



Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



Liebe Seniorinnen und Senioren!

Wer sind wohl diese vier Herren? Jeder ist vertieft in sein Seniorenblättle, da bleibt kein Blick übrig für die Fotografin ... Sie sind aber nicht nur beim Lesen eifrig, sondern auch sonst sehr engagiert in der Verwaltungsgemeinschaft und haben wahrscheinlich gar nicht so oft Zeit zum Schmökern.



Mehr soll dazu aber vorerst nicht verraten werden.

Das Jahr 2026 hat begonnen - wie immer eine Gelegenheit zum Rückblick: was war denn da alles an Erlebnissen, Chancen, Neuem, Bewährtem, an kleinen Erfolgen, glücklichen Momenten und Tränen, an Verpasstem und Enttäuschendem?

Nach dem Zurückschauen dürfen wir mit Mut nach vorne blicken - und vielleicht auch gute Vorsätze fassen. Aber die sind ja bekanntlich so schnell vergessen. Kleine Notizzettel („Post-it“ auf Neu-Deutsch) können hier Abhilfe schaffen und an so manchen in bester Absicht gefassten Entschluss erinnern. Deshalb haben wir für Sie einige gute Vorsätze und Gedanken im Seniorenblättle verteilt - gern zum Ausschneiden und in-der-Wohnung-Aufhängen ☺! Dabei geht es nicht um „mehr Sport, weniger Essen“ sondern um die Aufforderung, die „kleinen Glücke“ im Alltag wahrzunehmen und auszukosten.

Vielleicht gelingt Ihnen dies ja auch mit folgendem Rezept: 1 Handvoll Lachen, 1/2 Tasse Umarmung, 1 Päckchen Zufriedenheit, 3 Spritzer Respekt, 1 Schuss Vertrauen, 2 Messerspitzen schwarzer Humor, 1 Bund Liebe und eine Prise Spaß - und nicht vergessen: gut umrühren und genießen - denn wer nicht genießt, wird ungenießbar!

Wir senden Ihren fröhliche Grüße aus den Quartiersbüros!



Nachrichten aus dem Quartiersbüro

Nachbarschaftshilfe allerHand

Wenn Sie Pflegegrad 2 oder höher haben, können Sie die Leistungen der Verhinderungspflege über unsere Nachbarschaftshilfe in Anspruch nehmen. Die Beträge für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege sind seit 2025 zu einem Betrag zusammengelegt. Aus diesem Topf in Höhe von jährlich 3.539 Euro können Sie die Kosten für beide Pflegeformen finanzieren - z. B. auch in Form von Nachbarschaftshilfe.

Auch ohne Pflegegrad können Sie unsere Hilfe selbstverständlich in Anspruch nehmen. Sie erhalten eine Rechnung, der Betrag (11 € pro geleisteter Stunde) wird von Ihrem Konto abgebucht.

Wenn du
was für DICH tun
willst: tu was
für ANDERE!

allerHand Biessenhofen + Bidingen

Seit Kurzem besitzt die Nachbarschaftshilfe allerHand Biessenhofen + Bidingen die sog. „landesrechtliche Anerkennung“. Was ändert sich dadurch?

Alle zuhause gepflegten Personen ab Pflegegrad 1 haben Anspruch auf den Entlastungsbetrag von monatlich 131 € - zusätzlich zu anderen Leistungen der Pflegeversicherung. Zur Kostenübernahme des Entlastungsbetrags durch die Pflegekassen brauchen anbietende Dienste diese spezielle Zulassung. Zusätzlich müssen die Helfer eine 30-stündige Schulung nachweisen können, damit sie verschiedene Aufgaben übernehmen können: kleine Hilfen im Haushalt, Betreuung oder Begleitung der Pflegebedürftigen zum Arzt. Die Rechnung kann bei der Pflegekasse eingereicht werden. Nähere Informationen erhalten Sie:

Biessenhofen + Bidingen: Regina Wegmann ☎ 0152 5341 0604

allerHand Aitrang + Ruderatshofen

Auch wenn das Quartiersbüro in Aitrang momentan nicht besetzt ist, können Sie Nachbarschaftshilfe in Anspruch nehmen. Wenden Sie sich dazu bitte an Marion Aut oder Petra Hofmann-Straub:

Montag und Mittwoch von 9.00 - 11.00 Uhr ☎ 0173-1530425

allerHand-Helferin

Sieglinde Kees hat sich als Helferin gemeldet. „Ich möchte anderen helfen. Von Beruf bin ich Krankenschwester, da liegt das eh nah.“ Die Senioren mag sie einfach gern und erlebt sie als unkompliziert und nett. Da sie selbst schon innerhalb ihrer Familie gepflegt hat, weiß sie: „pflegende Angehörige brauchen Entlastung.“

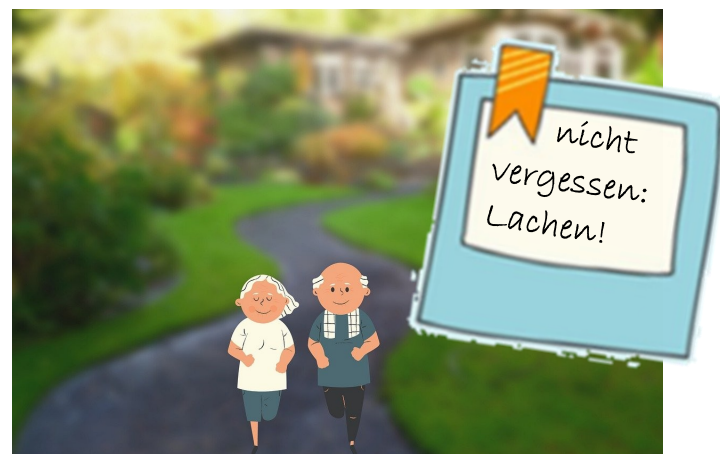


Gesundheitstipps: depressive Verstimmung im Winter?

Gerade im Winter wird vermehrt über eine depressive Stimmung mit Antriebslosigkeit, Traurigkeit oder starken Schuldgefühlen geklagt. Dies hängt mit unserem Serotonin- und Melatonin-Spiegel sowie mit der unterschiedlichen Dauer und Intensität des Sonnenlichts zusammen. Was können Sie tun?

- Regelmäßige **Bewegung**: Spaziergänge und Bewegung an der frischen Luft fördern die Produktion von Endorphinen und wirken stimmungsaufhellend. Auch Tanzen ist eine Sportart, die gut tut. Dazu gibt es spezielle Angebote für Senioren, es kann aber auch einfach ein Walzer im Wohnzimmer sein!
- Ausgewogene **Ernährung**: reichlich frisches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr tun Körper und Seele gut.
- Bewusstes **Entspannen**: Meditation, Achtsamkeitsübungen oder ein Kurzurlaub wirken Stress entgegen und stärken das emotionale Gleichgewicht.
- **Lichttherapie**: Regelmäßige Aufenthalte im Freien können helfen, den Lichtmangel auszugleichen und dadurch die Stimmung zu verbessern. Sollte dies nicht möglich sein, gibt es spezielle Therapielampen. Dabei sitzen Betroffene im Abstand von weniger als einem Meter für ca. 30 Minuten mit geöffneten Augen vor der Lichtquelle.
- **Positive Erlebnisse**: lesen Sie ein gutes Buch, besuchen Sie eine Kirche, hören Sie schöne Musik oder genießen Sie einen Cappuccino im Café - das ist Wellness für die Seele und kostet nicht viel Geld.
- **Gesellschaft**: oft tut es gut, zusammen etwas zu unternehmen. Nutzen Sie die zahlreichen Angebote, die es in unseren Gemeinden gibt: Mittagstisch, Morgenspaziergang, Seniorennachmittag, Tanzen, gemeinsames Singen, Kino FILM-reif 60+, Kurse bei der Volkshochschule - das Angebot ist vielseitig!
- **Sprechen** Sie über Ihre Gefühle: ein offener, ehrlicher Austausch kann entspannen - und auch das Wissen, dass andere ebenfalls ihre Probleme haben ... Laden Sie doch die Freundin oder den Nachbarn ein zu einer Tasse Kaffee!

Achtung: bei sehr ausgeprägten Symptomen ist eine **ärztliche Abklärung** nötig, hier kann eine Gesprächstherapie oder auch die Verordnung eines Medikaments weiterhelfen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt!



Sehenswertes in unserer Umgebung



Bildstock in Altdorf

Seit dem 18. Jahrhundert steht in der Mühlenstraße in Altdorf ein Bildstock, damals am nördlichen Ortsausgang an der Straße zur Mühle. In dessen Stichbogennische stand einst eine Pieta des späten 17. Jahrhunderts.

Inzwischen ist die Mühlenstraße bis zur Mühle mit Häusern bebaut und einige Altdorfer haben vor vielen Jahren den Bildstock restauriert

und eine holzgeschnitzte Madonna im alpenländischen Stil eingesetzt. So können sich viele Altdorfer und Spaziergänger an diesem liebevoll gepflegten Kleinod bis heute erfreuen.

(Text + Bild: Annemarie Zillich)



Ein Spaziergang auf dem Wertachdamm zwischen Ebenhofen, Biessenhofen und dem Bachtelsee ist zu allen Jahreszeiten sehr reizvoll! (Fotos: Hermann Schaub)

Brauchtum und Traditionen

Schafkopf – ein beliebtes Kartenspiel

Seit nun mehr als drei Jahren gibt es in Aitrang eine private Schafkopf-Runde. Von Oktober bis April treffen sich dazu Kartenspielbegeisterte alle zwei Wochen am Mittwoch im Dorfgemeinschaftshaus. Schafkopf ist kein reines Männerkartenspiel. Auch zwei/drei Frauen sind immer wieder mit in der Spielrunde, so dass bis zu drei Partien zusammenkommen. Der Schafkopf ist in Bayern eines der wenigen, das mit dem Bayerischen Blatt gespielt wird. Es setzt sich aus je vier Obern und Untern und den Farben Eichel, Laub, Herz und Schellen zusammen.



Für eine Schafkopfrunde werden 3 bis 4 Spieler benötigt, je nach Region wird mit 32 (langes Blatt) bzw. 24 Karten (kurzes Blatt, ohne 7er und 8er) gespielt.

Im bayerischen Kartenblatt nennt man das Ass auch Sau. Anstelle von Damen gibt es Ober, die Buben sind durch Unter ersetzt. Im Schafkopf bilden Ober, Unter, Ass, Zehn, König, Neun, Acht, Sieben in den vier Farben die 32 Karten.

Ziel des Spiels ist es, als Spieler mindestens 61 der 120 möglichen Punkte zu erreichen. Die Nichtspieler wollen dies natürlich vereiteln, was mit 60 gewonnenen Punkten möglich ist ...

Nach Verteilung der Karten muss erst herausgefunden werden, wer das Spiel in die Hand nehmen will, indem ein bestimmtes Spiel angesagt wird. Es gibt zwei Gattungen: das Rufspiel, bei dem zwei gegen zwei gespielt wird und die Solospiele, bei denen ein Spieler allein gegen die drei anderen antritt.

Als Bayerischer Schafkopf oder Bayerisch-Schafkopf gilt das Spiel als Kulturgut und Teil der altbayrischen und der fränkischen Lebensart.

Und was sagen die Kartler dazu? Marion Aut hat sich in Aitrang umgehört:

Seine Zeit sinnvoll nutzen
und geistig aktiv bleiben.

Auf andere Gedanken kommen.

Lauter nette Leute treffen.

Weil 's schea isch!

Bloß nicht aus der
Übung kommen!

Des isch guat für d'
Gsundheit und 's
Gedächtnis!

Gerade in der Winterzeit a nette Abwechslung.

Weil 's Spaß macht!

Neue Leit kennen lernen.

Weil mir a so a nette Runde sind!

Neue Kartler sind sehr herzlich
Willkommen, gerne können Sie sich
bei der Gemeinde Aitrang melden:

☎ 08343 218



Bild und Text: Marion Aut

Gedächtnistraining

aktiv ins Neue Jahr

Es gibt viele sinnvolle Möglichkeiten, die wir dieses Jahr in Angriff nehmen oder pflegen können. Hier sind einige aufgeführt. Finden Sie die Wörter, indem Sie jeden Buchstaben durch den im Alphabet jeweils vorangehenden Buchstaben ersetzen. Steht ein A, wird dafür der letzte Buchstabe des Alphabets, das Z, genommen. Falls Sie sich schwer mit dem Alphabet tun, schreiben Sie es sich vorher auf. Auch eine gute Übung!

Beispiel: FTFM Lösung: ESEL

XBOEFSO

DIPS

UBOAF0

SFJTFO

FOLFMEJFOTU

IPCCJFT

GSFVOEF

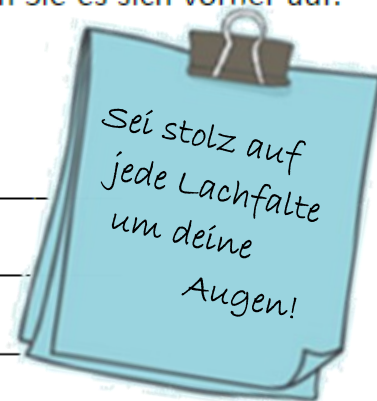
CFXFHFO

TQPSU

MFTFO

CFTVDIFO

NVTJL



aus: Miteinander auf dem Weg, Altenseelsorge im Bistum Augsburg

Gedächtnistraining mit dem Brotzeitbrett

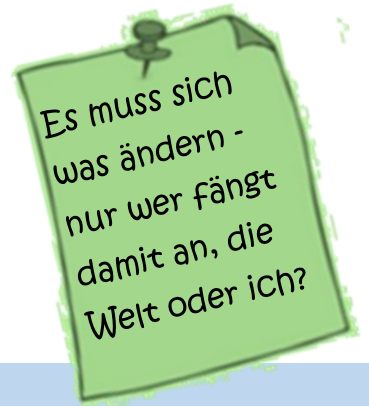
Welche 11 Allgäuer Orte sind hier doppelt? Ein Ort wird sogar dreimal erwähnt. Wie viele der insgesamt 24 verschiedenen Orte fallen Ihnen ein, wenn Sie das Bild abdecken? Versuchen Sie, möglichst viele davon aufzuschreiben, auch noch-



mal nach einer Stunde! Können Sie die Orte dem ABC nach geordnet vorlesen? Tempo steigern! Leider haben die Gestalter dieses Brotzeitbretts es nicht für nötig gehalten, die wirklich wichtigen Gemeinden unserer Vgem. zu erwähnen ☺!!!

Die Zufriedenheit (E. S.)

*Das größte Gut in Raum und Zeit ist doch die Zufriedenheit.
Denn nur mit Zufriedenheit allein
kann „Mensch“ so richtig glücklich sein.
Jeder Tag ist mir nun Genuss,
weit weg von mir sind Angst und Frust.
Und ich kann mit Gottes Segen
meine Zufriedenheit einfach weitergeben.*



Aufgeschnappt ...

... beim Morgenspaziergang, beim Hausbesuch und Seniorennachmittag:

„Bis a Dicker dürr wead, isch a Dürrer hie!“

Wenn bei der Gymnastikübung die Gelenke hörbar knacken: „Wir sind halt im knackigen Alter!“

Antwort einer 90-Jährigen, ob sie nicht mal zum Seniorennachmittag kommen möchte: „mei, die sind alle 70 und 80. Was soll i denn bei dene junge Leit?“ -

Vertiefte Leser ... haben Sie's erraten? Natürlich handelt es sich bei den Lesern vom Titelblatt um die **vier Bürgermeister** unserer Verwaltungsgemeinschaft:



- › Michael Hailand (Aitrang)
- › Johann Stich (Ruderatshofen)
- › Wolfgang Eurisch (Biessenhofen)
- › Franz Martin (Bidingen)

Und was lernen die vier Herren aus ihrer Lektüre? „Älter-werden kann neue Möglichkeiten eröffnen. Und alles was wir jetzt für andere tun, ist für unsere eigene Zukunft. Irgendwann gehören wir dann ja zu den Nutznießern ...“

Verlosung einer Hartwurst

Unter allen Einsendungen (gesammelt wurden Bilder und Texte für unser Seniorenblättle) wurde im November eine schmackhafte Hartwurst verlost. Diese ging nach Bidingen! Weiterhin freuen wir uns sehr über eine rege Beteiligung, um das Blättle vielseitig gestalten zu können. Schicken Sie uns gern Ihre Ideen ...



Bild: Dieter Bergmann

aktiv ins Neue Jahr

Wandern, Tanzen, Enkeldienst, Freunde, Sport, Besuchen, Chor, Reisen, Hobbies, Bewegen, Lesen, Musik

Gedächtnistraining mit dem Brotzeitbrett

Doppelt: Fischen, Kempten, Memmingen, Bad Hindelang, Wangen, Kaufbeuren, Scheidegg, Oberstaufen, Steibis, Oberjoch 3 mal: Isn

Gedanken zum Neuen Jahr ...

Papst Franziskus schrieb in seinen letzten Lebenstagen im Krankenhaus folgenden Text, der auch sehr gut über dem Jahr 2026 stehen könnte:

Dieses Leben wird schnell vergehen, also verschwende es nicht mit Streit - umarme deine Liebsten ... Du wartest auf zu vieles: Weihnachten, Freitag, nächstes Jahr, wenn du Geld hast, wenn die Liebe kommt, wenn alles perfekt ist ...

Hör zu: Perfektion gibt es nicht. Ein Mensch kann sie nicht erreichen, denn wir sind schlichtweg nicht dafür gemacht, hier erfüllt zu leben. Wir bekommen nur die Gelegenheit zu lernen. Also nutze die Prüfungen des Lebens - und zwar jetzt.

Respektiere dich selbst, respektiere andere. Gehe deinen eigenen Weg und lass den Weg los, den andere für dich gewählt haben.

Kommentiere nicht, urteile nicht, mische dich nicht ein. Liebe mehr, vergib mehr, umarme mehr, lebe intensiver. Und den Rest - überlass deinem Schöpfer!

Über den Termin der nächsten Ausgabe informieren wir Sie übers Gemeindeblatt!

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 |

S ☐ regina.wegmann@biessenhofen.bayern.de

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

Bevor man versucht,
seine Feinde zu lie-
ben, kann man versu-
chen, seine Freunde
besser zu behandeln.
(Mark Twain)