

Guad o id werd' n miteinand'

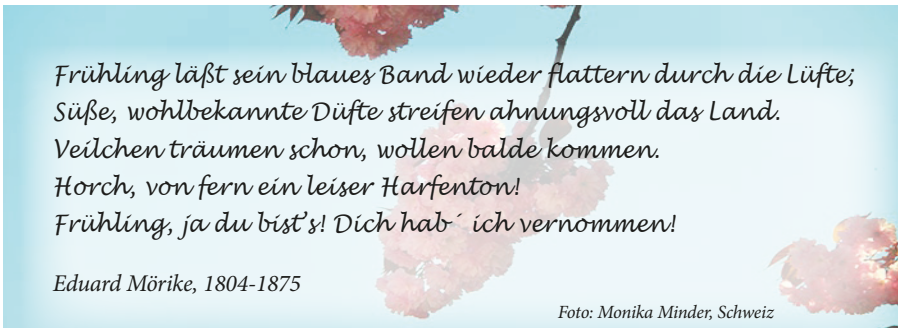
erscheint 6x im Jahr
Ausgabe Februar 2022

Das Generationenbüro z' Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Heute, Mitte Februar, habe ich die ersten Bärlauchblätter spitzen sehen und auch gleich gegessen. Der Frühling bringt die Lebensgeister zurück und macht daher auch ein bisschen wagemutig.

Nicht umsonst heißt es, dass mit dem zunehmenden Licht und der zunehmenden Wärme die „Frühlingsgefühle“ in alle Herzen Einzug halten.

Nach dem eher grauen Winter sehnen wir uns alle nach mehr Helligkeit und der Möglichkeit, wieder viel und lange draußen an der frischen Luft zu sein. Die Natur lockt uns. Mit frischem Bärlauch, und anderen essbaren Wildkräutern wie Taubnessel, Gundermann, Gänseblümchen und Giersch. Traditionell sind diese auch Bestandteil der Neunkräutersuppe am Gründonnerstag.



*Frühling läßt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon, wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's! Dich hab' ich vernommen!*

Eduard Mörike, 1804-1875

Foto: Monika Minder, Schweiz

Eure *Bettina* (Kolbeck)



Rezept

Neunkräuter- oder Gründonnerstagsuppe



Die Neunkräutersuppe wird traditionell am Gründonnerstag frisch zubereitet. Die ersten Kräuter im Frühjahr sollen dem Körper nach der langen Winterzeit Gesundheit verleihen.

Zutaten (für drei Leit)

2 EL Butter

1 EL Mehl

$\frac{3}{4}$ l Brühe

Pfeffer, Salz

100 ml Sahne

Je 10 Blätter von Löwenzahn,

Gänseblümchen, Brenn- und Taubnessel, Giersch, Gundermann, Sauerampfer, Spitz- oder Breitwegerich und Vogelmiere.

Alles sehr fein hacken.

Zubereitung

Mehl in Butter anschwitzen, mit der Brühe aufgießen. Blätter zugeben und weichkochen, evtl. pürieren, würzen und vor dem Servieren die Sahne unterrühren.

Aus: „Essen von der Wiese“, Leipzig, 10. Auflage 2015

Lasst es euch schmecken!

Das Generationenbüro z' Dirling
wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Buchbesprechung



Arno Geiger „Der alte König im Exil“
Verlag Hanser, 34. Auflage 2019

In der zutiefst berührenden Geschichte seines Vaters erzählt Arno Geiger von einem Menschen, dessen Vitalität und Klugheit mit der Alzheimerkrankheit nicht verschwinden. Im Alltag ist der Vater oft hellwach, aber seine Vergangenheit, sein Haus und seine Kinder hat er vergessen:

Geboren 1926 als drittes von zehn Kindern, die Eltern Kleinbauern in Wolfurt, drei Kühe, ein Obstgarten, ein Acker, ein Bienenhaus. Mit achtzehn im Krieg an der Ostfront, mit neunzehn Kriegsgefangenschaft, Krankheit, Lazarett, der lange Rückweg in die Heimat. Und dann der Wunsch, nie wieder wegzugehen aus dem Dorf. Der Vater baut ein Haus auf dem Hügel, er heiratet. Und mit der Geschichte seines Vaters beginnt Arno Geiger seine eigene Kindheit und Jugend wiederzuentdecken, all die Jahre, die er in dem Haus auf dem Hügel verbracht hat, wo der Vater jetzt mit seinen slowakischen Betreuerinnen lebt.

Arno Geiger schließt nochmals Freundschaft mit dem Vater; er begleitet ihn viele Jahre, versucht, seine eigenwilligen Sätze zu verstehen, und er entdeckt, dass es in der Person des Vaters noch alles gibt: Charme, Selbstbewusstsein und Witz.

„Papa, weißt du überhaupt, wer ich bin?“

Die Frage machte ihn verlegen, er wandte sich zu Katharina und sagte scherzend mit einer Handbewegung in meine Richtung:

„Als ob das so interessant wäre.“

Arno Geigers *Alter König* ist trotz der heftigen Konfrontation mit dem unwiederbringlichen Verlust ein lichtes, lebendiges, oft komisches Buch. Und man versteht: Der Mensch bleibt ein Mensch mit seiner Vergangenheit, Eigenheit und Würde.

Es gibt auch eine Hörbuchausgabe, gelesen von Matthias Brandt. Sie ist bei Hörbuch Hamburg erschienen und im Handel erhältlich.

Ausflug mit Begleitung

Senioren Ausflug am Freitag, 18. März

zum Hofcafé der Familie Reichenspurner in Untergünzl

- auch für Senioren mit körperlichen Einschränkungen -

Zu einem gemütlichen Nachmittag treffen sich die Senioren der Gemeinde Tyrlaching im Hofcafé der Familie Reichenspurner in Untergünzl am Freitag, den 18. März um 14 Uhr.



Für alle, die eine Mitfahrgelegenheit, eine Abholung zu Hause oder Hilfestellung jeglicher Art während des gesamten Ausflugs benötigen, steht die Nachbarschaftshilfe Tyrlaching/Oberbuch bereit. Auch Rollatoren und andere Gehhilfen werden mitgenommen – nichts soll einem unbeschwerten Nachmittag im Wege stehen. Das Hofcafé ist barrierefrei. Bei der Familie Reichenspurner gibt es guten Kaffee, hausgemachten Kuchen und herzhaftes Brotzeit mit Getränken. Die Verpflegung ist jeweils selbst zu bezahlen - die Fahrt selbst ist kostenfrei. Der Ausflug findet bei jeder Witterung statt. Für Fahrt und Aufenthalt im Hofcafé gelten jeweils die aktuellen Corona-Bestimmungen.

Gemeinsame Abfahrt ist um 13.30 Uhr am Dorfplatz.

Zur Reservierung der Plätze im Hofcafé und in den Autos bitte bis spätestens 15. März anmelden bei:

Andrea Unterhitzensberger 08623/7057

Christa Zepper 08623/1274 oder im

Generationenbüro z´Dirling 0173/4284584 (Mo.-Do.)

Bei der Anmeldung bitte angeben, ob man als Selbstfahrer teilnimmt, oder eine Mitfahrgelegenheit ab Dorfplatz bzw. eine Abholung zu Hause wünscht.

Aktivitäten

Einladung des Kinderhauses



Liebe engagierte Tyrlachinger Senior*innen

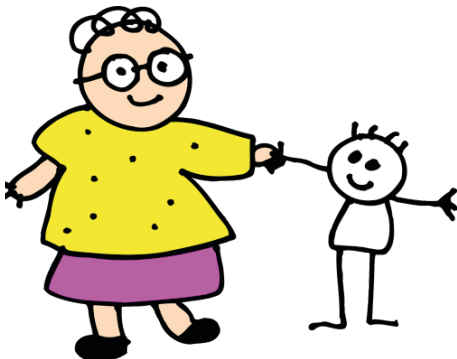
Die Kinder und das Team des Kinderhauses laden Sie herzlich zu gemeinsamen Unternehmungen ein.

Beispiele dafür wären: Spaziergänge; Begleitung beim Waldtag (Freitag's); Spiele aus Ihrer Kindheit; vielleicht ist jemand Imker und kann den Kindern etwas über Bienen erklären? Bergbetrachtung beim Rainbichl...auch auf Ihre Ideen sind wir gespannt!

Wir freuen uns sehr auf Sie!

Bei Interesse melden Sie sich bitte beim Kinderhaus direkt unter:

08623-36 499-0 oder beim Generationenbüro z' Dirling.



(Februar 2022: Ein Besuch ist auch im Haus erlaubt, mit FFP2 Maske und vorzeigen eines 3-G-Nachweises. Bitte nach den aktuellen Regelungen im Kinderhaus erkundigen.)



Aktuelles

Bericht zur Helferschulung – und: Wie geht 's weiter?

An 5 Tagen in der Zeit vom 22. Januar bis 05. Februar wurden 12 Leute als Helferinnen und Helfer aus drei Gemeinden der VG zur Unterstützung pflegender Angehöriger und Menschen mit Pflegegrad ausgebildet. Sie haben durch diese 40 Unterrichtseinheiten ein Zertifikat erworben, das sie berechtigt, im Rahmen von den Angeboten zur Unterstützung im Alltag (AUA) in ihrer Gemeinde bzw. in der gesamten VG tätig zu werden.

Ende Februar wird ein Treffen der Absolventen des Kurses stattfinden. Dort wird besprochen, wie es weiter geht und welche Möglichkeiten wir vor Ort in Tyrlaching und der gesamten Verwaltungsgemeinschaft bieten werden können, um pflegende Angehörige und die Menschen mit Pflegegrad tatsächlich zu unterstützen.



Unsere ausgebildeten Helferinnen und Helfer mit Roswitha Moderegger, der Referentin.

SOS-Notfalldose ab sofort erhältlich im Generationenbüro z'Dirling zu den üblichen Öffnungszeiten.

Eine Dose kostet 2,80€ und kann vielleicht Leben retten.



Aktivitäten - Übersicht

März/April

Freitag, 18. März 2022 – Ausflug für Senioren zum Hofcafé Reichenspurner
(Näheres siehe Seite 4)

Freitag, 01. April 2022 (kein Scherz!) – „Glückstraining für Junggebliebene in der Natur“, mit Lachübungen, Humorspielen und Atemeinheiten

- **1x monatlich**, jeweils Freitag von 15.30 bis 16.30 Uhr, Treffpunkt am Generationenbüro.
- Das Glückstraining findet an der frischen Luft statt. Bei schlechtem Wetter im Pfarrsaal.
- Eigener Beitrag pro Teilnahme: 6,-€
- Das Glückstraining findet erst ab 5 TN statt. Eine **Anmeldung** im Generationenbüro bis **spätestens 31. März 2022, 12 Uhr** ist daher **notwendig**. Alle Menschen ab 60 Jahre sind willkommen!

Donnerstag, 21. April 2022, 14 Uhr – Spielenachmittag Pfarrsaal

Donnerstag, 28. April 2022, 14.30 Uhr – Pfarrsaal

- Vortrag der Polizeiberatung: „Ein sicheres Zuhause – was kann ich konkret dafür tun?“
- Bei **gemeinsamen Kaffee und Kuchen** weist Herr KHK Busch sehr humorvoll auf die Sicherheitslücken im Haus hin.

Samstag, 14. Mai 2022 – Ankündigung:

Infobörse für Senioren und alle Interessierten mit dem Motto „Wohnen und Leben im Alter“ von 13.30 bis 17 Uhr im Bürgersaal.

Aktivitäten

Training für Aufmerksamkeit, Konzentration und Kurzzeitgedächtnis

Einkaufszettel

Prägen Sie sich die Produkte auf dem Einkaufszettel ungefähr eine Minute lang gründlich ein und decken ihn dann ab.



Zählen Sie jetzt laut in 4-er-Schritten von **4 bis 40** und schreiben Sie dann auf, was Sie sich alles gemerkt haben.

Generationenbüro z' Dirling

Dienstag 15-18 Uhr

Donnerstag 09-12 Uhr *oder nach Vereinbarung*

Schulstraße 4, 84558 Tyrlaching

Telefon 08623-9856-16

Mobil 0173-428 4584

bettina.kolbeck@tyrlaching.de



Zuhörtelefon von 19 bis 24 Uhr
bundesweit 030 62931482

Silbernetz „einfach mal reden“
Täglich von 08:00 - 22:00 Uhr
Kostenfrei: 0800 4 70 80 90

*Ab April sind Hausbesuche
wieder möglich!
Bei Bedarf bitte melden.*