



# Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



## Liebe Seniorinnen und Senioren,

Haben Sie schon mal an einer Bushaltestelle gewartet? Mehr oder weniger geduldig wird dort das Kommen des angekündigten Gefährts herbeigesehnt. Solche Haltestellen kennen wir alle. Dagegen ist eine „Kushaltestelle“ schon etwas Besonderes. Unser Fotograf hat letztes Jahr in Rieder eine solche entdeckt. Auf diesem schattigen Bänkchen würde man doch gern Platz nehmen und gespannt abwarten, was da so auf einen zukommen wird ...

Gespannt dürfen sie auch sein, was Sie im aktuellen Seniorenblättle erwartet: Neben den Neuigkeiten aus dem Quartiersbüro informieren wir Sie darüber, wie Stürze verhindert werden können und stellen ein aktuelles Buch zum Thema Demenz vor. Zudem ist in dieser Ausgabe viel vom Kochen die Rede: gemeinsames Kochen in der Biessenhofener Mittelschule oder ganz einfach daheim Kochen nach einem guten Rezept - denn das Essen hält bekanntlich Leib und Seele zusammen, und die Liebe geht ja sowieso durch den Magen.

In unseren Gemeinden sind zahlreiche Talente vorhanden. So sind im Blättle nicht nur Fotos und handgemalte Bilder „von hier“, sondern auch Texte von Einheimischen zu finden. So z. B. ein Brief - und Liebesbeweis - der 18-jährigen Lena an ihre Oma. Lena ist eine fröhliche junge Frau, die für ihr Leben gern malt und bastelt. Sie ist gerne mit ihrer Oma unterwegs. Lena hat das Down-Syndrom.

Übrigens: auch für andere Liebesbeweise wäre es manchmal gut, eine Halte-



stelle zu finden: ein Lächeln oder ein gutes Wort, eine Blume oder ein Kompliment - einfach mal anhalten und verteilen, die Freude ist Ihnen dabei garantiert! Genießen Sie das Warten, den Frühling und das Leben!

**Beste Grüße aus dem Quartiersbüro!**

# Nachrichten aus dem Quartiersbüro

## Kochen 60 +



„Wo finde ich das Nudelsieb? Wie klein soll ich die Karotten schneiden - und wann gibt's denn was zu essen?“ Viele Fragen schwirren durch die Küche der Biessenhofener Mittelschule. Hauswirtschafterin Christine Reischl lässt sich nicht aus der Ruhe bringen.

Sie hat für „Kochen 60+“ alles besten vorbereitet: Zutaten eingekauft und an die einzelnen Küchenzeilen verteilt, Rezepte ausgedruckt, Getränke bereitgestellt und sogar an die Tischdeko gedacht. Zusammen mit Helferin Gabi Lingenheil begleitet sie die angemeldeten Gäste durch den Vormittag. Gemeinsam wird gerührt und geschnippelt, gebraten und probiert - und natürlich auch geredet und gelacht.

Seit Februar wird 1 x im Monat, i. d. R. am Samstag gemeinsam gekocht. Christine Reischl gab den Anstoß zu diesem tollen Projekt und traf bei Quartiersmanagerin Regina Wegmann mit ihrer Idee auf offene Ohren. Fleischküchle und auch „Veggie-Burger“, Aprikosendatschi, Spinatknödel und noch viel mehr Leckereien wurden seitdem verspeist.

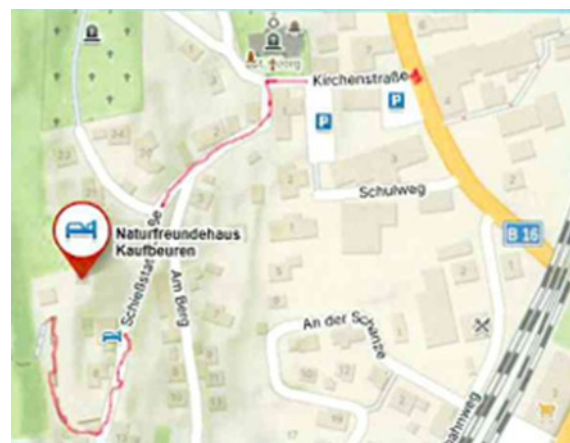
Der US-Gastronom Guy Fieri hat recht: **„Beim Kochen dreht sich alles um Menschen. Essen ist vielleicht die einzige universelle Sache, die wirklich die Kraft hat, alle zusammenzubringen.“** Wer mitkochen möchte, kann sich gern melden im Quartiersbüro oder direkt bei Christine Reischl ☎ 08343 923 659



## Sonntagskaffee im Naturfreundehaus

Wo kann man gemütlich einkehren? Die Naturfreunde Kaufbeuren bieten in ihrer Hütte in Biesenhofen sonntags ab 14 Uhr Kaffee und Kuchen an. Gäste sind herzlich willkommen.

Außerdem gibt es im Sommer Schmankerlsonntage mit Mittagessen ab 12 Uhr: 17.05 - 21.06 - 19.07 - 16.08. Hierfür zwei Tage vorher Anmeldung bei: Peter Breitschädel ☎ 08341 18187



## Stürze vermeiden

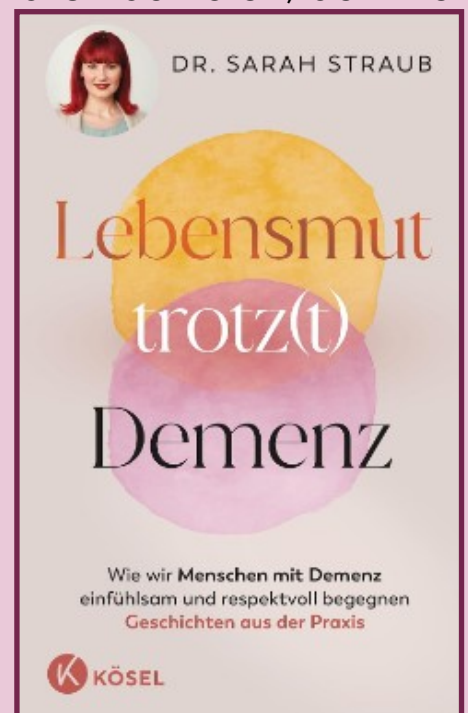
Meist kommt es „nur“ zu einer Prellung oder Abschürfung. Aber auch Knochenbrüche, Platzwunden oder Kopfverletzungen können die Folgen eines Sturzes sein und ernsthafte Komplikationen und Einschränkungen nach sich ziehen.

### Was können Sie tun, um Stürze zu vermeiden?

- **Haltegriffe** anbringen - im Bad, am Eingang oder im Gang.
- **Brille und Hörgeräte** nutzen, um die Umwelt gut zu erkennen!
- Gutes Schuhwerk tragen und Stolperfallen (z. B. Teppiche) vermeiden.
- Dazu kann eine **Wohnraumberatung** in den eigenen vier Wänden hilfreich sein. Hier bekommen sie Infos zur Finanzierung von sog. „Wohnumfeldverbessernden Maßnahmen“. Kostenlose Beratung des **BRK: 08342 - 966 934**
- **Gehhilfen** (wenn nötig) nutzen: Rollator, Gehstock.
- Nachts **Licht** anmachen bzw. Nachtlichter mit Bewegungssensor nutzen.
- **Trainieren:** Viel Bewegung! Gleichgewicht und Kraft können ganz gezielt gestärkt werden. Es gibt auch spezielle Kurse zur Sturzprävention - fragen Sie nach bei Ihrer Krankenkasse. Gemeinsam macht´s mehr Spaß!
- Wer allein zuhause ist und sich unsicher fühlt, kann einen **Hausnotruf** beantragen. Anbieter sind z. B.: **BRK 08342 - 966 910** und **Johanniter 0831 521 570**

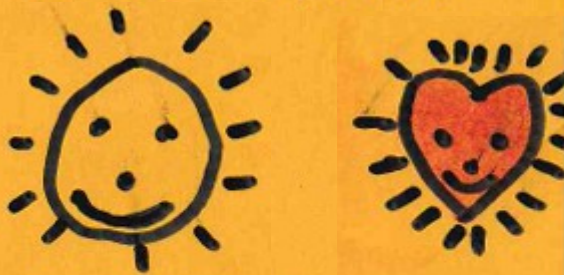
## Buchtipps: „Lebensmut trotz(t) Demenz“

Die Autorin Dr. Sarah Straub fordert einen Perspektivenwechsel: Menschen mit Demenz müssen Mitglieder unserer Lebensrealität sein und verdienen Würde und Respekt. Mensch bleibt Mensch. „Wir müssen endlich aufhören, den Wert einer Person an ihrer geistigen Leistungsfähigkeit zu bemessen. Die Begleitung eines an Demenz erkrankten Menschen ist voller Herausforderungen. Doch ich bin der festen Überzeugung, dass es auch die Chance birgt, unsere Menschlichkeit, unsere Resilienz und unsere Fähigkeit zur Nächstenliebe ganz neu zu entdecken. Auch inmitten von Verlust und Veränderung kann Hoffnung und Perspektive gedeihen.“ Als Psychologin, Leiterin einer Demenz-Sprechstunde und auch als Angehörige erzählt sie bewegende Geschichten, die Mut machen möchten. Bei Interesse können Sie dieses Buch auch gern im Quartiersbüro in Biessenhofen ausleihen!

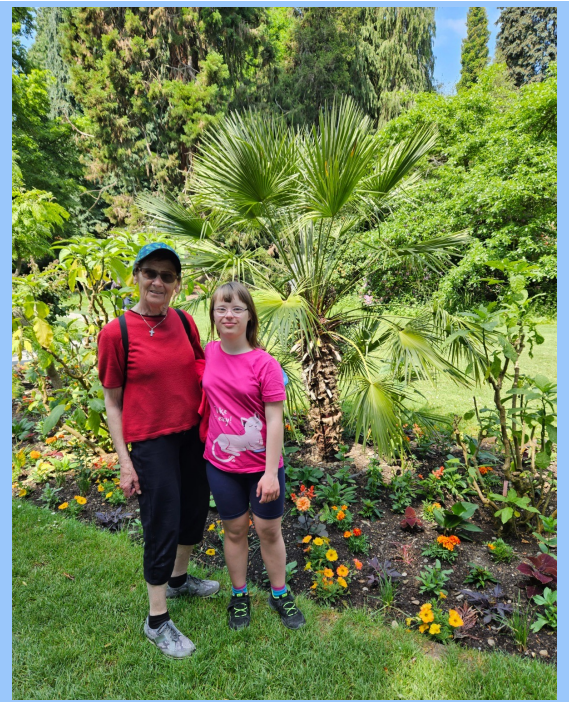


für Oma

Ich wünsche dir alles Gute zum  
träglische Geburtstag. Und ich wünsche  
dir eine gute Zeit. Und ich hoffe das du  
gesund bleibst. Zum Glück musst du  
nicht in der Schule gehen. Du bist ja  
nicht mehr jung, sondern größer geworden,  
und die richtige Alter geworden bist.  
Ich habe nur eine schöne Kommentare  
geschrieben.



Deine Lena Sophiechen



Das ist Lena mit ihrer geliebten  
Oma Elfriede. Sie sind gern zu-  
sammen unterwegs, überall  
dort, wo es etwas zu erleben  
gibt. Wie man sieht, sind die  
zwei ein gutes Team ☺ !

## Sehenswertes in unserer Umgebung

### Es klappert die Mühle ...

„Der Frühling ist das Lächeln der Natur“. Wer jetzt aufmerksam durch die Gemeinde spaziert, kann in vielen Gärten und Anwesen Frühlingsblumen und Pflanzen in voller Pracht bewundern. Jeder Tag ist eine neue Chance, die Welt zu entdecken! Unser Foto zeigt die Ottilienkirche in Hörmanshofen, das Mühlrad im Vordergrund.



Text + Foto: Hermann Schaub

# Brauchtum und Traditionen

## Alte Rezepte: „Hunger ist der beste Koch“ (erschienen im Brack Verlag)

... so heißt ein Buch, das Bidinger Köche und Köchinnen gestaltet haben. Darin sind einfache Rezepte aus den damals vorhandenen Lebensmitteln: Kartoffeln, Mehl, Eier ... „Ich habe große Hochachtung vor diesen Frauen, die tagtäglich mit einfachen Mitteln eine große Schar von Essern zu verköstigen hatten“, schreibt Herausgeberin Waltraud Mair im Vorwort. Hier eine kleine Kostprobe:

### Käsbroasmer

250 g Quark, ca. 300 g Mehl, 1 Ei, Salz, Butterschmalz

Quark, Ei und Salz vermengen, so viel Mehl zugeben und zwischen den Handflächen reiben, dass trockene Brösel entstehen. In einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig braun rösten. Dazu wird Apfelkompott oder Kraut gereicht.

### Fronleichnam

An Fronleichnam werden in Bernbach nach alter Tradition wunderschöne Bodenbilder gelegt, lange Zeit von Ehepaar Maschke, die bereits verstorben sind. Die Vorbereitung nimmt einige Tage in Anspruch, wie die Mesmerin Frau Kirchmayr sagt. „Das ist ein Familienwerk: Altar herrichten, Bäume aufstellen Gras mähen, Blumen pflücken - da helfen alle zusammen.“ Gesammelt werden Blütenblätter, z. B. von Stiefmütterle und Pfingstrosen - die Blütenstände der Koniferen eignen sich hervorragend als Gesichtsfarbe ... Mit Tapetenkleister wird das Gras am Vortag auf große Holztafeln geklebt. Am Festtag geht es dann in aller Frühe los. Wind, Regen und Sonne können dem Kunstwerk zusetzen, dann müssen Schirme aufgestellt werden. Vielen Dank für die Bilder von Frau Zink, Rita und Marlene Kirchmayr!





## Buchstaben streichen

Nehmen Sie eine Zeitung und entscheiden Sie sich für einen bestimmten Buchstaben, beispielsweise das E. Diesen streichen Sie dann im kompletten Text durch. Steigern können Sie die Aufgabe, indem Sie sich mehrere Buchstaben aussuchen. Dann können Sie z.B. das E **durch**streichen und den Buchstaben U **unter**streichen - und das beim gleichen Lesedurchgang!

## Rückwärtssprechen

Rückwärtssprechen fördert unser Sprachzentrum und die Konzentration. Denken Sie sich einen Satz aus, und sprechen diesen nun rückwärts, mit dem letzten Wort beginnend. Beginnen Sie mit kurzen Sätzen und steigern Sie sich!

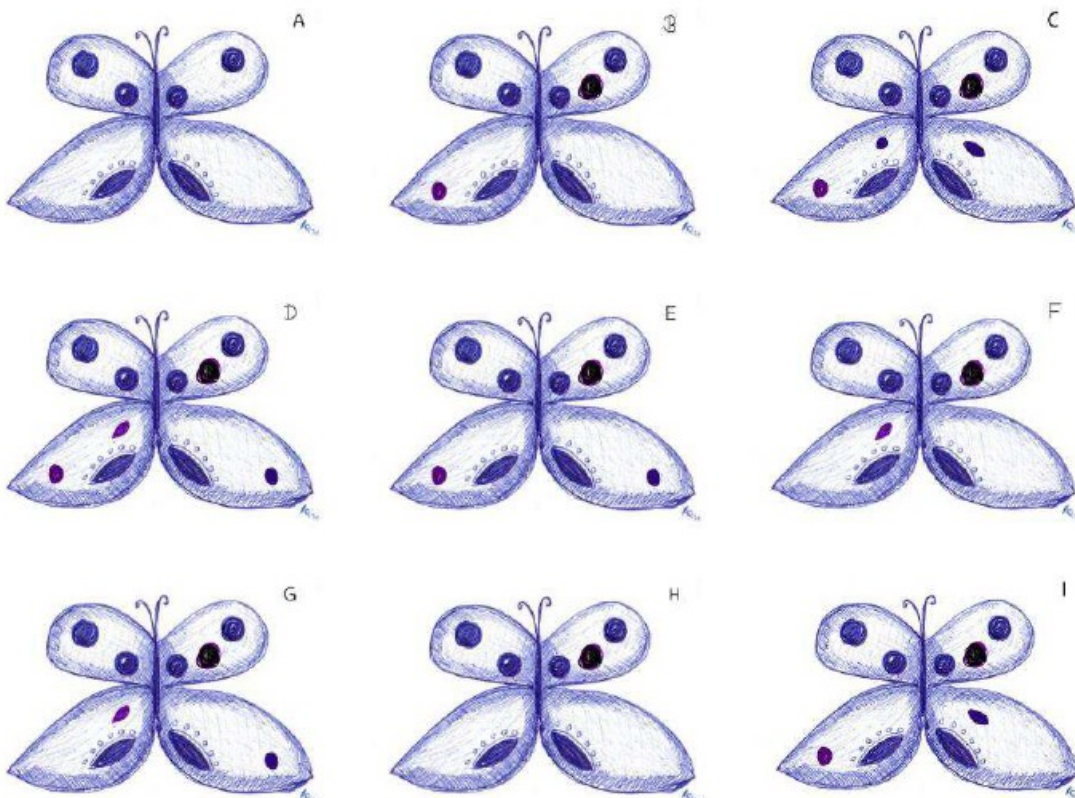
Natürlich kann man auch Wörter rückwärts sprechen - aus Baum wird Muab!

**3 Bauernregeln:** Jeder Zahl muss der entsprechende Buchstabe des ABC zugeordnet werden, z. B. ist D die Zahl 4!

9 19 20    4 5 18    10 1 14 21 1 18    6 5 21 3 8 20    21 14 4    12 1 21    23 9 18 4  
4 1 19    6 18 21 5 10 1 8 18    20 18 15 3 11 5 14    21 14 4    18 1 21 8

23 5 14 14    9 13    10 1 14 21 1 18    22 9 5 12    14 5 2 5 12    19 20 5 9 7 5 14    23 9 18 4  
19 9 3 8    5 9 14    19 3 8 15 5 14 5 19    6 18 21 5 8 10 1 8 18    26 5 9 7 5 14

10 1 14 21 1 18    13 21 19 19    22 15 18    11 1 5 12 20 5    11 14 1 3 11 5 14  
23 5 14 14    4 9 5    5 18 14 20 5    7 21 20    19 15 12 12    19 1 3 11 5 14



## Schmetterlinge

Bringen Sie die Bilder in die richtige Reihenfolge, Beginn ist Bild A. Von einem Bild zum nächsten wird nur jeweils **ein** Merkmal verändert, d. h., es kommt nur ein Merkmal dazu oder weg. Jedes Bild darf nur einmal verwendet werden.



# Zu guter Letzt...

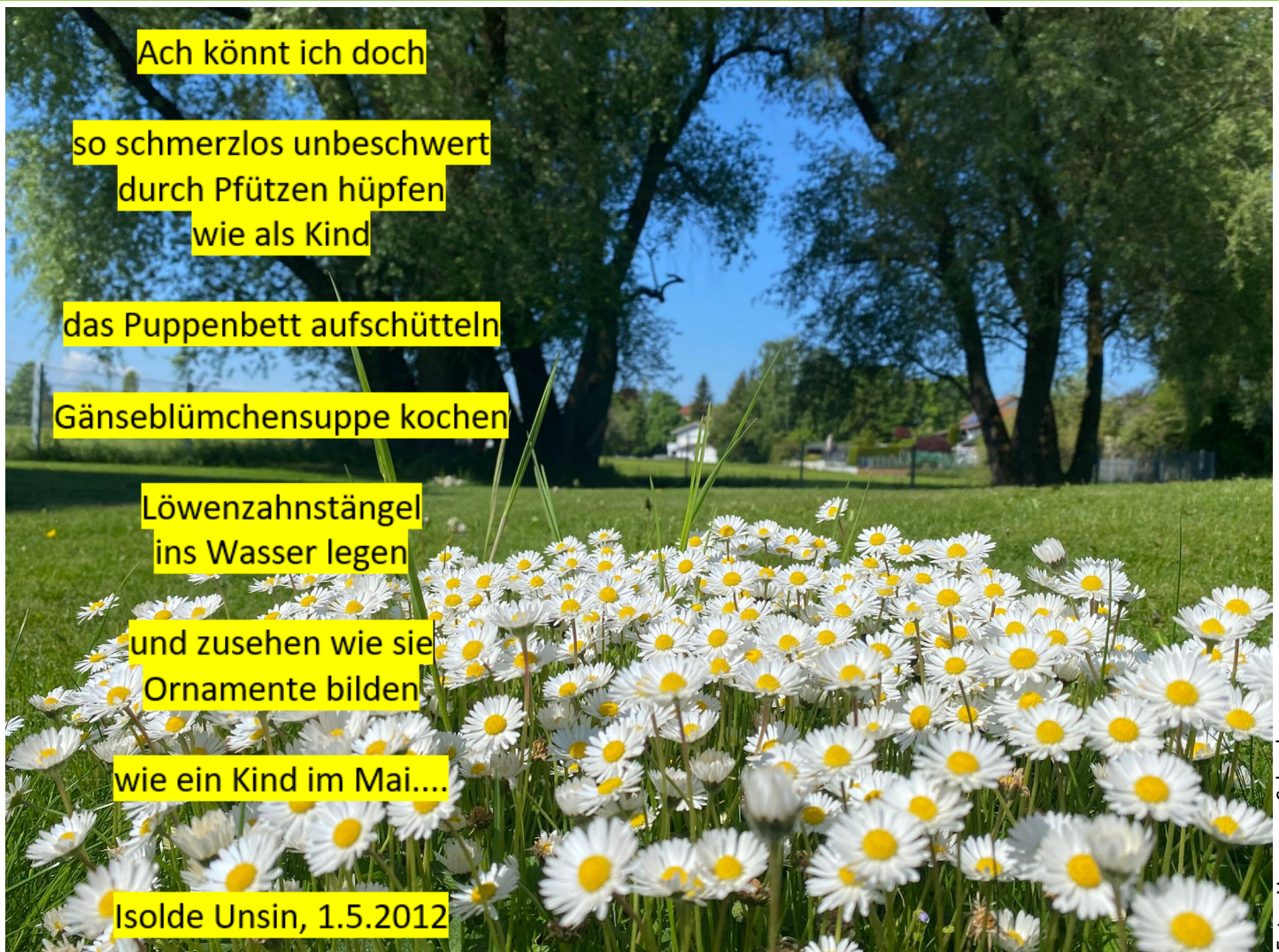
**Wir haben  
für (fast) alles  
eine Lösung ...**

*Geheimschrift Bauernregeln:*  
1. Ist der Januar feucht und lau, wird das Frühjahr trocken und rau.  
2. Wenn im Januar viel Nebel steigen, wird sich ein schönes Frühjahr zeigen.  
3. Januar muss vor Kälte knacken, wenn die Ernte gut soll sacken.  
*Bilderfolge Schmetterling:* Die richtige Reihenfolge lautet: A, H, F, G, D, E, B, I, C



Was kochen **Sie** gern? Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept, ganz egal, ob traditionell oder „modern“, vegetarisch oder mit Fleisch, aus dem Allgäu oder sonst woher, süß, deftig, einfach oder raffiniert - gut schmecken soll's halt! Wir warten auf Ihre Rezepte, die wir - gern auch mit Bild - im Blättle veröffentlichen!

## Poetisches für Sie...



Ach könnt ich doch

so schmerzlos unbeschwert  
durch Pfützen hüpfen  
wie als Kind

das Puppenbett aufschütteln

Gänseblümchensuppe kochen

Löwenzahnstängel  
ins Wasser legen

und zusehen wie sie  
Ornamente bilden

wie ein Kind im Mai....

Isolde Unsin, 1.5.2012

Foto: Hermann Schaub

Die nächste Auflage liegt im Herbst für Sie aus!

### Imressum

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

☒ Füssener Str. 12, 87640 Biessenhofen ☎ 0152 5341 0604

✉ [regina.wegmann@biessenhofen.bayern.de](mailto:regina.wegmann@biessenhofen.bayern.de)

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

