



SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

SENIORENKURIER

AUSGABE 65 · JULI 2018 BIS OKTOBER 2018
KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben



VORWORT

Liebe Pfaffenhofener Seniorinnen und Senioren,
seit Februar bin ich nun für das Seniorenbüro zuständig und der Einstand war gleich pompös: Was gibt es Schöneres, als zum Start der neuen Arbeit das große 20-jährige Jubiläum mit Ihnen feiern zu können? Mit seinen 20 Jahren blickt das Seniorenbüro auf eine tolle Geschichte voller Erfolge!

Ich habe im letzten November mein 32-jähriges Jubiläum gefeiert und auch eine Geschichte: Nach meinem Abitur in Pfaffenhofen und dem Zivildienst in Hohenwart habe ich in Würzburg Soziale Arbeit studiert und bin für mein Praktikum zur Stadtjugendpflege zurück nach Pfaffenhofen gekommen. Da hat es mir so gut gefallen, dass ich gleich geblieben bin. Von 2012 bis zum Wechsel ins Sachgebiet Familie, Bildung und Soziales war ich Leiter der Stadtjugendpflege und habe berufsbegleitend den Master in Sozialmanagement gemacht.

Ehrenamtlich bin ich Rufbusfahrer und Feuerwehrmann. Das ist übrigens auch der Grund, warum ich das Maifest verpasst habe: Da war ich bei einem Dachstuhlbrand, bei dem auch das obige Foto entstanden ist. Beim nächsten Fest bin ich dann dabei!

Mir macht es viel Spaß, für Pfaffenhofen Angebote zu schaffen, Projekte und Veranstaltungen durchzuführen. Gerade deshalb ist auch das Seniorenbüro eine so schöne Sache, denn da passiert genau das: Angebote, Projekte, Veranstaltungen und dadurch viele schöne, gemeinsame Stunden.

Ich wünsche dem Seniorenbüro, den Besucherinnen und Besuchern und allen Engagierten weiterhin viel Spaß bei vielen gemeinsamen Stunden!

Ihr Christoph Höchtl
Teamleitung Bildung und Soziales



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,
das Seniorenbüro wurde am 1. April dieses Jahres 20 Jahre alt. Mit zwei Veranstaltungen wurde das Jubiläum gebührend gefeiert: am 10. April bei einem Festakt im Festsaal des Rathauses mit vielen geladenen Gästen und am 5. Mai mit einem Maifest im Innenhof des Bürgerzentrums Hofberg. Zahlreiche SeniorInnen aus und um Pfaffenhofen feierten unser 20-jähriges Bestehen mit uns.

Bereits 45 Jahre, seit 1973, gibt es den großen Stadt- ausflug der Seniorinnen und Senioren, initiiert von dem damaligen Seniorenreferenten des Stadtrates, Sepp Reiter. Bis heute machen sich jährlich ca. 250 ältere Menschen unter der Schirmherrschaft von Erstem Bürgermeister Thomas Herker auf den Weg für diesen Tagesausflug. Viele Erlebnisse begleiten die vergangenen Ausflüge: Lustiges, Kurioses, Erfreuliches und Ärgerliches. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe.

Mit dem Artikel „Ruhestand – was nun?“ beleuchten wir die Zeit vor und nach dem Arbeitsleben. Oft ist es ratsam, sich schon vorher mit dem Thema Rente auseinanderzusetzen. Damit weder Langeweile noch Frustration aufkommen, geben wir Ihnen ein paar Tipps für diesen neuen Lebensabschnitt.

Eine Fortführung der Serie „Wohnen im Alter“ beinhaltet diesmal das Thema der Wohnraumanpassung. „Wie kann ich meine Wohnung barrierefrei umbauen, welche Dinge kann ich sehr schnell und ohne großen Aufwand verändern, wo bekomme ich Fördergelder usw.“, all diese Fragen kann Ihnen meine Kollegin Pia Fischer in einem Beratungsgespräch beantworten.

Nun wünsche ich Ihnen wunderschöne Sommermonate und viel Freude beim Lesen unseres Seniorenkuriers.

Ihre Heidi Andre
Leitung Seniorenbüro

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; 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.

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 Sie Unterstützung und Hilfe bekommen können?

Die Stadt Pfaffenhofen bietet im Seniorenbüro eine unabhängige und neutrale Beratungsstelle für seniorenspezifische 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 pflege, ich kann nicht mehr ...
- Welches Programm hat das Seniorenbüro?
- Ich brauche Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst.

Bitte wenden Sie sich an das Seniorenbüro, wir beraten Sie kostenlos und selbstverständlich vertraulich. Ansprechpartnerin: Seniorenbüro, Leitung Heidi Andre.

Telefon: 08441 8792-0 oder per E-Mail an: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

NEU: WOHNBERATUNG



Ab sofort bietet im Seniorenbüro die Sozialpädagogin Pia Fischer Beratung zum Thema „Wohnen im Alter“ an.

- Welche Möglichkeiten des altersgerechten Wohnens gibt es in Pfaffenhofen?
- Ich möchte zu Hause wohnen bleiben, muss aber meine Wohnung umgestalten ...
- 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.

Die Beratung erfolgt kostenfrei, neutral und selbstverständlich vertraulich, sie kann im Seniorenbüro oder bei Ihnen zu Hause als Hausbesuch erfolgen.

Lesen Sie mehr dazu auf Seite 7

RUHESTAND – WAS NUN?

VON HEIDI ANDRE UND
VERENA SCHLEGEL



Ruhestandsplanung beginnt längst vor der Rente: Der neue Lebensabschnitt verändert nicht nur den Tagesablauf. Er hat auch eine emotionale Seite, von der viele überrascht werden.

„Endlich geschafft, der letzte Arbeitstag ist da. Jetzt beginnt das ersehnte Rentnerleben. Nun kann ich mich um alles kümmern, wofür ich nie Zeit hatte. Dazu kann ich noch ausschlafen und gemütlich frühstücken, ist das nicht herrlich? Sechs Wochen später habe ich alles erledigt, habe das 10. Vogelhaus gebaut, den Rasen gedüngt, damit er schneller wächst und ich mehr mähen muss. Nachts kann ich nicht mehr schlafen, bin nicht müde, wovon auch. Was mache ich nur mit meiner Zeit?“

Plötzliche Leere

Diese etwas satirische Geschichte zeigt, dass der Ruhestand nicht nur Freude, sondern auch Wehmut, Unsicherheit und Leere mit sich bringen kann. Für Männer ist die neue Situation oft schwieriger als für Frauen, da Männer ihr Leben und ihre sozialen Kontakte oft fast ausschließlich auf den Beruf ausgerichtet haben.

Wer – wie in unserer Geschichte – nach Rentenantritt in ein „Loch“ fällt, muss sich nicht schämen. Oft sehen wir nur das Bild vom aktiven Rentner („Seit ich in Rente bin, habe ich keine Zeit mehr“). Aber man ist nicht allein, wenn man sich im Ruhestand nicht wohl fühlt, so die Erfahrung aus dem Seniorenbüro.

Vorbereitet sein

Manche emotionale Belastung kann man allerdings vermeiden. So können Sie sich auf den Ruhestand vorbereiten:

- Überlegen Sie vorab, welches Einkommen Sie in der Rente haben werden. So lässt sich einschätzen, ob Sie sich die Hobbys oder Reisen leisten können, von denen Sie immer geträumt haben. Und Sie können eine Strategie entwickeln, wie man auch mit weniger Geld auskommt.
- Der Antrag für die zustehende Altersrente sollte drei Monate vor Rentenbeginn bei der Stadt Pfaffenhofen a. d. Ilm – Renten- und Sozialstelle – gestellt werden. Frau Giese und Frau Thaller sind dabei gerne behilflich. Sie erreichen Frau Giese telefonisch unter 08441 78-168 und Frau Thaller unter 08441 78-123, um einen Termin für die Antragsaufnahme zu vereinbaren.

Zudem erhalten Sie bei der Renten- und Sozialstelle Auskünfte zu Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung und können diverse Sachverhalte klären. Näheres hierzu unter www.pfaffenhofen.de/rentensozialstelle.

Bei Beratungsbedarf können Sie sich zusätzlich an die Deutsche Rentenversicherung wenden. Diese ist mit einem Berater alle 14 Tage in den Räumen des Bürgerzentrums Hofberg vertreten. Eine telefonische Terminvereinbarung unter der Telefonnummer 0800 6789-100 ist täglich von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr möglich.

- Verringern Sie eventuell Ihre Arbeitszeit. Altersteilzeit ist eine gute Möglichkeit, sich Stück für Stück vom Arbeitsleben zu verabschieden.
- Suchen Sie sich frühzeitig Beschäftigungen und Kontakte außerhalb der Arbeit (siehe Seite 6).

Tipps für Rentner

Ziele und Pläne, das Gefühl von Gebrauchtwerten und Dazugehören sind die besten Mittel gegen Altersdepression:

- Geben Sie dem Tag eine Struktur: Stehen Sie morgens auf, essen Sie zu festen Zeiten.
- Zwei, drei feste Termine in der Woche geben Orientierung.
- Probieren Sie aus, womit Sie Ihre Zeit verbringen möchten, was Ihnen Spaß macht.
- Pflegen Sie Ihren Freundeskreis, reaktivieren Sie alte Kontakte oder suchen Sie sich neue. Bekanntschaften knüpft man leichter durch gemeinsame Interessen, z. B. in Vereinen oder bei kulturellen Veranstaltungen.

Ruhestand und Partnerschaft

Auch darauf sollte man sich einstellen: Der Ruhestand hat Auswirkungen auf Ehe und Partnerschaft. Viele Paare sind das ständige Zusammensein nicht gewöhnt.

- Sprechen Sie über Ihre Erwartungen und Bedürfnisse im Ruhestand: Was wünscht sich jeder Partner für das „neue“ Miteinander?
- Teilen Sie die Haushaltsführung in Zuständigkeitsbereiche ein.
- Entwickeln Sie gemeinsame Rituale, z. B. ein tägliches Frühstück oder ein Spaziergang.
- Für die Beziehung bietet der Rentenbeginn die Chance, den Partner neu zu entdecken und näher zusammenzuwachsen.

Kurzum: Beschäftigen Sie sich mit dem Thema Ruhestand, lassen Sie die Rente nicht einfach auf sich zukommen. Denn wie sagte Lorient in dem Film „Pappa ante portas“: „Entschuldigung, das ist mein erster Ruhestand, ich übe noch.“

BESCHÄFTIGUNGEN, DIE FREUDE MACHEN

- **Engagieren Sie sich:** Ein Ehrenamt ist freiwilliges Arbeiten ohne Bezahlung. In Pfaffenhofen gibt es viele Möglichkeiten, sich zu engagieren. Ein paar Beispiele:
 - im Städtischen Seniorenbüro sind die Gestaltungsmöglichkeiten für ehrenamtliche Mitarbeiter groß, z. B. Reiseleitungen oder Kurse übernehmen
 - im Mehrgenerationenhaus FamNetz bzw. der Caritas als Leihoma/-opa (siehe Seite 8)
 - bei den Aktivsenioren Unternehmer mit Ihrem Wissen beraten
 - bei den Stadtwerken Grünanlagenpate werden
 - sich in der Seniorenarbeit einbringen, z. B. mit Besuchsdiensten im Altenheim, bei der Alzheimer Gesellschaft oder im Hospizverein
 - bei sonstigen Vereinen aktiv werden:
In Pfaffenhofen gibt es über 200 Vereine und Initiativen. Ein Verzeichnis finden Sie unter www.pfaffenhofen.de/vereineverbaende, aktuelle Vereinsnachrichten auf www.pafunddu.de.
- **Musizieren Sie:** Ein Instrument können Sie als Erwachsener erlernen bei der Städtischen Musikschule, bei privaten Musikinstituten, Lehrern und der VHS.
- **Schreiben Sie:** Schreiben Sie Ihre Lebens- oder Familiengeschichte auf.
- **Reisen Sie:** Besuchen Sie Orte und Länder, wo Sie schon immer einmal hin wollten.
- **Lernen Sie:** Kurse, Vorträge und Besichtigungen rund um Sprachen, EDV, Kultur oder Kreatives bieten u. a. VHS und KEB. Oder machen Sie eine Ausbildung als SeniorTrainer bei der Seniorenakademie oder ein Seniorenstudium an einer Uni.
- **Arbeiten Sie:** Vielleicht suchen Sie sich einen Teilzeit- oder Aushilfsjob, auch wenn Sie finanziell nicht darauf angewiesen sind.
- **Bewegen Sie sich:** Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit. Erkunden Sie die Lauf- und Wanderstrecken rund um Pfaffenhofen oder probieren Sie die (seniorenfreundlichen) Bewegungsgeräte im Bürgerpark aus – um nur zwei der vielen Angebote zu nennen.
- **Starten Sie etwas Neues:** Das kann ein neues Hobby sein, ein Haustier oder sogar der Umzug vom großen Haus in eine „pflegeleichte“ Wohnung (siehe Artikel Seite 7).



Besuchen Sie Veranstaltungen um Kontakte zu knüpfen



Lernen im Ruhestand bei PC Kursen im Seniorenbüro



Ehrenamtlicher Kursleiter im Seniorenbüro

ZU HAUSE WOHNEN BLEIBEN – WOHNRAUMANPASSUNG

Wohnen zu Hause

Viele Senioren wollen so lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben. Wenn Hilfe notwendig wird, sind neben der Versorgung durch ambulante Dienste bei Pflege und hauswirtschaftlichen Tätigkeiten die Gegebenheiten in der eigenen Wohnung entscheidend. Eine altersgerechte Wohnung ist vor allem barrierefrei und sicher, auch um das Sturzrisiko zu senken.

Wie viele Wohnungen in Pfaffenhofen derzeit seniorengerecht sind, ist nicht erfasst. Einige Bauträger achten bereits bei Neubauten auf Barrierefreiheit. Eine Bürgerbefragung im Landkreis Pfaffenhofen ergab, dass rund 20 % der Bürger Probleme bei der baulichen Ausstattung ihrer Wohnung sehen. Vor allem mit Stufen und Schwellen oder beengtem Raum in Bad und Toilette treten Schwierigkeiten auf. Auch die Türen sind oft zu schmal, so dass bei der Verwendung von Rollator oder Rollstuhl kein ausreichender Platz vorhanden ist.

Wohnberatung im Seniorenbüro

Im Seniorenbüro gibt es Beratung für alle Fragen rund ums Älterwerden. Ganz neu kann nun auch eine spezielle Beratung zum Thema „Wohnen im Alter“ angeboten werden. Die Sozialpädagogin Pia Fischer wird gemeinsam mit dem ehrenamtlichen Mitarbeiter Rainer Berg, der bereits eine Ausbildung zum Thema „Wohnungsanpassung“ absolvierte, die Beratung übernehmen.

Gemeinsam mit den Ratsuchenden wird nach Lösungsmöglichkeiten gesucht zur Anpassung der Wohnung an die eigenen Bedürfnisse. Dabei ergeben oft schon kleine und kostengünstige Änderungen Verbesserungen für einen sicheren und komfortablen Alltag.

Die Beratung kann im Seniorenbüro oder als Hausbesuch in der Wohnung der Ratsuchenden stattfinden und ist kostenlos und neutral.

Beispiele für die Anpassung der Wohnung sind: die Beseitigung von Stolperfallen, bauliche Veränderungen (Türverbreiterung, Einbau einer barrierefreien Dusche), die Überwindung von Stufen durch Rampe oder Treppenlift, eine bessere Beleuchtung sowie der Einbau von technischen Hilfsmitteln (Haltegriffe, Toilettensitzerhöhung, Herdsicherung).

Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten von Umbaumaßnahmen werden ebenfalls weitergegeben. Die Anmeldung ist zu den Öffnungszeiten im Seniorenbüro telefonisch, persönlich oder per E-Mail möglich. Auch Angehörige können sich informieren, das Einverständnis des Wohnungseigentümers ist aber für bauliche Maßnahmen immer Voraussetzung.

Checkliste altersgerechte Wohnung

Eine Checkliste zur Ausstattung der eigenen Wohnung ist hilfreich, um auf Probleme aufmerksam zu werden und Veränderungsmöglichkeiten zu erkennen. Anhand folgender beispielhafter Fragen kann die eigene Wohnung unter die Lupe genommen werden:

- Ist der Weg zur Eingangstür gut befestigt und beleuchtet?
- Sind die Türen und Durchgänge breit genug für einen Rollstuhl (mindestens 90 cm)?
- Sind Stühle, Couch und Bett hoch genug, um problemlos aufstehen zu können?

Dies ist nur ein Überblick einiger Aspekte eines altersgerechten und sicheren Wohnumfeldes.

Eine ausführliche Checkliste und entsprechende Beratung zu Möglichkeiten der Veränderung der räumlichen Gegebenheiten erhalten Sie im Seniorenbüro.



Beispiel barrierefreie Dusche vorher – nachher, Fotos: Christine Offtermatt, Caritasverband Starnberg e. V.



„ICH HABE JETZT AUCH EINE OMA!“ LEIHGROSSELTERN-PROJEKT DES CARITAS- ZENTRUMS PFAFFENHOFEN

Wissen Sie, wie es jungen Familien geht, deren Großeltern weit entfernt wohnen oder nicht mehr leben? Sie sind gut organisiert, was Berufstätigkeit und Kinderbetreuung betrifft. Aber die ganz besonderen Stunden, die Enkelkinder normalerweise zusammen mit Oma und Opa verbringen, lernen diese Familien gar nicht kennen oder können sie nicht pflegen. Die Fachstelle Ehrenamt des Caritas-Zentrums hat vor acht Jahren das Projekt „Leihgroßeltern“ auf die Beine gestellt. Sie bringt aktive Senioren mit jungen Familien zusammen, um genau diese Lücke zu füllen.

Jeder profitiert: Ältere Menschen freuen sich an den Stunden, die sie mit den Kindern verbringen – den zeitlichen Umfang bestimmen sie dabei genauso selbst wie die Gestaltung. Die Hauptsache ist, es macht Spaß! Die Kinder spüren ganz genau, dass diese gemeinsamen Stunden ihren eigenen Charakter haben – die Gelassenheit, die ältere Menschen oft durch ein ereignisreiches Leben entwickelt haben; der Erfahrungsschatz, der im Erzählen zum Vorschein kommt; die freudige Zuwendung im Staunen mit den Kindern – all das schwingt in diesen Stunden mit.

Eines ist gewiss: Es gibt so viele Familien, die sich eine Leihoma oder einen Leihopa wünschen, dass die Nachfrage – bisher – wesentlich größer ist als das Angebot. Informationen zu dem Projekt erhalten Sie im Caritas-Zentrum Pfaffenhofen bei der Fachstelle Ehrenamt, Anna Helmke, unter 08441 808313 oder anna.helmke@caritasmuenchen.de

Anna Helmke, Caritas, Fachstelle Ehrenamt

LERNEN MIT GEFLÜCHTETEN KINDERN

Mechtilde Lörcher und Norbert Schmidt-Kapell unterstützen seit Herbst 2016 ehrenamtlich geflüchtete Kinder bei den Hausaufgaben.

In einem Interview mit Pia Fischer erklärt Frau Lörcher die Hintergründe:

Frau Lörcher, wie sind Sie zu diesem Ehrenamt gekommen?

Ich selbst war mit meiner Familie für sechs Jahre in Saudi-Arabien und finde es sehr wichtig, dass man weltoffen ist und Neues dazulernt. Ich wollte mich ehrenamtlich engagieren, Frau Andre hat mich gefragt, ob ich in dem Projekt der Hausaufgabenhilfe tätig sein möchte. Seitdem unterstütze ich gemeinsam mit Herrn Schmidt-Kapell Kinder beim Lernen.

Welche schönen Erlebnisse gibt es da für Sie?

Die Kinder, die nach einer Odyssee zu uns kommen, brauchen vor allem Beistand und Verständnis, um sich bei uns einleben zu können. Wir staunen immer wieder, wie schnell sie das Lesen, Schreiben und Rechnen lernen. Es geht aber auch um mehr, zum Beispiel in der Freizeit Anschluss zu finden.



Und was gibt es für Hindernisse?

Die Kinder sind am Anfang oft sehr vorsichtig, es kann recht lange dauern, bis wir gegenseitiges Vertrauen aufgebaut haben. Wir sprechen geduldig über unterschiedliche Auffassungen, damit das Miteinander gelingt. Zudem wissen wir auch nicht, was uns an Hausaufgaben erwartet.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Projektes?

Dass wir den Kindern gut weiterhelfen können und das gegenseitige Verständnis größer wird. Bei Kindern sieht man Erfolge ziemlich direkt. Das miterleben zu können, ist schon toll.

Vielen Dank für das Interview!

VERANSTALTUNGEN JULI 2018 – OKTOBER 2018

JULI

Montag 02.07.2018

Wackersdorf und Nepal-Himalaya-Pavillon

Besichtigung des Museums in Wackersdorf, das die Ortsgeschichte mit Braunkohlebergbau darstellt. Anschließend Fahrt mit einem Gästeführer im Bus durch den Innovationspark Wackersdorf, der mit vielen ansässigen Firmen und über 2.000 Beschäftigten beeindruckt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen geht es weiter zum Nepal-Himalaya-Pavillon nach Wiesent. Führung durch den blumenreichen und exotischen Park mit Zeit zur freien Verfügung und Möglichkeit zur Kaffeepause im Pavillon.

Abfahrt: 8.00 Uhr Hirschberger Wiese, anschl. Landratsamt, Rückfahrt gegen 17.00 Uhr, Preis pro Person: 26,- €
Anmeldung ab 04.06.2018

Dienstag 10.07.2018

Wanderung in Garmisch-Partenkirchen



Der Philosophenweg in Garmisch-Partenkirchen ist ganzjährig ein schöner und erholsamer Wanderweg. Die Strecke führt – unter Leitung von Erwin Förster – von Farchant nach Garmisch-Partenkirchen. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein, der Weg weist teilweise Steigungen auf. Bitte denken Sie an gutes, festes Schuhwerk und angemessene Kleidung. Nehmen Sie sich Brotzeit und etwas zu trinken mit. Nach der Wanderung wird gemeinsam eingekehrt.

Treffpunkt: 8.30 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen

Preis pro Person: 11,- €

Anmeldung ab 04.06.2018

Donnerstag 12.07.2018

Infoabend zum Thema „Wohnen im Alter“

Möglichst lange zu Hause wohnen bleiben ist der Wunsch der meisten älteren Menschen. Doch dieser Wunsch ist nicht immer erfüllbar. Welche Möglichkeiten gibt es in und um Pfaffenhofen für ältere Menschen, die sich einen Wechsel der Wohnsituation vorstellen können? Wie kann die eigene Wohnung an die Bedürfnisse im Alter angepasst werden? Diese und andere Fragen werden von Referenten und Experten an diesem Abend beantwortet. Auch das neue Beratungsangebot „Wohnen im Alter“ im Seniorenbüro wird vorgestellt.

Beginn: 19.00 Uhr Hofbergsaal

keine Anmeldung notwendig

Dienstag 17.07.2018

Sommerfest



Für alle Seniorinnen und Senioren der Stadt Pfaffenhofen findet bei hoffentlich schönem Wetter im Innenhof des Bürgerzentrums Hofberg das Sommerfest des Städtischen Seniorenbüros statt. Ein abwechslungsreiches Programm mit musikalischer Unterhaltung durch Schorsch Winklmaier, dem „Königlich Bayerischen Amtsgericht“ unserer Theatergruppe und einem Auftritt der Kinder aus der Kita „Burzlbaam“. Auch die Verlosung des Preisausschreibens zum 20-jährigen Jubiläum findet statt.

Infostand im Eingangsbereich von „Restcycling“ – Modeunikate und Accessoires aus Reststoffen, ein Projekt der Kleiderkammer Pfaffenhofen. Bewirtet werden Sie vom Team des Café Hofberg.

Beginn 14.00 Uhr, Anmeldung ab 18.06.2018

VERANSTALTUNGEN JULI 2018 – OKTOBER 2018

Dienstag 24.07.2018

Musik macht lebensfroh und fit



**STÄDTISCHE MUSIKSCHULE
PFAFFENHOFEN A. D. ILM**

ANERKANNT UND GEFÖRDERT VOM FREISTAAT BAYERN
MITGLIED IM VERBAND DEUTSCHER MUSIKSCHULEN

Schnupperstunde für ein Angebot der Städtischen Musikschule für Senioren: Im Vordergrund steht das gemeinsame Musizieren mit Orff-Instrumenten, z. B. mit Trommeln, Xylophonen und vielen anderen Instrumenten. Jeder kann mitmachen, egal ob mit oder ohne musikalische Vorkenntnisse. Ein Angebot unter dem Motto: „Klingende Lebensfreude“. Der Kurs findet ab September einmal wöchentlich im Seniorenbüro statt.

Beginn: 9.15 Uhr, Anmeldung ab sofort

Dienstag 31.07.2018

Senioren Ausflug der Stadt Pfaffenhofen

Das erste Ziel des großen Ausflugs für alle Seniorinnen und Senioren der Stadt Pfaffenhofen mit Ortsteilen unter der Schirmherrschaft von Erstem Bürgermeister Thomas Herker ist München.



Gästeführer steigen am Schloss Nymphenburg unseren Bussen zu und zeigen uns bei einer Stadtrundfahrt die Sehenswürdigkeiten Münchens. Nach einem Mittagessen im Königlichen Hirschgarten in München geht es weiter nach Starnberg. Genießen Sie dort eine zweieinhalbstündige Schiffsrundfahrt auf dem Starnberger See mit Kaffee und Kuchen. Zum Tagesausklang und einer Brotzeit fahren wir nach Sauerlach in den Landgasthof Schmuck.

Abfahrt: zwischen 7.50 Uhr und 8.30 Uhr (die genauen Zeiten werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt)

Rückfahrt: ca. 20.00 Uhr, Preis pro Person: 45,- €

Anmeldung ab 02.07.2018 bei folgenden Stellen:

- Fölnbach: Heidi Geißler, Telefon 08441 2335
- Burgstall, Eschelbach und Gosseltshausen: Pfarramt Gosseltshausen, Telefon 08442 1751
- Tegernbach: Erna Weichenrieder, Telefon 08443 474
- Ehrenberg: Marlis Riedl, Telefon 08441 1557
- Affalterbach: Pfarramt Affalterbach, Telefon 08441 2555

- Pfaffenhofen und sonstige Ortsteile: Bürgerzentrum Hofberg, Seniorenbüro: Hier werden **Anmeldungen nur persönlich entgegen genommen – telefonische Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden.**

AUGUST

Das Seniorenbüro ist vom 13.08. bis einschließlich 31.08.2018 geschlossen.

SEPTEMBER

Donnerstag 06.09.2018

Wanderung mit Spiele-Olympiade



In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus der Caritas laden wir Jung und Alt zu einer Wanderung vom Schönthaler Berg zum Sportplatz in Tegernbach ein. Es findet dort eine Spiele-Olympiade statt und nach der Siegerehrung und der Preisverleihung gibt es noch eine kleine Brotzeit für alle Teilnehmer.

Treffpunkt: 10.00 Uhr Hirschberger Wiese (es werden Fahrgemeinschaften gebildet)

Anmeldung: ab sofort im MGH, Telefon 08441 8083-660 oder im Seniorenbüro. Die Teilnahme ist kostenlos.

Mittwoch 12.09.2018

Infoveranstaltung „Zauberharfe lernen“

Träumen Sie auch immer wieder mal davon, Musik zu machen? Sie hatten noch nie die Gelegenheit, ein Instrument zu lernen, tägliches Üben und Notenlesen wären Ihnen zu viel – dann ist die Zauberharfe genau richtig. Denn die Zauberharfe verlangt keine Notenkenntnisse, funktioniert ähnlich wie „Malen nach Zahlen“: Auge und Finger folgen einfach einem Pfad. Sie bringt schnelle Erfolgserlebnisse und Motivation, macht einfach Spaß. Lassen Sie sich am Infonachmittag von diesem Instrument und der Kursleitung Judith Spindler überzeugen. Bewirtet werden Sie vom Team des Café Hofberg.

Beginn: 14.30 Uhr, ab 15.00 Uhr Vorstellung des Instrumentes und der bevorstehenden Kurse
Anmeldung ab 16.07.2018

VERANSTALTUNGEN JULI 2018 – OKTOBER 2018

Donnerstag 20.09.2018

Vortrag „Die neuen Verkehrsregeln“

Ältere Autofahrer und Fahrradfahrer sind herzlich zu diesem Referat von Josef Schmid, Kreisverkehrswacht, eingeladen. Durch die Teilnahme an diesem Vortrag können die Routiniers ihr großes Erfahrungswissen mit aufgefrischter Verkehrsrechtstheorie komplettieren. Für die Teilnehmer besteht selbstverständlich die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Beginn: 15.00 Uhr im Hofbergsaal

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung ab 30.07.2018

Donnerstag 20.09.2018

Flachwanderung in Benediktbeuern

Wandern Sie mit Erwin Förster von Benediktbeuern durch die blumenreichen Loisach-Kochelsee-Moore und weiter entlang der Loisach bis nach Kochel am See. Bitte denken Sie an gutes, festes Schuhwerk und angemessene Kleidung. Nehmen Sie sich eine Brotzeit und etwas zu trinken mit. Nach der Wanderung wird gemeinsam eingekehrt.

Treffpunkt: 8.30 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen

Preis pro Person: 11,- €, Anmeldung ab 03.09.2018

Samstag 22.09.2018

Fahrsicherheitstraining

Unter der Anleitung von erfahrenen Trainern der Kreisverkehrswacht Pfaffenhofen lernen Sie das Verhalten und die Grenzen Ihres Fahrzeuges in verschiedenen Situationen kennen. Ob z. B. lenken, bremsen, einparken, rückwärts fahren oder ausweichen, bei fahrpraktischen Übungen im eigenen Auto können Sie Ihr Wissen auffrischen. Sie gewinnen dadurch mehr Sicherheit im Straßenverkehr. Das Fahrtraining findet im Kreisbauhof an der Niederscheyerer Straße statt.



Beginn: 9.30 Uhr im Kreisbauhof

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung ab 03.09.2018

Sonntag 23.09.2018

Tanz am Sonntagnachmittag

Tanzen macht Spaß und hält fit. Verbringen Sie bei Livemusik von Rainer Berg und Bewirtung vom Café Hofberg ein paar schöne Stunden in netter Gesellschaft im Hofbergsaal.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei
keine Anmeldung notwendig

Mittwoch 26.09.2018

Führung durch die Brauerei Müllerbräu

Die Brauerei Müllerbräu lädt zu einer Führung in ihrem Unternehmen ein. Schon im Jahre 1630 fand man die Braubehausung am Hauptplatz in Pfaffenhofen wieder. Die Getränke der Brauerei werden regelmäßig bei internationalen Wettbewerben prämiert. Die Führung dauert etwa 1,5 Stunden, es sind viele Stufen zu laufen. Anschließend haben Sie Gelegenheit, die Getränke zu verkosten. Nach der Besichtigung der Brauerei gibt es ein Mittagessen im Hofbergsaal. Sie können wählen zwischen Schweinebraten mit Knödel und Salat oder Käsespätzle mit Salat.



Treffpunkt im Seniorenbüro: 9.45 Uhr

Preis pro Person inkl. Mittagessen: 8,- €

Anmeldung ab 03.09.2018

OKTOBER

Donnerstag 04.10.2018

Walderlebnis-Wanderung

Zu einer Kooperationsveranstaltung für Jung und Alt lädt das Mehrgenerationenhaus der Caritas zusammen mit dem Seniorenbüro ein. Bei einem geführten Rundgang mit einem Förster können alle Interessierten den Wald entdecken. Abschließend findet eine gemeinsame Rast statt, bitte bringen Sie dazu eine Brotzeit und Getränke mit.

Treffpunkt: 14.30 Uhr, Parkplatz am Waldeingang zum Schindelhauser Forst am Kuglhof

Anmeldung ab 03.09.2018 im MGH unter Telefon 08441 8083-660 oder im Seniorenbüro.

Die Teilnahme ist kostenlos



VERANSTALTUNGEN JULI 2018 – OKTOBER 2018

Dienstag 09.10.2018

Vortrag : Gewürze als Heilmittel

Roland Andre von der Linden Apotheke in Pfaffenhofen vermittelt Ihnen sein großes Wissen zum Thema Gewürze. Die Gewürzarten werden seit jeher nicht nur zur Geschmacksverbesserung unserer Nahrungsmittel, sondern auch gezielt zur Vorbeugung und Bekämpfung von Krankheiten eingesetzt. Lernen Sie, Gewürze bewusst für Ihre Gesundheit einzusetzen.

Beginn: 19.00 Uhr im Hofbergsaal, Eintritt frei
keine Anmeldung notwendig

Donnerstag 18.10.2018

Franziskuswerk und Schloss Blumenthal

Das Franziskuswerk Schönbrunn ist Heimat von rund 850 Menschen mit Behinderung im Landkreis Dachau. Die seit 1994 weltlich geführte Organisation umfasst verschiedene Einrichtungen der Behindertenhilfe. Bei einer einstündigen Führung erhalten Sie mehr Informationen rund um die Institution. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Klosterwirt Schönbrunn geht es weiter zum Schloss Blumenthal. Dies ist ein sozial-ökologisch orientiertes, innovatives Mehrgenerationenprojekt. Derzeit sind es 40 Erwachsene und 13 Kinder, die hier zusammen wohnen und arbeiten. Bei einer einstündigen Führung durch die Anlage erhalten Sie Informationen zu Vergangenheit und Gegenwart des Schlosses und Einblicke in die verschiedenen Bereiche Blumenthals, incl. Hotel, Gasthaus und Seminarbereiche. Auch die Barock-Kirche wird besichtigt. Anschließend Kaffeepause im Gasthaus des Schlosses.

Abfahrt: 9.30 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt, Heimfahrt gegen 16.30 Uhr
Preis pro Person: 17,- €, Anmeldung ab 17.09.2018

Sonntagscafé

Das fleißige Team des Sonntagscafés bewirbt Sie einmal im Monat ehrenamtlich. Nach dem reichhaltigen 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 Sonntag, 15.07., 16.09., 14.10.2018
Anmeldung notwendig

Geselliges Beisammensein

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



Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal
Termine: Jeweils Dienstag, 24.07., 25.09., 30.10.2018

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 bewirbt Sie.

Beginn: 14.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig
Termine: Jeden 3. Montag im Monat, 16.07., 17.09., 15.10.2018

Tanztreff

Bei Livemusik von Schorsch Winklmaier oder Rainer Berg haben Sie die 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, 11.07., 25.07., 08.08., 05.09., 19.09., 17.10., 31.10.2018

Volkstanz

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



VERANSTALTUNGEN JULI 2018 – OKTOBER 2018

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal
keine Anmeldung notwendig
Termine: Dienstag 11.09., 16.10., 13.11.2018

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 05.07.2018

Wanderung ab Einberg zur Birkenheide

Einkehr Biergarten Birkenheide

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

Sonntag 22.07.2018

Wanderung an der Ilm entlang mit Einkehr

Wanderwarte: Rosa Geszte
Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Donnerstag 02.08.2018

Bunkerführung in Pfaffenhofen

Einkehr im Alpenvereinsheim in Förbach.

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: Treffpunkt 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Donnerstag 06.09.2018

Wanderung mit Miniolympiade für Jung und Alt vom Schönthaler Berg zum Sportheim in Tegernbach

In Zusammenarbeit mit dem MGH der Caritas.

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 10.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften), Anmeldung ab sofort

Sonntag 30.09.2018

Wanderung zum Waldspielplatz mit Einkehr

Wanderwarte: Rosa Geszte
Treffpunkt: 13.30 Uhr Schyren-Gymnasium

Donnerstag 04.10.2018

Walderlebnis-Wanderung mit dem Förster im Schindelhauser Forst

In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus der Caritas. Bitte Brotzeit und Getränk mitnehmen.

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 14.15 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften) oder 14.30 Uhr am Parkplatz Waldeingang zum Schindelhauser Forst am Kuglhof.
Anmeldung ab 03.09.2018

Sonntag 28.10.2018

Wanderung zur Fischerhütte mit Einkehr

Wanderwarte: Rosa Geszte
Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

FAHRRADTOUREN

Radfahren hält fit, ist umweltfreundlich, kostengünstig und beschert viele unvergessliche Eindrücke. Unter Leitung von Dagmar und Erich Völkl macht Radeln rund um Pfaffenhofen richtig Spaß. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die nächsten Termine:

Mittwoch 11.07.2018

Kienhöfe, Wolfsberg, Euernbach, Mitterscheyern (Einkehr) und zurück

Treffpunkt: 13.00 Uhr, Firma MAWA, Hohenwarter Str. 100

Mittwoch 08.08.2018

Reichertshausen, Paunzhausen, Allershausen (Einkehr), Tünzhausen, Nörting und zurück

Treffpunkt: 13.00 Uhr, Stockerhof, Münchener Straße 86

Mittwoch 12.09.2018

Raitbach, Pörbach, Reichertshofen, Heideweiher (Einkehr), Hög, Fahlenbach und zurück

Treffpunkt: Hirschberger Wiese 10.00 Uhr

Mittwoch 10.10.2018

Eutenhofen, Tegernbach, Menzenbach, Vieth, Mitterscheyern (Einkehr) und zurück

Treffpunkt: 13.00 Uhr, Firma MAWA, Hohenwarter Str. 100

DAS SENIORENBÜRO BLICKT AUF EINE 20-JÄHRIGE ERFOLGSGESCHICHTE ZURÜCK

„Was heißt schon alt?“ Mit dieser Frage eröffnete Seniorenbüro-Leiterin Heidi Andre ihre Ansprache zur 20-Jahr-Feier des Seniorenbüros Pfaffenhofen im voll besetzten Festsaal des Rathauses. „Welche Altersbilder haben Menschen in ihren Köpfen?“ fragte Heidi Andre und führte weiter aus, dass keiner der über 60-Jährigen etwas mit dem zu tun haben wolle, was die Gesellschaft allgemein mit der Generation 60 Plus in Verbindung bringt. „Das Altern verläuft heute anders als noch vor einigen Jahren. Es verdient eine neue Betrachtung; es ist Zeit, ‚alt‘ und ‚Alter‘ völlig neu zu definieren. Es liegt mir sehr am Herzen, eine neue Sichtweise aufzuzeigen und zu leben“, erläuterte Heidi Andre und betonte: „Im Städtischen Seniorenbüro ist für jeden etwas dabei, es lohnt sich also, einfach mal vorbei zu kommen.“

„Wir starteten mit ganz kleinen Anfängen und der damaligen Leiterin Anna-Maria Birkner in sehr beengten Räumen“, erinnerte sich Altbürgermeister Hans Prechter. Bereits 2003 konnte in die neuen Räume in der Wohnanlage St. Josef am Hofberg umgezogen werden. Marlis Weiß, damalige Stadträtin und Referentin für Senioren, schaute mit Nachdruck darauf, dass dieses Projekt zum Start kam und somit eine Erfolgsgeschichte beginnen konnte.

Bürgermeister Thomas Herker bezeichnete das Seniorenbüro als eine Vorzeigeeinrichtung. Machte die „Generation 60 plus“ 1998 noch 19 Prozent der Pfaffenhofener Bevölkerung aus, rechnet man bis in 20 Jahren mit rund 40 Prozent. Umso wichtiger seien die umfassenden Möglichkeiten, die das Seniorenbüro bietet. Herker dankte den vielen Ehrenamtlichen, ohne die dieses reichhaltige Programm nicht möglich wäre. „Man spürt die tolle Stimmung und den Zusammenhalt untereinander auch hier im Saal“, so Herker.

Mehrere Aktive der ersten Stunde wurden mit Urkunden geehrt: Marlis Weiß, die nicht nur als Initiatorin des Seniorenbüros sehr aktiv war, sondern bis heute ehrenamtlich in verschiedenen Bereichen tätig ist, sowie Julia Hartmann (English Conversation), Centa Stark (Seniorenstammtisch), Walter Heini (Redaktionsteam des Seniorenkuriers), Walburga Heini (Plätzchenbäckerin), Paula Anzinger (Unterstützung bei Festen und Veranstaltungen), Carola Schreyer (Reiseleitung, Theatergruppe u. v. a.) und Barbara Krcek (Gymnastikstunden).

Die Überraschung des Abends waren die beiden „Ratschkatln“ Friedl Fuchshuber und Hannelore Fallmann von der Theatergruppe des Seniorenbüros, die in amüsanter Weise über die Einrichtung sinnierten. Abgerundet wurde der Abend mit Musik von Auwi Geyer & Friend.



Mit einem Maifest wurde das Jubiläum ein weiteres Mal im Bürgerzentrum Hofberg gefeiert. Circa 130 Pfaffenhofener Seniorinnen und Senioren feierten im Innenhof des Seniorenbüros mit.

Heidi Andre konnte unter den Gästen auch Dritten Bürgermeister Roland Dörfler begrüßen. Ein abwechslungsreiches, bayerisches Programm mit der Volkstanzgruppe des Seniorenbüros und den Schuhplattlern des Trachtenvereins Ilmmünster ließ den Nachmittag zu einer kurzweiligen Veranstaltung werden. Die „Pfahofara Buam“ sorgten für bayerische Blasmusik.



Erna Brückl trug ein amüsantes Gedicht über das Seniorenbüro vor, ehe unter großem Applaus die Ehrenamtlichen den eigens gestalteten Maibaum in die Höhe wucherten. In wochenlanger Vorarbeit hatten sich diverse Gruppen um die Gestaltung des Maibaums gekümmert.

Den eigens zum Jubiläum gedrehten Film „20 Jahre Seniorenbüro“ können Sie auf der Homepage des Seniorenbüros www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de ansehen. Alternativ erhalten Sie gerne im Seniorenbüro eine DVD.

DER GROSSE STADTAUSFLUG – EIN RÜCKBLICK

Bereits seit 1973 gibt es ihn, den Seniorenausflug der Stadt Pfaffenhofen.

Organisator war in den ersten Jahren der damalige Seniorenreferent des Stadtrats, Sepp Reiter. Vor 45 Jahren wurde der Ausflug von ihm ausschließlich für die Bewohner des Altenheims St. Josef (am gleichen Ort wie heute die seniorengerechte Wohnanlage St. Josef und das Seniorenbüro) durchgeführt. Sepp Reiters Idee war es, den Alltag für die Bewohner zu verbessern. Rund 100 Personen machten sich in den ersten Jahren einmal im Jahr auf den Weg. Schon bald wurde das Angebot auf alle Senioren der Stadt Pfaffenhofen erweitert.

Im Jahre 1998 stand Sepp Reiter erstmals die damalige Leiterin des neu gegründeten Seniorenbüros Anna-Maria Birkner organisatorisch zur Seite. 270 ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger starteten damals ins Altmühltal mit einer Schiffsreise auf dem Main-Donau-Kanal.

Fünf bis sechs Busse mit 250 bis 300 Teilnehmern gehen bis heute Jahr für Jahr auf die Reise. Ein Planungsteam aus hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern arbeitet fast ein ganzes Jahr im voraus an Ideensammlung, Zielfindung, Ausarbeitung, Kalkulation, Vorfahrt, Öffentlichkeitsarbeit, Anmeldung, Durchführung usw.

Viel Positives, Lustiges und Kurioses ist in all den Jahren passiert. Hier ein paar Beispiele:

Im Sommer 2000 wurde den Teilnehmern sogar ein Rundflug über das Altmühltal angeboten. „Die Senioren gehen in die Luft“ hieß das Motto des damaligen Ausfluges. Mit sechs Sportflugzeugen und einem Helikopter konnten die Teilnehmer in Egweil die schöne Gegend aus der Vogelperspektive betrachten.

Beim Seniorenausflug 2004 in den Bayerischen Wald waren trotz vorheriger Absprache für den Gottesdienst die Sakristei und der Zugang zur Orgel abgeschlossen. Deshalb musste sich der Diakon in einer Kirchennische umziehen und Pfarrer Stadler musste in Freizeitkleidung und Hosenträger die Messe gestalten.



Dass die Menge an Teilnehmern immer eine Herausforderung für die Gastronomie ist, zeigte sich beim Ausflug im Jahre 2010 ins malerische Salzkammergut sehr deutlich. Die Wirtsleute wurden dem Ansturm in keiner Weise gerecht, und so versuchten die lustigen Musikanten mit Wirtshausliedern und kostenlos verteilten Schnapsproben, das Chaos zu überdecken. Am Ende war es dann trotzdem auch hier wieder ein schöner Tag.

Im Jahre 2013 führte der 40. Jubiläums-Stadtausflug nach Regensburg. Dort wartete bei der Ankunft am Zielort eine „dicke“ Überraschung. Der bei der Erkundungstour ausfindig gemachte und für fünf Busse gut befundene Parkplatz war verschwunden, er hatte sich in eine riesige Baustelle verwandelt. Hier waren die Fahrkünste unserer Busfahrer gefragt. Eine halbe Stunde später im Biergarten des „Bischofshofs“ wartete schon Stadtpfarrer Frank Faulhaber mit seinem Fahrer, der uns schmunzelnd erzählte, er sei schon tags zuvor an derselben Stelle gesessen, auf die Ausflügler aus Pfaffenhofen wartend. Auf die Frage, wo denn die Pfaffenhofener blieben, seien die Bedienungen panikartig im Gebäude verschwunden, weil nichts vorbereitet gewesen sei. Der Stadtpfarrer hatte sich um einen Wochentag geirrt.

Trotz so mancher Panne konnte niemals die gute Stimmung der Senioren beeinträchtigt werden, in Erinnerung blieb immer ein schöner Ausflugstag. Dank der Begleitung eines ehrenamtlichen Sanitäters konnten alle Beteiligten der Ausflüge immer wieder gesund nach Hause gebracht werden.

Vielen Dank an dieser Stelle an die vielen tatkräftigen Ehrenamtlichen und finanziellen Unterstützer, wie heuer die Sparkasse, die Hallertauer Volksbank und die Raiffeisenbank Pfaffenhofen.

Der diesjährige Ausflug führt uns nach München und an den Starnberger See. Mehr dazu finden Sie unter der Rubrik „Veranstaltungen“.

NACHGEFRAGT, NACHGEDACHT,
ERINNERT

DAS FEUER BETRACHTUNGEN ZU EINER KULTURTECHNIK

VON GÜNTHER WEISS

Schon vor 2500 Jahren dachte man im antiken Griechenland darüber nach, „was die Welt im Innersten zusammenhielt“. Man entwickelte eine „4-Elementen-Lehre“:

Wasser, Luft, Erde und Feuer machten alles Stoffliche aus. Das Feuer nimmt eine Sonderstellung ein, es ist nicht jederzeit verfügbar, man verstand noch nicht, es zu gebrauchen. Der Frühmensch in all seinen verschiedenen Ausprägungen verzehrte, wie die Tiere, alles, was er fand, im Rohzustand. Wir sind in der frühen Steinzeit, der Mensch ging aufrecht, konnte so Werkzeuge mit der Hand herstellen, z. B. den Faustkeil, eine Frühform des Messers. Der nächste – epochale – Schritt: Die Nutzung des Feuers vor etwa 1,8 Millionen Jahren, dann vor 32.000 Jahren die Fertigkeit, es immer und überall zu entfachen: mit dem „Feuerzeug“! Damit erhob sich der Mensch endgültig über das Tierreich, mit vielen Konse-

quenzen. Hier beginnt eigentlich die Geschichte der Menschheit. Man war als bisher erstes und einziges Wesen in der Lage, gekochte, zubereitete Nahrung aufzu-

nehmen. Damit veränderte sich vieles: Etwa das Erscheinungsbild des frühen Menschen, der Kau-Apparat, die Zähne wurden kleiner, die Kiefer zarter, die affenartige Anmutung verschwand mehr und mehr, der Verdauungstrakt schrumpfte, der Dickdarm wurde kürzer. Gekochte Nahrung ist besser, schneller verdaulich (Vergleiche gekochtes und rohes Ei). Man erschloss neue Nahrungsquellen; holzige Wurzeln, Pilze konnten genießbar gemacht werden. Die Nahrung wurde energiereicher, das



Gehirn, das Organ mit dem höchsten Energieverbrauch, damit größer. Man gewann auch Zeit, Feuer wärmte, verlängerte den Tag durch sein Leuchten. Am Feuer begann die Geschichte des Menschen als soziales Wesen.

Die Fertigkeit, Feuer zu machen, es immer und überall nutzen zu können, ist eine der großen zivilisatorischen Leistungen der Menschheit, vergleichbar mit der Erfindung des Faustkeils, des Rades, der Entwicklung der Sprache, der Schrift, später der Einführung der „Null“ in der Rechenkunst.

Doch wie sah das „Feuerzeug“ aus?

Wir befinden uns in der Steinzeit: „Pyrit“, eine Eisen-Schwefelverbindung, („Katzengold“ oder „Eisenkies“), aus der mit hartem Material Funken herausgeschlagen wurden, die „Zunder“, einen Baumschwamm, zum Glimmen und schließlich zum Brennen brachten.

Dem Autor, der sich ein Berufsleben lang mit Chemie herumgeschlagen hat („Chemie ist, wenn es stinkt, kracht und brennt“, so ging der Spruch!), sei die Frage erlaubt: „Was ist denn nun Feuer eigentlich?“

Die Kurz-Definition „Feuer = Hitze + Licht“ bedarf noch einer Erklärung.

Man braucht drei Dinge: Brennbares (z. B. Holz), ein Oxidationsmittel, den Sauerstoff der Luft und ein „Feuerzeug“. Die Reaktion – es brennt – läuft, wie wir wissen, unter Freisetzung von Wärme ab, die im atomaren Bereich (Elektronen) aufgenommen und dann wieder abgegeben wird, als Licht, die Flamme leuchtet (ein quantenphysikalischer Vorgang). Ein Gedanken-Experiment: Würde die uns umgebende Luft zu 100 % aus Sauerstoff bestehen, wäre die Konsequenz, dass Feuer unkontrollierbar, rasend schnell alles, was brennbar ist, unter großer Hitzeentwicklung verzehren würde. Wir könnten das Feuer also keinesfalls nutzen, abgesehen davon, dass es uns gar nicht gäbe. Die Erde wäre ein lebloser Gesteinsbrocken. Die Natur ist Gott sei Dank anders: Die Luft enthält nur 20 % Sauerstoff und 80 % Stickstoff.

Wir können also eine Kerze entzünden, die ruhig vor sich hin brennt: Symbol des Geistigen, der Helligkeit, der Wärme und Geborgenheit, das Lebenslicht, das sich verzehrt und als Symbol der Vergänglichkeit und Ungewissheit erlischt. Andererseits wird sie auf Gräbern als Zeichen der Auferstehung, nicht des Todes verstanden.

Die Sonne: ein riesiger Feuerball, der seine Energie aus der „Kernfusion“ bezieht, dem Prinzip der Wasserstoffbombe, auf der Oberfläche 6.000 °C, im Inneren 15 Millionen °C heiß. Von dort kommt sämtliche Energie! Ohne Sonnenlicht keine Vegetation („Photosynthese“), bei Temperaturen, die alles erstarren ließen. Kein Leben auf unserem Planeten!

Das Element „Feuer“ ist, wie so Vieles im Leben, „ambivalent“, zwispältig, gut und furchterregend zugleich. Es ist lebenserhaltend, wärmend, erhellend, aber mit einem



Autor Günther Weiß

großen Gefahren- und Vernichtungspotential. „Wohltätig ist des Feuers Macht, wenn sie der Mensch bezähmt, bewacht, ... doch furchtbar wird die Himmelskraft, wenn sie der Fessel sich entrafte“, so Schiller im „Lied von der Glocke“.

Feuer übt eine merkwürdige Faszination auf den Menschen aus, der sich wohl niemand entziehen kann. Woher kommt es wohl, dass sich immer mehr Menschen einen Kamin in ihre Wohnungen einbauen lassen? Rückfall in die Vergangenheit? Eine Zentralheizung ist doch viel praktischer, sauberer. Was hier jedoch fehlt, ist das Sinnliche. Man hört nichts und sieht nichts. Um wie viel fassbarer, natürlicher ist da doch ein sichtbares Feuer. Es prasselt, knackt, züngelt, ändert seine Farbe, ein „Schauspiel“, das wohlige Wärme und Licht abgibt. Diese Faszination ist Teil jener genetischen Ausstattung aus der Frühzeit des Menschen, die ihm das Feuer damals so anziehend und ihn zum sozialen Wesen machte. Das ist bei uns bis heute gespeichert.

Aber Vorsicht, wo Licht, da auch Schatten! Ein Beispiel: Der Anteil der gesamten Feinstaubbelastung geht heute zu 25 % von der Holzfeuerung aus. Diese Emissionen übersteigen mittlerweile den Feinstaubanteil, der vom Autoverkehr ausgeht. Holz als „natürliches“ Material, klima- bzw. CO₂-neutral? Ja, aber, wie das Beispiel zeigt, auch die Natur ist nicht in allen Fällen wohltätig und gut, auch „Natur“ ist Chemie! Kamin-Feuer setzt eine Menge „Chemie“ frei, z. B. „Dioxin“, ein recht übles Gift, das früher in jeder verrauchten Küche reichlich vorhanden war. Die Menschen wussten es nur nicht. Kohlenmonoxid entsteht bei unzureichender Belüftung, ein tödlich wirkendes Gift! Man kann korrigieren, nachsteuern, an diesem und jenem Stellschraubchen drehen, perfekt werden wir nie!

Dieser „Doppelgesichtigkeit“ – „Wohltun“ und Gefahr, an diesem konkreten Beispiel gezeigt – sind wir nahezu überall im menschlichen Dasein ausgesetzt. Damit müssen wir leben – trotz allem Fortschritt.

WENN DIE SINNE NACHLASSEN: COMPUTERBEDIENUNG ERLEICHTERN

Beim Kauf eines Computers ist das Betriebssystem Windows werksseitig für Menschen eingestellt, deren Hör- und Sehvermögen sowie deren Feinmotorik in keiner Weise beeinträchtigt sind. Aber wie das bei uns allen so ist: Irgendwann im fortgeschrittenen Alter lassen die Augen nach, das Gehör will nicht mehr so richtig, die Hände beginnen zu zittern und Ähnliches mehr. Solche Veränderungen können das Arbeiten am Computer recht mühsam machen. Glücklicherweise haben die Hersteller von Computerbetriebssystemen etliche Möglichkeiten vorgesehen, um den Umgang mit dem Computer in solchen Fällen zu erleichtern. Die Computerecke stellt diese Möglichkeiten hier einmal vor, und zwar am Beispiel des Betriebssystems Microsoft Windows 10.

In Windows 10 finden Sie alle Möglichkeiten der Bedienungshilfen unter dem Stichwort „Erleichterte Bedienung“. Dabei handelt es sich um Dinge wie beispielsweise das Vorlesen angezeigter Texte (Sprachausgabe), vergrößerte Darstellung (Lupe), höheren Kontrast, Anschlagverzögerung oder etwa das Tempo des Mauszeigers auf dem Bildschirm bei entsprechenden Bewegungen der Maus auf der Tischplatte. Einige dieser Erleichterungen können Sie bereits auf dem sogenannten „Startbildschirm“ einstellen; das ist die Seite, die als erstes erscheint, wenn Sie Ihren PC nach dem Herunterfahren wieder einschalten oder wenn Sie ihn neu starten. Weitere Einstellmöglichkeiten stehen Ihnen auf Ihrem sogenannten „Desktop“ zur Verfügung; das ist die Seite, auf der sich üblicherweise Ihre persönlichen Programm- und Dateisymbole befinden. Die Einstellung der Erleichterungen gelingt Ihnen in nur wenigen Schritten.

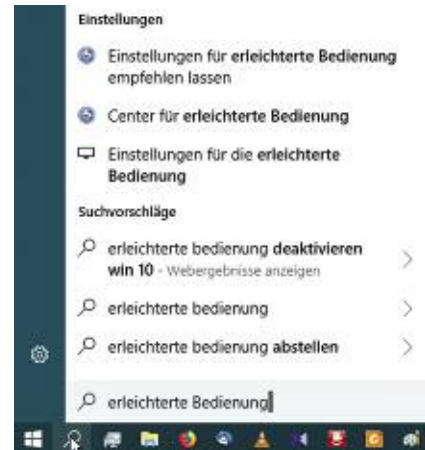
Auf dem Startbildschirm sehen Sie unten rechts in der Ecke kleine Symbole. Um hier die Einstellungen für die erleichterte Bedienung auszuwählen, klicken Sie auf den gestrichelten Kreis mit den zwei Pfeilen (siehe rechts)



Daraufhin öffnet sich eine Tafel (siehe rechts) mit ersten Einstellmöglichkeiten. Probieren Sie einfach einmal aus, welchen Effekt die eine oder andere Veränderung der angebotenen Einstellmöglichkeiten hat.



Auf dem Desktop öffnen Sie die Seite mit weiteren Einstellmöglichkeiten, indem Sie links unten in der Ecke auf das Lupensymbol (das ist die Suchfunktion) klicken und in das weiße Feld dann „erleichterte Bedienung“ hineinschreiben. Klicken Sie in der daraufhin erscheinenden Ergebnisliste, die etwa so aussieht,



auf „Center für erleichterte Bedienung“. Daraufhin öffnet sich ein Fenster, in dem Sie weitere Einstellmöglichkeiten haben:

- Computer ohne einen Bildschirm verwenden
Darstellung für Menschen mit Sehbehinderungen optimieren
- Erkennen von Bildschirmobjekten erleichtern
Visuelle Darstellung des Bildschirms optimieren
- Computer ohne Maus oder Tastatur bedienen
Alternative Eingabegeräte einrichten
- Verwenden der Maus erleichtern
Einstellungen für die Maus oder andere Zeigergeräte anpassen
- Bedienung der Tastatur erleichtern
Einstellungen für die Tastatur anpassen
- Text oder visuelle Alternativen zum Wiedergeben von Sounds verwenden
Richtet Alternativen für Sounds ein.
- Ausführen von Aufgaben erleichtern
Passt die Einstellungen zum Lesen und Eingeben von Text an.

Probieren Sie aus, was Ihnen hilft. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich von einem kundigen Menschen dabei helfen, zum Beispiel in der Computerfragestunde des Seniorenbüros.

Viel Erfolg!

Manfred Rösler

VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS AUF EINEN BLICK:

Montag	Wöchentlich	09.00 Uhr	English Conversation
		08.30 o. 09.30 Uhr	Diverse Computerkurse
		09.00 Uhr	Yoga für Senioren
		13.00 Uhr	Rommé
		13.30 Uhr	Skat
Alle 14 Tage Montag	14.00 Uhr	Strickkreis	
Jeden 1. Montag im Monat	10.00 Uhr	Kostenlose Bücherausleihe	
Einmal im Monat	14.00 Uhr	Erzählcafé Zeitzeugen	
	14.00 Uhr	Musikantentreff	
Dienstag	Wöchentlich	09.30 Uhr	PC-Fragestunde
		10.30 Uhr	Qi Gong
	Alle 14 Tage Dienstag	09.00 Uhr	Gedächtnistraining
Jeden letzten Dienstag im Monat	14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein	
Mittwoch	Wöchentlich	09.00 Uhr	Nordic Walking
		09.00 & 10.30 Uhr	Zauberharfe
		08.30 o. 09.30 Uhr	Diverse Computerkurse
		09.15 Uhr	Feldenkrais
	Alle 14 Tage Mittwoch	13.30 Uhr	Handarbeitszirkel
Einmal im Monat	14.00 Uhr	Tanztreff	
	14.00 Uhr	Seniorenstammtisch im Café Hofberg	
18.00 Uhr	Yoga Lachen		
Donnerstag	Wöchentlich	09.00 & 10.00 Uhr	Sitzgymnastik
		10.00 Uhr	PC-Kurs für Frauen
		14.00 Uhr	Kreatives Malen
		14.30 Uhr	Gymnastik in der Turnhalle
Alle 14 Tage Donnerstag	09.00 Uhr	Schreinern und Werken	
Einmal im Monat	15.00 Uhr	Singkreis	
	18.30 Uhr	Tanzkurs	
Freitag	Wöchentlich	12.30 & 13.30 Uhr	Wassergymnastik in der Realschule
		13.00 Uhr	Rommé und Schafkopf
Einmal im Monat	10.00 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, Tanz am Sonntagnachmittag, Wanderungen, Radtouren, Volkstanz, Kurse für Geflüchtete, Alt/Jung Projekte		



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

Redaktion: Heidi Andre, Pia Fischer, Walter Heint, Simone Menz,
Verena Kiss-Lohwasser, Doris Svoboda, Marlis Weiß,
Günther Weiß, Manfred Rösler

Titelbild: iStock

Bilder Seite 4: Shutterstock, Seite 16: Shutterstock u. pixaby.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

www.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

www.pfaffenhofen.de

facebook.com/pfaffenhofen.an.der.ilm

Herausgeber: Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm · Stand: Juni 2018 · Änderungen vorbehalten