder muss man beten,
  3. Das, was wir aus Liebe tun,
  4. Du kannst den Wind nicht ändern,
  5. Wer alles glaubt, was er liest,
  6. Ich habe keine besondere Begabung,
  7. Was uns am Leben erhält,
  8. Solange man selbst redet,
- a) für Veränderungen muss man arbeiten.
  - b) sollte besser aufhören zu lesen.
  - c) kann uns auch krankmachen.
  - d) sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.
  - e) erfährt man nichts.
  - f) aber die Segel danach setzen.
  - g) reichst du nicht zum Tisch hinauf.
  - h) tun wir im höchsten Grade freiwillig.

## Rechentraube...

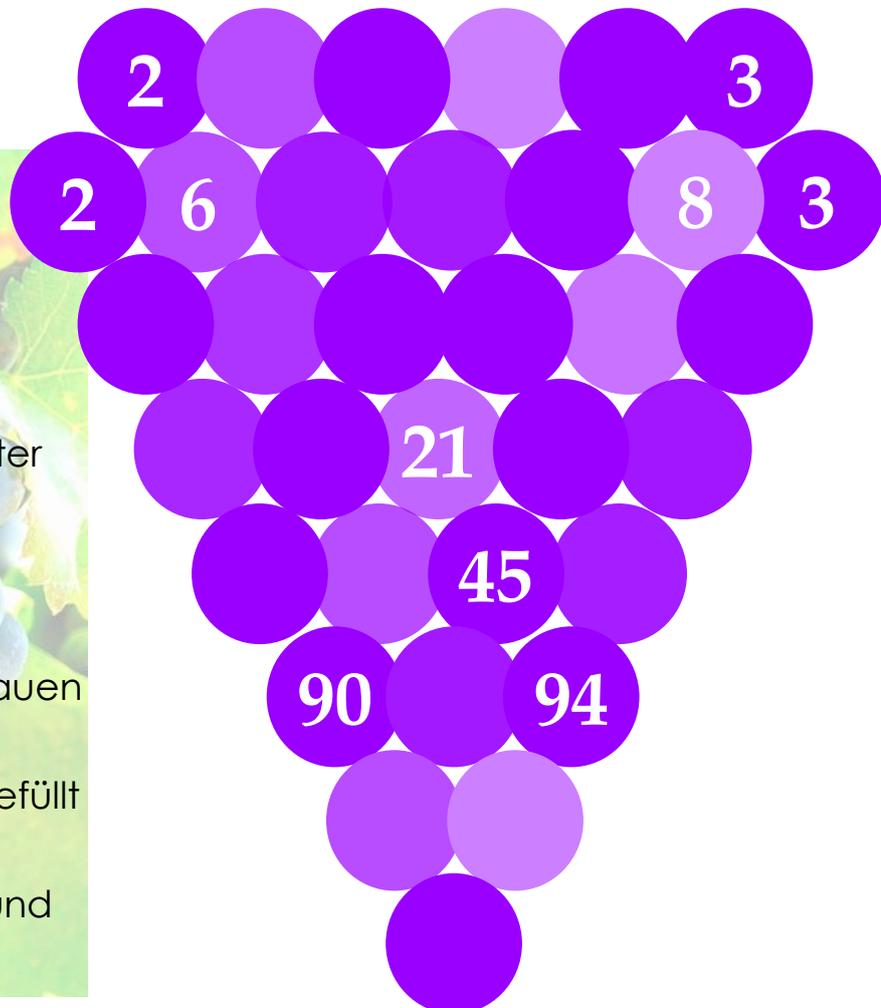
Herbstzeit ist Zeit der Traubenlese. In der abgebildeten Rechentraube müssen immer zwei nebeneinander liegende Weintrauben zusammen gerechnet werden.

Das Ergebnis tragen Sie in die darunter liegende Traube ein.

Ergänzen Sie auf diese Weise alle fehlenden Zahlen!

Viel Freude beim Anstrengen der grauen Zellen!

...und wenn alle Weintrauben nun gefüllt sind, dann dürfen Sie sich gerne ein Gläschen köstlichen Wein einfüllen und nach der Anstrengung genießen 😊



## Im Herbst (Wilhelm Busch)

Der schöne Sommer ging von hinnen,  
der Herbst, der reiche, zog ins Land.  
Nun weben all die guten Spinnen  
so manches feine Festgewand.

Sie weben zu des Tages Feier  
mit kunstgeübtem Hinterbein  
ganz allerliebste Elfenschleier  
als Schmuck für Wiese, Flur und Hain.

Ja, tausend Silberfäden geben  
dem Winde sie zum leichten Spiel,  
die ziehen sanft dahin und schweben  
ans unbewusst bestimmte Ziel.

Sie ziehen in das Wunderländchen,  
wo Liebe scheu im Anbeginn,  
und leis verknüpft ein zartes Bändchen  
den Schäfer mit der Schäferin.

## Und jetzt sind Sie dran:

### Schatten - Herbst - Sonnenstrahlen

Viele Allgäuer Dichter sind überregional bekannt wie Waltraud Mair. Seien auch Sie kreativ und basteln aus den drei oben genannten Begriffen selbst ein Herbstgedicht oder eine Herbstgeschichte. Vielleicht regt das Foto ebenfalls Ihre Phantasie an. Ob nun Vierzeiler, Ballade, verschränkter oder gar Schüttelreim... Wir sind jedenfalls schon sehr gespannt und veröffentlichen Ihre Einsendungen gerne im nächsten Seniorenblättle!



Foto: Birgit Martin

**Lösung Gedächtnisrätsel:** 1- g (Manfred Hinrich, dt. Philosoph) 2 - a 3-h (Thomas von Aquin) 4 - f (Aristoteles) 5 - b (Konfuzius) 6 - d (A. Einstein) 7 - c 8 - e (Marie v. E. Eschenbach)

**Lösung Rechenraube links oben beginnend:** 2/ 4/ 3/ 1/ 5/ 3 / 2/ 6/ 7/ 4/ 6/ 8/ 3/ 8/ 13/ 11/ 10/ 14/ 11/ 21/ 24/ 21/ 24/ 21/ 24/ 25/ 45/ 45/ 45/ 49/ 90/ 90/ 94/ 180/ 184/ 364

Die **nächste Ausgabe** liegt **Mitte Januar** an den bekannten Stellen bereit! Wir freuen uns, wenn Sie das Seniorenblättle auch wieder den Senioren mitbringen, die selbst nicht mehr mobil sind. Auf der Gemeinde-Homepage finden Sie unser Blättle ebenfalls - viel Spaß beim Lesen und Mitmachen!

**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



Gefördert vom



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales