

Grüß Gott werd'n miteinand'

erscheint 6x im Jahr
Ausgabe Januar/Februar 2023

Das Generationenbüro z' Dirling Quartiersmanagement in der Seniorenarbeit

2023

Grüß Gott miteinand'

Ich konnte gar nicht eingreifen, da ich es erst im Nachhinein erfahren habe. Innerlich habe ich aber die Hände über den Kopf geschlagen: Drei ältere Damen, eine davon meine Tante, wollten gemeinsam Geburtstag feiern. Sie hatten sich bei derjenigen von ihnen verabredet, die keine Treppen mehr steigen konnte; nennen wir sie „Hilde“. Diejenige, die Geburtstag hatte (nennen wir sie „Anna“), hatte für alle bei sich zu Hause gekocht und gebacken. Das ganze Essen musste aber nun von Anna, vom 3. Stock ohne Lift, über die Straße zur Erdgeschoß-Wohnung von Hilde transportiert werden. Wie die beiden das bewältigt haben? Es gab vier Körbe: einen mit dem schweren Topf, dem Hauptgericht; den zweiten mit Vorspeise und Brot; den dritten mit den Bierflaschen; und den vierten mit Kuchen und Sahne. Anna und meine Tante, beide 87 Jahre alt, wacklig auf den Beinen, stiegen 3mal in den dritten Stock, um jeweils zu zweit die eher schweren Körbe runterzutragen und zu Hilde zu bringen. Keine von ihnen kam auf die Idee, bei den jungen Nachbarn im Haus zu klingeln, und um Hilfe zu bitten.

Das neue Jahr wird wieder neue Herausforderungen bringen. Älter werden, und sich der damit einhergehenden eigenen Unzulänglichkeiten bewusst werden, ist eine davon. Hilfe für diese Unzulänglichkeiten annehmen zu wollen und zu können, ist eine andere. In diesem Sinne wünsche ich euch einen selbstbewussten, gesunden und frohen Start ins Neue Jahr 2023.

Eure *Bettina* (Kolbeck)

Rezept

Ingwer-Shot—Erkältung ade!

Zubereitung

Ingwer und die Äpfel schälen. Den Ingwer danach fein hobeln und die Äpfel entkernen und in Würfel schneiden. Die Orangen und die Zitrone auspressen. Fruchtsaft mit übrigen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Danach alles gut verrühren und den Saft in eine Flasche abfüllen.



Zutaten (für 8 Portionen)

100 g Ingwer

2 Äpfel

4 Orangen

1 Zitrone

1 1/2 EL Kurkuma

Ingwer-Shot: Ein gelber Saft, der es in sich hat

Der Ingwer-Shot ist ein einfaches Hausmittel bei Erkältung. Der gesunde Ingwertrank lässt sich zu Hause schnell und günstig selbst herstellen. Das Getränk enthält durch Orangen- und Zitronensaft unter anderem viel Vitamin C, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen. Am besten trinken Sie jeden Morgen einen Ingwer-Shot. Die im Ingwer enthaltenen ätherischen Öle und Bitterstoffe kurbeln den Stoffwechsel übrigens besser an als jeder Kaffee – so starten Sie frisch und wach in den Tag. Achten Sie allerdings darauf, den Shot langsam zu trinken. Besonders wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, sollten Sie außerdem vorher eine Kleinigkeit essen. So überreizen Sie Ihre Magenschleimhaut durch die Schärfe nicht. Bewahren Sie den Saft im Kühlschrank auf.

Angelehnt an: www.edeka.de/rezepte/rezept/ingwer-shot.jsp

Donnerstag Mittag z' samm sitz'n

Jeden Donnerstag um 11:30 Uhr treffen sich alle, die gerne in Gemeinschaft essen und dabei ratschen, beim Wirt z' Dirling. Der Tisch ist reserviert, und es gibt neben dem Abo-Essen auch jeweils die vergünstigte Seniorenportion.

Bewegung miteinander

Was ist für 2023 geplant? „Trittsicher durchs Leben“



Die Kursleiterin Maria Langlechner freute sich über die rege Teilnahme an ihrem Kurs „Ganzkörperkräftigung“.

Körperlich beweglich bleiben ist eine Herausforderung, die sich jedem Menschen mit zunehmendem Alter stellt. Maria Langlechner stellte

te dazu einfache, aber effektive Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur zusammen. Diese konnten bei Bedarf auch im Sitzen durchgeführt werden. Im gesamten Kurs legte die Kursleiterin den Schwerpunkt immer auf den Spaß an der Bewegung und den gegenseitigen Ansporn in der Gruppe. Abschließend gab es immer eine kurze Phase der Entspannung, die man sich auch selbst gönnen sollte, wenn man die Übungen zu Hause allein umsetzt.

Ab 11.01.2023 startet ein neuer sechsteiliger Kurs: „Trittsicher durchs Leben“. Dieser Kurs ist schon ausgebucht.

Für den folgenden Kurs ab 01.03. bis 05.04.2023 nimmt das Generationenbüro ab sofort Anmeldungen entgegen. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) **bezahlt dieses Angebot in vollem Umfang**, egal welcher Krankenkasse die Teilnehmer*innen angehören. Es kann zweimal pro Jahr in Anspruch genommen werden, und ist – **nur noch** – **im Jahr 2023 gratis**.

Das Generationenbüro z’Dirling wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Dirlinger Dorfflohmarkt im April '23 Speicher und Keller rechtzeitig durchschauen. Kleinanzeigenmarkt für große, unhandliche Gegenstände

Am Samstag, den 22.04.2023 von 10:00-16:00 Uhr findet der große Dirlinger Dorfflohmarkt statt. Organisiert wird er von der Landjugend (KLJB Tyrlaching). Pro Haushalt ist ein Stand möglich, der 10,-€ kostet. Das **Generationenbüro z'Dirling**



wird auch mit einem Stand teilnehmen. Dazu werden **Gebrauchtwaren aller Art (außer Bücher) gesucht, die flohmarkttauglich sind**. In den letzten zwei Jahren wurden diese ja dem „Ort des Schenkens“ zum kostenlosen Tausch zur Verfügung gestellt. Diesmal brauchen wir **Gegenstände, die verkauft werden können**. Der Erlös wird für das Kilometergeld und/oder Verpflegung des nächsten Ganztags-Seniorenausfluges verwendet, so dass alle kostenfrei mitfahren können. Parallel zum Flohmarkt wird ein **Kleinanzeigenmarkt** organisiert. Das Generationenbüro bietet die Möglichkeit, dass **unhandliche Gegenstände fotografiert, und mit einem kurzen Text und der Preisvorstellung versehen an einem großen schwarzen Brett veröffentlicht** werden. Größere Gegenstände, die schon lange im Weg umgehen, wie z.B. eine Bügelmaschine oder Geräte und Werkzeuge aller Art finden auf diesem Weg einen neuen Besitzer.



Voraussetzung dafür ist, dass ihr euch beim Generationenbüro meldet: Entweder mit Foto und Text oder mit dem Wunsch, dass die Gegenstände fotografiert werden. Das Generationenbüro organisiert dann die entsprechenden Aushänge. Der Erlös geht selbstverständlich an den Verkäufer.

Anmeldung für den Verkaufsstand unter: isabell.schifflechner@web.de

Rückschau Adventsfeier der Senioren Montessori Kinderhaus gestaltete ein wunderbares Programm



Für viele ungewöhnlich fand die Weihnachtsfeier der Senioren als Adventsfrühstück statt. Der Grund war, dass die zwei Kindergartengruppen des Montessori Kinderhauses ein vielseitiges Programm erstellt hatten, und die Kinder überwiegend nur vormittags im Haus sind.



Alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde und die Omas und Opas der Kinder saßen um 09:00 Uhr an von den Kindern liebevoll geschmückten und von den Erwachsenen gedeckten Tischen. Die Kinder trugen zusammen mit den Erzieherinnen drei Lieder vor, die großen Anklang fanden. Nach dem leckeren Frühstück für alle, trug Rosa Blech mit ihrer Zither noch einige Weihnachtslieder vor. Bei „Es wird scho glei dumpa“ sangen alle mit, was eine richtig weihnachtliche Stimmung spüren ließ.



Digital Café

Die Unterstützung der Silver Surfer findet regen Anklang

Auch am 03.11.2022 kamen wieder einige Silver Surfer mit ihren Fragen zum Digital Café. Diesmal hatten wir Unterstützung durch zwei Jugendliche, die auch in der Taschengeldbörse z´Dirling aktiv sind. Der Schwerpunkt dieses Nachmittags war der Status im Messenger WhatsApp:

- Wie stelle ich Texte und Bilder in meinen „Status“? Und wie lange bleiben sie dort sichtbar?
- Wie lege ich fest, wer meinen Status sehen kann?
- Wie stelle ich fest, wer meinen Status angeschaut hat? Wie antworte ich auf eine Nachricht im Status?
- Wie kann ich Nachrichtenverläufe in WhatsApp archivieren?
- Umgang mit „Nachricht an mich“ oder „mein Notizzettel“ in WhatsApp

Zusätzlich zeigte Elfriede Eder noch, wie über „Bluetooth“ eine kabellose Verbindung zu diversen Geräten hergestellt werden kann, und wie ich sie wieder löse. Gerade für die vielen Fragen zu WhatsApp war es sehr hilfreich, dass wir kompetente Unterstützung von Felicia und Leonhard hatten.

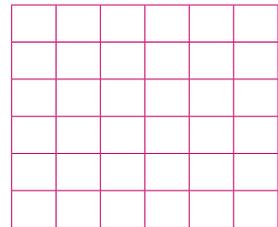
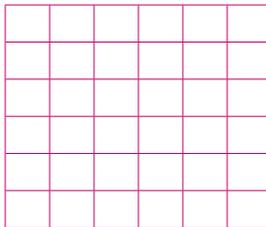
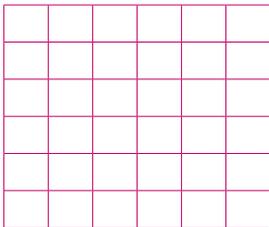
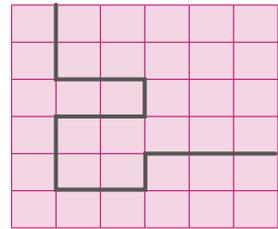
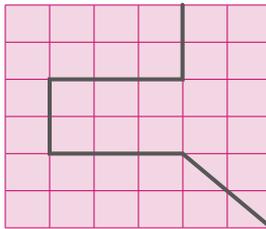
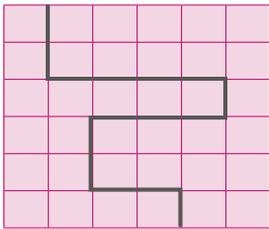
Am **Donnerstag, den 12.01.2023** findet von 14:00-16:00 Uhr **ein weiterer Termin** statt, wieder im Pfarrsaal. Einer der Schwerpunkte wird sein, wie man eine Anzeige für den Dirlinger Dorfflohmarkt erstellt. Mit Foto und Text an einem Beispiel. Wie immer sind auf jeden Fall all eure Fragen willkommen!



Aktivitäten

Schulung Kurzzeitgedächtnis - Einprägen und nachzeichnen

Prägen Sie sich jeweils eine Skizze ungefähr eine Minute lang ein. Decken Sie dann dieses Kästchen zu. Zeichnen Sie die Linien möglichst **ohne abzusetzen** in die leeren Felder darunter.



Barrierefrei daheim leben / wohnen

Rückschau Vortrag am 22.11.2022

Mit der Umsetzung von Barrierefreiheit im eigenen Heim sollte man schon beim Hausbau beginnen, so Gisela Kriegl, die Wohnberaterin vom BRK-Kreisverband Altötting. Sie stellte auch verschiedene Möglichkeiten der digitalen Unterstützung für Senioren vor (AAL), als wichtigstes den Hausnotruf für alleinstehende ältere Menschen.





Aktivitäten - Übersicht & Hinweise

Januar-April 2023

Jeden Donnerstag – Gemeinsam Essen: **“Donnerstag Mittag z’ sam sitz’n“**, immer ab 11:30 Uhr, Wirt z’ Dirling

Jeweils Mittwochs Bewegung miteinander – „Trittsicher durchs Leben“ vom 01.03.-05-04.2023, 09:30-11:00 Uhr, Pfarrsaal Tyrlaching. **Anmeldung ab sofort möglich.**

Donnerstag, 12.01.2023 – Digital Café: Unterstützung für Silver Surfer, 14:00-16:00 Uhr, Kaffee/Kuchen, eigenes Gerät mitbringen. Pfarrsaal Tyrlaching

Vorankündigung:

03.03.2023 – Tag des Hörens: gratis Hörtest und Infos von Experten

22.04.2023 – Dirlinger Dorfflohmacht: Es werden Gegenstände für den Stand des Generationenbüros gesucht.



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

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

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

Hausbesuche
Bei Bedarf bitte melden.