

AUSGABE 69 · NOVEMBER 2019 BIS FEBRUAR 2020 · KOSTENLOS

SENIOREN KURIER



SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

DIE SACHE MIT DEM
VERGESSEN

**EINFACHE
HILFSMITTEL**
ERLEICHTERUNGEN IM ALLTAG

**BEGEGNUNGSRAUM
FÜR FRAUEN** DIE CARITAS
STELLT VOR



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

LIEBE LESERINNEN UND LESER



Christoph Höcht, Sachgebietsleiter
Bildung und Soziales

Der Sommer hat sich von seiner besten Seite gezeigt, manchmal vielleicht sogar mit Temperaturen, die dann doch etwas arg hoch waren. Der Sommer hat aber dafür gesorgt, dass sämtliche Angebote im Seniorenbüro verdientermaßen mit Sonnenschein beschenkt wurden.

Der Seniorenausflug bei blauem Himmel, das Sommerfest bei strahlendem Sonnenschein und überhaupt all die weiteren Unternehmungen und Angebote am Hofberg bei bestem Wetter. Das sorgt in der Folge logischerweise für gute Laune. Dass diese gute Laune aber temperaturunabhängig ist, haben die Besucher im Seniorenbüro schon reichlich bewiesen. Von daher steht der kälteren Jahreszeit nichts im Wege, würde ich sagen. Der

Winter kann kommen und mit ihm wie gewohnt eine Vielzahl an gemütlichen Angeboten.

Dass es das ganze Jahr über unentwegt derart unterschiedliche und so zahlreiche Möglichkeiten gibt, sich als rüstiger Pfaffenhofener zu betätigen und auch einzubringen, verdanken wir neben der Stadt und Heidi Andre sowie Pia Fischer nicht zuletzt den vielen Ehrenamtlichen. Egal, in welchem Bereich Sie engagiert sind, egal zu welchen Angeboten Sie als Besucher dabei sein werden, egal ob Sie einfach nur auf einen Sprung im Büro oder Café vorbeischauen: Ich wünsche Ihnen allen sowie allen Leserinnen und Lesern des Seniorenkuriers einen schönen Winter, eine besinnliche Adventszeit und viel Schwung für das nächste Jahr.

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Das Jahr neigt sich schon wieder dem Ende zu. Noch vor kurzem haben wir unser schönes Sommerfest gefeiert und angenehme Stunden bei unserem Stadtausflug verbracht. Nun geht es in großen Schritten Richtung Weihnachten und Jahreswende.

In diesem Heft finden Sie einen Rückblick auf unsere „Highlights“ des letzten Sommers und eine Vorausschau unserer Veranstaltungen bis Februar 2020.

Jeder Mensch fragt sich in bestimmten Situationen, ob sein Vergessen „normal“ ist, oder ob man eventuell an einer Demenz erkrankt ist. Auch die Frage „Was ist Demenz eigentlich?“ taucht immer wieder auf. Die Abgrenzung zwischen einer normalen Vergesslichkeit und einer Demenzerkrankung ist nicht einfach. Sie finden in dem Artikel „Die Sache mit dem

Vergessen“ einige Tipps, um gesund zu bleiben, aber auch Ansprechpartner, wenn Sie für sich oder einen Angehörigen in Sorge sind.

Im Alter zu Hause wohnen bleiben – das wünschen sich viele ältere Menschen. In dem Beitrag von Rainer Berg, ehrenamtlicher Wohnberater des Seniorenbüros, erfahren Sie, welche einfachen, meist kostengünstigen technischen Hilfsmittel es gibt, die Ihnen ein Wohnen zu Hause erleichtern können.

Die Computerecke befasst sich diesmal mit dem Thema „Bankgeschäfte online – bequem von zu Hause aus“. Sie erhalten einen kurzen Einblick, wie Online-Banking funktioniert. Sollten Sie Unterstützung brauchen, besuchen Sie nach einer vorherigen Anmeldung unsere Computer-Fragestunde jeden Dienstag zwischen 9.30 und 11.30 Uhr.



Heidi Andre, Leitung Seniorenbüro

Nun wünsche ich Ihnen einen schönen Herbst und alles Gute für den Jahreswechsel.



WIR ÜBER UNS

Das Seniorenbüro der Stadt Pfaffenhofen gibt es seit 1998. Die Räumlichkeiten befinden sich neben den seniorengerechten Stadtwohnungen und dem Café Hofberg im Erdgeschoss des Gebäudekomplexes St. Josef. Das Seniorenbüro im Bürgerzentrum Hofberg bietet eine ideale Möglichkeit, um Kontakte zu knüpfen, am vielseitigen Veranstaltungsprogramm oder an interessanten Kursen teilzunehmen. Das Seniorenbüro bedeutet ein Plus an Lebensqualität!

Wer kann kommen?

Wir sind eine offene Institution, es gibt keine Mitgliedschaft. Jeder, der sich durch unser Programm angesprochen fühlt, kann teilnehmen.

Veranstaltungsort?

Alle Veranstaltungen finden in den Räumlichkeiten des Bürgerzentrums Hofberg – Seniorenbüro statt, soweit nicht anders angegeben.

Was bieten wir an?

Computerkurse, Tanzen, Radfahren, Wandern, Kegeln, Kartenspielen, Gymnastik, Theaterspielen, Malen, Handarbeiten, Ausflüge, Vorträge, Sonntagscafé etc.

Muss man sich anmelden?

Wenn Sie neu hinzukommen, ist es oft ratsam, Kontakt mit uns im Seniorenbüro aufzunehmen, damit wir Ihnen alles Weitere erläutern können. Bei einigen Veranstaltungen und Ausflügen ist eine Anmeldung notwendig. Rufen Sie uns einfach an oder kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie.

Sie wollen mitwirken?

Dann schenken Sie uns ein wenig Ihrer Zeit. Eine Vielzahl unserer Kurse und Aktivitäten gibt es nur, weil sich Menschen mit ihren Talenten, Interessen und Fähigkeiten einbringen. Dabei bestimmen immer Sie selbst den zeitlichen Umfang Ihres Engagements.

TRAUBLATT BEIM SCHAFKOPF



Bei unserer Schafkopfguppe hatte Josef Gerlsbeck das große Glück, das Traublatt „Solo Sie“ zu bekommen.

Die Gruppe trifft sich jeden Freitag ab 13.00 Uhr im Hofbergsaal. Interessierte Spieler sind jederzeit willkommen.

Auf dem Bild die Spieler (von links nach rechts) H. Grunwald, J. Gerlsbeck, S. Miller, W. Haslauer

i INFORMATION UND BERATUNG

Haben Sie und/oder Ihre Angehörigen Fragen zu den verschiedensten Bereichen, die mit dem Älterwerden und dem Leben im Alter im Zusammenhang stehen? Sie möchten wissen, wo und wie Sie Unterstützung und Hilfe bekommen können? Sie brauchen Beratung zum Thema „Wohnen im Alter“?

Die Stadt Pfaffenhofen bietet im Seniorenbüro eine unabhängige und neutrale Beratungsstelle für Ihre Fragen an.

Beispiele:

- Hausnotruf – was ist das und wo erhalte ich diesen?
- Diagnose Demenz – was nun?
- Ich bin einsam ...

- Wer hilft mir beim Antrag für einen Pflegegrad?
- Ich brauche Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst.
- Ich möchte mich ehrenamtlich engagieren ...
- Wo erhalte ich Auskunft über meinen Rentenanspruch?
- Welche Möglichkeiten des altersgerechten Wohnens gibt es in Pfaffenhofen?
- Ich möchte zu Hause wohnen bleiben, muss aber meine Wohnung umgestalten ...
- Kann ich zu Hause wohnen bleiben, obwohl ich zeitweise Unterstützung brauche?
- Wo kann ich Fördergelder beantragen?

Oft können schon kleine und kostengünstige Änderungen die Sicherheit zu Hause erhöhen und den Alltag erleichtern. Auch zu größeren Maßnahmen (z. B. Einbau eines Treppenlifts oder Umbau im Bad) erhalten Sie Beratung und Begleitung bei der Planung und Durchführung.

Die Anmeldung zu einem Beratungsgespräch ist zu den Öffnungszeiten im Seniorenbüro telefonisch, persönlich oder per E-Mail möglich.

Wir beraten kostenfrei, neutral und selbstverständlich vertraulich, die Beratung kann im Seniorenbüro oder bei Ihnen zu Hause als Hausbesuch erfolgen.

DIE SACHE MIT DEM VERGESSEN

Sie haben die ganze Wohnung durchsucht, doch der Schlüssel scheint unauffindbar zu sein. Oder Sie haben Ihr Zuhause verlassen und fragen sich, ob das Bügeleisen aus ist und die Haustür zu. Jeder hat solche Situationen schon mal erlebt. Wenn sich solche Aussetzer häufen, stellt sich jeder die Frage: Steckt vielleicht eine Krankheit hinter der Vergesslichkeit? Ist das schon Demenz oder noch „normal“?

Anfangs ist es schwer, dies abzugrenzen: Jeder Mensch vergisst einmal etwas. Vergesslichkeit ist bis zu einem gewissen Maß ganz normal – nämlich dann, wenn sie nur ab und zu auftritt. Normal ist auch, dass das Gedächtnis und die Leistungsfähigkeit des Gehirns im Alter nachlassen.

Auch äußere Faktoren können Auslöser für Vergesslichkeit sein: Z. B. bei Flüssigkeitsmangel, Stress, Erschöpfung oder nicht ausreichendem Schlaf kann einen das Gedächtnis schon mal im Stich lassen.



Demenz und Alzheimer, was ist das?

Zunächst einmal zur Frage, was Demenz und Alzheimer eigentlich sind. Häufig herrscht Unklarheit, was denn beide Begriffe überhaupt unterscheidet bzw. was sie gemeinsam haben. Demenz ist der Oberbegriff für eine Vielzahl hirnorganischer Leistungs- und Funktionsstörungen, von denen die Alzheimer-Demenz mit 60 – 70 Prozent aller Fälle die häufigste Form ist. Daneben gibt es noch viele weitere Arten der Demenz. Der Begriff „Demenz“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „ohne Geist“, „ohne Verstand“.

Deshalb gilt also: Jeder Mensch, der Alzheimer hat, hat eine Demenz. Aber nicht jeder Mensch mit Demenz ist an Alzheimer erkrankt!

Aber wo ist nun die Grenze zwischen Vergesslichkeit und Demenz?

Wenn man älter wird, wird man vergesslicher, das bedeutet nicht zwangsläufig eine Demenz. Für eine „normale Altersvergesslichkeit“ spricht also beispielsweise ein lediglich vorübergehendes Auftreten von Vergesslichkeit oder wenn es sich um eine nur geringfügige Verschlechterung handelt. Auch gelegentliches Vergessen oder Verle-

gen von Dingen ist nicht besorgniserregend. Zum Arzt gehen sollte man dann, wenn dieser Zustand andauert und sich im Verlauf von Monaten sogar deutlich verschlechtert. Auch wenn ältere Menschen vertraute Arbeitsabläufe nicht mehr durchführen können, bekannte Wege nicht mehr finden oder Probleme mit der Sprache haben, sind das eindeutige Zeichen.

Ob Veränderungen normal für das Alter sind, lässt sich mit einem neuropsychologischen Test herausfinden. Der Arzt wird den Betroffenen untersuchen und mit ihm und den Angehörigen ein Gespräch führen.





Den Hausschlüssel wieder zu den Eiern gelegt und vergessen – die ersten Anzeichen für Demenz?

Wo bekommen Betroffene und Angehörige Hilfe?

Die erste Ansprechperson, mit der man über seine Befürchtungen sprechen sollte, ist der Hausarzt. Sollte sich die Diagnose „Demenz“ bestätigen, sind neben der ärztlichen Behandlung Information und Beratung sehr wichtig. Je mehr man über die Krankheit weiß, desto besser kann man damit umgehen.

Es gibt in Pfaffenhofen eine Reihe von Informations- und Beratungsstellen:

- **Städtisches Seniorenbüro** – Beratung und Weitervermittlung zu Netzwerkpartnern in allen seniorenspezifischen Fragen und „Wohnen im Alter“
Hofberg 7
85276 Pfaffenhofen
Tel.: 08441 8792-0
seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de
www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de
- **Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e.V.**
Michael-Weingartner-Straße 9
85276 Pfaffenhofen
Tel.: 08441 7899444
alzheimer-pfaffenhofen@t-online.de
www.alzheimer-pfaffenhofen.de
- **Caritas Pfaffenhofen**
Ambergerweg 3
85276 Pfaffenhofen
Tel.: 08441 8083810
christine.keil@caritasmueenchen.de
www.caritaspfaffenhofen.de

Was ist für Angehörige von Demenzkranken wichtig?

Angehörige sollen Anzeichen für eine Demenz nicht verdrängen, sondern sich aktiv mit ihnen auseinandersetzen. Auch wenn Demenz nicht heilbar ist, ist es wichtig, eine Demenzerkrankung möglichst früh zu diagnostizieren und zu behandeln. Fällt Angehörigen eine Veränderung der geistigen Fähigkeiten auf, sollten sie den Betroffenen von einem Arztbesuch überzeugen. Nur ein Arzt kann eine fachgerechte Diagnose stellen. Ein offener Umgang mit der Krankheit stellt sowohl für den Betroffenen als auch für Angehörige eine große Entlastung dar.

Ist Demenz erblich bedingt?

Selbst wenn ein enger Verwandter dement ist, ist das Risiko nur leicht erhöht. Viel größeren Einfluss hat die Lebensweise.

Kann man Demenz heilen?

Die Krankheit ist nicht heilbar, aber Medikamente können – besonders zu Beginn einer Therapie – das Fortschreiten verlangsamen. Behandlungsziel ist es, die Lebensqualität des Erkrankten und der Angehörigen zu verbessern.

Kann man Demenz vorbeugen?

Jeder Einzelne kann vorbeugen und sein Demenz-Risiko durch eine gesunde Lebensweise reduzieren. Dazu gehören:

- Körperlich aktiv sein
- Bluthochdruck vermeiden
- Aufs Rauchen verzichten
- Blutzucker kontrollieren
- Auf gesunde Ernährung achten
- Geistig aktiv bleiben
- Gewichtsmanagement
- Entspannungsübungen, um Stress abzubauen
- Wenig Alkohol trinken
- Ausreichend Schlaf
- Soziale Kontakte pflegen

EINFACHE HILFSMITTEL ERLEICHTERN DEN ALLTAG

Von Rainer Berg, ehrenamtlicher
Wohnberater im Seniorenbüro

In diesem Artikel geht es nicht um komplizierte digitale Technik, sondern um einfache Hilfsmittel, die das Leben erleichtern. Denn mancher Handgriff, der früher ganz ohne Nachdenken erledigt wurde, entpuppt sich im Alter als fast unlösbare Aufgabe. Für Vieles gibt es mittlerweile Hilfsmittel, und mit einem kleinen Trick kann das Problem oft behoben werden. Diese Hilfsmittel ersetzen nicht größere Umbaumaßnahmen, wie z. B. den Einbau einer barrierefreien Dusche oder die Montage eines Treppenlifts oder einer Rampe. Aber im Alltag können die gezeigten Beispiele doch weiterhelfen.

Rundgang durch die Wohnung

Machen wir uns gemeinsam auf den Weg durch eine beispielhafte Wohnung, hierbei fallen einige neuralgische Punkte auf. Schon am Eingang zur Wohnung gilt festzustellen: Grundsätzlich soll der Eingangsbereich wie auch die gesamte Wohnung gut beleuchtet sein, eventuell können hier Lichtbänder und Nachtlichter oder Bewegungsmelder gute Dienste leisten. Das ist im Hinblick auf zu überwindende Stufen besonders wichtig, damit diese nicht zu Stolperfallen werden. Ein Schlüsselhalter, einfach über den Haustürschlüssel

gestülpt, bietet eine größere Grifffläche und erleichtert das Einführen des Schlüssels in das Schlüsselloch.

In der Wohnung angekommen, gibt es zum An- und Ausziehen von Jacke und Schuhen einfache Hilfsmittel, wie rutschfeste Kleiderbügel und einen extralangen Schuhlöffel. Für den Dieleenschrank ist eine bewegliche Kleiderstange praktisch, die mit einem verlängerten Haltegriff nach unten bewegt wird. So kann die Kleidung auch vom Sitzen aus auf- und abgehängt werden.



**Ich möchte mich vorstellen:
Mein Name ist Rainer Berg, ich bin als
Wohnberater im Seniorenbüro tätig.**

„Das liegt mir am Herzen: Der nicht zu unterschätzende Wert der Musik! Bei meiner Tätigkeit als Musiker in Seniorenheimen erlebe ich immer wieder, wie ältere Menschen bei bekannten Melodien und Weisen aus den erlebten Zeiten aufblühen, aktiv mitsingen und wieder in Bewegung kommen. Auch die heutige Technik kann da unterstützen und Musik leichter zugänglich machen, z. B. durch neue technische Lösungen wie den sprachgesteuerten, internetbasierten Assistenten Alexa.“



**Einfach zu greifendes Besteck
erleichtert die Handhabung
beim Essen.**



Sicherheit und Komfort im Bad

Unser Rundgang geht weiter mit einem Besuch im Bad: Im Idealfall hat das Badezimmer einen barrierefreien und rutschfesten Boden. An den Wänden in der Dusche und im Toilettenbereich geben Griffe sicheren Halt und erleichtern das Setzen und Aufstehen. Auch eine Sitzerrhöhung, aufzusetzen auf die Toilettenbrille, hilft hier. Es gibt Griffe, die mit Unterdruck an den Wänden befestigt werden können, so muss die Wand zur Montage nicht angebohrt werden.

Gute Beleuchtung – auch nachts

Das Schlafzimmer ist oft der Dunkelraum der Wohnung. Aber auch nachts soll man sich gut zurechtfinden und zum Beispiel den Weg ins Bad sicher finden. Hier helfen Nachtlichter, eine oder mehrere Leuchten. Sie werden aufgesteckt in die Steckdose und sorgen für eine ausreichende Beleuchtung. Zur Orientierung in der Nacht gibt es auch eine sprechende Uhr, bei Berührung sagt sie Zeit und Tag an.

Einfache Bedienbarkeit ist wichtig

In der Wohnung halten wir uns über den Tag hinweg am längsten im Wohnzimmer auf, deshalb soll dieser Ort der Ruhe gemütlich, aber ohne Stolperfallen wie lose Kabel, Fußmatten oder Teppiche ausgestattet sein.

Für die Steuerung des Fernsehers gibt es eine extra große und übersichtliche Fernbedienung, die nur mit den nötigsten Funktionen ausgestattet ist. Für Handy und Telefon sind diese vereinfachten Versionen ebenfalls im Handel erhältlich. Auch spezielle Telefone, die mit einer Zusatzleiste mit Bildern der Angehörigen ausgestattet sind, können nützlich sein. Unter diesen Tasten verbirgt sich die Anschlussnummer, die einfach mit einem Tastendruck auf das Bild gewählt wird.



Telefone mit großen, gut sichtbaren Tasten erleichtern das Wählen der Nummern.



Zubereitung der Mahlzeiten, Essen und Trinken

Weiter geht es mit dem Rundgang in die Küche. Ein ganz zentraler Punkt im Leben jedes Menschen ist Essen und Trinken. Im Alter lässt oft das Durstgefühl nach, so dass ältere Menschen tendenziell zu wenig trinken. Deshalb sollte immer etwas zu trinken bereitstehen. Gerade für Ess- und Trinkgeschirr gibt es sehr komfortable und benutzerfreundliche Lösungen, die zunehmend auch mit ansprechendem Design überzeugen. Das Geschirr soll dabei bruchfest, rutschsicher und gut zu handhaben sein.

Es gibt zum Beispiel:

- Teller mit schrägem Innenboden: Damit kann man leichter die Suppe bis zum letzten Rest auslöffeln.
- Schneidebretter und Teller mit erhöhter Haltekante: Sie erleichtern die Zubereitung der Mahlzeiten.
- Besteck für Menschen, die durch Zittern oder Gelenkprobleme Schwierig-

keiten bei der Zubereitung und der Nahrungsaufnahme haben: mit dicken Griffen oder mit rechtem Winkel zwischen Griff und Mundstück.

- Flaschenöffner, die um den Flaschenverschluss gelegt werden: Damit hat man die nötige Kraft und den Halt, die Trinkflasche oder das Marmeladenglas zu öffnen.
- Tablettenzerkleinerer: eine kleine Dose, die die Tabletten zermahlt oder in kleine Teile zerbricht, so dass die Medikamente leichter geschluckt werden können.

Für den Herd gibt es automatische Sicherungssysteme, die einen Herdbrand sicher verhindern. Zusätzlich zu einem Alarmton wird die Stromzufuhr des Herds unterbrochen, wenn die Platte zu überhitzen droht, eine Pfanne auf dem Herd in Brand gerät oder eine leere Platte eingeschaltet bleibt. Damit geht dieser Schutzmechanismus über den der gesetzlich vorgeschriebenen Rauchmelder hinaus und bietet zusätzliche Sicherheit.

Und darüber hinaus zum Zeitvertreib

Wenn Sie gerne Brettspiele spielen, aber die Feinmotorik der Finger nicht mehr so mitspielt, profitieren Sie vielleicht von praktischen Ausführungen mit extra großen Figuren und gefrästen Führungen, so kann man die Spielfiguren leichter greifen und abstellen. Dabei bleibt jedoch die bekannte Optik der Spiele wie „Halma“ oder „Mensch ärgere dich nicht“ erhalten.

Auch Kartenspiele mit speziellen Karten mit großer Schrift gibt es, ein Kartenhalter vereinfacht dabei das Festhalten des Blatts bei motorischen Schwierigkeiten oder Zittern.

Festzuhalten bleibt, dass mit einfachen und kostengünstigen Mitteln viel an Selbstständigkeit und Lebensqualität dazu gewonnen wird. Zum Teil gibt es die Hilfsmittel auch auf Rezept vom Arzt, so dass die Krankenkasse die Kosten übernimmt (z. B. Badewannenlift, Toiletten-Sitzerhöhung). Kleine Hilfsmittel tragen so dazu bei, dass der ältere Mensch sicher und selbstbestimmt zu Hause wohnen kann.

Nähere Informationen zu den hier vorgestellten und weiteren Produkten gibt es in den Sanitätshäusern und im Seniorenbüro. Einen realen Wohnungsrundgang mit vielen technischen Lösungen können Sie zum Beispiel in der barrierefreien Musterwohnung „TABEA“ in Roth unternehmen und die genannten Hilfsmittel und noch einiges mehr selbst ausprobieren.

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER 2019 – FEBRUAR 2020

NOVEMBER

Donnerstag 07.11.2019

Dengel Confiserie und Dinzler Kaffeerösterei

Eine Reise durch die süße Welt der Confiserie Dengel. Erleben Sie die Herstellung der süßen Spezialitäten wie Pralinen und diversen Schokoladen aus nächster Nähe. Nach dem Mittagessen in Rott haben Sie Gelegenheit, die Franz-Joseph-Strauß-Gruft im dortigen Friedhof zu besichtigen. Danach geht es weiter zur Kaffeerösterei und Erlebniswelt Dinzler am Irschenberg. Nach einem geführten Rundgang können Sie noch Kaffee und Kuchen genießen.



Abfahrt: 8.00 Uhr Hirschberger Wiese
anschließend Landratsamt
Preis pro Person: 32,- €
Anmeldung ab 07.10.2019

Montag 25.11.2019

Montagskonzert

Bereits seit vielen Jahren findet traditionell das erste Montagskonzert im Schuljahr der Städtischen Musikschule in der Wohnanlage St. Josef statt.



Dieses Konzert wird von der Städtischen Musikschule für alle Senioren sowie für Interessierte organisiert und durchgeführt. Das ca. einstündige Programm wird von Schülerinnen und Schülern der Städtischen Musikschule musikalisch präsentiert, sie werden dabei in unterschiedlichen Besetzungen zu hören sein.

Die Zuhörer dürfen sich auf ein sehr abwechslungsreiches Programm freuen, zu dem wir Sie recht herzlich einladen. Generationsübergreifend wird ein musikalischer Blumenstrauß überreicht.

Beginn: 18.00 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig

DEZEMBER

Montag 02.12. und Dienstag 03.12.2019

Adventsfeier

Wir laden Sie recht herzlich zu einer unserer Adventsfeiern ein. Verbringen Sie einen stimmungsvollen Nachmittag mit weihnachtlichem Programm im Hofbergsaal. Die Theatergruppe zeigt das Stück: „Engel vorher – Engel nachher“.

Die Stadt Pfaffenhofen lädt Sie zu hausgemachten Plätzchen und Glühwein oder Tee ein. Bei einem kleinen Adventsmarkt im Eingangsbereich können Sie die handgemachten Produkte unserer Seniorinnen und Senioren erwerben.

Beginn: 14.00 Uhr, Einlass ab 13.00 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung ab 11.11.2019



Dienstag 10.12.2019

Krippenausstellung im Bayerischen Nationalmuseum

Das Bayerische Nationalmuseum in München besitzt die künstlerisch wertvollste und in dieser Qualität umfangreichste Krippensammlung der Welt. Gezeigt werden mehr als 60 figurenreiche Weihnachtsszenen, die im Alpenraum und in Italien zwischen 1700 und dem frühen 20. Jahrhundert entstanden sind. Bei einer 1½ stündigen Führung erfahren Sie mehr über die Herkunft, Geschichte und das Alter der Krippen.

Treffpunkt: Bahnhof Pfaffenhofen, 8.45 Uhr

Preis pro Person: 25,- € inkl. Eintritt, Führung und Zugfahrt
Anmeldung ab 11.11.2019

Schließzeit des Seniorenbüros

Das Seniorenbüro ist vom 21.12.2019 bis 06.01.2020 geschlossen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen eine ruhige Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten, gesunden Start im neuen Jahr 2020.



DAS JAHR NEIGT SICH DEM ENDE ZU (VON EILEEN APPELHOFF)

Das Jahr neigt sich dem Ende zu,
doch vorher kommt die Weihnachtsruh,
die leise und behutsam bringt,
was übers Jahr sonst nicht gelingt.

Besinnlichkeit ist hier gemeint,
die viele Menschen stets vereint!

Wann immer im Familienkreise
oder auch auf andere Weise
man Weihnachten gemeinsam feiert
und dabei dann auch stets beteuert,
dass es doch erst kürzlich war,
als begonnen dieses Jahr,
das weder besser war noch schlimmer,
weil eben irgendwas ist immer.

Traurig war man und auch heiter,
trotzdem geht es immer weiter,
denn auch die Zukunft bringt bestimmt
vieles, dem man nicht entrinnt.

Egal, wie's läuft, wir grüßen Euch heut
weihnachtlich in herzlicher Verbundenheit!

JANUAR

Mittwoch 15.01.2020

Neujahrsfrühstück

Wir starten ins neue Jahr mit einem gemeinsamen Frühstück. Erna und Franz Brückl umrahmen den Vormittag musikalisch und mit netten Geschichten zum neuen Jahr.



Beginn: 9.30 Uhr

Preis pro Person: 9,50 € für das Frühstücksbuffet vom Café Hofberg inkl. Kaffee und Tee
Anmeldung ab 16.12.2019

Dienstag 21.01.2020

Pferdeschlittenfahrt in Lenggries

Entdecken Sie nach einem Mittagessen in Lenggries die glitzernde Winterwunderwelt in einem der Pferdeschlitten. Mit zwei PS und einer wärmenden Decke geht die Rundfahrt über hoffentlich sonnige und verschneite Felder. Die Wälder gleichen zu dieser Jahreszeit einem Märchenwald. Nach einer 1½ stündigen Rundfahrt kehren wir zu Kaffee und Kuchen ein.

Abfahrt: 9.30 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt, Rückfahrt gegen 16.00 Uhr
Preis pro Person: 25,- €, Anmeldung ab 07.01.2020

FEBRUAR

Dienstag 11.02.2020

Vortrag „Sicherheit für Senioren“

Erster Polizeihauptkommissar und Dienststellenleiter der Polizeiinspektion Pfaffenhofen Helmut Fink wird in seinem Referat „Gefahren erkennen – Risiken vermeiden“ über verschiedene Straftaten sprechen. Oftmals sind speziell ältere Menschen im Fokus dreister Betrüger. Einzeltrick, falsche Polizeibeamte oder Telefonbetrug sind nur einige wenige Beispiele an kriminellen Machenschaften. Herr Fink klärt über die verschiedensten Maschen auf und gibt Tipps gegen Betrüger.



Einlass: 14.30 Uhr

Beginn: 15.00 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig

Donnerstag 20.02.2020

Faschingsfest im Hofbergsaal

Tanz und Spaß am Unsinnigen Donnerstag im Hofbergsaal. Mit Live-Musik von unserem Alleinunterhalter Schorsch Winklmaier, einer Einlage des legendären „Hofbergballetts“ und jeder Menge Faschingsgaudi feiern wir an diesem Nachmittag.



Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung ab 27.01.2020.



Dienstag 25.02.2020

Faschingsausklang am Hofberg

Feiern Sie am letzten Tag im Fasching noch einmal im Hofbergsaal. Die Live-Musiker Schorsch Winklmaier und Rainer Berg sorgen für Stimmung. Um 14.00 Uhr steht ein Auftritt der Prinzengarde Ilmmünster auf dem Programm. Im Anschluss plant das legendäre „Hofbergballett“ wieder einen Auftritt. Das Team vom Café Hofberg bewirte Sie.

Beginn: 14.00 Uhr

Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung notwendig

Sonntagscafé

Das fleißige Team des Sonntagscafés bewirte Sie einmal im Monat ehrenamtlich. Das letzte Sonntagscafé des Jahres 2019 findet am 15.12. mit einem kleinen, weihnachtlichen Rahmenprogramm statt. Nach dem reichhaltigen, selbstgebackenen Kuchenbuffet und Kaffee gibt es noch ein Gläschen Sekt für jeden Gast. Die Teilnahme am Sonntagscafé ist kostenlos, das Spendenkörbchen freut sich über eine kleine Einlage.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal

Termine: jeweils sonntags 17.11., 15.12.2019, 19.01., 16.02.2020

Anmeldung notwendig

Geselliges Beisammensein

Ein unterhaltsamer Nachmittag unter Leitung von Erna und Franz Brückl und musikalischer Unterstützung durch Jürgen Weber. Es wird gesungen, musiziert, erzählt, vorgespielt und zugehört. Das Café Hofberg bewirte Sie. Eine Veranstaltung, die immer wieder viel Freude macht!

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal

Termine: jeweils dienstags 26.11.2019, 28.01.2020



Musikantentreff

Alle Musikanten sind herzlich eingeladen. Ob Anfänger, Wiedereinsteiger, Sänger, Gruppen oder Einzelspieler, egal welches Instrument.



Wir freuen uns auch über viele Zuhörer. Leitung: Erich Kaisersberger. Das Team vom Café Hofberg bewirte Sie.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Termine: jeden 3. Montag im Monat, 18.11. und 16.12.2019, 20.01. und 17.02.2020



VERANSTALTUNGEN

NOVEMBER 2019 – FEBRUAR 2020

Wanderungen

Studien amerikanischer Wissenschaftler belegen, dass Wandern dem Herzinfarkt besonders gut vorbeugt, weil die Bewegung ohne ungesunde Anstrengung den Kreislauf aktiviert und die Durchblutung verbessert.

Unsere Wanderwarte Hermann Körle, Günther Lönhard und Rosa Geszte planen für Sie schöne Touren.

Die nächsten Termine:

Donnerstag 07.11.2019

Wanderung ab Walkersbach nach Geisenhausen

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

Sonntag 24.11.2019

Wanderung zum Alpenvereinsheim mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Donnerstag 05.12.2019

Wanderung ab Hirschberger Wiese mit Gedenken der verstorbenen

Wanderer im Friedhof Pfaffenhofen
Einkehr im Café Hofberg

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Mittwoch 08.01.2020

Wanderung ab Zierlmühle nach Rohrbach
Einkehr beim Alten Wirt

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

Sonntag 26.01.2020

Wanderung zum Alpenvereinsheim mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Tanztreff

Bei Livemusik von Schorsch Winklmaier oder Rainer Berg haben Sie Gelegenheit, Ihr Tanzbein zu schwingen. Tänzer, Zuhörer und Zuschauer sind herzlich willkommen. Das Team vom Café Hofberg bewirbt Sie.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Termine: Alle 14 Tage mittwochs, 06.11., 27.11.2019 (Kathreinstantz), 08.01., 22.01., 05.02., 19.02.2020

Volkstanz

„Bayerischer Volkstanz“ umfasst die alten, überlieferten Tänze unserer Heimat. Jeder kennt den sogenannten „Zweifachen“, den taktwechselnden Tanz – man könnte sagen, den Nationaltanz der Hölledau. Aber neben dem Zweifachen werden im Kurs auch alte, aus der Tradition überlieferte Tänze wieder belebt und getanzt.



Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal

keine Anmeldung notwendig

Termine: dienstags 12.11.2019, 14.01.2020

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER 2019 – FEBRUAR 2020



Donnerstag 06.02.2020

Wanderung rund um den Baarer Weiher
Einkehr im Sportheim TSV Baar

Wanderwarte: Hermann Körle und
Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Sonntag 23.02.2020

Wanderung an der Ilm entlang mit Einkehr

Wanderwarte: Rosa Geszte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Sportart, die wirklich fast jeder betreiben kann. Sie ist eine einfache und natürliche Bewegungsform und kann bei fast jedem Wetter in der Natur ausgeübt werden. Bei richtiger Technik werden viele Muskeln des Körpers trainiert. Auch benötigt man keine komplizierte Ausrüstung: dem Wetter angemessene Kleidung, gute Laufschuhe und natürlich Nordic-Walking-Stöcke.

Die Gruppe des Seniorenbüros ist so unterwegs, dass jeder mithalten kann. Die Schnelleren warten gelegentlich auf die Langsameren, denn Spaß und Gespräche sollen auch nicht zu kurz kommen.

Treffpunkt: Jeden Mittwoch um 9.00 Uhr am
Parkplatz Königsbergerstraße

Dauer: ca. 1 Stunde

IM RÜCKBLICK: WIEDER GROSSER ANDRANG BEIM SOMMERFEST DES SENIORBÜROS

Viel zu lachen hatten die Gäste beim traditionellen Sommerfest des Seniorenbüros.

Nach der Begrüßung durch Heidi Andre, die Leiterin der Einrichtung, und durch Bürgermeister Thomas Herker brachte die Theatergruppe der Senioren mehrere Sketche auf die Bühne.



Adelheid Schurius stimmte später mit ihrem Singkreis bekannte Lieder an. Für die Musik und den stimmungsvollen Rahmen sorgte mit Schorsch Winklmaier am Keyboard ein alter Bekannter. Bei bestem Wetter konnte sich das Seniorenbüro mit 160 Besuchern erneut über einen großen Andrang freuen.



Bei Freibier der Brauerei Müllerbräu und dem ausgezeichneten Essen des Café Hofberg ließen die Senioren und ihre Gäste den Nachmittag bis in den Abend hinein gemütlich ausklingen.

STADTAUSFLUG DER SENIOREN

Ein schönes Erlebnis war heuer wieder der große Seniorenausflug der Stadt Pfaffenhofen mit 220 Teilnehmern. Unter Begleitung von Erstem Bürgermeister Thomas Herker mit Familie und Drittem Bürgermeister Roland Dörfler ging es zunächst zum Kloster Benediktbeuern.

Aufgrund der Vollsperrung auf der Autobahn verzögerte sich das Tagesprogramm um einige Stunden, der geplante Gottesdienst musste leider entfallen. Jedoch spendeten

Pfarrer Spanos und Diakon Forster nach dem Mittagessen in der Basilika den Segen und der Mesner erzählte noch ein wenig über das Kloster und dessen Geschichte.



Danach besuchten die Ausflügler das Freilichtmuseum Glentleiten.

bedankten sich Roland Dörfler sowie Stadträtin und Seniorenreferentin Verena Kiss-Lohwasser bei allen haupt- und ehrenamtlichen Helfern, die zum Gelingen des Ausflugs beigetragen hatten.

Der Abschluss des Ausflugs fand in Helfenbrunn statt. Bei seiner Ansprache



VOLKSFESTBESUCH DER EHRENAMTLICHEN

Als Dankeschön hatten Erster Bürgermeister Thomas Herker und das Seniorenbüro ihre Ehrenamtlichen auf das Volksfest Pfaffenhofen eingeladen. 91 Menschen setzen sich derzeit für die Einrichtung freiwillig ein. Ohne diese große Zahl an Freiwilligen wäre das große Angebot im Städtischen Seniorenbüro nicht möglich. Die Ehrenamtlichen sind in ganz verschiedenen Bereichen tätig, z. B. als Kursleiter, Reisebegleiter, Hausaufgabenhelfer oder Bürounterstützung.

FÜNF TAGE IN DER STEIERMARK

Von Marlis Weiß

Frisch-Saftig-Steirisch“, so preist ein Obstbauer und Schnapsbrenner aus Oberfeistritz bei Graz sein Angebot an. „Frisch-Saftig“ bedarf keiner Erklärung, aber was hat man sich unter „Steirisch“ vorzustellen, außer dass es sich um die Steiermark handelt? So etwas erkundet man in der Regel vor Ort, man fährt hin!

Und so begaben sich 46 Teilnehmer eines vom Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit der Firma Stanglmeier organisierten Fünf-Tage-Ausflugs in die schöne Steiermark mit dem Hauptziel Graz, genauer in den Luftkurort Laßnitzhöhe bei Graz.

Start war am Sonntag, 15. September. Nach einer kurzen Rast am Samerberg ging es vorbei am lieblichen Wolfgangsee nach Bad Ischl zu einer Mittagspause, ein Ort, der aus der k. u. k.-Zeit übriggeblieben zu sein scheint: Gründerzeit, Donaumonarchie, Operettenseligkeit. Alles perfekt erhalten, bis hin zur legendären Zuckerbäckerei „Zauner“, wo „man“ sich damals traf, wo S. M. Kaiser Franz-Josef, der die Sommermonate gerne in Ischl verbrachte, höchstderoselbst einzukehren geruhte. Eine Fahrt mit der dortigen Bockerlbahn bestätigte den Eindruck, im „Alten Österreich“ angekommen zu sein. Das Ziel Graz/Laßnitzhöhe wurde am Spätnachmittag erreicht.

Am Montag: Ganztagesausflug mit Führung zur steirischen Weinstraße, Besichtigung einer Ölmühle – das schwarze steirische Kürbiskernöl – und eine Weinverkostung.

Dienstag Stadtführung im schönen Graz: u. a. das Franziskanerviertel, die „Murschel“, eine in der Mur schwimmende Muschel mit Café und einem Amphitheater (Kulturhauptstadt Graz), natürlich das Grazer Wahrzeichen, der „Glockenturm“, Rest einer nur noch in kleinen Teilen erhaltenen, einst mächtigen Burganlage. Besonders für die Damen ein „Muss“ ist das Kaufhaus „Kastner & Öhler“, das schönste Kaufhaus Österreichs, wie es heißt, mit einem herrlichen Blick auf den Glockenturm und die Dächer von Graz, im Krieg alles gottlob unzerstört geblieben. Mittwochs an der „Apfelstraße“ bei besagtem Obstbauern – vorsichtige – Verkostung seiner stattlichen Obstbrand-Kollektion.



Die Rückfahrt am Donnerstag, 19. September 2019, führte die Gruppe durch einen Teil des „Gesäuses“ mit einem Besuch des dortigen Bergsteigerfriedhofs, einer „Brotzeit-Jause“, und einem Halt am „Stift Admont“, schließlich am Spätnachmittag nach Passau, wo Gelegenheit zu einer letzten Stärkung vor Abschluss der Reise geboten war.

Fazit: Das Hotel mit familiär-persönlichem Flair, Stadt, Umgebung, Gastronomie bleiben in bester Erinnerung, die Stimmung entspannt und sehr gut. Was will man mehr!?

Die Steiermark mit ihrer Hauptstadt Graz, zu Unrecht immer etwas im Schatten von Salzburg, Tirol oder Wien stehend, ist als das „Grüne Herz Österreichs“ immer eine Reise wert.

Schließlich, wie schon so oft, ein herzliches Dankeschön an unseren Reiseleiter Wolfgang Türckheim für die umsichtige Führung und an Peter, unseren Fahrer, der uns sicher und behutsam hin- und wieder zurückgebracht hat.



WAS IST DAS INTERKULTURELLE FRAUENBEGEGNUNGSZENTRUM (IFBZ)?

Das Interkulturelle Frauenbegegnungszentrum ist ein Ort inmitten der Stadt Pfaffenhofen in der Ingolstädter Straße, wo Bürgerinnen aus aller Welt sich treffen, vernetzen, unterstützen und die Zeit genießen können.

Ziel des Frauenbegegnungszentrums ist die Vernetzung und Begegnung möglichst vieler Frauen, die in Pfaffenhofen wohnen und die unterschiedliche Geschichten, Erfahrungen, Interessen und Kulturen haben. Mitmachen kann jede: egal ob jung oder alt, alteingesessen oder zugezogen, mit oder ohne Migrationshintergrund, gläubig oder Atheistin.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Aber tatsächlich lebt das Zentrum von den Ideen und der Aktivität der Frauen.

Zahlreiche Angebote, sich zu treffen, gemeinsam zu lernen, sich kulturell auszutauschen oder sich einem gemeinsamen Hobby zu widmen sind genauso Teil wie die Vernetzung, tolle Menschen kennenzulernen und neue Facetten an Pfaffenhofen zu erkennen.

Betreut werden die vielfältigen Angebote von Alejandra Ott von der Caritas Pfaffenhofen, die dabei eng mit der Integrationsstelle der Stadt Pfaffenhofen zusammenarbeitet, gefördert durch das



DIE POLYGLOTTE KATZE

Die Katze sitzt vorm Mauseloch, in das die Maus vor kurzem kroch, und denkt: „Da wart nicht lang ich, die Maus, die fang ich!“

Die Maus jedoch spricht in dem Bau: „Ich bin zwar klein, doch bin ich schlau! Ich rühr mich nicht von hinnen, ich bleibe drinnen!“

Da plötzlich hört sie – statt „miau“ – ein laut vernehmliches „wau-wau“ und lacht: „Die arme Katze, der Hund, der hat se!“

Jetzt muss sie aber schleunigst flitzen, anstatt vor meinem Loch zu sitzen!“ Doch leider – nun, man ahnt's bereits – war das ein Irrtum ihrerseits.

Denn als die Maus vors Loch hintritt – es war nur ein ganz kleiner Schritt – wird sie durch Katzenpfotenkraft hinweggerafft!

Danach wäscht sich die Katze die Pfote und spricht mit der ihr eignen Note: „Wie nützlich ist es dann und wann, wenn man 'ne fremde Sprache kann!“

– Heinz Erhardt –
Gefunden von Walter Heini

DIE ANGEBOTE DES IFBZ

Politischer Frauenstammtisch

Ob lokal in Pfaffenhofen, in Bayern, Deutschland oder der ganzen Welt. Was um uns herum passiert, betrifft uns. Gemeinsam sprechen wir über aktuelle Entwicklungen, Menschen- und Frauenrechte allgemein sowie politische und gesellschaftliche Trends. Ohne Parteifärbung, ohne Voraussetzung von Kenntnissen und ohne erhobenen Zeigefinger. Stammtisch mal anders – Austausch, Diskussion mit Respekt und auf gleicher Augenhöhe.

Wann: Jeden 1. Montag im Monat

Filmabend

Wir tauchen gemeinsam ab in die Welt des Kinos und lachen über die Witze der Charaktere, leiden mit ihnen oder erfahren interessantes Neues. Bei immer unterschiedlichen Filmen verbringen wir gemeinsam schöne Stunden.

Wann: Alle 2 Monate



Frauencafé

Egal, ob als Treffpunkt für interessante Themen oder um sich mit Freundinnen auszutauschen, das Frauencafé ist für Sie da.

Veranstaltungen zu verschiedenen Themen, die die Besucherinnen besonders interessieren:

- Einmal pro Monat

Die offenen Treffs des Frauencafés:

- montags von 10.00 – 12.00 Uhr
- mittwochs von 15.00 – 17.00 Uhr

Kochgruppe

Wir wollen – das sind „Weltbürgerinnen“ aus Pfaffenhofen – zusammen kochen, uns austauschen, kennenlernen, dabei den „Duft der großen weiten Welt“ schmecken und gleichzeitig ein Gefühl für „Heimat“ – da wo ich lebe und dazu gehöre – spüren.

Wann: Einmal pro Monat

Für weitere Informationen melden Sie sich bitte bei Alejandra Ott. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Alejandra Ott

Projektleiterin, IFBZ
 Ingolstädter Straße 18
 85276 Pfaffenhofen
 Mobil: 0151 65828447
 Alejandra.Ott@caritasmuenchen.de

Ausflüge

Wir werden Ausflüge machen, damit wir zusammen spannende Abenteuer erleben, neue Freundinnen finden und neue Eindrücke und Anregungen bekommen. Ideen dafür sind jederzeit willkommen.

Wann: etwa einmal pro Monat

Interkulturelle Frauenwandergruppe

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die gemeinsam die nähere und weiter entfernte Umgebung erkunden, die Schönheiten der Natur genießen und Raum für Begegnung und soziale Kontakte schaffen wollen. Willkommen sind alle Frauen, Neubürgerinnen und Einheimische, mit und ohne Migrationshintergrund, unterstützt vom Deutschen Alpenverein Sektion Pfaffenhofen-Asch.

Wann: Einmal pro Monat



Deutscher Alpenverein
 Sektion Pfaffenhofen-Asch



DAS KLEINE ZIG

Das kleine **Zig** ist ein Fanal.
 Mit **ZwanZig** kommt's zum ersten Mal.
 Du find'st das kleine **Zig** recht fein
 Und möchtest gar noch älter sein.

Mit **Dreißig** macht es dir nichts aus.
 Du kennst damit dich ja schon aus
 und stehest fleißig und geschickt,
 bis es zum nächsten Male „**Zigt**“.

Mit **VierZig** kommst du zur Besinnung,
 gehörst schon fest zu deiner Innung
 und machst vielleicht in deinem Glück
 auch schon mal einen Blick zurück.

Mit **FünfZig** kommt wie Donnerknall
 Dir vor das kleine **Zig**-Signal
 Du schlägst dir an die Brust im Gehen
 Und denkst: Das wolln wir doch mal sehen!

Und gehst und gehst mit festem Blick,
 und plötzlich macht es wieder ... **Zig**.
 Du bist erstaunt, ja fast perplex,
 denn diesmal steht davor die Sechs.

Du sollst das Leben weiter lieben,
 steht auch vor deinem **Zig** die Sieben!
 Dann steht, eh' du daran gedacht,
 das kleine **Zig** schon bei der Acht.

Bei guter Gesundheit sollt' es uns freun,
 erreichst du vor dem **Zig** die Neun.
 Und werden's hundert Jahr – famos! –
 Dann bist das **Zig** du endlich los!

Verfasser unbekannt

KARL VALENTIN

VOLKSSÄNGER, KOMIKER UND PHILOSOPH

von Günther Weiß



Mögen hätt' ich schon wollen, aber dürfen hab' ich mich nicht getraut“ oder das Stichwort „Buchbinder Wanninger“, wenn man am Telefon endlos von einer Nebenstelle zur nächsten weitergereicht wird: heute so gut wie in die Umgangssprache eingegangen, Alltagsdeutsch. Aber wer weiß denn noch, von wem das ist, von wann ..., graue Vorzeit oder von einem zeitgenössischen „Comedian“ erfunden?

Karl Valentin? Vielen Jüngeren unter uns vielleicht ein vager Begriff, wenn überhaupt! Will man sich dem „Phänomen Valentin“ nähern, muss man sich in das München der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts einfühlen, besser noch in die erste Hälfte der ersten Hälfte dieses Jahrhunderts. München, ein Nährboden für das, was man „Volkssänger“ nannte, ein Mikrokosmos, vielleicht schon ein Makrokosmos im Milieu der Unterschicht, aufgeblüht nach der 1873 eingeführten Gewerbefreiheit, Teil der Stadtkultur, besonders der Neumünchner aus den Rand- und Außengebieten der Stadt. Gstanzlsänger, Alleinunterhalter, Humoristen, Kleinkünstler erlangten den Status von Stars, wie man heute sagen würde. Sie traten in den vielen Münchner Bierhallen und großen Wirtschaftshäusern auf, ihre Couplets wurden zu „Hits“, zu viel gesungenen „Gassenhauern“. Der Siegeszug des Rundfunks in den 1920er-Jahren tat das Seinige und machte die „Szene“ bayernweit bekannt: Sepp Eringer, Jakob Geis, Karl Maxstadt, Xaver Terofal, Weiß Ferdl, später Michl

Ehbauer, der Roider Jackl, Emil Vierlinger, Kathi Prechtl, Bally Prell, Ida Schumacher, um nur einige zu nennen. Passt der „Vale“ in diese Reihe? Er selbst hat sich immer als Volkssänger und Komiker verstanden, der schon sehr früh – 1911/1912 – das Medium Film entdeckte und – sehr fortschrittlich – ein Filmstudio einrichtete. Dies unterschied ihn damals schon von seinen Volkssänger-Zeitgenossen.

Wer also war Karl Valentin, was war er, wie war er? Als Valentin Ludwig Fey 1882 in der Entenbachstraße 63, heute Zeppelinstraße 41, als Sohn eines Hesses und einer Sächsin im Münchner Stadtviertel Au geboren, bleibt er nach einer Schreinerlehre im elterlichen Geschäft, einer kleinen Spedition. Damals tritt er schon als Alleinunterhalter mit Zither und einem selbstgebauten Musikapparat, dem „Lebenden Orchestrion“, bei Vereinsfesten auf („Der Apparat wog acht Zentner und hatte nur einen großen Nachteil: Das Publikum war entsetzt darüber, sonst war er gut.“). Die elterliche

Firma geht bankrott. Valentin kehrt nach einer erfolglosen Tournee durch Berlin und Leipzig nach München zurück, schlägt sich als Sänger in Lokalen und Wirtschaftshäusern durch, löst sich aber langsam von der Volkssänger-Tradition und nimmt ein Engagement im Frankfurter Hof an. Dort lernt er die ehemalige Kaufhaus-Verkäuferin Elisabeth Wellano kennen, die, in Anlehnung an den von ihm verehrten Volkssänger Maxstadt Liesl Karlstadt genannt, fortan seine ständige Partnerin wird. Er tritt in Kurzfilmen auf, wird Direktor des Kabarets „Wien–München“, versucht sich hier und dort, hat Gastauftritte in Zürich, Wien und Berlin, eröffnet das „Panoptikum“, muss es aus finanziellen Gründen wieder schließen und wirkt in seinem ersten Tonfilm (Die verkaufte Braut) mit.

Das gesprochene Wort tritt in den Vordergrund seiner Kunst. Monologe, Dialoge mit Karlstadt, der „Nonsens“ wird zu seinem Markenzeichen, zur Kunstform erhoben: unlogisch, mit Sprachnormen brechend, leere Vergleiche, paradoxe Aussagen, widersinnige Wortfolgen („Dunkel war's, der Mond schien helle“ / nicht von ihm!), sinnlos verknotet, verdreht, irrwitzige Wortgefechte um nichts mit Liesl Karlstadt, offenkundiger Blödsinn, der allerdings dennoch systematischen Regeln folgt, skurril also: „Die Zukunft war früher auch besser“, „Hoffentlich wird's nicht so schlimm, wie's schon ist“, „Es ist schon alles gesagt, nur nicht von allen“, „Du bleibst da, und zwar sofort“, in Erwartung eines Bombenangriffs auf München, der dann doch nicht kam: „Es wird



ihnen doch nix passiert sein“, „Das Leben ist wie eine Lawine, mal rauf mal runter“, „Heut' is' schöner wie draußen“. Es ist nicht der „Schenkelklopfer-Humor“ der Münchner Bierhallen, z. B. des Weiß Ferdl, der allerdings auch durchaus Hörenswertes vorgebracht hat („Ein Wagen von der Linie 8“).

Bertolt Brecht – selbst nicht ohne eine gewisse Skurrilität – schätzt Valentin sehr. Eine Parodie auf Brechts „Trommeln in der Nacht“ entsteht. Kurt Tucholsky, der Berliner Journalist, Publizist und Schriftsteller, Satiriker, Mitherausgeber der „Weltbühne“ schreibt über ihn: „Höllentanz der Vernunft um beide Pole des Irrsinns“, Alfred Kerr, der Kritiker-Papst im Berlin der Weimarer Zeit, bewundert seine Kunst, sie wird in einem Atemzug mit dem absurden Theater Samuel Becketts und Ionescos genannt, auch der „Bayerische Nestroy“ wird er genannt. Zeitgenössische Vergleiche? Da fiel einem etwa Loriot ein.

All dies wird noch überhöht durch Valentins Äußeres, seine Erscheinung: spindeldürr, lange dünne Beine, klapprige Figur, die Stimme knarzig, blechern, das Gesicht kongenial dazu passend, keine Singstimme, aber gerne singend, im Gebrauch des Dialekts eher sparsam, Schriftdeutsch mit abgeschliffen Münchenerischem Einschlag. Hier darf „Slapstick“ nicht fehlen, Komik nicht durch Worte, sondern durch „Action“ – nicht die Torte ins Gesicht, aber z. B. ein mit Geigenbogen und Dirigentenstab ausgefochtenes Duell eines Orchestermusikers mit dem Dirigenten (Karlstadt) in der „Orchesterprobe“ – umwerfend komisch!

Die 1920er Jahre bis herauf in die zweite Hälfte der 1930er sind seine „Goldene Zeit“, seine Filme und Vorstellungen gut besucht. Er produziert Schallplatten (Der Ententraum, Der Spritzbrunnenaufdreher, Radfahrer und Verkehrsschutzmann – mit „Wrldbrmpfd“ als Nachname des Radfahrers, für den Gendarmen unaussprechlich – Der Notenwart, Semmelknödeln), Kurzfilme/Skette (Der Firmling, Der Theaterbesuch, Im Schallplattenladen, Im Photoatelier, Der verhexte Scheinwerfer), Spielfilme (Der Sonderling, Kirschen in Nachbars Garten, Donner, Blitz und Sonnenschein), um nur Einiges zu nennen.

Dies alles konnte nur in Partnerschaft mit Liesl Karlstadt gelingen, seiner Stichwort- und Ideen-Geberin, Mitautorin, Managerin – auch Psychiaterin – 26 Jahre lang! Denn Valentin war keineswegs ein böstiger, aber ein – milde ausgedrückt – überaus schwieriger Mann, verschoben, kauzig, eigenwillig und eigensinnig, hypochondrisch, eigenbrötlerisch, auch egozentrisch und misanthropisch: eine Zusammenarbeit mit ihm also sehr mühevoll. Das sollte Liesl Karlstadt leidvoll erfahren. 1935 erleidet sie einen Nervenzusammenbruch, ein Selbstmordversuch folgt. Das erfolglose Abenteuer mit der gemeinsamen Finanzierung und Eröffnung des „Panoptikums“ hatte zum finanziellen Ruin geführt, die persönliche Beziehung zwischen beiden – Valentin seit 1911 mit Gisela Royes verheiratet, zwei Töchter – zerrüttet. Er schreibt ihr rührend hilflos-liebevolle



Günther Weiß

Briefe ins Krankenhaus („Halte aus im Sturmgebraus!“). Das Verhältnis bleibt aber dauerhaft belastet.

1937 erster Auftritt im Rundfunk, 1940 letzter öffentlicher Auftritt des Komikerpaares im Zirkus Krone. 1944 nach Zerstörung seiner Münchner Wohnung „Auswanderung“ nach Planegg, ins „Ausland“, ins „Exil“, wie er es nannte. Nun beginnt die Tragödie „Valentin und München“, die Stadt, die er liebte, eine allerdings recht einseitige Liebe alles in allem! Versuche, nach dem Krieg wieder an Vorkriegs-Erfolge anzuknüpfen, schlugen fehl. Eine ihm gnädigerweise angebotene Rundfunkserie „Es dreht sich um Karl Valentin“ wurde nach der fünften Folge wieder eingestellt. Hörerstimmen: „Aufhören mit dem Schmarrn – schickt's den Deppen hoam, mir woll'n was wirklich Lustig's!“ War die Beziehung Münchens zu Valentin auch früher schon nicht spannungsfrei – Auflagen der Obrigkeit bei seinen Auftritten fand er häufig schikanös – „Die Polizei hat ein großes Auge des Gesetzes für Kleinigkeiten und ein kleines für Großigkeiten“ –, so schlug ihm jetzt nach dem Krieg pure Ablehnung entgegen. Das sollte sich später, allerdings erst einige Jahre später, ändern.

Heute erinnern ein Valentin-Brunnen, der 1953 in Anwesenheit von Liesl Karlstadt am Viktualienmarkt aufgestellt wurde, und das Valentin-Museum im Isartor an den großen Sohn der Stadt. Am 9.2.1948, einem Rosenmontag (!), starb Karl Valentin verbittert im „Exil“ in Planegg. Er wurde zwei Tage später, am 11.2.1948, einem Aschermittwoch (!), dort beerdigt. Vertreter der Stadt oder des Rundfunks waren nicht zugegen!

Man sollte ihn im Vorgriff auf das, was man ihm hier posthum an Missachtung und Desinteresse entgegenbringen würde, selbst zu Wort kommen lassen. Kehren wir also zu dem eingangs erwähnten „Buchbinder Wanninger“ zurück. Dieser will einer Firma mitteilen, dass er einen Auftrag erledigt hat. Nach einer erfolglosen Endlos-Schleife, von einer Telefon-Nebenstelle zur anderen weitervermittelt, fragt er völlig entnervt und konfus: „Möchte ich Sie und die Firma fragen, ob ich die Bücher schon fertig hab“ und schließt mit dem verzweifelten Seufzer: „Saubande, dreckade!“ Seine Worte! Man mag ihnen nicht allzu heftig widersprechen.



BANKGESCHÄFTE ONLINE – BEQUEM VON ZU HAUSE AUS

Online-Banking ist die Abwicklung von Bankgeschäften (Banking) via Internet (Online). Dazu ruft man am PC die Internetseite der Bank auf. Man meldet sich dort mit einem Benutzernamen und Passwort an. Dann erledigt man seine Bankgeschäfte und meldet sich anschließend wieder ab.

Online-Banking bietet folgende Funktionen:

- Einsehen der Konten (Abbuchungen, Kontostand)
- Tätigen von Überweisungen
- Erteilen und Verwalten von Daueraufträgen
- Einsicht von Kontodetails für das Girokonto sowie die Kreditkarte
- Ausdrucken eines Kontoauszuges über Ihren Drucker

Für das Online-Banking muss man sich bei seiner Bank freischalten lassen. Ein Besuch bei Ihrer Bank ist also unerlässlich. Lassen Sie sich dort beraten und informieren, ehe Sie die Anmeldeformulare unterschreiben. Sie können sowohl einen Computer als auch Smartphone oder Tablet für das Online-Banking nutzen.

Nach der Anmeldung bei der Bank erhalten Sie per Post Ihre Zugangsdaten. Mit diesen Daten melden Sie sich auf der Internetseite Ihrer Bank zum Online-Banking an. Nun können Sie bequem Ihre Bankgeschäfte von zu Hause aus erledigen.

Wenn Sie eine Überweisung tätigen, einen Dauerauftrag einrichten oder sonstige Transaktionen online vornehmen möchten, werden Sie zum Abschluss jedes Mal zur Eingabe einer sogenannten TAN-Nummer aufgefordert. Sie hat die Funktion einer Unterschrift unter Ihrem Auftrag. TAN-Nummern können Sie auf verschiedenen Wegen erhalten, hier zwei Beispiele:

- Sie erhalten bei Ihrer Bank einen sogenannten TAN-Generator – ein Lesegerät, in das Sie Ihre EC-Karte einstecken. Dann erzeugt dieses Gerät jedes Mal eine neue TAN-Nummer. Auf der Seite Ihres Online-Banking erhalten Sie genaue Anweisungen, wie Sie mit dem TAN-Generator vorgehen müssen.
- mTAN/SMS-TAN: Bei diesem Verfahren erhalten Sie die notwendigen TAN-Nummern per SMS auf Ihr Handy.

Ein Paar Tipps zur Sicherheit:

- Stellen Sie sicher, dass auf Ihrem Computer immer die aktuellste Version Ihres Virenschutzprogramms installiert ist.
- Achten Sie in der Adresszeile Ihres Internetbrowsers immer darauf, dass Ihre Verbindung verschlüsselt ist. Dies erkennen Sie daran, dass die Internet-Adresse mit „https“ beginnt. Zusätzlich wird Ihnen ein kleines Schlosssymbol vor der Adresszeile oder der Statusleiste am unteren Rand des Browsers angezeigt.
- Melden Sie sich nach jedem Besuch der Seite „Online-Banking“ ab.
- Nutzen Sie zum Online-Banking immer sichere, mit Passwort geschützte WLAN-Netze.
- Geben Sie niemals Ihre Zugangsdaten an unbekannte Dritte weiter.

VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS:

Montag	Wöchentlich	9.00 Uhr	English Conversation
		9.30 Uhr	Diverse Computerkurse
		9.00 & 10.15 Uhr	Yoga für Senioren
		13.00 Uhr	Rommé
		13.30 Uhr	Skat
		13.30 Uhr	Smartphone Fragestunde
	Alle 14 Tage Montag	14.00 Uhr	Strickkreis
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Erzählcafé Zeitzeugen
		14.00 Uhr	Musikantentreff
Dienstag	Wöchentlich	9.30 Uhr	PC-Fragestunde
		10.30 Uhr	Qi Gong
	Alle 14 Tage Dienstag	9.00 Uhr	Gedächtnistraining
	Jeden letzten Dienstag im Monat	14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein
Mittwoch	Wöchentlich	9.00 Uhr	Nordic Walking
		9.45 Uhr	Zauberharfe
		9.00 Uhr	Diverse Computerkurse
		9.15 Uhr	Feldenkrais
	Alle 14 Tage Mittwoch	13.30 Uhr	Handarbeitszirkel
		14.00 Uhr	Tanztreff
16.00 Uhr		Chor	
Einmal im Monat	14.00 Uhr	Seniorenstammtisch im Café Hofberg	
	18.00 Uhr	Yoga Lachen	
Donnerstag	Wöchentlich	9.00 & 10.00 Uhr	Sitzgymnastik
		10.00 Uhr	PC-Kurs mit Frau Heindl
		14.00 Uhr	Kreatives Malen
		14.15 Uhr	Gymnastik in der Turnhalle
	Alle 14 Tage Donnerstag	9.00 Uhr	Schreinern und Werken
Einmal im Monat	15.00 Uhr	Singkreis	
Freitag	Wöchentlich	12.30 & 13.30 Uhr	Wassergymnastik in der Realschule
		13.00 Uhr	Rommé und Schafkopf
	Einmal im Monat	9.30 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde
		10.30 Uhr	Eine Stunde Entspannung
14.00 Uhr		Kegeln im Kolpinghaus	
Sonntag	Einmal im Monat	14.30 Uhr	Sonntagscafé
Unregelmäßig	Theatergruppe, Tanzkurs, Wanderungen, Radtouren, Volkstanz, Kurse für Migranten, Alt/Jung Projekte		



Der Seniorenkurier wird 3 x jährlich vom
Seniorenbüro Pfaffenhofen a. d. Ilm herausgegeben.

Redaktion: Heidi Andre, Pia Fischer, Walter Heini,
Simone Mentz, Verena Kiss-Lohwasser, Doris Svoboda,
Marlis Weiß, Günther Weiß

Titelbild: Shutterstock.com

Bilder: Seite 2: Christoph Höchtl Andre, Heidi: Karl Ebensberger,
Seite 3: Seniorenbüro, Seite 4/5: Shutterstock.com, Seite 6/7: Seniorenbüro,
Seite 8: Shutterstock.com, Seniorenbüro, Seite 9: Seniorenbüro,
Seite 10: Dinzler, Musikschule, Seniorenbüro, Seite 11: Bayerisches Nationalmuseum, Seniorenbüro
Seite 12: Seniorenbüro, Helmut Fink, Seite 13-17: Seniorenbüro, Seite 19/19: Caritas
Seite 20: Timo Kozlowski/Shutterstock.com, Seite 21: Seniorenbüro, Seite 22: Shutterstock.com

Bürgerzentrum Hofberg · Seniorenbüro
Hofberg 7 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
Ansprechpartnerin: Heidi Andre
Telefon: 08441 8792-0 · Telefax: 08441 8792-20
E-Mail: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de
seniorenbuero-pfaffenhofen.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr
Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm
Hauptplatz 1 und 18 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
Telefon: 08441 78-0
E-Mail: rathaus@stadt-pfaffenhofen.de
pfaffenhofen.de
facebook.com/pfaffenhofen.an.der.ilm

Herausgeber: Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm · Stand: Oktober 2019 · Änderungen vorbehalten