

Lebensqualität durch Achtsamkeit

Ostallgäu (ex). Die eigene Lebensqualität zu steigern, ist der Wunsch vieler Männer. Dies ist möglich durch eine Praxis der Achtsamkeit. Der Referent Christoph Simma zeigt erprobte und wirkungsvolle Wege auf, raus aus dem Hamsterrad zu kommen. Das Seminar gibt wertvolle und konkrete Anregungen für ein Leben mit mehr Gelassenheit und Wohlbefinden. Der Voralberger Trainer zeigt, wie man durch unmittelbar im Alltag umsetzbare Achtsamkeitsübungen auch die persönliche Resilienz stärken kann. Der Voralberger Christoph Simma ist seit über 30 Jahren als Dozent in der Achtsamkeitspraxis tätig. Der Seminartag findet am Samstag, 15. Februar, von 9 bis 17 Uhr im Exerzitenhaus Leitershofen statt. Info und Anmeldung bei der Männerseelsorge im Bistum Augsburg unter 0821/3166-2131 oder maennerseelsorge@bistum-augsburg.de

Stille Tage für Männer mit Aikido

Ostallgäu (ex). Für Männer, die die Kombination von Stille, Körperarbeit und Gemeinschaft schätzen, findet Ende Februar ein Seminar mit Elementen von Aikido, einer japanischen Kampfkunst, statt. Die langsamen, harmonischen Bewegungen mit dem Holzspeer "Bokken" können symbolhaft für die Dynamiken und Themen des Lebens stehen. Zusammen mit den täglichen Gedanken laden sie ein, sich mit der persönlichen Lebensdynamik, der Sehnsucht und den eigenen Kraftquellen zu beschäftigen. Körperübungen, unter anderem mit dem japanischen Holzspeer Bokken, finden zweimal täglich jeweils circa 25 Minuten im Freien statt. Die Holzschwerter werden zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Leitung haben Aikido-Lehrer Matthias Helfrich und der Theologe Bernhard Zauneder. Die Veranstaltung über vier Tage findet vom Donnerstag, 27. Februar bis Sonntag, 2. März 2025 im Exerzitenhaus Leitershofen bei Augsburg statt. Veranstalter ist die Männerseelsorge im Bistum Augsburg mit der GCL (Gemeinschaft Christlichen Lebens). Informationen und Anmeldung unter 0821/346680 oder per E-Mail an sekretariat@gcl.de

Empathie und unermüdlicher Einsatz

Notfallseelsorge im Ostallgäu: Kriseninterventionsdienst des BRK feierte 20-jähriges Bestehen

Ostallgäu (ex). Der Kriseninterventionsdienst (KID) Ostallgäu Ende vergangenen Jahres mit seinen Aktiven sowie Mitgliedern der Notfallseelsorge Ostallgäu im Haus St. Hildegard in Pfronten ein rundes Jubiläum. Seit 20 Jahren betreut der Kriseninterventionsdienst körperlich unversehrte Personen, die nach einem Notfallereignis unter starken seelischen Belastungen oder akutem psychischen Schock stehen.

„Das können Einzelereignisse wie Unfälle, eine Vermissten-suche oder der plötzliche Tod eines geliebten Menschen, aber auch Katastrophen wie beispielsweise das Hochwasser im vergangenen Sommer sein“, erklärt Georg Heiland, Teamleiter beim KID. „Wir hören zu und helfen, auszuhalten.“

Zum Auftakt gestaltete Andreas Fischer, Leiter des Hauses St. Hildegard und selbst aktiver Notfallseelsorger, einen Gottesdienst und würdigte den Wert



Von rechts: Georg Heiland, Teamleiter KID, Thomas Hofmann, Kreisgeschäftsführer, und Barbara Strobel, Vorsitzende BRK Kreisverband Ostallgäu. Foto: Gisela Bayrhof

von Mitgefühl und Unterstützung in Krisensituationen. Mit bewegenden Worten und Gebeten erinnerte er daran, wie wichtig es ist, Menschen in belastenden Lebenssituationen beizustehen. Aber nicht nur gelerntes Fachwissen, sondern auch die Begleitung unseres Herrgottes sind ein wichtiger Baustein bei unserem Dienst, so Andreas Fischer weiter. Mit dem

Entzünden von Kerzen wurde den Verstorbenen und deren betroffenen Angehörigen aus den zahlreichen Einsätzen gedacht und auch persönliche Anliegen fanden hier ihren Platz. Anschließend blickte Georg Heiland auf die ehrenamtliche Arbeit im Kriseninterventionsdienst zurück. „Vor 20 Jahren haben wir als kleine Gruppe begonnen, den Menschen in un-

serer Region in akuten Krisensituationen zur Seite zu stehen“, erklärte er in seiner Ansprache. „Heute sind wir mit über 35 Aktiven ein starkes Team, das in schwierigen Momenten eine verlässliche Anlaufstelle ist.“

„Mut, Empathie und der unermüdliche Einsatz jedes Einzelnen machen unsere Arbeit erst möglich“, so Heiland weiter. Er dankte allen Mitwirkenden für ihr Engagement, den Zusammenhalt im Team und die gute Zusammenarbeit mit der Notfallseelsorge. Ohne diese Faktoren wären die Herausforderungen dieses Dienstes nur schwer zu bewältigen.

Weiter dankte er Barbara Strobel, Vorsitzende des BRK Kreisverbands, dem Bezirksbereitschaftsleiter Michael Stemmler sowie Kreisgeschäftsführer Thomas Hofmann für die jahrelange und wertvolle Unterstützung. Wer sich für die ehrenamtliche Arbeit des Kriseninterventionsdienstes interessiert kann sich unter 08342/96690 oder kid@kvostallgaeu.brk.de melden

Orientierung im Job

Seminare zu Beruf und Existenzgründung

Ostallgäu (ex). Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Ostallgäu organisiert wieder kostenlose Seminare zur beruflichen (Neu-)Orientierung oder zur Existenzgründung.

Die Angebote der „Servicestelle Beruf“ sind für alle Ostallgäuerinnen und Ostallgäuer kostenlos und finden im Landratsamt in Marktoberdorf statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

„Finanzplanung für Frauen oder wie gelingt mir die finanzielle Unabhängigkeit?“ montags am 13. Januar und am 24. Februar, 9 bis 11 Uhr: Über die Kunst des Investierens, die richtige Geldanlage sowie den Aufbau meiner Altersvorsorge. Sie bekommen Tipps und Hinweise zum Thema „Geld“ mit dem Ziel, dass Sie sich an Ihren eigenen Vermögensaufbau herantrauen.

„Der Minijob“ – Nachteile und Möglichkeiten“ am Montag, 27. Januar, von 9 bis 11 Uhr: An diesem Vormittag wird die Problematik dieser Be-

schäftigungsverhältnisse geklärt, über Benachteiligungen gesprochen und es werden Möglichkeiten gezeigt, Nachteile in den Griff zu bekommen und Chancen zum Weiterkommen zu nutzen.

„Wie bewerbe ich mich?“ am Montag, 10. Februar, 9 bis 11 Uhr: Von Beraterin Patricia Mühlebach erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie Lücken im Lebenslauf behandeln, wie eine überzeugende Bewerbungsmappe aussehen kann, wie sie sich und ihre Fähigkeiten optimal präsentieren und wie sie eine Bewerbungsinitiative starten.

Zusätzlich bietet die „Servicestelle Beruf“ im Anschluss an jeden Vortrag, sowie nach Terminvereinbarung Einzelberatungen zu allen Fragen rund um die berufliche Neuorientierung, den Wiedereinstieg beziehungsweise rund ums „Selbstständig-Machen“ an. Infos und Anmeldung bei der Gleichstellungsstelle des Landkreises unter 08342/911287 oder gleichstellungsstelle@lraoal.bayern.de

„Kein Talent darf verloren gehen“

Mit einer Veranstaltung hat die Bildungsregion Ostallgäu ihr zehnjähriges Bestehen gefeiert

Ostallgäu (ex). Mit einer Jubiläumsveranstaltung zum Jahresende 2024 hat die Bildungsregion Ostallgäu ihr zehnjähriges Bestehen gefeiert. Landrätin Maria Rita Zinnecker betonte, dass die Bildungsregion des Landkreises seit zehn Jahren einen großen Beitrag zur Weiterentwicklung der Bildungslandschaft im Landkreis leistet.

„Ich möchte mich daher bei allen bedanken, die sich seit der ersten Stunde für die Bildungsregion Ostallgäu stark gemacht haben und so dazu beitragen, dass sich jeder im Ostallgäu seinen individuellen Fähigkeiten entsprechend optimal entfalten kann.“ An der Veranstaltung nahmen rund 60 Mitwirkende, Partner und Wegbegleiter der Bildungsregion teil. Als Beispiele für konkrete Projekte der Bildungsregion wurden unter anderem das Bildungsformat „FREI DAY“ an der Adalbert-Stifter-Schule vorgestellt. Am „FREI DAY“ arbeiten die Schüler selbstständig



TALENTE FÖRDERN

aktuelle gesellschaftliche und ökologische Themen, die sie selbst auswählen. Außerdem wurde ein Theaterprojekt an der Grundschule Füssen-Schwangau präsentiert, das die Steigerung der Resilienz und der sozialen Kompetenzen der Kinder zum Ziel hatte. Auch der ProfilPASS als Angebot für junge Zugewanderte und Jugendliche ohne Ausbildung wurde angesprochen. Für Unterhaltung sorgte das Improtheater „Wendejacken“.

Der Landkreis hat 2014 hat vom bayerischen Kultusministerium das Qualitätssiegel „Bildungsregion in Bayern“ erhalten. Seitdem setzt sich die Bildungsregion Ostallgäu als zentrale und vernetzende Stelle im Landkreis für die Verbesserung von Bildungs- und Teilhabechancen im Ostallgäu ein. Ziel dabei ist es, mit einem bedarfsgerechten Angebot die

Zukunft von jungen Menschen in der Region zu sichern. Um das zu erreichen, setzt sich die Bildungsregion unter anderem dafür ein, Übergänge zu organisieren – vom Kindergarten bis zum Beruf –, hilft jungen Menschen in besonderen Lebenslagen und unterstützt das lebenslange Lernen. Motto der Bildungsregion ist: „Kein Talent darf verloren gehen“.

Das aktuelle Team der Bildungsregion des Landkreises besteht aus Bildungsmanagerin Barbara Ott, der Koordinatorin Berufsorientierung Stephanie Randel-Möst, der Koordinatorin Jugendberufsagentur Luca Eckermann und Bildungsberaterin Christine Hoch. Im Rahmen der Bildungsregion finden regelmäßig Vernetzungstreffen statt – unter anderem mit den Schulleitungen, den Praxisbeauftragten oder Koordinatoren für Berufsorientierung der Schule sowie Vertretern der Agentur für Arbeit, des Jobcenters oder der Stadt Kaufbeuren.

Foto: Landkreis Ostallgäu/ Benjamin Schäling

A'(Ib)Traumpaar mit neuem Programm

Stötten (ex). „Bloß it hudle“ – aber vielleicht doch zeitnah noch Karten sichern für das gleichnamige Programm des A'(Ib)Traumpaars Sigrid Kraus und Walter Sirch. Premierenaufführungen sind am Mittwoch, 8., und Donnerstag, 9. Januar, im Vereinsheim „d'Post“ in Stötten. Für beide Termine gibt es noch Karten. Reservierung unter 08349/976262 bei Sigrid Kraus. Einlass ab 19 Uhr, freie Platzwahl.

Kamishibai-Papiertheater

Pfronten (ex). Jeden ersten Montag im Monat um 16 Uhr liest das Team der Bücherei Pfronten ein Kamishibai vor. Die Vorführerin erzählt Geschichten, die mit kurzen Texten zu wechselnden Bildern illustriert werden. Dauer: circa 20 bis 30 Minuten. Das nächste Kamishibai-Papiertheater im Bücherei im Heimathaus findet am Montag, 13. Januar, statt. Eintritt frei. Weitere Infos unter 08363/7104 oder info@buecherei-pfronten.de

Auf Abschiedstournee

Wehmut bei Cantovivo-Konzert im Dezember

Seeg/Ostallgäu (mag). Mit einem musikalischen Paukenschlag hat der Chor Cantovivo seine Abschiedstournee begonnen. Unter dem Motto „Freu dich, du Welt“ malten die Sänger mal mit feinem, filigranen Pinselstrich – mal mit großer dynamischer Geste die stimmungsvolle Farbenvielfalt der Weihnachtsmusik in die Seeger Ulrichskirche.

sein Können. Auch für Orgel-titan Walter Dolak war das reich verzierte Brucknerintro zum „Ave Maria“ ein Schlüsselpunkt eines wahrlich arbeitsintensiven Jubiläumsjahres. Trotz des herzerwärmenden, musikalischen Schauers, der sich über das Seeger Publikum legte, schwang immer ein feiner Hauch von Abschiedsmelancholie mit. Nach den geistigen Impulsen und Ab-



Immer wenn Walter Dolak und Vollblutdirigentin Gisela Reichherzer mit ihrem Chor Cantovivo gemeinsame Sache machen, kommt etwas Wundervolles dabei heraus. Foto: Martina Gast

Ökologisch und wirtschaftlich tragfähig

Für das Faulenbacher Tal und weitere Gebiete wurde Entwurf eines Managementplans vorgestellt

Füssen (ex). „Wir möchten diesen einzigartigen Naturraum langfristig schützen und nachhaltig bewirtschaften.“ Das war die gemeinsame Haltung der Beteiligten eines Runden Tisches in Form einer Begehung im Faulenbacher Tal. Dabei wurde der Entwurf eines Managementplans für das FFH-Gebiet „Falkenstein, Alatsee, Faulenbacher- und Lechtal“ vorgestellt.



Teilnehmende des Runden Tisches für das FFH-Gebiet besuchten den Obersee in Füssen. Foto: AELF Krumbach/B. Mittermeier

Unter der Moderation von Holger Ginter, Förster und Fachkraft für Waldnaturschutz bei der Bayerischen Forstverwaltung, kamen Vertreter von Naturschutz, Forstwirtschaft, Landwirtschaft, Verwaltung und Grundstückseigentümern am Obersee in Füssen zusammen.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden einige der besonderen Lebensräume des Gebiets und ihre Bedeutung vorgestellt. In den Waldgebieten waren dies vor allem die Buchenwälder auf Kalkstandorten, Schlucht- und Hangwälder sowie die Auwälder, welche alle für sich spezialisierte Lebensräume für Tier-

und Pflanzenarten darstellen. Das Offenland wird geprägt durch Kalkmagerrasen, Bergmähwiesen und Feuchtwiesen, die allesamt wertvolle Grundlagendie für Amphibien, Libellen, Insekten und Vögel darstellen.

Auch auf mögliche Maßnahmen zur Erhaltung gefährdeter Arten wurde bei dem Treffen eingegangen. Beispielsweise liegt ein Fokus des Managementplanes auf der Förderung der Flussschutzgebiete und der Renaturierung von Kiesbänken und Uferbereichen des Lech, um Pionierarten wie den Fluss-

regenpfeifer zu unterstützen.

Sowohl im Wald als auch im Offenland können durch eine finanzielle Unterstützung naturschutzgerechte Bewirtschaftungsformen gefördert werden. Die Vorstellung des sogenannten Vertragsnaturschutzprogrammes (VNP) stieß bei den beteiligten Grundstückseigentümern aus Land- und Forstwirtschaft auf großes Interesse. So bietet das Programm die wichtige Möglichkeit, ökologische Ziele mit wirtschaftlicher Tragfähigkeit zu verbinden.

Die Teilnehmenden zeigten sich interessiert an der Ausarbeitung des Managementplandwurfs. Der harmonische Verlauf des Runden Tisches verdeutlichte die Bereitschaft aller, zusammenzuarbeiten und nachhaltige Lösungen zu finden. Das FFH-Gebiet „Falkenstein, Alatsee, Faulenbacher- und Lechtal“ ist ein einzigartiger Naturraum, dessen Schutz nur durch Kooperation und gegenseitige Wertschätzung gelingen kann.

Nach einer Auslegefrist und der Möglichkeit zur Beteiligung und Stellungnahme, soll der Managementplan in seiner endgültigen Fassung in den kommenden Monaten verabschiedet werden. Die Umsetzung der Maßnahmen erfolgt im Anschluss in enger Zusammenarbeit mit den Betroffenen. Interessierte betroffene Grundstückseigentümer können sich an die jeweils zuständige Forstdienststelle des AELF wenden oder für Fragen des Offenlandes an die Untere Naturschutzbehörde.

Auskünfte unter 08341/9002-0 oder poststelle@aelf-kf.bayern.de

Jeden Freitag in Ihrer Tageszeitung.

prisma

» Ferien vor der Haustür
So schön ist Urlaub in Deutschland

» Täglich das TV-Programm von 36 Sendern

Ihre Heimatzeitung erhalten Sie bei über 1.000 Verkaufsstellen im Allgäu.

KONTAKT

ANZEIGEN:
Telefon 08362/5079-25,
Fax -46, anzeigen.fuessen@azv.de

REDAKTION:
Telefon 08362/5079-51,
Fax -46, extra.fuessen@azv.de

VERTRIEBSERVICE:
Telefon 08362/5079-45,
Fax -47, vertrieb.fuessen@azv.de