

## Es herbstelt ...

„Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr. Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben.“ schreibt Rilke in seinem berühmten Gedicht „Herbsttag“. Zuvor aber appelliert er an den lieben Gott: „Befiehl den Früchten voll zu sein. Gib ihnen noch zwei südlichere Tage, dränge sie zur Vollendung hin und jage die letzte Süße in den schweren Wein.“ Rilke beschreibt den Herbst mit seinen zwei Gesichtern – der Schönheit mit der Vollendung zur Ernte auf der einen Seite, Rückzug und Einsamkeit auf der anderen Seite.

Für Menschen, die im Herbst ihres Lebens angelangt sind, wird es manchmal schwer, sich dem Sog der Melancholie in dieser Jahreszeit zu entziehen. Die Tage werden kürzer, Enkelkinder versinken samt ihren Eltern im Schulstress und sind mit sich beschäftigt, die Sonne zeigt sich immer seltener.

Der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde hat mit dem Zielgruppenprojekt „gesellig und bewegt im Alter“ Ideen und Angebote entwickelt, oder er unterstützt solche, die mithelfen können, die Schönheiten des Herbstes zu sehen und sich gegen manch herbstliches Unbill zu stemmen.

Man muss nur wollen. Manchmal bedarf es eines sanften Anstoßes, um eines der vielen Angebote, gesellig und bewegt zu wandern, zu turnen, zu singen, zu tanzen, zu diskutieren, zu spielen auch tatsächlich aufzugreifen.

Lasst euch verführen, zum Beispiel bei den Tarockabenden, oder am 21.11. um 19 Uhr in der Villa *sinnenreich* sich über „rechtliche Stolpersteine und Sicherheit im Alter 60 plus“ informieren zu lassen, oder sich im Gasthof Dorfner am 30.10. um 19 Uhr am offenen Singen zu erfreuen, oder jeden ersten Mittwoch im Monat mit dem Alpenverein zu wandern (Information dazu im Schaukasten beim Gasthof Dorfner).

**Das Team Gesunde Gemeinde wünscht einen wunderschönen Herbst!**

