

AUSGABE 71 · NOVEMBER 2021 BIS FEBRUAR 2022 · KOSTENFREI

SENIOREN KURIER



SENIORBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

ENKEL UND GROSSELTERN

EINE GANZ BESONDERE BEZIEHUNG

ÄLTERE MENSCHEN IN DER DIGITALEN WELT

FAHRRAD/E-BIKE
MIT SICHERHEIT UNTERWEGS AUF DEM BIKE



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

LIEBE SENIORINNEN UND SENIOREN



Thomas Herker, Erster Bürgermeister

Es waren vor allem Sie, die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger in unserer Stadt, die die Coronapandemie mit ihren Auswirkungen ganz besonders betroffen hat.

Monatelang mussten Sie auf den persönlichen Kontakt zu Ihren Liebsten verzichten, durften oder wollten teilweise das Haus nicht verlassen und standen vor einer völlig neuen Situation. Ich habe gestaunt, wie gut gerade Sie mit diesen Einschränkungen zurechtgekommen sind. Auf einmal öffneten sich Ihnen neue – oft digitale – Wege, um mit anderen in Kontakt zu bleiben. Bestehende Freundschaften wurden enger und boten eine Stütze. Viele jüngere Menschen meldeten sich, die bereit waren, Ihnen in dieser Krise zur Seite zu stehen. All das spiegelt diese Ausgabe des Seniorenkuriers wider.

Das Seniorenbüro selbst hat während dieser Zeit die Bürgerhilfe ins Leben gerufen, einen digitalen Seniorentreff eingeführt und soweit und sobald es möglich war, wieder persönliche Kontakte ermöglicht. Inzwischen „dürfen“ wir wieder Einiges, wenngleich das Leben noch von der früheren Normalität entfernt ist. Ich freue mich gemeinsam mit Ihnen über jeden Schritt zurück zum normalen Leben.

Die Coronapandemie hat uns alle verändert und hat uns als Stadtfamilie enger zusammenrücken lassen. Mein Wunsch ist, dass dieses Füreinanderdasein etwas ist, das uns dauerhaft erhalten bleibt. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie weiterhin viel Gesundheit und alles Gute!

Ihr Thomas Herker

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Ich freue mich sehr, dass Sie nach über einem Jahr wieder einen Seniorenkurier in den Händen halten können. Corona hat alles ziemlich durcheinander gewirbelt – von der Schließung über die Gründung der Bürgerhilfe bis zu einem (fast) normalen Angebot heute.

Wir sind sehr froh, Sie seit 7. Juni wieder persönlich im Bürgerzentrum Hofberg begrüßen zu dürfen. Eine sehr lange Zeit war es ziemlich ruhig bei uns, das Leben in den Räumen fehlte.

Für uns alle war die Zeit des Lockdowns nicht einfach. Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin D. Svoboda erzählt in diesem Heft aus ihrem ganz persönlichen Erleben.

Die Digitalisierung hat durch die Pandemie einen großen Schritt nach vorne gemacht. Viele ältere Menschen stoßen

immer wieder an ihre Grenzen. Lesen Sie mehr darüber in diesem Heft, vor allem auch über die Teilnahme des Seniorenbüros an dem spannenden bundesweiten Projekt „Digital souverän mit künstlicher Intelligenz“.

Besonders gefällt mir der Artikel über die Beziehung von Großeltern und Enkel. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, wie wertvoll und tief diese Verbindung sein kann. „Späte Liebe – ich darf nochmal eine ganz neue Art der Liebe erfahren“, so beschreibt Walter Heintl die Beziehung zu seinen Enkeln, eine wunderschöne Aussage, wie ich finde. Seine Sichtweise zu diesem Thema und ein reizendes Zeugnis, das ihm seine Enkel ausgestellt haben, bestätigen dies.

Diese Ausgabe beinhaltet einen Rück- und auch einen Ausblick für die nächste Zeit. Wir hoffen, Ihnen bald wieder alles anbieten zu können.



Heidi Andre, Leitung Seniorenbüro

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

Ihre Heidi Andre

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?

Computer- und Smartphone-Kurse, Digitale Treffs, Radfahren, Wandern, Kegeln, Kartenspielen, Gymnastik, Theater spielen, Malen, Handarbeiten, Ausflüge, Vorträge, Senioren-Stammtisch 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 den meisten 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.

NACHRUF



Wir trauern um Erich Völkl, der am 9. April 2020 verstorben ist.

Erich Völkl war seit 2010 ehrenamtlich im Seniorenbüro tätig. Zusammen mit seiner Frau Dagmar hat er über all die Jahre unsere Fahrrad-Touren geleitet und sehr gewissenhaft den Seniorenkurier verteilt.

Lieber Herr Völkl, wir werden Ihre freundliche und liebevolle Art nie vergessen, vielen Dank für alles! Seiner Frau Dagmar und seinen Kindern mit Familien gehört unser tiefstes Mitgefühl.

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 ...
- Wo kann ich Fördergelder beantragen?

- Wer hilft mir beim Antrag für einen Pflegegrad?
- Welches Programm hat das Seniorenbüro?
- 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 Zuhause wohnen bleiben, obwohl ich zeitweise Unterstützung brauche?

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.

MEIN BEITRAG ZUM ENKELTHEMA

Von Walter Heini

Betrachten Sie, geschätzte Leser, diesen Text als den Beitrag einer Sichtweise unter vielen möglichen Einstellungen. Allgemein gültig kann er keineswegs formuliert werden. Weil es sich um das Menschliche oder besser Zwischenmenschliche handelt, muss man sich vor Verallgemeinerungen hüten. So will ich mich auf die Ebene des Privaten zurückziehen.

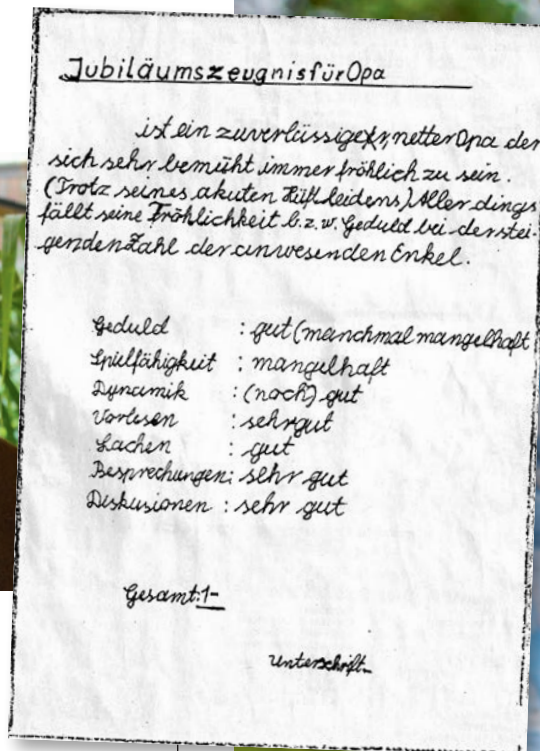
Natürlich sollte man in der Betrachtung des Miteinanders von Jung und Alt zu unterscheiden wissen. Im Kleinkindalter wird dann aus dem „Opa“ ein zärtliches „Opi“, aus der „Oma“ eine „Omi“.



Während der alternde Mensch, allem Überlauten abhold, zunehmend die leisen Töne liebt, möchte er dann und wann gern am brüllenden Wiedergabegerät den Lautstärkeumfang zurückdrehen. Aber milde gestimmt, kann es auch sein, dass er die großelterliche Duldsamkeit doch noch nach einiger Zeit des Zuwartens überstrapaziert. Er kennt den aufreizenden Trotz der Drei- bis Vierjährigen und begegnet ihm mit gutem Zureden oder wissendem Schweigen. So bleibt die gefühlsbetonte Zuwendung an die Großeltern, sie zerbricht in der Regel schon in jungen Jahren eher selten außer durch krankhafte



Autor Walter Heini und das von seinen Enkeln (kleines Bild links) ausgestellte Zeugnis



psychische Veränderungen oder Zusammenbrüche.

Die unbekümmerte Zärtlichkeit weicht einer aufmerksamen Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. Mit kleinen Hilfsdiensten scheuen die Enkelkinder sich nicht, der Oma und dem Opa zur Hand zu gehen. Fast in steter Regelmäßigkeit bestehen sie darauf, dass die Großeltern im jährlichen Urlaub auch mit dabei sind. Die Frage nach dem Befinden ist ehrlich und mehr als angelernte Umgangsform. Wer mit offenen Augen und im Herzen sieht und fühlt, weiß die versteckten Zeichen zu deuten, spürt Schwingungen, die für den Unbeteiligten nicht existieren.

Aus meiner Kindheit tauchen Bilder von den alternden Großeltern auf. Dabei schoss es mir durch den Kopf, dass die geliebten Großeltern einmal nicht mehr da sein werden. Und die Angst um die geliebten Menschen wollte lange von mir nicht mehr weichen.

Der bekannte Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry drückt das in seinem Bucherfolg „Der kleine Prinz“ frei übersetzt so aus: „Man sieht nur mit dem Herzen richtig“. Dem ist nichts hinzuzufügen.



Großeltern können eine große Bereicherung für die Enkelkinder sein – und die Enkelkinder für die Großeltern. So kann diese generationenübergreifende Beziehung tatsächlich etwas ganz Besonderes sein. Dabei können Oma und Opa für ihre Enkel verschiedene Rollen einnehmen: zum Beispiel enge Bezugsperson, Freund*in, Spielgefährte*in, Tröster*in, Wegbegleiter*in oder Diskussionspartner*in.

Für die Großeltern bedeuten Enkel durch ihre Wissbegierde, Spontanität, Lebenslust und Unternehmungsgeist eine Art Jungbrunnen. So blühen sie in der Gesellschaft von Kindern auf, haben eine wichtige Aufgabe, die sie übernehmen können, und einen jungen Menschen an ihrer Seite, der sie bedingungslos liebt. Durch gemeinsame Stunden mit den Enkeln bleiben die Großeltern aktiv, geistig fit und werden zum Nachdenken und zur Bewegung angeregt.

Damit Beziehungen entstehen können, ist es natürlich unabdingbar, dass man Zeit miteinander verbringt. Sei es die regelmäßige Kinderbetreuung, wenn die Eltern beschäftigt oder berufstätig sind oder der feste Großel-

ENKEL UND GROSSELTERN

EINE GANZ BESONDERE BEZIEHUNG



terntag. Wer Oma und Opa in der Nähe hat, hat es hier leichter, denn sind regelmäßige Treffen meist problemlos zu organisieren. Das kann aber auch in gemeinsamen Urlauben und in längeren zusammenhängenden Zeiten sein. Diese „Ferien“ mit oder bei den Großeltern sind vor allem dann verbreitet, wenn die Enkel und Großeltern weiter voneinander entfernt wohnen und sich sonst nur zu besonderen Anlässen sehen. In unserer modernen, von Mobilität und Flexibilität geprägten Gesellschaft wohnen knapp 30 % der Erwachsenen mit eigenen Kindern weiter als eine Stunde Fahrtzeit von den Eltern oder Schwiegereltern entfernt. Es bedarf dann etwas mehr Planung, um die Großeltern-Enkel-Beziehung zu pflegen.

Wo es noch vor einigen Jahrzehnten üblich war, dass mehrere Generationen unter einem Dach wohnten, ist dieses Modell nun die Ausnahme. So leben aktuell nur in knapp jedem 100. Privathaushalt in Deutschland drei und mehr Generationen in einem Haus. Aktuell geben 49 % der Großeltern an, bei ihren Kindern und Enkeln im Alltag zu helfen. Auch finanzielle Unterstützung durch Geldgeschenke gibt es häufig.

Ist räumliche Distanz ein Hindernis für enge Bindung?

Räumliche Distanz heißt nicht automatisch emotionale Distanz. Entscheidend ist laut psychologischen Studien, wie die Zeit des Zusammenseins gestaltet wird und dass es gemeinsame Erlebnisse und Erinnerungen gibt, die mit angenehmen Gefühlen verbunden sind. So entsteht emotionale Nähe, die nicht zwangsläufig mit der räumlichen Nähe zusammenhängt.

Was tun, wenn man sich im Erziehungsstil mit den Eltern nicht einig ist?

Zwischen Großeltern, Eltern und Enkeln kann es auch mal zu Konflikten und Meinungsverschiedenheiten kommen. Reibungspunkte gibt es vielleicht in Bezug auf den Erziehungsstil oder die Regeln im Alltag. Zum Beispiel beim Essen, dem Medienkonsum oder dem Lebens- und Kleidungsstil kann es schon mal unterschiedliche Auffassungen geben.

Doch was kann man tun, wenn man sich nicht einig ist? Darauf antworten Expert*innen klar, dass die Verantwortung für die Erziehung immer bei den Eltern liegt

und sich die Großeltern in grundsätzlichen Fragen zurückhalten sollten. Im Interesse der Enkelkinder sollen sie bei Konflikten versuchen, sich gut abzusprechen und für beide Seiten tragbare Vereinbarungen zu treffen. Dabei gilt immer: auf keinen Fall vor den Enkelkindern Unstimmigkeiten austragen. Und sollten die Vorstellung über die Erziehung sehr weit auseinanderliegen, sollte man sich nicht einigen können oder sich sogar Sorgen um das Wohlergehen der Enkelkinder machen, kann man sich auch als Oma oder Opa in einer Beratungsstelle Hilfe holen.

Aus der Sicht der Eltern ist es manchmal nicht leicht, die eigenen Eltern oder Schwiegereltern um Unterstützung zu bitten oder Dinge zu klären. Vielleicht fühlen sie sich auch von der älteren Generation kritisiert, denn über seine eigenen Kinder ist man sehr angreifbar.

Es wird deutlich: eine Großeltern-Enkel-Beziehung kann nur bei einer intakten Großeltern-Eltern-Beziehung gut funktionieren, denn sie ist immer eine Drei-Generationen-Beziehung. Nur wer ein gutes Verhältnis zu

seinen Eltern oder Schwiegereltern hat, gibt sein Kind auch gerne in die Obhut von Oma und Opa. Dies ist eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür, dass Enkel eine feste und tiefe Bindung zu ihren Großeltern aufbauen können. So gesehen ist die Beziehung zwischen Enkel und Großeltern auch immer eine wichtige Verbindung zwischen den Generationen.

Was können Großeltern besonders gut?

Vielleicht können Sie diese Thesen bestätigen oder auch verneinen? Denken Sie an Ihre persönlichen Erfahrungen als Großeltern, Eltern oder früher selbst als Enkel zurück:

- Großeltern vermitteln Geborgenheit. Durch ihren oft ruhigeren Lebensstil, den Austritt aus dem Berufsleben und weniger Termindruck haben die Großeltern oft mehr Zeit für gemütliche Stunden. Und in vielen Phasen der kindlichen Entwicklung sind diese Voraussetzungen sehr wichtig. Auch für Kinder mit mehreren Geschwistern ist die ungeteilte Aufmerksamkeit der Großeltern eine schöne und wichtige Erfahrung.
- Großeltern sind weniger streng als die Eltern. Sie können es sich leisten, auch mal zu verwöhnen, denn sie haben nicht den Alltag, sondern verbringen begrenzte Zeit miteinander.
- Durch ihre Lebenserfahrung übermitteln Großeltern oft Werte und Fähigkeiten. Enkel können durch den Umgang mit Großmutter und Großvater bestimmte generationsübergreifende Umgangsformen, Traditionen und Rituale lernen. Auch das Erzählen aus früheren Zeiten ist für viele Kinder eine wahre Freude. Fast wie im Märchen werden die Kinder durch die Geschichten in eine andere Welt versetzt.

Jung-fit-dynamisch, das gilt auch für die „neuen“ Großeltern

Unser Bild von generationsübergreifenden Beziehungen hängt natürlich auch eng mit dem Altersbild in der Gesellschaft zusammen. Interessant ist, dass ältere Menschen durch den Kontakt mit Kindern geistig und körperlich fit bleiben

und sogar wieder fitter werden. Ganz erstaunliche Ergebnisse stellt da die Wissenschaft fest, wie ältere Menschen durch den Kontakt zu Kindern aufblühen und die gesundheitlichen Parameter sich messbar verbessern. Ganz anschaulich



und spannend war das in der Dokumentation „Wir sind klein und ihr seid alt“ im Fernsehen zu sehen, wo Kinder und Senioren sich kennenlernen und Zeit miteinander verbringen konnten.

Die Beziehung zu den Enkeln verändert sich laufend

„Aus Kindern werden Leute“, so ein gängiges Sprichwort. Enkel werden älter, und damit ändert sich oft auch die Beziehung zu den Großeltern. „Mit dem Eintritt in die späte Kindheit – etwa ab dem Alter von neun oder zehn Jahren – setzt eine wichtige Phase im Abnabelungsprozess ein: Kinder orientieren sich zunehmend nach außen“, sagt Roswitha Sommer-Himmel, Professorin für Erziehung und Bildung im Kindesalter an der Evangelischen Hochschule Nürnberg. Gleichaltrige gewinnen in dieser Phase an Bedeutung. Das bedeutet auch: Es bleibt weniger Zeit und Raum für die Großeltern. „Ganz klar ist: Diese Entwicklung des Kindes ist wichtig und vorrangig. Großeltern dürfen auf keinen Fall auf angestammte[n] Rechte[n] wie etwa jahrelangen Besuchen in den Sommerferien pochen“, warnt Udo Hartings, Vorsitzender der Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung in Willich. Stattdessen müssen neue Wege

gefunden werden. Großeltern sollten über die Interessen der Enkel informiert bleiben. Je mehr Oma und Opa über ihr Enkelkind wissen, umso besser können sie auf seine Interessen und Bedürfnisse eingehen.

Neue Kommunikationsformen für Austausch nutzen

Werden die Treffen seltener, sind andere Kommunikationsformen gefragt, um die Verbindung lebendig zu halten. Gerade neue Medien bieten viele Möglichkeiten, etwa Videotelefonie oder Familien-WhatsApp-App-Gruppe. Gerade in Zeiten von Corona zeigten sich die Chancen dieser Art von Verbindung zwischen Enkel und Großeltern. In puncto Smartphone, Computer und Co ist die junge Generation der älteren oft weit voraus. Häufig werden Großeltern durch ihre Enkel an neue Technologien herangeführt. Auch das kann eine bereichernde Beschäftigung mit schönen gemeinsamen Erfahrungen sein.

So kann aus dieser besonderen Beziehung eine lebenslange und für alle Beteiligten bereichernde Bindung werden. Denn immer wenn ein Kind zur Welt kommt, werden auch Großeltern geboren.

Quellenangaben:

Report „Familien in Baden-Württemberg“, Herausgeber: Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg
Focus Online, 2021, „Großeltern-Enkel-Beziehung: So bauen Sie ein gutes Verhältnis auf“ von Elisabeth von Sydow

MEIN LEBEN IN CORONA ZEITEN

Von Doris Svoboda

So fing alles an:

11.03.2020: Ausflug mit dem Seniorenbüro zu den Bavaria-Filmstudios und zur Burg Grünwald.

13.03.2020: Treffen mit einer Freundin in einem Café – schon auf Abstand, aber nichtsahnend, was da auf uns zukommen sollte.



Doris Svoboda,
ehrenamtliche Mitarbeiterin

Der Paukenschlag

Auf der Heimfahrt – MP Söder im Autoradio: „Ab Montag, den 16.03.20 wird alles außer den lebensnotwendigen Geschäften geschlossen!“ Das war der Beginn mit dem Run auf das Toilettenpapier und einer Zeit, die niemand für möglich gehalten hätte. Mein Leben geriet aus den Fugen. Wenn man wie ich alleine lebt, brachen auf einmal alle sozialen Kontakte weg. Es hieß nur noch: „Bleiben Sie zu Hause!“ Die wichtigen Begegnungen und ehrenamtlichen Aufgaben in Verbindung mit dem Seniorenbüro fehlten.

- kein Bürodienst als abwechslungsreiche Tätigkeit
- keine Gruppenleitung beim Zirkel-Training im Bürgerpark und beim Nordic-Walking mit lieb gewonnenen Menschen
- keine Tagesfahrten mehr

Auch die privaten Kontakte mit Freunden und Bekannten waren nicht mehr möglich.

So sah das Leben dann aus

März, April, Mai, Juni: fast jeden Tag Nordic-Walking alleine oder später dann – als es erlaubt war – mit einer Freundin, wodurch es endlich wieder einen persönlichen Kontakt gab. Zwei Stunden Abwechslung, und dann wieder Zuhause. Eines ist allerdings zu betonen: Wir leben hier nicht in einer Großstadt, sondern in einer Gegend mit einer sehr abwechslungsreichen Umgebung. Ob auf dem Planetenweg in Scheyern, ob auf dem Rennweg bei der Weiberrast, ob im Schindelhauser Forst oder den vielen Möglichkeiten im Stadtwald und innerhalb der Stadt, überall war es möglich, die Natur zu genießen und sie in diesen Zeiten mit anderen Augen zu sehen.

Aber das war es dann auch schon! Den Rest des Tages verbrachte ich mit Lesen, Malen, Putzen oder so viel wie noch nie mit dem Fernseher. Ende Juni kamen bessere Zeiten: Endlich wieder walken in der Gruppe, entspannen in der Limes-Therme in Bad Gögging, Kurzurlaub in Marquartstein zum Bergwandern, Mittagessen außer Haus und Freunde Treffen – das Leben war mit Einschränkungen zurück. Aber leider nicht dauerhaft, da im November der nächste Lockdown kam. Advent, Weihnachten, Silvester alleine und kein Ende absehbar. Einen Lichtblick gab es jedoch, die Impfungen hatten begonnen. Ich hätte nie gedacht, dass ich mich einmal darüber so freuen würde. Als ich im Mai meine zweite Impfung erhielt und im Juni die erneuten Lockerungen begannen, fühlte ich mich trotz aller gebotenen Vorsicht wesentlich sicherer vor einer schweren Erkrankung.

Und jetzt?

Obwohl uns nun die vierte Welle erreicht hat, kann ich optimistischer in die Zukunft schauen. Wir werden noch länger mit Corona leben müssen, aber wenn sich noch mehr Menschen impfen lassen und auch die wahrscheinlich werdenden Auffrischungsimpfungen angenommen werden, kann ein einigermaßen normales Leben möglich sein. Für uns Senioren mit nicht mehr so vielen zu erwartenden Lebensjahren wäre dies wünschenswert.

Doris Svoboda

ÄLTERE MENSCHEN IN DER DIGITALEN WELT



„Digitalisierung“ – ein Wort, das durch die Pandemie nochmals mehr an Bedeutung gewonnen hat

Doch was bedeutet es eigentlich? Im ursprünglichen Sinn das Umwandeln von analogen Werten in digitale Formate. Im privaten Bereich ist es vor allem die Kommunikation, in der die Digitalisierung um sich greift. Hat man sich früher zum Beispiel Briefe geschrieben, schreibt man heute Emails oder Kurznachrichten. In der Arbeitswelt bedeutet Umwandlung zudem eine Neuausrichtung der Unternehmensprozesse sowie eine Veränderung der klassischen Arbeitsplätze.

Die Bedeutung der Digitalisierung für ältere Menschen

Wir erleben mit der Digitalisierung einen rasanten gesellschaftlichen Wandel, der alle Facetten unseres täglichen Lebens erfasst hat. Für die meisten Menschen, auch für viele Ältere, ist es zu einem selbstverständlichen Teil ihres Alltags geworden, immer wieder neue digitale Technologien und entsprechende Geräte und Anwendungen kennenzulernen, sie zu nutzen und das eigene Leben damit zu gestalten. Mittlerweile sind viele In-

formationen ohne Zugang zum Internet nicht möglich, und mehr und mehr Dienstleistungen können nur über das Internet in Anspruch genommen werden. Der Digitalisierung und ihren Folgen kann man sich kaum entziehen, auch älteren Menschen bieten digitale Technologien viele Möglichkeiten.

Im Bereich Wohnen greift der Begriff „Smart Home“ um sich. In einem separaten Artikel in diesem Heft erfahren Sie mehr über dieses große, spannende Feld. Bei der Mobilität können digitale Geräte unterstützen, die Selbstständigkeit zu erhalten. Zum Beispiel sei hier das Smartphone mit all seinen Möglichkeiten und Auskunftsmöglichkeiten genannt. Auch das soziale Miteinander hat sich ein Stück weit verlagert. Heute hat man die Möglichkeit, sich virtuell zu treffen, wobei es niemals den direkten Kontakt zu Menschen ersetzen wird. Im Bereich der Gesundheit können durch digitale Technologien völlig neue Wege eröffnet werden. Zum Beispiel tragen sogenannte

„Wearables (tragbare Sensoren)“ dazu bei, die Gesundheits- und/oder Fitnessdaten zu speichern. Auch sich immer weiterentwickelnde Hörgeräte finden sich in diesem Bereich wieder. In der Pflege können digitale Technologien gut unterstützen. Ein Beispiel wäre die Erinnerungsfunktion zur Tabletteneinnahme.

Das Thema ist riesig, die Entwicklung schnell und es wird sich in den nächsten Jahren viel tun.

Digitales Seniorenbüro

Die älteren Menschen der Stadt weiterhin zu erreichen, das war das Ziel, nachdem das Seniorenbüro Corona bedingt schließen musste. Und schnell waren neue Wege gefunden, die bis heute Bestand haben. Beim digitalen Seniorentreff verabredet man sich momentan alle zwei Wochen montags um 10 Uhr. Auf einer Kommunikationsplattform trifft man sich, um Vorträgen zu lauschen oder selbst mitzudiskutieren. „Das war besonders zu den Lock-

downzeiten eine große Bereicherung für mich, auf die ich mich immer freute“, so eine ältere Dame aus Pfaffenhofen. „Meine anfängliche Angst vor den neuen Medien wurde mir durch die gute Begleitung des Seniorenbüros schnell genommen“, so eine andere Dame. Das Seniorenbüro unterstützt nicht nur bei der Installation und Bedienung des Programms, es stellt bei Bedarf auch Headset und Webcam kostenlos zur Verfügung.

„Besonders freue ich mich über die wöchentlichen Newsletter“, so ein Teilnehmer. Viele Anregungen oder Aktuelles aus dem Seniorenbüro beinhaltet diese Post per Mail.

Und weil die digitalen Treffs jeden Mittwoch so ein großer Erfolg waren, ja sich eine richtige Gruppe herausgebildet hat, finden diese Treffen momentan „Live“ statt. Mittwochs alle 14 Tage trifft man sich zum offenen Treff im Hofbergsaal zu Gemeinschaftsspielen oder Vorträgen.

Neue Teilnehmer*innen sind in allen Angeboten herzlich willkommen. Melden Sie sich bei Interesse im Seniorenbüro.

Projektteilnahme: Digital souverän mit künstlicher Intelligenz (KI)

Das Städtische Seniorenbüro nimmt seit Anfang 2020 an einem besonderen Projekt der Bundearbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) „Digital souverän mit künstlicher Intelligenz“ teil. Gefördert wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus den Mitteln des KI-Zukunftsfonds.

Selbstbestimmt leben mithilfe künstlicher Intelligenz? Gerade ältere Menschen könnten von der neuen Technologie profitieren, denn Sprachassistenten erleichtern den Alltag, Haus-



Andi Stocker kocht im digitalen Seniorentreff ein Spargelrisotto

haltsgeräte nehmen körperlich anstrengende Arbeit ab und Apps helfen bei Sehbeeinträchtigungen, die Umgebung besser wahrzunehmen. Das BAGSO-Projekt „Digital souverän mit KI“ will Chancen und Risiken von Künstlicher Intelligenz gemeinsam mit älteren Menschen erkunden.

Als einer von 16 Projektstandorten wurde das Städtische Seniorenbüro – als einziger in Bayern – ausgewählt. Geräte im Wert von 5.000,- durften bestellt und getestet werden. 12 ehrenamtliche Multiplikatoren werden im Umgang mit KI-Technologien geschult. Ziel ist das Herausarbeiten der Vor- und Nachteile von KI-Anwendungen im Alltag älterer Menschen.

Das Projekt aus Sicht von Klaus Reppermund – ehrenamtlicher Multiplikator im Projekt

Der Test der vom Seniorenbüro beschafften Geräte bot die Möglichkeit, sich einmal intensiv mit den Vor- und Nachteilen von derzeit verfügbaren KI-Anwendungen und -Geräten zu beschäftigen. Hierbei galt es, die Nützlichkeit zunächst anhand des Installationsaufwandes zu beurteilen, denn kein Gerät arbeitet nach dem Einschalten „einfach so“. Ist das System einmal fertig installiert und eingerichtet muss es sich – je nach

Funktion – ebenfalls selbst erst einmal „einarbeiten“. Diese Einarbeitung besteht zum Beispiel im Lernen der sprachlichen Eigenheiten (Dialekt oder unklare Aussprache des Nutzers), der häuslichen Umgebung oder bestimmter Vorlieben des Nutzers/der Nutzerin.

Den geringsten Installations- und Einarbeitungsaufwand haben naturgemäß Geräte, die mit natürlicher Sprache ge-



Ehrenamtliche Multiplikatoren lernen den Sprachassistenten Alexa kennen

steuert werden können, so zum Beispiel das Sprachassistenzsystem „Alexa“ von Amazon. Hier muss lediglich eine Verbindung mit dem häuslichen WLAN hergestellt werden. Ist dies einmal geschehen, können durch einfache Fragen Informa-

Wir sind Projektpartner

**Digital souverän mit
Künstlicher Intelligenz**

wissensdurstig.de

bagso

tionen aus dem Internet abgerufen werden. Beispiele: „Alexa, spiel mir die 9. Sinfonie von Beethoven“, oder „Alexa, wo wurde Karl der Große gekrönt?“ Alexa spielt bzw. antwortet prompt. Weiterhin kann ein solches System auch zur Steuerung anderer KI-Geräte genutzt werden, beispielsweise eines Saug- oder Wischroboters.

Eine weitere Kategorie der getesteten Geräte waren eben solche Haushaltshilfen. Bei diesen Geräten sollte man vor einer Anschaffung jedoch genau prüfen, ob sie den persönlichen Anforderungen und Bedürfnissen überhaupt gerecht werden können. Zum Beispiel haben Saugroboter oft Probleme mit Wohnungen, in denen viele, dickere Teppiche liegen oder sich andere „Fallen“ befinden, wie zum Beispiel herumliegende Kabel oder andere Gegenstände. Auch Öffnungen unter Sofas oder Schränken, unter die ein Saugroboter zu fahren versucht (dort muss schließlich auch mal sauber gemacht werden ...), können zur Falle werden, weil sich das Gerät darunter verklemmt. Einfache Geräte bleiben an Teppichkanten oft hängen, weil sie den Höhenunterschied vom Hartboden auf den Teppich nicht bewältigen können. Es gibt aber auch Geräte, die auch mit Teppichkanten keine Probleme haben sollen. Diese sind etwas teurer und konnten im Rahmen des Projekts nicht getestet werden. Auch ein Fensterputzroboter ist nur dann sinnvoll, wenn man größere Fensterscheiben hat. Bei klei-

nen Butzenfenstern ist so ein Gerät natürlich nutzlos.

Eine dritte Kategorie sind Geräte zur Unterhaltung. Hier ist insbesondere die getestete VR-Brille zu nennen. Mit dieser Brille kann man sich in die Lage eines Vogels versetzen und dabei mühelos und vom eigenen Sessel aus z. B. die Alpen überfliegen, in ferne Länder reisen, die man noch mal gerne besuchen wollte, oder andere Abenteuer erleben. Sogar ein Tennisspiel im heimischen Wohnzimmer ist möglich, ohne gleich die wertvolle Blumenvase vom Schrank zu schlagen. Das Erlebnis mit einer VR-Brille ist wirklich faszinierend. Vor der ersten Benutzung muss das Gerät natürlich eingerichtet werden. Daher ist es sehr ratsam, dass hierfür eine kundige Person Hilfe leistet, auch um die ganzen Möglichkeiten kennenzulernen, die die VR-Brille bietet.

Die Möglichkeiten von KI-Anwendungen und intelligenten Geräten werden immer zahlreicher, die Entwicklung schreitet schnell voran. Die Geräte werden immer besser, immer „intelligenter“ und damit auch nützlicher. Da viele der Geräte gerade im Alter wertvolle Hilfestellungen leisten können, ist es wichtig, dass auch die ältere Generation diese Entwicklung aktiv begleitet. Die Teilnehmer*innen des KI-Projekts im Seniorenbüro können bei diesem Weg als Multiplikator*innen wertvolle Hilfe leisten.

Klaus Reppermund

SMART HOME

WIE TECHNIK ZUHAUSE HELFEN KANN

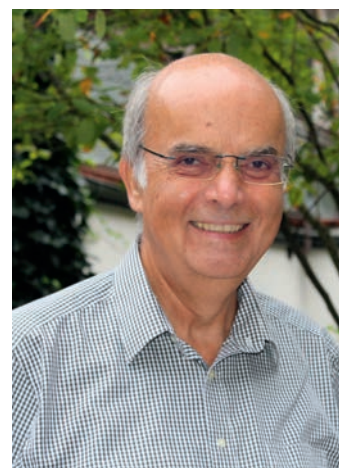
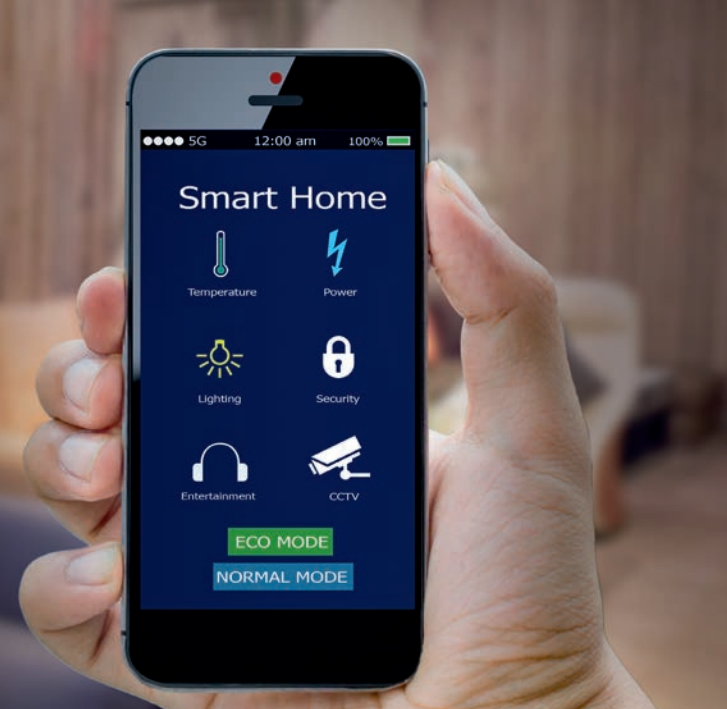
So lange wie möglich selbstständig und sicher in den eigenen vier Wänden leben, das wünscht sich wohl fast jeder Mensch. Einfach zu bedienende technische Lösungen tragen zunehmend dazu bei, sicher und unabhängig zu Hause zu wohnen.

Smart Home dient als Oberbegriff für technische Verfahren und Systeme in Wohnräumen und -häusern, in deren Mittelpunkt eine Erhöhung von Wohn- und Lebensqualität, Sicherheit und effizienter Energienutzung auf Basis vernetzter und fernsteuerbarer Geräte und Installationen sowie automatisierbarer Abläufe steht.

Was heißt eigentlich „Smart“?

Hierzu einige Beispiele: In einem Smart Home lassen sich etwa Heizung, Licht, die Rollläden oder der Türöffner mit einfachen Sprachbefehlen steuern. Spracherkennungssysteme wie „Alexa“ oder „Siri“ stellen die Verbindung zwischen dem Sprachbefehl des Nutzers/der Nutzerin und dem zu steuernden Gerät her. Ein Beispiel für einen Sprachbefehl: „Alexa, mir ist kalt, erhöhe die Raumtemperatur um 2 Grad und schalte das Licht im Badezimmer aus“. Natürlich muss ein Spracherkennungssystem den Befehl auch dann richtig interpretieren, wenn man sich einer etwas anderen Grammatik bedient!

Andere Geräte, wie zum Beispiel ein Staubsaugerroboter, können bei der täglichen Hausarbeit helfen, indem sie zu bestimmten Zeitpunkten die Wohnung säubern – auch dann, wenn man gerade nicht daheim ist. Da diese Geräte aber manchmal Probleme mit den individuellen Einrichtungsgegenständen haben, empfiehlt es sich, vor dem Kauf eine neutrale Beratung einzuholen. Beim ersten Einsatz muss dann ein ausführlicher Probelauf stattfinden, um zu sehen, wo der neue Diener seine Problemzonen hat. So sind beispielsweise viele hohe Teppichkanten oder auf dem Boden herumliegende Kabel für einen Staubsaugerroboter mitunter ein unüberwindbares Hindernis.



Klaus Reppermund, Autor – ehrenamtlicher Mitarbeiter

Wichtiger noch sind für einen älteren Menschen Geräte, die das Leben sicherer machen. Gefahren drohen im Haushalt an einigen Stellen: Wer hilft, wenn man im Badezimmer auf dem glatten Boden ausrutscht? Was passiert, wenn man den Herd oder das Bügeleisen nicht ausgeschaltet hat, als man die Wohnung verließ?

Solche Unfälle sind leider sehr häufig, nicht nur bei älteren Personen. In jedem Bad einer betreuten Einrichtung für ältere Menschen hängt eine Alarmkordel. Diese befindet sich aber oft in unerreichbarer Höhe, wenn man gestürzt ist und nicht mehr aufstehen kann.

Hier hilft beispielsweise ein Infrarot-Sensor, der sofort erkennt, ob ein Mensch im Überwachungsbereich auf dem Boden liegt, und dann Alarm schlägt. Das Gerät ist sogar so schlau – eben clever – dass es den geliebten Bernhardiner, der sich dort auch gerne hinlegt, von einem Menschen unterscheiden kann.

In ähnlicher Weise gibt es Sensoren, die bemerken, dass jemand nicht mehr im Bett liegt und möglicherweise hinausgefallen ist. Natürlich muss auch hier der Sensor vor einer Alarmierung eine gewisse Zeit abwarten, denn der Bettbenutzer kann etwa nur zur Toilette gegangen sein.

Weitere Beispiele für smarte Geräte:

- Aufstehsessel oder Aufstehsofa
- Herd mit Sprachsteuerung und Abschaltautomatik bei Nichtbenutzung
- Höhenverstellbarer Herd
- Höhenverstellbares Spülbecken, das unter dem Becken Freiraum für die Beine für Menschen im Rollstuhl hat
- Oberschränke in der Küche, deren Innenleben auf Befehl nach unten bzw. nach vorne fährt
- Pflegebett, das sich automatisch in die gewünschte Einsteige- bzw. Schlafposition verändert
- Wasserstandmelder und -abschalter für die Badewanne
- Tabletenspender mit Alarmfunktion u. v. a. m.

Wichtig für all diese Geräte ist, dass man sie intuitiv bedienen kann, ohne zunächst eine umfangreiche, eventuell sogar lückenhafte oder veraltete Bedienungsanleitung lesen zu müssen. Auch finden Geräte, die sich über die Sprache steuern lassen, ihre Grenzen bei Nutzer*innen, die nur undeutlich sprechen können oder unter einer Sprachstörung leiden. Auch stark ausgeprägte Dialekte können ein Problem sein. Die Sprachsteuerung hat dann ganz einfach „Verständigungsprobleme“.

Empfehlenswert ist auf jeden Fall eine sorgfältige Einführung in den Haushalt durch eine kundige Person. Auch müssen bestimmte Parameter vorab eingestellt werden, beispielsweise zeitliche Einstellungen.

Ein wichtiges Thema ist natürlich auch der Datenschutz. Hier kann und sollte man verlangen, dass alle Daten, die die persönlichen Gewohnheiten und Lebensumstände umfassen (z. B. die persönliche Gesundheit oder das Schlaf- oder Essverhalten), in den eigenen vier Wänden verbleiben und nicht zum Hersteller oder gar zu sozialen Medien transferiert werden. Andererseits wird man aber nicht vermeiden können, dass persönliche Daten wie der Name, die E-Mail-Adresse und andere Daten, die für den korrekten Betrieb des Geräts unerlässlich sind, eingespeichert werden.

Wo geht die Entwicklung nun hin?

Smarte Geräte werden sich immer mehr in Richtung künstlicher Intelligenz entwickeln. Insbesondere die notwendige Konfiguration der Geräte durch den Nutzer/die Nutzerin wird zukünftig durch selbst lernende Mechanismen ersetzt werden. Dies kann Fluch und Segen zugleich sein!

So ist man sicherlich erfreut, wenn die smarte Kaffeemaschine pünktlich um 7:00 Uhr morgens den Kaffee bereits zubereitet hat. Weniger erfreut ist man, wenn diese Maschine nicht berücksichtigt hat, dass man am Sonntag beispielsweise eine Stunde länger schlafen will. Letztendlich sind dies aber auch nur Übergangsprobleme, die im Laufe der Zeit verschwinden werden.

WANDERUNGEN

Wanderungen mit Hermann Körle und Günther Lönhard

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 und Günther Lönhard planen für Sie schöne Touren.

Die nächsten Termine:

Donnerstag 01.12.2021

Wanderung ab Friedhof Pfaffenhofen (mit Gedenken der verstorbenen Wanderer) zum Hofberg

Einkehr im Café Hofberg

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Donnerstag 13.01.2022

Wanderung ab Wolfsberg (Fernsehturm) nach Menzenbach

Einkehr im Gasthof Zigltrum

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 03.02.2022

Wanderung ab Isar Amperwerke/Geisreiter nach Hettenshausen

Einkehr Gasthaus Schrätzenstaller

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

Sonntagswanderungen rund um Pfaffenhofen

Sich bewegen an der frischen Luft, dazu noch in netter Gesellschaft: das ist genau das Richtige für einen gelungenen Sonntagnachmittag. Immer am letzten Sonntag im Monat organisiert das Seniorenbüro eine Wanderung rund um Pfaffenhofen mit Hanni Kunth.

Es gelten die aktuellen Corona-Bestimmungen.

Die Teilnahme an den Sonntagswanderungen ist kostenlos, eine Anmeldung ist notwendig.

Die nächsten Termine:

Sonntag 28.11.2021

Einkehr im Stüberl des Eisstadions

Wanderwart: Hanni Kunth

Treffpunkt: 13.30 Uhr am Volksfestplatz

Sonntag 30.01.2022

Einkehr im Vereinsheim des Alpenvereins

Wanderwart: Hanni Kunth

Treffpunkt: 13.30 Uhr am Volksfestplatz

Sonntag 27.02.2022

Einkehr in der Fischerhütte

Wanderwart: Hanni Kunth

Treffpunkt: 13.30 Uhr am Volksfestplatz





TREFFEN

Offener Treff

Dieses Angebot ist für alle offen. Jeden zweiten Mittwoch verbringen wir eine kurzweilige Zeit zusammen. Es wird zum Beispiel „Bingo“ oder „Wer wird Millionär“ gespielt. Für die musikalische Unterhaltung und Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.



Beginn: 10.00 Uhr, Ende ca. 11.30 Uhr
Hofbergsaal

Termine: mittwochs 10.11., 24.11.,
08.12., 22.12.2021, 12.01., 26.01.,
09.02., 23.02.2022

Der Eintritt ist frei, eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich.

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER 2021 – FEBRUAR 2022

Digitaler Treff

Jeden zweiten Montag findet der Digitale Treff statt, online per Videokonferenz. Jedes Treffen steht unter einem anderen Motto, es gibt zum Beispiel Vorträge zu interessanten Themen, Reiseberichte oder Bewegungsangebote.

Die nächsten Termine sind:

Montag 15.11.2021

Thema: Car-Sharing der Stadtwerke

Montag 29.11.2021

Thema: Das neue Mobilitätskonzept in Pfaffenhofen – Vortrag Stadtwerke

Montag 13.12.2021

Thema: Weihnachtlicher Treff mit Musik und Geschichten

Die weiteren Termine sind:

17.01., 31.01., 14.02., 28.02.2022

Beginn: 10.00 Uhr, Ende ca. 11.00 Uhr, die Teilnahme ist kostenfrei und nur mit Anmeldung möglich.

Die Themen erfahren Sie rechtzeitig aus der Tagespresse oder direkt im Seniorenbüro. Interessierte können kostenlos per PC, Laptop, Tablet oder

Smartphone teilnehmen. Auch eine einmalige Teilnahme ist selbstverständlich möglich. Ehrenamtliche Trainer des Seniorenbüros unterstützen bei der Installation des benötigten Programms und dem Bedienen der Videokonferenz. Das Seniorenbüro stellt bei Bedarf auch Webcam und Headset als Leihgeräte zur Verfügung.



DIE ADVENTSZEIT IM SENIORENBÜRO

Eine Adventsfeier wie all die vergangenen Jahre wird es heuer in dieser Art nicht geben können. Dennoch planen wir verschiedene Alternativen für Sie. Wir informieren Sie rechtzeitig in der Tagespresse, in unserem Newsletter, im Seniorenbüro und auf www.pfaffenhofen.de/seniorenbuero



Urlaub des Seniorenbüros

Das Seniorenbüro ist vom 23.12.2021 bis 07.01.2022 geschlossen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen eine ruhige Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten, gesunden Start im neuen Jahr 2022.





AUSFLÜGE

Immer wieder werden wir im Seniorenbüro gefragt, wann wieder Ausflugsfahrten stattfinden können.

Da es uns sehr wichtig war, Ihre Gesundheit zu schützen, wollten wir bisher kein Risiko eingehen.

Für das kommende Jahr 2022 sind wir in der Planung und versprechen Ihnen, wieder schöne Ziele zu recherchieren. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

JAHRESWECHSEL

Ich wünsche Dir fürs neue Jahr
Zuversicht, das ist doch klar.
Keine Nachbarn, die Dich plagen,
Glück und Mut an allen Tagen.

Harmonie nicht zu vergessen,
keine Sorgen, die Dich stressen.
Frieden, Weitsicht und auch Geld,
dass Dein Glaube recht behält.

Stärke auch in schlechten Zeiten,
Freunde, die Dich stets begleiten.
Liebe ist das A und O,
die Gesundheit sowieso.

Tausend Gründe, um zu lachen,
Einsicht, um auch aufzuwachen.
Wärme und Geborgenheit,
Diskussionen ohne Streit.

Schaffenslust und Übersicht,
dass Dein Wille niemals bricht.
Lebenslust statt Frustration –
so, ich glaub, das war es schon.

@Norbert van Tiggelen



TANZEN

Mit der neuen 3G plus-Regelung ist es wieder möglich, unseren beliebten Tanztreff mit Alleinunterhalter Schorsch Winklmaier anzubieten.

Das bedeutet, dass nur Geimpfte, Genesene und Menschen mit einem negativen PCR-Test Zugang zum Innenbereich bekommen. Ein Antigen-Schnelltest reicht nicht aus. Die Maskenpflicht und das Abstandsgebot entfallen dann. Bitte beachten Sie unbedingt, Ihre Nachweise mitzubringen.

Wir freuen uns auf Sie!



Der Trend zur Anschaffung eines elektrisch betriebenen Fahrrades (Pedelec oder E-Bike, die Bezeichnungen sind nicht einheitlich) hat nicht zuletzt aufgrund der Corona-Pandemie stark zugenommen. Insbesondere ältere Menschen freuen sich über die leichte und problemlose Möglichkeit, mit einem E-Bike die Umgebung zu erkunden.



SICHER MIT DEM FAHRRAD/ E-BIKE UNTERWEGS

Leider hat dieser Trend auch eine Zunahme von Unfällen mit diesen motorunterstützten Fahrrädern zur Folge, denn oft wird unterschätzt, dass man auf einem E-Bike in der Regel schneller unterwegs ist, als mit einem „alten Drahtesel“.

Auch das Seniorenbüro hat mit regelmäßig stattfindenden Fahrradtouren einen begeisterten Kreis von Teilnehmern gefunden, die mit ihren E-Bikes die Umgebung von Pfaffenhofen erkunden. Aber gerade in einer größeren Gruppe von Radfahrern ergeben sich be-

sondere Anforderungen an die Teilnehmer zur Verhinderung von Unfällen. Nachfolgend einige praktische Tipps, die über die allgemeinen Sicherheitsanforderungen an Fahrrad und Bekleidung hinausgehen:

Fahradhelm und auffällige Bekleidung

Eigentlich eine Binsenweisheit: Natürlich sollte gerade bei Fahrten mit einem E-Bike ein geeigneter Fahrradhelm getragen werden. Die Unfallstatistik spricht hier eine eindeutige Sprache. Aber auch die passende Kleidung ist

wichtig. Sie sollte möglichst auffällig sein. Und wer besonders sicher fahren möchte, der zieht sogar eine Warnweste über, wie sie im Auto mitzuführen Pflicht ist.

Vorausschauend fahren

Das schnellere Fahren mit dem E-Bike erfordert, dass man die Gegebenheiten der Strecke schon frühzeitig erkennt. Dazu gehört das rechtzeitige Herunterschalten in einen kleineren Gang vor einer Steigung und das frühzeitige Abbremsen vor einer Kreuzung oder engen Kurve.

Gerade engere Kurven, die man früher mit einem konventionellen Fahrrad problemlos durchfahren konnte, können aufgrund der höheren Geschwindigkeit plötzlich zum Problem werden. Daher rechtzeitig die Geschwindigkeit anpassen, sonst findet man sich unvermittelt im Straßengraben wieder!

Gerade bei Gruppenfahrten neigen viele Teilnehmer zu ausgiebigen Gesprächen untereinander. Man fährt nebeneinander und unterhält sich über interessante Themen.

Dabei wird besonders auf Radwegen gern übersehen, dass diese oft für beide Fahrtrichtungen zugelassen sind, und – „huch, da kommt ja jemand entgegen“ – schon ist der Crash vorprogrammiert. Daher auch hier: Nach vorne schauen!

Lücken lassen

Nicht immer führt der Weg über einen separat neben der Straße gebauten Radweg. In diesem Fall muss dann auf der Straße gefahren werden. Wenn nun aber eine Gruppe von teilweise mehr als 15 Personen hintereinander in engen Abständen über eine Landstraße fährt, ist es einem nachfolgenden Autofahrer fast unmöglich, diese Radfahrergruppe noch zu überholen. Das ist dann fast so, als müsste der Autofahrer einen Lastwagen mit einer Länge von mehr als 100 Metern überholen. In einer solchen Situation neigen frustrierte Autofahrer manchmal zu unüberlegten Überholmanövern, die schnell in einer Katastrophe enden können. Daher die wichtige Grundregel: wenn Sie in einer größeren Gruppe von Radfahrern unterwegs sind, sollten Sie kleinere Einheiten von drei bis vier Radfahrern bilden, die jeweils einen größeren Abstand untereinander einhalten. Ein Abstand von 30 bis 40 Metern auf einer wenig befahrenen Kreisstraße reicht in der Regel, mehr Abstand ist immer besser. Dann kann der Autofahrer sich zwischen diesen Lücken „nach vorne hangeln“ und die Gruppe so überholen. Dies gilt umso mehr, wenn ein Lastwagen überholen muss.

Hier muss man auch immer damit rechnen, dass der Lastwagenfahrer neben oder hinter dem Lastwagen fahrende Radfahrer übersehen kann. Dann ist ganz besondere Vorsicht geboten!

Vorsicht vor Schotter

Unasphaltierte Radwege können manchmal plötzlich auftretende Sand- oder Schotterstellen aufweisen. Gerade wenn diese Gefahr droht, ist es sehr wichtig, vorausschauend zu fahren und den Weg auf viele Meter im Voraus im Blick zu halten. Je schmaler die Reifen des eigenen Fahrrades sind, desto größer ist auch die Gefahr, an solchen Stellen zu stürzen.

Rückspiegel

Normale E-Bikes haben in ihrer Standardausstattung keinen Rückspiegel, da dies gesetzlich nicht vorgeschrieben ist. Die gesetzliche Pflicht gilt nur für E-Bikes, deren Motor Geschwindigkeiten bis zu 45 km/h unterstützt (sogenannte S-Pedelecs). Trotzdem sei jedem Radfahrer (ob mit oder ohne Motorunterstützung) empfohlen, einen Rückspiegel am Lenker anbringen zu lassen. In den meisten Fällen erspart man sich hiermit das unsichere Umdrehen des Kopfes nach hinten, was gerade im Alter durchaus schwerfallen kann. Mit einem Rückspiegel hat man immer im Blick, was hinter einem vorgeht.

Der Autor fährt selbst ein solches S-Pedelec mit Rückspiegel. Als dieser einmal aufgrund einer zu lockeren Befestigung fehlte, war dies ein ausgesprochen unsicheres Fahrgefühl. Man mag den Spiegel nach kurzer Zeit nicht mehr missen!

Kinder und Hunde

Kinder und Hunde haben etwas gemeinsam: Sie neigen zu spontanen Reaktionen und haben dabei ausschließlich das Ziel im Blick (den Ball, den anderen Hund usw.), aber nicht ihre Umgebung. Im Grunde ist das mit einem Tunnelblick vergleichbar. Daher: Vorsichtig und sehr langsam an Kindern und Hunden vorbei fahren! Immer mit unerwarteten Bewegungen rechnen.

„Stärkere“ Verkehrsteilnehmer

Ein Radfahrer ist neben einem Fußgänger der schwächste Verkehrsteilnehmer. Daher sollte man IMMER im Blick haben, ob man von den „Stärkeren“ auch gesehen wird. Das gilt natürlich ganz besonders bei Lastwägen, die an Kreuzungen abbiegen wollen. Wenn man sich durch Blickkontakt nicht davon überzeugen konnte, gesehen zu werden, sollte man grundsätzlich vom Gegenteil ausgehen. Im Zweifel lieber auf die Vorfahrt verzichten, denn es nutzt nichts, wenn auf dem eigenen Grabstein steht, dass man im Recht war ...

Klaus Reppermund,
ehrenamtlicher Leiter
der Fahrrad Gruppe





SENIOREN HELFFEN SENIOREN

HIER EIN PAAR BEISPIELE DER TÄTIGKEITEN:

- Auswechseln von Leuchtmitteln
- Aufbau von diversen, kleinen Möbeln
- Kleinstreparaturen im häuslichen Bereich
- Besuchsdienst / Begleitdienst
- Kleine Hilfen im Haushalt
- Unterstützung beim Einkauf
- Aufhängen von Bildern und Gardinen
- Fernsehgeräte einstellen
- Wie komme ich zu Hause in das Internet
- Kleine Gartenarbeiten
- Unterstützung bei der Grabpflege

WAS WIR AUF KEINEN FALL MACHEN:

- Umzugshilfe
- Keine pflegerischen Leistungen, keine Demenzbetreuung
- Alle Dienste, für die ein professioneller Dienst oder Handwerker notwendig ist (z. B. alles, was mit Elektrik zu tun hat, Reinigungsarbeiten, Maler- oder Maurerarbeiten)

Immer wieder erreichen uns im Städtischen Seniorenbüro Anfragen von älteren Menschen für kleine Dienste wie z. B. „Ich brauche Hilfe beim Einkaufen“ oder „Wer könnte mich zum Arzt begleiten?“

Das Projekt „Senioren helfen Senioren“ soll genau hier ansetzen. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden tätig und helfen älteren Menschen aus der Stadt Pfaffenhofen unbürokratisch und kostenfrei.

Angesprochen werden Menschen, denen es oftmals schwer fällt, Dinge des alltäglichen Lebens allein zu bewältigen.

Was wir mit diesem Dienst nicht wollen und dürfen: In Konkurrenz zu gewerblichen Handwerksbetrieben gehen. Deshalb werden nur Dienste angeboten, die sich in der Regel für das Handwerk wirt-

schaftlich nicht lohnen. Der Service ist deshalb auch mit der Industrie- und Handelskammer abgestimmt worden.

Vereinbaren Sie mit uns im Seniorenbüro einen unverbindlichen Beratungstermin. In einem Gespräch können wir gemeinsam herausfinden, ob und wie wir Ihnen helfen können.

Eventuell entstehende Unkosten für Ersatzteile werden vom Auftraggeber übernommen, eine Gewährleistung ist ausgeschlossen. Ihre Anfragen und Daten werden stets streng vertraulich behandelt.

DIE BÜRGERHILFE – EINE TOLLE EINRICHTUNG

Der 16. März 2020 – ein Datum, das wir im Seniorenbüro so schnell nicht vergessen werden. An diesem Tag wurde das Gebäude geschlossen und alle Kurse und Veranstaltungen wurden abgesagt. Zu groß war die Gefahr, sich gegenseitig anzustecken, eine uns inzwischen gut bekannte Pandemie hatte uns erreicht. Bei den Empfehlungen, dass ältere und kranke Menschen möglichst wenig Kontakte haben sollten, war schnell klar, dass die Stadt

Pfaffenhofen in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro eine Bürgerhilfe gründet.

In Windeseile wurde das Konzept erarbeitet. Mussten doch viele Hygienemaßnahmen beachtet werden, um niemanden in Gefahr zu bringen. Die Hilfsbereitschaft von ehrenamtlich Interessierten war enorm. Knapp 70 mögliche Helfer*innen meldeten sich gleich in den ersten Tagen, das Telefon stand kaum still. So konnten die An-

fragen von Menschen, die Hilfe brauchten, schnell und unbürokratisch beantwortet werden. Und oft wurden aus anfänglichen Einkaufshilfen generationsübergreifende Freundschaften, die zum Teil bis heute anhalten. Immer wieder erhalten wir auch heute noch Anfragen zur Unterstützung. Sollten Sie sich also ehrenamtlich in der Bürgerhilfe einbringen wollen oder Unterstützungsbedarf haben, melden Sie sich gerne im Seniorenbüro.

BÜRGERHILFE
PFAFFENHOFEN





KONZERTE IM INNENHOF

Bereits im ersten Lockdown 2020 fanden für die Mieter*innen von St. Josef Innenhofkonzerte statt, damals unter anderem mit Rosi und Max Heckmeier und ihrer Drehorgel.

Später spielten Schorsch Winklmaier und Hans Herget sowie Rainer Berg bekannte Lieder zum Mitsummen. Die Mieter*innen von St. Josef lauschten von ihren Balkonen aus.

Ab Juni 2021 konnten wieder Konzerte mit Zuhörern im Innenhof stattfinden. Und dann gab es wiederkehrend jeden Mittwochnachmittag bei schönem Wetter Live-musik im Innenhof. Die Plätze waren immer schnell vergeben, wenn auch manches Mal das Wetter nicht mitspielte.



WASSERGYMNASTIK ABSCHIED 2021

Ein Gedicht von Mathilde Moll

An d Wassagymnastik denk i gern
wo vui Frauen und a paar Herrn
Jede Woch sich troffa ham
um für d Fitness wos zum Doan.

D Frau Krcek hod uns guad trainiert.
Nei ins Wassa ungeniert,
moi mim Brettl, moi mim Stecka,
moi de Haxn hintrecka,
moi im Kreis am langa Seil,
gschwunga wird jeds Körperteil.

Jede Woch hob i mi gfreit,
denn am Freitag wars soweit:
Im Hallenbad, do wird se troffa,
alle kemman gfahrn und gloffa.

De Gymnastikgruppe gibt's seit achtaneinzg.
Leider aber, wia mir scheint,
Wird des ned so weitergeh,
wenn i drodenk, duads ma weh.

Corona bremst uns aus nach Noten:
Gruppentreffs de warn verboten
Und des oide Hallenbad
schliasst sei Pfortn, des is schad.

Frau Krcek war fast oiwei do,
auf geht's Wassafloh, packts o,
und wenn sie amoi ned kann
springt glei ei ihr Ehemann.

Duad uns a den Tag vasüassn,
dass ma ned dahoam bleim miassn.
Ah de Feste ham ma gfeiert:
an Likör hods gem mid Eier.

Gsunga ham ma diamoi gern,
de zwoa Laussers konnt ma hörn.
Diamoi san ma ins Cafe
nochn Wassa, des war schee.

De Wassagymnastik wird uns gscheid abgeh,
do kon i, glaab i, für alle redn.
D Frau Krceck geht in Ruhestand
und mir? Trainiern ma dann an Land?

Auf jedn Foi deama uns herzle bedanga
für de vuia Jahre, de langa,
de uns alle so guad ham do
bei da Frau und a beim Mo!

WASSERGYMNASTIK RÜCK- UND AUSBLICK

Seit Eröffnung des Seniorenbüros 1998 hat Barbara Krcek die Wassergymnastik-Kurse des Städtischen Seniorenbüros und des BRK Kreisstelle Pfaffenhofen geleitet.



Heuer beendete sie diese Tätigkeit. Zahlreiche Teilnehmer versammelten sich im Hofbergsaal, um sich bei Frau Krcek zu bedanken und sie zu verabschieden.

Liebe Barbara, vielen Dank für Dein jahrelanges Engagement. Wir sind sehr froh, dass Du uns noch als Trainerin für Sitzgymnastik und Gymnastik erhalten bleibst.

Die Planungen für eine Weiterführung des Kurses laufen auf Hochtouren. Nach Eröffnung des neuen Gerolsbades werden wieder Kurse der Wassersportler des Seniorenbüros und des BRK stattfinden. Nähere Informationen erhalten Sie rechtzeitig aus der Tagespresse oder direkt im Seniorenbüro.

EIN JAHR IST MEHR ALS 365 TAGE

Von Birgit Kretzschmar

Gedichtbände gibt es wie Sand am Meer, mit Kalendern verhält es sich ähnlich. Aber ein poetischer Kalender – wie er gegenwärtig in der Arbeitsgruppe „Poesiewerkstatt“ von 32 Mitwirkenden aus ganz Deutschland, einigen Östreichern und aus Südtirol erstellt wird, ist bislang einmalig.



„Ein Jahr ist mehr als 365 Tage“ – das stimmt sowohl quantitativ als qualitativ – und ist der Titel des immer gültigen poetischen Kalenders. Was erwartet die künftigen Leseratten? Ganz einfach: Wenn sie die Disziplin aufbringen, täglich nur ein Gedicht zu lesen – Lesestoff für zweieinhalb Jahre ... Es sind aber nicht „irgendwelche“ Gedichte, sondern thematisch auf das Thema des jeweiligen Feiertags bezogene. Es gibt nämlich immer etwas zu feiern! An jedem Tag des Jahres gibt es – weltweit betrachtet – sogar mehrere Anlässe, die gefeiert werden bzw. als Aktionstage oder Gedenktage gelten. Manche sind gesetzliche Feiertage, andere nicht – aber das spielte bei der Themenauswahl im poetischen Kalender keine Rolle. Die interessierte Leserschaft darf sich auf eine bunte Mischung aus humorvollen, die Seele berührenden, nachdenklichen und lehrreichen Gedichten freuen, die teilweise auch in Mundart geschrieben sind. Bislang sind 826 Gedichte zusammengetragen worden – und das in der kurzen Zeitspanne von der „Geburt“ der Idee am 25. Januar 2021 bis heute!

Als das Projekt am 6. Mai 2021 im Rahmen der Sendung „DONNER(S)TAG – FREI SCHNAUZE“ auf Donner TV vorgestellt wurde, waren es erst halb so viel. Abgesehen von der Themenvielfalt bietet diese Anthologie aber auch einen Stilmix, der seinesgleichen sucht – denn jede Autorin, jeder Autor schreibt auf seine Weise, und wer Lyrik kennt, weiß: Erlaubt ist, was gefällt! Aber es gibt nicht nur verbale Leckerbissen in diesem „Mammutprojekt“, sondern auch wunderschöne Bilder. Die meisten wurden von den Malerinnen Claudia Solbach und Simone Mentz angefertigt – beide sind Poetinnen und Malerinnen und geben in diesem Werk Kostproben beider Künste. Es finden sich aber auch einige Abbildungen von Gemälden des blinden Malers Wolfgang Jung (ja, Sie lesen richtig: Bilder des blinden Malers ...).

Geplant war der Kalender als ein Buch – nun werden es höchstwahrscheinlich zwei Bände: Einer wird Gedichte der „regulären Feiertagstermine“ Januar bis Dezember umfassen, der zweite dann die nach festen Regeln berechneten oder an Wochentagen orientierten Feiertage – die von den Mitwirkenden „Wandertage“ getauft wurden.

Das Praktische an diesem poetischen Kalender: Er kann auch als solcher genutzt werden! Pro Monat ist ein sogenannter „Monatsteiler“ – liniert und mit Datumsleiste versehen – darin können zum Beispiel Geburtstage oder andere immer wiederkehrende Termine eingetragen oder persönliche Notizen vorgenommen werden.

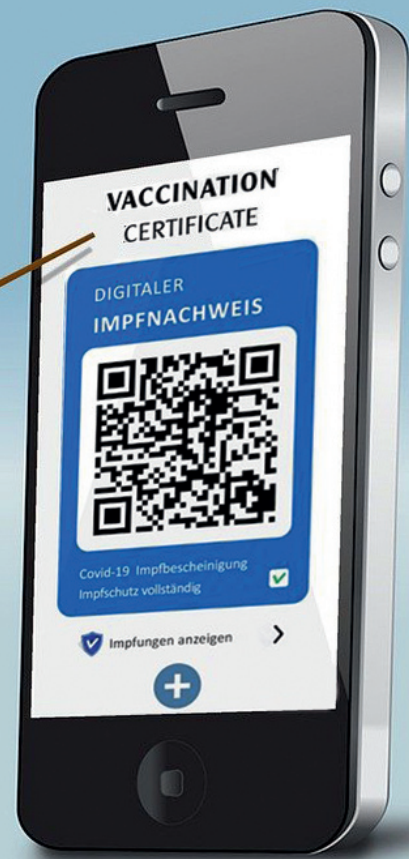
Im September lief die Korrektorat-Lektorat-Phase auf Hochtouren. Im Oktober erfolgte dann die Veröffentlichung. Bestellt werden kann dann direkt bei der/dem jeweiligen Autorin/Autoren oder überall, wo es Bücher gibt.

Kleiner Tipp: Der Buchfalter – das Maskottchen der Poesiewerkstatt – stellt in seinem Podcast kostenfrei einzelne Gedichte aus diesem Projekt (und anderen) vor – die meisten gelesen von Daniela Elisa Mayer. Hier flattert der Buchfalter: <https://poesiewerkstatt.podigee.io>

Im Namen aller Mitwirkenden der Poesiewerkstatt bedanke ich mich sehr herzlich für Ihr Interesse und wünsche der Leserschaft viel Freude an und mit diesem poetischen Kalender.

Birgit Kretzschmar,
Herausgeberin

FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM DIGITALEN IMPFNACHWEIS



Was ist der digitale Impfnachweis?

Der digitale Impfnachweis ist eine zusätzliche Möglichkeit, um Corona-Impfungen zu dokumentieren. Geimpfte können damit Informationen wie Impfzeitpunkt und Impfstoff bequem auf ihren Smartphones – entweder in der CovPass-App oder in der Corona-Warn-App – digital verwalten.

Wo finden Bürgerinnen und Bürger Informationen zur CovPass-App und dem Impfzertifikat?

Informationen zum digitalen Impfnachweis und zu den Apps hat das RKI hier zusammengestellt:
<https://digitaler-impfnachweis-app.de/>

Fragen und Antworten findet man hier:
<https://digitaler-impfnachweis-app.de/faq/>.

Warum machen wir das?

Zu Beginn des Jahres wurde durch den Europäischen Rat beschlossen, einen interoperablen und standardisierten Impfnachweis auf den Weg zu bringen. Das digitale COVID-Zertifikat der EU soll den freien Personenverkehr innerhalb der EU erleichtern. Mit dem CovPass hat Deutschland diese europäische Entscheidung umgesetzt. Das digitale COVID-Zertifikat der EU bildet den Rechtsrahmen für die Lösungen der Mitgliedsstaaten.

Wie funktioniert der digitale Impfnachweis?

Der digitale Impfnachweis wird in der Arztpraxis, in einem Impfzentrum oder in einer Apotheke generiert. Nach Eingabe oder Übernahme der Daten wird ein 2D-Barcode

(QR-Code) erstellt, den die Nutzer auf einem Papierausdruck mitbekommen und später mit der CovPass-App oder der Corona-Warn-App einscannen und nutzen können. Die App speichert die Impfbescheinigung nur lokal auf dem Smartphone.

Wo bekommt man den digitalen Impfnachweis?

Bürgerinnen und Bürger können in den bekannten Appstores die CovPass-App herunterladen, um die Impfzertifikate (QR-Codes) einzuscannen. Ihr Impfzertifikat erhalten Bürgerinnen und Bürger nach ihrer Impfung in der Arztpraxis oder im Impfzentrum. Alternativ kann man sich das digitale Zertifikat auch nachträglich in der Apotheke ausstellen lassen. Die App zeigt den vollständigen Impfschutz 14 Tage nach der letzten benötigten Impfung an. Wer möchte, kann den digitalen Impfnachweis auch in der Corona-Warn-App nutzen, die ebenfalls die Möglichkeit des Einscannens und Verwaltens der digitalen Impfzertifikate (QR-Codes) bietet. Bürgerinnen und Bürger sollten die ausgehändigten QR-Codes aufbewahren, um sie bei Bedarf erneut einscannen zu können (z. B. bei einem Handywechsel).

Wenn Sie Fragen dazu haben, melden Sie sich gerne im Seniorenbüro. Jeden Dienstagvormittag findet die „Fragestunde für digitale Medien“ statt. Die Trainer des PC-Teams unterstützen kostenfrei und individuell bei Fragen rund um Smartphone, Tablet und PC.

VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS AUF EINEN BLICK:

Montag	Wöchentlich	9.00 Uhr 9.30 Uhr 9.00 & 10.15 Uhr 13.00 Uhr 13.30 Uhr	English Conversation Diverse Computerkurse Yoga für Senioren Rommé Skat
	Alle 14 Tage Montag	10.00 Uhr 14.00 Uhr	Digitaler Seniorentreff (ZOOM) Strickkreis
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Erzählcafé Zeitzeugen
Dienstag	Wöchentlich	9.30 Uhr 10.30 Uhr	Digitale Fragestunde (Smartphone, Tablet und PC) 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 9.00 Uhr	Nordic Walking Diverse Computerkurse
	Alle 14 Tage Mittwoch	10.00 Uhr 13.30 Uhr 14.00 Uhr	Offener Treff Handarbeitszirkel Tanztreff mit Schorsch Winklmaier
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Seniorenstammtisch im Café Hofberg
Donnerstag	Wöchentlich	9.00 & 10.00 Uhr 14.00 Uhr 14.15 Uhr	Sitzgymnastik Kreatives Malen Gymnastik in der Turnhalle
	Einmal im Monat	15.00 Uhr	Singkreis
Freitag	Wöchentlich	13.00 Uhr	Rommé und Schafkopf
	Einmal im Monat	9.30 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde Kegeln im Kolpinghaus
	Jeden letzten Freitag im Monat	9.00 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde
Unregelmäßig	Theatergruppe, Wanderungen, Radtouren, Schreinern und Werken, musikalische Nachmittage, Zauberharfe lernen, Volkstanz, Tanzkurs, Sonntagcafé, Yoga Lachen		



Der Seniorenkurier wird 3x 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, Klaus Reppermund

Titelbild:

Shutterstock.com

Bildernachweise:

Seite 2: Stadt Pfaffenhofen, Heidi Andre: Karl Ebensberger,
Seite 3: Seniorenbüro, Seite 4/5: Seniorenbüro, Heini, istockphoto.com,
Seite 6: istockphoto.com, Seite 7: Seniorenbüro, Seite 8: Shutterstock.com,
Seite 9: Seniorenbüro, Seite 10/11: Shutterstock.com, Seniorenbüro,
Seite 12/13: Seniorenbüro, Shutterstock.com, Seite 14: Seniorenbüro,
Seite 15: @Thaller, Seite 16: Shutterstock.com, Seite 17: istockphoto.com, Shutterstock.com,
Seite 18/19: Seniorenbüro, Seite 20: Buchcover – Birgit Kretzschmar,
Seite 21: Seniorenbüro, Shutterstock.com, Seite 22: @Pixabay

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 2021 · Änderungen vorbehalten