Ausgabe 2024 | 08

SpätLese

Infopost der SeniorenGemeinschaft Wertingen-Buttenwiesen

Inhalt

Editorial . . . . . *Seite 1*
Vorschau 2024 . . . . . *Seite 2*
Rückblick 2023 . . . . . *Seite 3*
Weiterbildung/Kontakte . . . . . *Seite 4*

Liebe Mitglieder und Freunde,

in den letzten Jahren scheint es, als wolle die negative Nachrichtenspirale kein Ende mehr nehmen. Immer mehr Menschen fühlen sich hoffnungslos und bedrückt. Manche haben sogar einen Teil ihrer Lebensfreude verloren. Sie sehnen sich nach Glück und Unbeschwertheit.

Was aber ist Glück eigentlich oder besser noch, was macht uns glücklich? Glücksforscher geben folgende fünf Tipps, wie wir unser Leben aktiv glücklicher gestalten können:

1. Aktiv helfen
2. Bewusstsein für das Jetzt
3. Ziele setzen
4. Dankbarkeit empfinden
5. Akzeptanz für das Unkontrollierbare

Aktiv und glücklich älter werden, so lautet auch unser Motto für das Jahr 2024. Lassen Sie mich darum enden mit einem Wunsch, den ich mir gern selbst im Blick auf mein Älterwerden aneignen und Ihnen im jeweils übertragenen Sinne wünschen möchte:

Wünsch dir was, sagte die gute Fee:
Alt und weise möchte ich werden
und unerschrocken. Eine eigensinnige Alte mit silbernen Haaren ohne Strümpfe in lila Sandalen. Und Lachfalten möchte ich haben. Ganz viele.
Anne Steinwart (geb. 1945)

In diesem Sinne, Ihre

Christine Steimer

Christine Steimer, Vorsitzende

„Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“
(Albert Schweitzer, Arzt und Philosoph (1875-1965))

Präventionstheater

„Lug und Betrug“

(nicht nur) für Seniorinnen und Senioren

Freitag 31. Mai, in der Stadthalle in Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Kripo Augsburg geht, in Zusammenarbeit mit der Theatergruppe „Neues Theater Mering“, mit dem Stück „Lug und Betrug“ neue Wege in der Präventionsarbeit. Mit dem Theaterstück gelingt dies auf recht unterhaltsame Weise.

Der Eintritt zu der Theatervorstellung ist frei.

Nach jeder Spielszene im kurzweiligen Theaterstück geben Polizeibeamte Tipps. Am Infostand der Polizei werden zudem Fragen beantwortet und Broschüren ausgegeben.

25. Juli 2024 | *Pflegehilfsmittel für Zuhause*

Der Spezialist in Sachen Orthopädie-Rehatechnik & Sanitätsbedarf Stein + Mayr informiert welche Arten von Pflegehilfsmitteln es gibt, was Hilfsmittel von Pflegehilfsmitteln unterscheidet und wer einen Anspruch auf Pflegehilfsmittel hat.

18. April 2024 | *Brandschutzprävention für die Personengruppe 60+*

Ziel der Brandschutzprävention ist es, dass die Personengruppe 60+ Gefahren erkennen, entsprechende vorbeugende Maßnahmen ergreifen und im Bedarfsfall richtig handeln kann.

17. Oktober 2024 | *Diagnose Demenz*

Dr. Sarah Straub, promovierte Diplom-Psychologin, zeigt mit vielen Beispielen, was es bedeutet, wenn aus Vergesslichkeit Demenz wird, welche Aufgaben, aber auch Hilfsmöglichkeiten mit dieser Diagnose verbunden sind.

Wir danken unseren Spendern und Sponsoren

Vielen Dank an unsere Förderer, Spender und Sponsoren für ihre finanzielle Unterstützung. Damit unterstreichen sie ihr soziales Engagement für Senioren und tragen aktiv zur Zukunftssicherung unseres Vereins bei.

Buttinette Textilversandhaus | Berchtold Wohnwert | Stärkere Stoffe Georg Wagner | Sparkasse Dillingen-Nördlingen | VR Bank Handels- und Gewerbebank | Raiffeisenbank Unteres Zusamtal | Alois Killisperger Mineralöle und Spedition | Dieter Streubel, Gisela Paa†, Heidi Bock und Familie Heise |

Wenn auch Sie spenden möchten: Sparkasse Dillingen IBAN: **DE57 7225 1520 0010 1883 55**
VR Bank Handels- und Gewerbebank IBAN: **DE79 7206 2152 0004 1804 70**

Rückblick – das war 2023

10 Jahre Seniorengemeinschaft

8. Juli 2023 | Sommerfest

Die Sonne strahlte genauso wie die zahlreichen Mitglieder und Gäste, die in den Wertinger Schlossgraben eingeladen waren.
Die SeniorenGemeinschaft Wertingen-Buttenwiesen blickte auf ihr 10-jähriges Bestehen zurück, ein guter Anlass, sich zu freuen und zusammen ein Fest zu feiern.

Danke an alle Beteiligten, die mit viel Liebe und Engagement zu dem guten Gelingen beigetragen haben. Mit ihren Glückwünschen, der fröhlichen Musik, den lustigen Sketchen und interessanten Vorträgen, dem guten Essen und den kalten Getränken haben sie diesen Tag zu einem unvergessenen gemacht.

Ein besonderes Highlight war auch die Ernennung unseres ehemaligen Vorstandvorsitzenden Hans Josef Berchtold zum Ehrenvorstand.
Gegen Abend endete ein schöner, unterhaltsamer Nachmittag für Jung und Alt, der sicher neue Bekanntschaften ermöglichte und bestehende Kontakte pflegte.

19. April 2023 | Besichtigung jüdische Synagoge

Herzlichen Dank an die Verantwortlichen von „Lernort Buttenwiesen“, insbesondere an Bernhard Hof, dem Beauftragten der Gemeinde Buttenwiesen für jüdisches Erbe und Erinnerungskultur, für die informative Führung. Trotz des schlechten Wetters war es ein schöner Nachmittag mit tiefsinnigem Hintergrund, der gerade heute wieder aktueller denn je ist.

15. Juni 2023 | Besichtigung E-Werk

Auf Einladung der Familie Hartl wurde das E-Werk in Frauenstetten im Rahmen unseres Weiterbildungsprogramm besichtigt. Das Wasserkraftwerk war früher eine Mühle und wurde 1327 erbaut. Damals wurde die Energie mit Diesel erzeugt, erst später nutzte man die Wasserkraft der Zusam. Ein kleines Paradies mit großem ökologischem Nutzen. Vielen Dank für den wunderschönen Nachmittag.

Weiterbildungsangebote 2024 für Mitglieder

1. | Besuch *Radiomuseum Wertingen*

Eine faszinierende Sammlung von Exponaten, welche die Entwicklung von Radiogeräten und Telekommunikationstechnologie dokumentieren. Historische Telefonapparate, Funkgeräte und Radios aus verschiedenen Epochen können bewundert und interaktive Ausstellungsstücke erlebt werden.

2. | Besuch *Stadel Museum Wortelstetten*

Seine Sammelleidenschaft wurde für Peter Rieger und seine Frau Finni eine Passion. Das Alte zu bewahren liegt ihnen am Herzen. So ist Wortelstetten unversehens zu einem Museum gekommen, das für Besucher geöffnet ist.

3. | Besuch *Bauernmuseum Binswangen*

In einem großen, ehemals landwirtschaftlich genutzten Gebäude taucht der staunende Besucher auf drei Stockwerken in eine andere Welt ein. Zu jedem einzelnen Gegenstand weiß Georg Grandel eine Geschichte zu erzählen.

4. | *Sturzprophylaxe mit Erika Sendlinger*

Aktuellen Studien zufolge können mit Gang-, Balanceübungen und Bewegungstraining Stürze und die daraus resultierenden Sturzverletzungen bei älteren Menschen deutlich vermindert werden. Schon mit kleinen, in den Alltag integrierten Übungen, lassen sich Fortschritte erzielen.

5. | *Fairtrade im Weltladen*

Bei den Produkten mit dem Fairtrade-Siegel haben Kunden die Gewissheit, dass die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Bauern und Beschäftigen durch Fairtrade-Preise verbessert werden. Anton Stegmair vom „Weltladen Wertingen“ informiert uns über den fairen Handel in Wertingen.

Haben Sie Interesse an einem Kurs?
Bitte bei unserer Geschäftsstelle melden.

fortlaufend: *„Computersprechstunde“*

Jeden 1. Dienstag im Monat von 10 – 12 Uhr. Die Sprechstunde richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die Rat zu aktuellen Problemen im Umgang mit ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone benötigen. **Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!**

fortlaufend: *Lauftreff – mit und ohne Stöcke*

Laufen ist seelische, körperliche und psychische Erholung. Das Laufen soll nicht in sinnlose Rennerei ausarten, sondern Spaß bringen. Die Treffen finden einmal die Woche statt. In Wertingen schon am frühen Morgen. In Frauenstetten wird erst in den Nachmittagsstunden gelaufen.

Wir sind immer für Sie da

Christine Steimer

Büro Wertingen

Marktplatz 6

Tel. 082 72 . 64 37 074
Fax 082 72 . 64 37 075

Öffnungszeiten
Mo.–Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

www.seniorengemeinschaft-wertingen.de
info@seniorengemeinschaft-wertingen.de

Martina Hahn

Bürgerbüro Buttenwiesen

im Rathaus, EG, Zimmer 1

Tel. 082 74 . 99 99 36

Öffnungszeiten
Mo.–Fr. 8.00 – 12.00 Uhr
Di. 14.00 – 16.00 Uhr
Do. 14.00 – 18.00 Uhr

www.seniorengemeinschaft-buttenwiesen.de
info@seniorengemeinschaft-buttenwiesen.de

© greenbow.de - Wertingen, Bilder: © i-stockphoto.com, SGW

„Damit aus einer guten Idee eine große Sache wird: mitmachen und weitersagen.“