

SpätLese

INFOPOST DER SENIORENGEMEINSCHAFT WERTINGEN-BUTTENWIESEN

INHALT

Editorial	Seite 1
Vorschau 2026	Seite 2
Rückblick 2025	Seite 3
Weiterbildung/Kontakte	Seite 4



Liebe Mitglieder und Freunde,

nie waren ältere Menschen so fit, aktiv und interessiert wie heute. Der Ruhestand ist ein Lebensabschnitt voller Freiheiten und großartiger Perspektiven. Sie nutzen ihn für das, was ihnen wichtig ist – sei es im Ehrenamt oder in der Familie. Seniorinnen und Senioren sind essenziell für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Wir brauchen ihr Wissen, ihre Empathie, ihren Tatendrang und ihre Lebenserfahrung.

Die SeniorenGemeinschaft Wertingen-Buttenwiesen blickt optimistisch ins Jahr 2026. Dank des großen Engagements unserer Mitglieder, ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer sowie Unterstützerinnen, Unterstützer und Sponsoren konnten 2025 viele wertvolle Angebote realisiert werden. 2026 bieten wir wieder abwechslungsreiche Vorträge und Weiterbildungen an.

In Planung ist auch die Gründung einer Betreuungsgruppe. Was Sie da erwartet, finden Sie auf Seite zwei. Gemeinsam schaffen wir ein Umfeld zum Austausch, zur Freude und zur Lebensqualität im Alter.

Vielen Dank für Ihre Treue und Ihre Ideen – lassen Sie uns gemeinsam ein aktives, solidarisches Jahr 2026 gestalten. In diesem Sinne,

Ihre

Christine Steimer, 1. Vorsitzende

„Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.“

(Franz Kafka)

Start unserer Betreuungsgruppe

ab dem 01. April 2026



Wir bieten Menschen mit Unterstützungsbedarf eine willkommene Abwechslung in ihrem Alltag und pflegenden Angehörigen eine stundenweise Entlastung.

- ... Aktivierende Betreuung der Gäste, die zum selbständigen Handeln ermutigt und körperliche sowie geistige Fähigkeiten fördert bzw. erhält
- ... Gemeinsames Essen (Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen)
- ... Qualifizierte Betreuung durch unsere geschulten ehrenamtlichen Alltagsbegleiterinnen und Alltagsbegleiter
- ... Hol- und Bringservice



9. April 2026 | *Quiz-Show-Nachmittag*

Gerald Maneth wird Sie mit seiner Quizshow auf eine Reise in die Vergangenheit mitnehmen. Es wird ein unterhaltsamer, Nachmittag voller Lachen, Nostalgie und Schlagern aus den 1950er und 1960er Jahren.



2. Juli 2026 | *Gut schlafen, besser leben*

Das klingt so einfach und kann doch so schwer sein. Von Dr. Gudrun Hübner, Mikrobiologin und Humanwissenschaftlerin mit über 25 Jahren Erfahrung in der Schlafmedizin, erfahren Sie wie gesunder Schlaf unser Wohlbefinden beeinflusst.



5. November 2026 | *Atmen heißt Leben*

Was passiert, wenn wir husten, kurzatmig sind oder schnarchen? Was steckt hinter Allergie, Asthma und COPD? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt Dr. Andreas Hellmann, Lungen- und Bronchialheilkunde.

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 | Raiffeisenbank Zusamtal | Spedition Killisperger |
Und allen privaten Spendern |

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

Rückblick – das war 2025

27. März 2025 | Vortrag mit Dr. med. Stefan Beil

Die SeniorenGemeinschaft Wertingen-Buttenwiesen e.V. lässt sich Tipps von Dr. Stefan Beil geben, wie wir gesund altern können. Auf lebhaft und humorvolle Weise geht Dr. Beil auf die wichtigsten Punkte ein: Vorsorge, ausgewogene Ernährung, soziale Kontakte und Bewegung an der frischen Luft, das können wir selbst beeinflussen.



► „Gesund altern können.“

Dr. med. Stefan Beil
Internist

22. Mai 2025 | Film-Klassiker „Casablanca“

Bis heute ist der Film „Casablanca“ in Zitaten und Bildern präsent. Ingrid Bergmann und Humphrey Bogart, das Traumpaar der 1940er Jahre in Hollywood, verzauberte auch unsere Seniorinnen und Senioren. Das Alte Kino Buttenwiesen war bis auf den letzten Platz besetzt. Die Gäste wurden vom eigenen „Vorstands-Service-Personal“ mit einem Glas Sekt begrüßt. Dazu gab es handgemachtes und ofenfrisches Popcorn.



28. Juni 2025 | ADAC-FahrFitnessCheck

Michael Oesterle, geprüfter und durch den ADAC qualifizierter Fahrlehrer, bewertete die momentane persönliche Fahrfähigkeit, kompetent, neutral und ohne Risiko für die Seniorinnen und Senioren. Beim theoretischen Teil mit einer Auswahl von Fragen des Führerscheintests kamen einige von uns ins Schwitzen. Wir hatten viel Spaß und haben viel gelernt!



3. September 2025 | Gemeinsames Singen

Wir alle wissen, dass sich gemeinsames Singen gut anfühlt. Das gemeinsame Musizieren mit unseren Stimmen verbessert aber auch unser Leben in vielerlei Hinsicht. Es macht unseren Körper gesünder, unser Wesen ausgeglichener und stärkt unsere Freundschaften. Ein Nachmittag mit bekannten Volksliedern und alten Schlägern zum Mitsingen, das bedeutet pure Lebensfreude, mitreißende Melodien und Texte, die direkt ins Herz gingen.



26. September 2025 | Helfertreffen

Alle aktiven Helferinnen und Helfer, unsere Alltagsbegleiterinnen und Alltagsbegleiter waren zu Gast bei den Franziskanerinnen in Dillingen. Nach einem bayerischen Weißwurst-Frühstück wurden wichtige Themen in Bezug auf unsere ehrenamtliche Arbeit besprochen, diskutiert und beschlossen.



neu

Ab Januar 2026 erhöhen wir die Kilometergeldpauschale auf 0,40 € pro gefahrenen Kilometer.

Weiterbildungsangebote 2026 für Mitglieder

1. | Kulinarische Köstlichkeiten

Erfahren Sie in einem Workshop mit Ursula Arnold welche Bedeutung die jeweiligen Organe für unseren Körper haben und lernen und schmecken Sie, wie diese mit speziellen Nahrungsmitteln und naturheilkundlichen Methoden unterstützt werden können.

2. | Sicherheit – Spaß – Handy

Das Smartphone ist längst mehr als nur ein Handy. Es ist Bankkarte, Fotoalbum und Arbeitsgerät in einem. Genau deshalb ist der Schutz Ihrer zahlreichen sensiblen Daten so entscheidend. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Handy oder Ihren Computer sicherer machen können.

3. | Kochkurs für den kleinen Haushalt

Für Senioren ist eine gute Menüplanung wichtig, um gesunde und nahrhafte Mahlzeiten zu gewährleisten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie einfache Rezepte, die sowohl schmackhaft als auch nahrhaft sind, zubereiten können.

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

4. | Gymnastik für Ältere

Eine hervorragende Gelegenheit körperliche und geistige Fitness zu verbessern oder zu erhalten. Dabei stehen weniger komplexe Übungen im Vordergrund, sondern eher sanfte Dehnungen, die dennoch spürbare und langanhaltende Effekte erzielen können.

5. | E-Bike Fahrsicherheitstraining

Eine Möglichkeit für Senioren, ihre Fahrtechnik zu verbessern und sicherer im Straßenverkehr unterwegs zu sein. Es wird Ihnen ein theoretischer und ein praktischer Teil an zwei Nachmittagen angeboten.

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!**



SGW SeniorenGemeinschaft
WERTINGEN - BUTTENWIESEN

Wir sind immer für Sie da



Christine Steimer



Verena Rehm

Büro Wertingen

Marktplatz 6

Tel. 082 72 . 64 37 074

Fax 082 72 . 64 37 075

Öffnungszeiten

Mo.–Fr. 8.00 – 12.00 Uhr



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-butenwiesen.de
info@seniorengemeinschaft-butenwiesen.de

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



„Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention gefördert.“

Festhalten,



was verbindet.

Bayerische Demenzstrategie

„Dieses Projekt wird aus Mitteln der Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (soziale Pflegekassen) und der Privaten Pflegeversicherung gefördert.“

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