

## Für Selb!

I denk zruck an de vün Selb Nachmittag.  
De wann gefüllt mit Aktivitäten, da gibt's koa  
Frag.

Des Training is herzerfischend und quat  
für's Gehirn.

Denn es gibt oiwai vü Wäg's, was ma  
ausprobiern.

Wann dann a jeda in da Runde sitzt,  
müß quä üba d Aufgab - habt's ois kina,  
habt's dabei a gschwikt.

I möcht a des Beste gem,  
trotz oillm, oft steh i danebm.  
Mir foillt's gar net so leicht,  
daß ma zum Wörternuacha de Geduld  
a reicht.

Abba wann i zu meine Nachbarinnen schau,  
de mochan ois exakt und genau.  
Ma küagt dafür koa Wotr, des is quat.  
Sonst valosat mi vielleicht da Muat.

De Turnübungen im Sesselkreis,  
sand für unsa „Fittsein“ der wore Beweis.  
jetzt bleibt nur nu sich geistig ein-zu-stimme  
denn nur so kina ma Früchte bringa.  
Den jeda Nachmittag is a bestimmts  
Thema vor-ge-gebne,  
Worüba uns d Herrn informiert —

was ma wiss'n seid, Allgemein und  
über's Leben.

Hermi und Sepp sand besonders bemüht,  
daß uns guat geht und sich a jeda wohlfühlt.

dn guatn Tee und Kuch'n ham se alli woi  
bereit.

Wir nehmen's gen' an, es is a wahre  
Freud.

Dabei kinan ma mit ananda redn,  
des hat a an Wert und des  
seid ma a loo.

Den dahoon is e so mancha wieda alloa.

Ma kinnat üba Selbst nu Seitr'-weis  
schreiben,  
es gibt so fü Guat's des aba a so  
in Gedächtnis wird  
bleim.

Theresia Haider