

Grüß Gott werd´n miteinand´

erscheint 6x im Jahr
Ausgabe März/April 2023

Das Generationenbüro z´Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

Grüß Gott miteinand´

Ältere Menschen sind im Schnitt glücklicher als jüngere...stellt der amerikanische Entwicklungspsychologe David Almeida in einer Studie fest.*

„Eigentlich sollte man meinen, dass Älterwerden nicht besonders glücklich macht – man denke nur daran, wie sich die körperliche Gesundheit verschlechtert und Krankheiten zunehmen, während soziale Kontakte und kognitive Ressourcen allmählich schwinden. Tatsächlich stellen wir jedoch immer wieder fest, dass die Lebenszufriedenheit mit zunehmendem Alter steigt. Das gilt allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt: Ab 80 oder 90 Jahren werden die Lebensumstände zunehmend schwieriger und auch die Zufriedenheit nimmt wieder ab.“

Es gibt auch eine deutsche Untersuchung dazu:

*„Eine positive Lebenseinstellung, enge soziale Beziehungen und tägliche Bewegung seien die wichtigsten Zutaten für Zufriedenheit im Alter, berichten die Altersforscher der Universität Erlangen-Nürnberg. Selbst Krankheiten trübten das Wohlbefinden dann wenig.“ ***

Was bereitet euch Freude? Was macht euch jeden Tag glücklich? Was hält euch munter und neugierig? Welche Menschen tun euch gut? Einfach mehr davon! Das garantiert ein langes und zufriedenes Leben!

Eure *Bettina* (Kolbeck)



*<https://lmy.de/u43PJ> **<https://lmy.de/9Nv4f>

Bildquelle: Silvia auf pixabay

Rezept

Wildkräuterdressing

Zu Kartoffeln, Gemüse oder Pasta



Zubereitung

1. Schnittlauch und Wildkräuter mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein hacken. Limette mit heißem Wasser waschen und die Schale abreiben.
2. Olivenöl, Weißweinessig, Senf, Honig und Zwiebel gut miteinander vermengen. Gehackte Kräuter dazugeben und gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
3. Restlichen Limettensaft zum Beispiel mit Wasser gemischt als Getränk zum Essen anbieten.

Das Wildkräuterdressing hat es in puncto Gesundheit wirklich in sich:

Spitzwegerich gilt als natürliches Antibiotikum, wirkt schleimlösend und ist gut bei leichten Erkältungen und Katarren. Er enthält Gerbstoffe und viele ätherische Öle, die eine antibakterielle Wirkung haben und entzündungshemmend wirken.

Löwenzahn ist ein bekanntes Heilmittel bei Verdauungsschwäche und ein guter Stoffwechselanreger, besonders nach fettem und mächtigem Essen.

Giersch ist ein wahres Superfood, denn er enthält alles an Vitaminen und Mineralien was Grünzeug so hergibt. Angeblich bringt er mehr als 4x so viel Vitamin C auf die Waage wie eine Zitrone. Außerdem ist er reich an Eisen, Kieselsäure, Kalium, Magnesium, Calcium, Zink und anderen, sekundären Pflanzenstoffen. Er wirkt sich basisch auf den Stoffwechsel aus, ist also ein gutes Mittel um den Körper zu entschlacken.

Also: Auf in den Garten und Gesundheit holen!

Zutaten (für 300-350 ml)

200 ml gutes Olivenöl

85 ml Weißweinessig

1 BIO Limette

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Wildkräuter

(z.B. Spitzwegerich, Löwenzahn, Giersch, Brennessel, Schafgarbe, etc.)

1 kleine (rote) Zwiebel

1 TL mittelscharfer Senf

1 TL Honig

Salz und Pfeffer

Bewegung miteinander

„Trittsicher durchs Leben“ - im Jahr 2023 noch kostenfrei



Die Teilnehmerinnen vom ersten Kurs „Trittsicher durchs Leben“ mit Kursleiterin Maria Langlechner.

Nur noch dieses Jahr bietet die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) diesen Kurs kostenfrei für alle Teilnehmenden an. Er kann zweimal im Jahr besucht werden.

Eine **Anmeldung** ist erst wieder **ab September 2023** möglich.

Insbesondere **Bäuerinnen und Bauern sind herzlich eingeladen**. Auch Männer sind herzlich willkommen!

Die nächsten beiden Kurse werden im Herbst stattfinden, ab 13.09.2023. Sie werden jeweils in Kooperation mit dem SV Tyrlaching durchgeführt.

Das Generationenbüro z' Dirling wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Aufruf: Gegenstände gesucht

Dirlinger Dorfflohmarkt - Spenden für den Stand vom Generationenbüro z´Dirling erbeten

Das Generationenbüro z´Dirling nimmt am großen Dirlinger Dorfflohmarkt am 22.04.2023 teil.



Gesucht werden: Gebrauchtwaren aller Art

Die **Gegenstände sollen verkauft werden können**. Der Erlös wird **für** den nächsten **Seniorenausflug** verwendet, so dass alle kostenfrei mitfahren können.

Unhandliche Gegenstände für den Flohmarkt

Alle **unhandlichen Gegenstände** (Werkzeuge, Möbel, Hauswirtschaft, ...) können ebenfalls am Flohmarkt teilnehmen. **Voraussetzung dafür ist, dass ihr euch beim Generationenbüro meldet**: Entweder mit Foto, Text/Preisangabe oder mit dem Wunsch, dass die Gegenstände fotografiert werden. Das Generationenbüro organisiert dann die entsprechenden Aushänge.

Mobile geriatrische Rehabilitation **Therapieangebot im häuslichen Umfeld**

REHA zu Hause? Das wäre ein Traum! Ja, und dieser Traum kann ganz einfach wahr werden: Die Patientin oder der Patient bittet das behandelnde Krankenhaus oder den Hausarzt einen entsprechenden Antrag auszufüllen. Dieser wird dann an die Krankenkasse geschickt. Und schon kann man die REHA im häuslichen Umfeld wahrnehmen.

Ziel der geriatrischen Reha ist es, die Selbständigkeit der älteren Menschen zu erhalten. Pflegebedürftigkeit soll vermieden oder zumindest vermindert werden. „Salve“, mit Sitz in Traunstein, ist ein Unternehmen, das mobile Reha anbietet. Sowohl Patienten in Tyrlaching, wie auch in anderen Gemeinden der Verwaltungsgemeinschaft, können diese Dienstleistung in Anspruch nehmen. Nähere Informationen gibt es direkt bei dem Unternehmen selbst unter: <https://salve-reha.de/> oder der Telefonnummer: 0861/90970336

Seniorenpflegeheim in Feichten **Mittwoch bis Sonntag sind alle im Café herzlich willkommen!**

Es gibt einen öffentlich zugänglichen Cafébereich im Erdgeschoß des neuen Pflegeheims in Feichten. Dieser ist von Mittwoch bis Sonntag geöffnet.



Cafébetrieb ist täglich ab 9:00 Uhr.

Mittagstisch gibt 's ab 11:30 Uhr.

Freitag und **Samstag** gibt 's 3 verschiedenen Frühstück(e) zur Auswahl.

Jede und jeder ist herzlich willkommen!

Telefonnummer für Auskünfte: 08623/61329-0 oder feichten@purvital.de



Digital Café

Die Unterstützung der Silver Surfer findet regen Anklang

Am **Donnerstag, den 13.04.2023** findet von 14:00-16:00 Uhr **ein weiterer Termin** statt, wieder im Pfarrsaal. Einer der Schwerpunkte wird sein, wie man eine Anzeige für den Dirlinger Dorfflohmarkt erstellt.

Mit Foto und Text an einem Beispiel. Elfriede Eder freut sich wie immer auf all eure Fragen!



Alltagshilfen

Aufstehhilfe für unterwegs



Der Griff mit Saugnapf kann unproblematisch an den meisten glatten Flächen angebracht werden. Er passt in jede Handtasche und unterstützt dadurch die Selbständigkeit unterwegs. Vor der Benutzung immer die Haltefähigkeit bei voller Gewichtsbelastung ausprobieren!

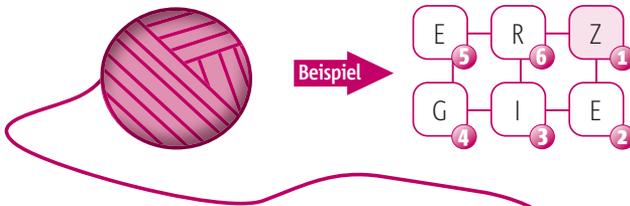
Erhältlich im Sanitätsfachhandel und Internet.
Kosten ab 25,-€

Aktivitäten

Schulung Aufmerksamkeit und geistige Beweglichkeit

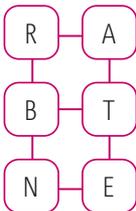
Labyrinth-Wörter

Wie an einem Faden sind hier die Buchstaben einzelner Wörter aneinandergereiht. Mit ein bisschen Geduld können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.

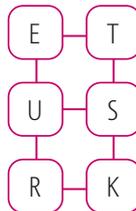


Der erste Buchstabe ist ein **Z**.
In der Reihenfolge von 1 bis 6
gelesen entsteht so das Wort

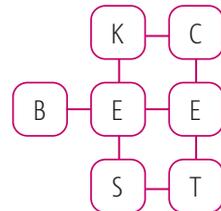
Z-E-I-G-E-R



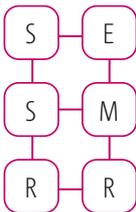
1



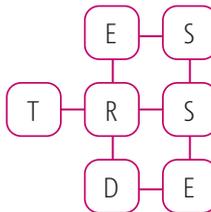
2



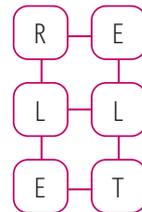
3



4



5



6



Aktivitäten - Übersicht & Hinweise

März-April 2023

Bewegung miteinander – „Trittsicher durchs Leben“ vom 01.03.-05-04.2023, jeweils 09:30-11:00 Uhr, Pfarrsaal

Genussvoll Hören – 03.03.2023, Europameister der Vogelstimmen-Imitation, Vortrag übers Hören als Basis der Kommunikation und Tinnitus, gratis Hörtest, ab 15:00 Uhr, Bürgersaal

Seniorenachmittag – 18.03.2023, ab 13:30 Uhr, mit der Karfreidamus, Sketche, Lieder und Geschichten. Kaffee und Kuchen, kleine Brotzeit. Auftritt der Tyrlachinger Kindergarde „Flamingos“, Bürgersaal

Digital Café – Unterstützung der Silver Surfer, 13.04.2023, 14:00-16:00 Uhr, Pfarrsaal . Bitte das eigene Gerät mitbringen.

Dirlinger Dorfflohmarkt – 22.04.2023, Ausweichtermin 29.04.2023, Dorfplatz



Vorankündigung – „Tag der Pflege“, 12.05.2023, Vortrag und Rahmenprogramm zu Themen der Pflege (Pflegegrad, Unterstützung Angehöriger uvm.) im und mit dem Seniorenheim Feichten

Generationenbüro z´Dirling

Dienstag 15:00-18:00 Uhr

Donnerstag 09:00-12:00 Uhr *oder nach Vereinbarung*

Schulstraße 4 , 84558 Tyrlaching

Telefon 08623-9856-16

Mobil 0173-428 4584 (Mo.-Do.)

bettina.kolbeck@tyrlaching.de

quad oia werd' n - miteinander



Generationenbüro
z´Dirling

Mittagstisch, jeden Donnerstag

ab 11:30 Uhr gemeinsam Essen
und Ratschen, Wirt z´Dirling

„**Krisentelefon**“ mit 24-Stunden-
Hotline: 0800 / 11 10 222

Hausbesuche

Bei Bedarf bitte melden.