

7/2023



Dahomein

ÄLTER WERDEN, ZUFRIEDEN LEBEN – IN IRSEE

Liebe Irseerinnen und Irseer,

wieder neigt sich ein turbulentes Jahr dem Ende zu.

Nachdem die Corona-Pandemie glücklicherweise weitgehend überwunden ist, konnten wir uns über viele gemeinsame Aktivitäten und Begegnungen sowohl drinnen als auch draußen freuen.

Getrübt wird dies leider durch die beiden furchtbaren Kriege in der Ukraine und im Nahen Osten, die große Sorgen und Ängste auslösen.

Für das kommende Weihnachtsfest steht daher der Wunsch nach einem friedlichen Zusammenleben aller Menschen und Völker ganz im Vordergrund. Fangen wir im Kleinen an und schenken unseren Mitmenschen ein Lächeln, denn

**„... ein Lächeln kostet nichts,
ist aber sehr viel wert!“**

(unbekannt)

Wir wünschen Ihnen von Herzen eine gesegnete Adventszeit,
ein frohes Weihnachtsfest und
ein friedvolles und gesundes neues Jahr 2024!

Ihre



Andreas Lieb
1. Bürgermeister



Bianca Martin
Quartiersmanagerin



Andreas Wachter
Seniorenbeauftragter



Angela Städele
3. Bürgermeisterin

„Was geht. Was bleibt. Leben mit Demenz“

Im Oktober 2023 machte die vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege konzipierte Wanderausstellung „Was geht. Was bleibt. Leben mit Demenz“ Station in Irsee.

Ziel der Ausstellung ist es, Mut zu machen und Hilfestellungen aufzuzeigen, denn auch ein Leben mit Demenz kann lebenswert und erfüllend sein.



Zahlreiche Interessierte fanden zur Eröffnung den Weg ins Bürgerhaus. Nach der Begrüßung durch 1. Bürgermeister Andreas Lieb und Quartiersmanagerin Bianca Martin stellte der Demenzbeauftragte des Landkreises Ostallgäu, Gerhard Stadler, in einem sehr anschaulichen Vortrag wichtige Informationen und Hilfsangebote zur „Volkskrankheit Demenz“ vor.

Anschließend gab es Gelegenheit, die Ausstellung zu besichtigen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Nachbarschaftshilfe Irsee

Oft sind es schon Kleinigkeiten, die anderen Menschen das Leben erheblich erleichtern können: Einer älteren Dame eine Glühbirne auszuwechseln, einen gehbehinderten Menschen zum Arzt zu begleiten oder einfach nur gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen – es gibt vieles, was mit wenig Aufwand erledigt werden kann und bei der Bewältigung des Alltags hilft.

Viel Gutes bewirkt haben auch die Helferinnen und Helfer der Irseer Nachbarschaftshilfe in den letzten beiden Jahren seit deren Gründung. Dafür an dieser Stelle all denjenigen, die sich ehrenamtlich eingebracht haben, ein ganz herzliches

Dankeschön!



Weitere Ehrenamtliche gesucht!

Da die Nachfrage nach Unterstützung und Hilfe groß ist, freuen wir uns über weitere engagierte Irseerinnen und Irseer, die in unserer Helfergruppe mitmachen möchten.

Wenn Sie Freude daran haben, andere Menschen zu unterstützen, oder Sie eine sinnstiftende Aufgabe übernehmen möchten, dann melden Sie sich gerne im Quartiersbüro. Dort erhalten Sie ausführliche Informationen, denn

„...es braucht nicht viel, aber viele!“



Quartiersbüro

- ▣ **Sprechzeiten im Quartiersbüro** sind **dienstags von 16–18 Uhr** und **freitags von 10–12 Uhr** sowie individuell nach Vereinbarung.
Telefon: 0 83 41/934 88 09; E-Mail: quartier@irsee.de

Seniorenbeauftragter

- ▣ **Sprechzeiten des Seniorenbeauftragten**
Jeden ersten Donnerstag im Monat von 9–12 Uhr
im Bürgerhaus, 1. OG.

„Trittsicher-Kurs“ – Fortsetzung in 2024 geplant

Beim „Trittsicher-Kurs“ handelt es sich um ein Balance- und Krafttraining, das helfen soll Stürze zu vermeiden, die Mobilität zu erhalten und die Muskeln zu kräftigen.

Aufgrund der sehr positiven Resonanz in den beiden letzten Kursen möchten wir dieses Angebot auch 2024 fortführen.



In 6 Übungseinheiten über jeweils 90 Minuten stehen wieder eine leichte sportliche Betätigung, Spaß und Information im Mittelpunkt.

Wir freuen uns, dass die engagierte Kursleiterin, Frau Angela Henkel aus Halblech, bereits zugesagt hat, auch 2024 wieder nach Irsee zu kommen.

Frau Henkel ist seit 2015 für die SVLFG (Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau) als Referentin tätig und hat mittlerweile über 200 Senioren und Seniorinnen dabei begleitet, ihre Trittsicherheit zu verbessern. Ihre Kenntnisse aus zahlreichen Ausbildungen unter anderem im Bereich Pharmazie, Rücken-schule, Pilates, Herzkreislauftraining, Atmung und Entspannung bringt sie gerne mit ein.

Falls Sie Interesse haben, beim nächsten Trittsicher-Kurs mitzumachen, melden Sie sich bitte im Quartiersbüro.

Die Teilnahme ist kostenfrei, die Termine werden zeitnah bekannt gegeben.

Machen Sie wieder mit beim

***Dorfspaziergang
mit gemeinsamem Mittagstisch***



Termine 2024 – machen Sie wieder mit!

19.01.2024	16.02.2024	15.03.2024
19.04.2024	17.05.2024	21.06.2024
19.07.2024	16.08.2024	20.09.2024
25.10.2024	15.11.2024	20.12.2024

Treffpunkt jeweils um 10.45 Uhr am Meinrad-Spieß-Platz

Der Spaziergang dauert ca. eine Stunde und findet bei jedem Wetter statt. Danach kehren wir gemeinsam ein.

Eine Anmeldung unter 08341/9348809 ist wünschenswert, eine spontane Teilnahme aber ebenfalls möglich.

Auch 2024 sind „besondere Spaziergänge“ wie ein Besuch auf dem Irseer Biomarkt, ein Ausflug nach Kaufbeuren zum BayernLab oder in den Berggarten des Crescentia-Klosters geplant und diese werden frühzeitig bekannt gegeben.

Wohnen für Hilfe – eine besondere Wohnform

Hierbei handelt es sich um Wohnpartnerschaften zwischen Personen, die freien Wohnraum zur Verfügung stellen können, und Menschen, die neben einer reduzierten Miete zusätzlich Tätigkeiten im Alltag übernehmen und dadurch Senioren bzw. Menschen mit Unterstützungsbedarf bei alltäglichen Dingen, wie Haus- oder Gartenarbeit, Einkaufen, Begleitung zum Arzt u.v.m. entlasten. Möglich sind auch gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge oder Ausflüge.

Bei diesen Wohnpartnerschaften können beide Seiten profitieren und es steht nicht nur die reine Hilfeleistung im Vordergrund.

Es geht auch darum, vom Erfahrungsschatz des jeweils anderen zu lernen, Werte wie Solidarität und Wertschätzung zu leben und einer drohenden Vereinsamung entgegenzuwirken.

Für dieses generationenübergreifende Wohnen gelten in der Regel folgende Rahmenbedingungen:

- ▶ Sämtliche Konditionen werden in einem Mietvertrag vereinbart.
- ▶ Faustregel: 1 m² Wohnfläche entspricht 1 Stunde Hilfe im Monat.
- ▶ Die Anzahl und die Art und Weise der Hilfeleistungen kann variieren und individuell verhandelt werden.
- ▶ Pflegeleistungen sind generell ausgeschlossen.

Falls Sie mehr zu den Möglichkeiten dieser besonderen Wohnform erfahren möchten, wenden Sie sich gerne an Frau Martin im Quartiersbüro.

Mobil in Irsee

Irsee ist ein Gebirgsdorf und wenn man älter wird, dann ist es noch steiler ...



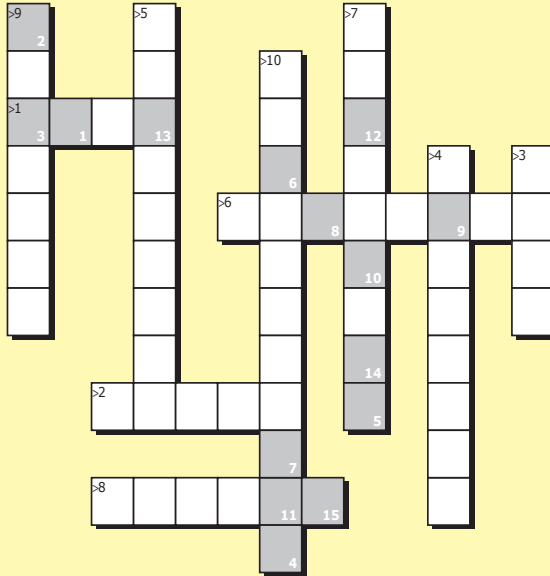
Elektrofahrrad kostenlos zu verleihen

Gerne können Sie das Elektro-Mobil der Gemeinde einmal ausprobieren und dann ggf. auch länger ausleihen.

Wenden Sie sich dazu bitte über das Gemeindeamt oder das Quartiersbüro an den Seniorenbeauftragten, Herrn Andreas Wachter.

Irseer Advents- und Weihnachtsrätsel

Ein bisschen knifflig ist unser diesjähriges Advents- und Weihnachtsrätsel. Aber bestimmt gibt es in Ihrer Familie oder in Ihrem Bekanntenkreis ein paar Rätefüchse, die das sicher ganz schnell hinbekommen werden.



1. Schweizer Kanton
2. Griechischer Buchstabe
3. Heilpflanze
4. Nagetier
5. Allgäuerisch für Kartoffel
6. Bischof von Myra, gestorben am 6.12.
7. Geburtsort von Meinrad Spieß
8. Künstler, der die Tafeln am Irseer Maibaum geschaffen hat
9. Bayerische Senfmarke
10. See in Südamerika

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Wie lautet die Lösung?

Schreiben Sie das gesuchte Wort auf einen Zettel und geben diesen unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Adresse **bis spätestens**

15. Januar 2024 im Quartiersbüro ab (Briefkasten).

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir einen Einkaufsgutschein der Bäckerei Koneberg.

Fotos: S. 2 Angela Städele, S. 4 Angela Henkel,
S. 5 Bianca Martin, S. 7 Andreas Wachter

V.i.S.d.P.: Markt Irsee

Gefördert vom
Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

