

# SpätLese

INFOPOST DER SENIORENGEMEINSCHAFT WERTINGEN-BUTTENWIESEN

## INHALT

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| Editorial .....              | Seite 1 |
| Vorschau 2025 .....          | Seite 2 |
| Rückblick 2024 .....         | Seite 3 |
| Weiterbildung/Kontakte ..... | Seite 4 |



Liebe Mitglieder und Freunde,

in der Geschichte der Menschheit gab es bisher noch niemals eine so lange Altersphase, wie dies heute der Fall ist. Fast ohne Vorbereitung stehen wir vor der Aufgabe, im Rentenalter ein weiteres Vierteljahrhundert – nun in „eigener Regie“ – zu gestalten.

Wohlbefinden im Alter hat etwas mit „Gebraucht werden“ zu tun. Dazu gehören berufliche und familiäre Aufgaben, aber auch das Engagement für andere. Dieses wird von Seniorinnen und Senioren besonders ernst genommen. Viele Vereine, viele Pfarrgemeinden und auch die politischen Parteien müssten einen großen Teil ihres Angebotes streichen, wenn nicht ältere Menschen aktiv und selbstverständlich einen großen Beitrag leisten würden.

„Bei der SeniorenGemeinschaft habe ich erfahren dürfen, dass unsere ehrenamtlich tätigen Helfer und Helferinnen es als Bereicherung erleben, anderen zu helfen. Die ehrenamtliche Tätigkeit regt den Geist an und die sozialen Kontakte erhöhen sich. Das steigert nicht nur die Lebenserwartung, sondern wirkt auch der Einsamkeit im Alter entgegen.“

Senioren helfen Senioren – machen auch Sie mit!

In diesem Sinne, Ihre

Christine Steimer, Vorsitzende

„Weit ist der Weg vom Ohr zum Herzen, aber noch weiter ist der Weg zu den helfenden Händen.“ (Josephine Baker)

HUMPHREY BOGART INGRID BERGMAN PAUL HENREID  
(CASABLANCA)

22. Mai 2025

Donnerstag 15 Uhr | Im Alten Kino in Buttenwiesen,  
Marktplatz 4

*Schmachten mit dem  
Film-Klassiker „Casablanca“*

**Kinovorstellung mit Erlebnissfaktor  
Essen und Trinken stehen bereit**

Erleben Sie mit uns den Film-Klassiker im  
Alten Kino in Buttenwiesen mit Unterstützung  
der Kinofreunde Buttenwiesen e.V. und dem  
Landesmedien Dienst Bayern.



**03. April 2025 | Gesund ins  
Alter kommen**

Dr. med. Stefan Beil, Internist und  
Kardiologe mit den Schwerpunk-  
ten: Interventionelle Kardiologie,  
Implantation von Herzschrittmach-  
ern u.v.m., gibt Ihnen Tipps für  
ein gesundes Alter.



**17. Juli 2025 | Gesund durch  
die heißen Tage kommen**

Wie können sich ältere Menschen  
bei Hitze schützen? Was gibt es bei  
Medikamenten zu beachten. Hier  
bekommen Sie Tipps vom Apotheker  
Josef Stuhler.



**16. Oktober 2025 | Sprach-  
und Schluckstörungen**

Sprachtherapeutin Elke Sapper gibt  
Ihnen Tipps für eine bessere Wort-  
findung, für deutliches Sprechen  
und wenn Sie Probleme beim oder  
mit dem Schlucken, Trinken und  
Kauen haben.

*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 | Hirsch-Fischer-Partner-Bau-Projekte-Beratung | Sparkasse Dillingen-Nördlingen | VR Bank Handels- und Gewerbebank | Spedition Killisperger | Rotary Club Dillingen 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 – Ein Auszug der Aktivitäten 2024

## 29. Februar 2024 | *Neuwahlen bei der SeniorenGemeinschaft Wertingen-Buttenwiesen*

Die Neuwahlen wurden wie immer unter der sachkundigen Leitung und mit viel Humor von Alfred Sigg durchgeführt: Nachdem Gisela Mudrich auf eigenen Wunsch ausschied, wurde Sybille Seiler einstimmig zu ihrer Nachfolgerin gewählt. Ebenfalls neu gewählt wurden die Kassenprüfer Ina Holst und Bernhard Schiffmann.



## 31. Mai 2024 | *Präventionstheater „Lug und Betrug“*

Über 200 Seniorinnen und Senioren und interessierte Bürger und Bürgerinnen kamen in die Stadthalle Wertingen, um eine Sternstunde der Aufklärung über die Machenschaften von Trickbetrügern, angeblichen Handwerkern und falschen Polizisten zu erleben. Jetzt werden Trickbetrüger im Zusamtal keine Chance mehr haben, zumindest bei denen, die da waren.



## 18. Mai / 19. September 2024 | *Besichtigung Bauern- und Stadelmuseum*

Die Sammelleidenschaft ist für Peter Rieger und seine Frau Finni aus Wortelstetten eine Passion geworden. Das Gleiche gilt für Georg Grandel aus Binswangen. Beide Familien haben ein eigenes, privates Museum eingerichtet, um das Leben und Arbeiten der Bevölkerung in den vergangenen Jahrzehnten vor dem Vergessen zu bewahren.



## 7. September 2024 | *Helferausflug an den Schliersee*

Der Ausflug ging an den Schliersee mit Besuch des beeindruckenden Freilichtmuseums von Markus Wasmeier. Zum Abschluss machten wir noch eine gemeinsame Dampferfahrt auf dem Schliersee. Die Sonne, der leicht kühlende Fahrtwind und das Bergpanorama am späten Nachmittag liesen den unvergesslichen Tag langsam ausklingen.



## 17. Oktober 2024 | *Vortrag: „Raus aus der Tabuzone – Demenz verstehen“*

Das Thema des Vortrags mit der über die Grenzen des Zusamtals hinaus bekannten Referentin Dr. Sarah Straub. Die promovierte Diplom-Psychologin forscht am Universitätsklinikum Ulm zu diesem Thema und leitet eine Spezialsprechstunde für frontotemporale Demenz. Vielen ist sie auch bekannt als Musikerin und Buchautorin u.a. mit dem Buch „Wie meine Großmutter ihr ICH verlor“.



# Weiterbildungsangebote 2025 für Mitglieder

## 1. | Defibrillator im Einsatz

Viele Menschen trauen sich nicht, im Notfall zu reanimieren. Wie funktioniert ein Defibrillator? Worauf muss man achten? In diesem Kurs erlernen Sie mit Unterstützung des ArbeiterSamariterBunds (ASB) den richtigen Umgang mit einem Defi.

## 2. | Aromaöle für Pflege und Küche

Von der Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Elke Rathgeb erfahren Sie mehr über ätherische Öle in der Naturheilkunde als Aromatherapie zur Linderung zahlreicher Beschwerden oder auch in der Küche für eine gesunde Ernährung.

## 3. | ADAC FahrFitnessCheck

Gemäß dem Leitspruch „sicher mobil unterwegs“ können sich Autofahrer und Autofahrerinnen freiwillig und ohne Risiko von einem ausgebildeten Fahrlehrer über die Schulter schauen lassen.

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

## 4. | Qigong für Anfänger

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie – das ist das Ziel von Qigong. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für Anfänger geeignet.

## 5. | Gemeinsames Chorsingen

Mit anderen Menschen gemeinsam singen. Unter erfahrener und zugewandter Anleitung singen wir bekannte volkstümliche Lieder. Der Fokus liegt dabei ganz klar auf dem Spaß am gemeinsamen Singen.

## 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](http://www.seniorengemeinschaft-butenwiesen.de)  
[info@seniorengemeinschaft-butenwiesen.de](mailto: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,



„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.“