

senioren • kurier



SENIORBÜRO
25
JAHRE

Großes Maifest am
Tag der offenen Tür

Mit vielen
Veranstaltungstipps

Glücklich sein

Kein Zufall



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

Liebe Seniorinnen und Senioren

Wir feiern 25 Jahre Seniorenbüro und 20 Jahre Gebäudekomplex St. Josef. Ich gratuliere dem Bürgerzentrum Hofberg, wie es genannt wird, recht herzlich zu diesem Jubiläum.

Diese Erfolgsgeschichte begann am 1. April 1998. Auf Initiative der damaligen Stadträtin Marlis Weiß wurde das Seniorenbüro im Pfaffenhofener Stadtrat mit großer Unterstützung des 2021 verstorbenen Bürgermeisters Hans Prechter aus der Taufe gehoben.

Zunächst in Kooperation mit der Caritas und in deren Räumen in der Spitalstraße nahm die Einrichtung unter der Leitung von Herrn Hans Hauf und Frau Anna-Maria Birkner ihre Arbeit auf.

Die Räume wurden sehr schnell durch das stetig wachsende Angebot an Veranstaltungen zu klein, und man war froh, als man im Jahr 2003 in die neuen, großzügigen Räume in der Wohnanlage St. Josef umziehen konnte. Im Neubau von St. Josef mit seinen 28 seniorengerechten Wohneinheiten war in zentraler Lage noch Platz für Büros, Werkräume und Aktivräume. Im großen Saal war viel Raum für kulturelle Veranstaltungen und verschiedene Feierlichkeiten.

Eine Gastronomie mit einem großzügigen Foyer lädt zum Verweilen ein. Marcus Andre vom Café Hofberg, Nachfolger der langjährigen Pächterin Veronika Reil,

verwöhnt mit seinem Team nicht nur die Mieter der Wohnanlage mit gutem Essen und selbstgemachten Torten.

Unter der damaligen Leiterin Anna-Maria Birkner und der jetzigen Leiterin Heidi Andre mit ihrer Kollegin Pia Fischer hat sich das Seniorenbüro im Bürgerzentrum Hofberg mit seinem reichhaltigen Angebot an interessanten Kursen, Veranstaltungen und Beratungsangeboten zu einem Vorzeigebestandteil entwickelt, das aus unserem Pfaffenhofener Gesellschaftsleben gar nicht mehr wegzudenken ist.

Es konnten immer mehr Ehrenamtliche gewonnen werden, die mit ihren Talenten, Ideen und Fähigkeiten über die ganzen Jahre die Palette der Angebote des Seniorenbüros immer weiter ausgebaut und weiterentwickelt haben.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Gründungsmitgliedern, den Leitungen Anna-Maria Birkner, Heidi Andre und Pia Fischer, meinen Vorgängern als Referenten Frau Marlis Weiß und Herrn Adolf Lohwasser und den zahlreichen Ehrenamtlichen für all die Jahre, welche sie das Seniorenbüro tatkräftig aufgebaut und begleitet haben, recht herzlich bedanken.

Die Auswirkungen des demografischen Wandels sind auch in Pfaffenhofen zu



spüren. Die Lebenserwartung steigt weiter an, es gibt immer mehr gesündere und ältere Menschen, die ihre Freizeit aktiv verbringen wollen. Um dieser Nachfrage nachkommen zu können, wird das Platzangebot des Seniorenbüros demnächst erweitert. Wenn der Neubau an St. Franziskus fertiggestellt ist, werden dort einige Räume und auch der neue Veranstaltungssaal durch das Seniorenbüro genutzt werden können.

Ich wünsche dem Bürgerzentrum Hofberg und seinen Besuchern für die Zukunft nur das Beste.

Ihre Verena Kiss-Lohwasser
Referentin Senioren- und Behindertenbelange



Eröffnung des neuen Seniorenbüros



Beim Einzug waren viele tatkräftige Helfer dabei.



Das Städtische Seniorenbüro feiert heuer sein 25-jähriges Bestehen, und dazu gratuliere ich sehr herzlich.

In den letzten 25 Jahren ist das Seniorenbüro zu einer geschätzten Institution in Pfaffenhofen geworden, die nicht mehr wegzudenken ist.

Das Bürgerzentrum am Hofberg mit seinem Café ist nicht nur ein Treffpunkt, sondern ein Ort der Gemeinschaft. Das ganze Jahr über werden dort neben den etablierten Veranstaltungen wie dem Tanztreff oder dem Sonntagscafé auch zahlreiche Angebote für Bewegung und Weiterbildung sowie Ausflüge organisiert und durchgeführt. Ohne den Einsatz der vielen Ehrenamtlichen wäre ein

solches Angebot nicht möglich. Ihnen gebührt mein ausdrücklicher Dank.

Mit dem Neubau der Wohnanlage St. Franziskus im Herzen von Pfaffenhofen wird es nun möglich sein, weitere Räumlichkeiten für Veranstaltungen sowie barrierefreien Wohnraum zur Verfügung zu stellen.

Danken möchte ich ebenfalls der Leiterin Heidi Andre und ihrer Mitarbeiterin Pia Fischer, die mit unermüdlichem Einsatz das Seniorenbüro zu einem Ort der Gemeinschaft machen.

Herzlichen Glückwunsch zu 25 Jahren Seniorenbüro

Wer erinnert sich noch an den 20.4.1999?

Wohl die wenigsten von uns. Wenn man sich anlassbezogen bemüht, stößt man auf ein Jubiläum der besonderen Art. Das Städtische Seniorenbüro wurde ein Jahr alt. Im Bortenschlagersaal wurde gebührend und vielbeachtet gefeiert.

Fünf Jahre später widmete Walter Heinl, Mitglied im Redaktionsteam des ebenfalls mitfeiernden „Seniorenkuriers“, dem Geburtstagskind ein optimistisches Geleitwort mit der Überschrift „50 (?) Jahre Seniorenbüro“.

Heute, 25 Jahre später, könnten wir das Fragezeichen wohl getrost weglassen. Wer 25 Jahre alt ist, kann ja auch zuversichtlich und mit guter Aussicht auf den 50. Geburtstag hoffen. So weit sind wir indes noch nicht.

Blicken wir kurz zurück: Im Jahre 1998, frisch in den Stadtrat gewählt, stellte ich als zuständige Referentin den Antrag auf Einrichtung eines Seniorenzentrums, von Bürgermeister Hans Prechter und allen Fraktionen des Stadtrates tatkräftig unterstützt und einstimmig beschlossen. Engagiert geleitet von Annemarie Birkner nahm das Projekt schnell Fahrt auf, wird von Heidi Andre und Pia Fischer sehr erfolgreich fortgeführt und seit 2008 durch Verena Kiss-Lohwasser als zuständige Referentin im Stadtrat betreut.

Man darf wohl nicht ohne Stolz feststellen, dass sich das Büro, jetzt „Bürgerzentrum Hofberg“ genannt, so gut entwickelt hat, dass an eine Erweiterung, eine Filiale im Neubau St. Franziskus gedacht wird. Wenn sich der Stamm der „Ehrenamtlichen“, ohne die es nicht geht, auch weiterhin so hält, steht einer



Thomas Herker
Erster Bürgermeister



guten Entwicklung dieser segensreichen Einrichtung nichts im Wege.

Alle guten Wünsche für die nächsten 25 Jahre!
Marlis Weiß



Information und Beratung im Seniorenbüro

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

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?

- Welches Programm hat das Seniorenbüro?
- Ich brauche Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst
- Ich möchte mich ehrenamtlich engagieren ...
- Welche Möglichkeiten des altersgerechten Wohnens gibt es in Pfaffenhofen?
- Ich möchte zu Hause wohnen bleiben, muss aber meine Wohnung umgestalten ...
- Kann ich zu Hause wohnen bleiben, obwohl ich zeitweise Unterstützung brauche?
- Wo kann ich Fördergelder beantragen?

Oft können schon kleine und kostengünstige Änderungen die Sicherheit zu Hause erhöhen und den Alltag erleichtern. Auch zu größeren Maßnahmen (z. B. Einbau eines Treppenlifts oder Umbau im Bad) erhalten Sie Beratung und Begleitung bei der Planung und Durchführung. Die Anmeldung zu einem Beratungsgespräch ist zu den Öffnungszeiten im Seniorenbüro telefonisch, persönlich oder per E-Mail möglich.

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

NACHRUF



Wir trauern um Norbert Schmidt-Kapell, der am 16. Oktober 2022 verstorben ist.

Herr Schmidt-Kapell war seit 2016 ehrenamtlich im Seniorenbüro tätig. Seine Bereitschaft, geflüchtete Menschen zu unterstützen, war groß. Ob Sprachlernbegleitung oder Betreuung bei den Hausaufgaben, er war stets mit viel Freude und Engagement tätig.

Wir werden seine freundliche und immer hilfsbereite Art nie vergessen, vielen Dank für alles. Seiner Familie gehört unser tiefstes Mitgefühl.

Momentaufnahme



Islandmohn – aufgenommen im Nepal-Himalaya-Park in Wiesent bei Regensburg.
Foto: Josef Witzl



Bild 3: Der Blick auf die Alpenkette

Mein Lieblingsplatzerl

Von Klaus Reppermund

Radfahren ist für mich schon eine gewisse Leidenschaft. Dabei kann man in kurzer Zeit relativ viel sehen und auch leicht Orte anfahren, die sich mit anderen Verkehrsmitteln nur schlecht erreichen lassen.

Eine Fahrradtour, die ich recht häufig mache, führt mich von meinem Wohnort in der Gemeinde Aufham bei Schweitenkirchen nach Osten hinaus Richtung Landshut. Die Fahrt führt hier durch das Tal der Amper, also dem Fluss, der durch den Ammersee gespeist wird. Normalerweise, wenn ich nichts Besonders geplant habe, fahre ich bis zum Ort Langenbach. Der Weg dorthin führt fast ausschließlich über gut asphaltierte Nebenwege, wo nur selten ein Auto entlangfährt.

Der erste Anfahrtspunkt ist der Anglberger Weiher in der Nähe von Zolling. Das ist ein kleiner Badesee, der auch im Hochsommer nicht zu überlaufen ist. Jetzt im Winterhalbjahr liegt der See still und ruhig und man kann bei schönem Wetter auf einer der Bänke Platz nehmen, um eine erste kleine Pause einzulegen (Bild 1).

Im Sommer bietet es sich an, auch eine Runde schwimmen zu gehen.

Danach geht es weiter über Haag an der Amper nach Langenbach. Südlich und etwas oberhalb des Ortes befindet sich dann mein „Lieblingsplatzerl“. Es liegt an einem nur für Radler und Fußgänger zugänglichen, asphaltierten Weg in der Nähe der Abzweigung Oberbacher und

Meisenstraße. Dort steht eine einzelne Bank, von der man bei guter Sicht und besonders bei Föhn einen wunderschönen, freien Blick über das ganze Alpenvorland genießen kann (Bild 2).

Ganz hinten am Horizont und relativ klein ist auch die Alpenkette zu erkennen. Bis dahin sind es immerhin noch fast 100 km. Jetzt im Winter sind natürlich noch viele Gipfel verschneit. Kein Baum oder Strauch versperrt hier die Sicht, denn der Platz liegt auf einem sanften Hügel, und zur Südseite befinden sich nur flache, ausgedehnte Felder. Allein im Spätsommer sieht man leider – nichts, weil dann der Mais auf dem Feld inzwischen so hoch steht, dass er die Sicht versperrt. Aber man kann schließlich nicht alles haben!

Der Platz ist auch deshalb ideal, weil er genau auf der Hälfte meiner Radtour liegt. Daher lässt sich hier wunderbar und ohne Gewissensbisse die mitgebrachte Brotzeit verzehren.

Da bei Ostwind die Flugzeuge vom Münchner Flughafen nach Osten starten, kann man hier deren Steigflug beobachten. Mit der entsprechenden App (flightradar24) auf dem Smartphone lässt sich gleich nachsehen, wohin die Flugzeuge fliegen. Dabei bekomme ich dann oft Fernweh!

Der Weg zurück führt nochmals an einer Stelle vorbei, wo man wieder einen wunderschönen Blick auf das Alpenpanorama genießen kann. Hier sieht man dann auch den westlichen

Teil der Alpenkette einschließlich der Zugspitze (Bild 3).

Weiter geht es dann über die Ortschaft Marzling entlang der Bahnlinie bis hinein nach Freising, wo ich mir gerne noch ein Weißbier auf dem dortigen Marienplatz gönne. Zum Abschluss fahre ich dann durch den so genannten „Weltwald“ bei Freising wieder nach Hause. Die Gesamtlänge dieser Tour beträgt ca. 50 km, mit dem E-Bike eine leicht zu bewältigende Strecke.



Bild 1: Der Blick über den Anglberger Weiher



Bild 2: Der wunderschöne Blick über das Alpenvorland

A hand holding a yellow marker is painting a smiley face in a clear blue sky. The smiley face consists of two yellow circular eyes and a wide, curved yellow smile. The hand is positioned on the right side of the frame, with the marker tip touching the right eye. The background is a solid, clear blue sky.

Glücklich sein – kein Zufall

Glücklichsein ist kein Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung. Aber ist das wirklich so einfach?

Was ist das Geheimnis des Glücks?

Dazu müssen wir erst einmal näher betrachten, was Glück denn eigentlich ist. Wann ist man glücklich oder wann fühlt man sich glücklich? Von Aristoteles stammt das Zitat: „Glückseligkeit ist das vollkommene und selbstgenügsame Gut und das Endziel des (menschlichen) Handelns.“ Psychologen definieren Glück als Empfindung absoluter Harmonie.

Glück kann bei jedem von uns und je nach Situation etwas ganz Unterschiedliches sein. Manchmal sind es zum Beispiel sinnliche Erfahrungen, die uns glücklich machen wie etwa ein leckeres Essen, eine heiße Dusche oder eine zärtliche Umarmung. Glück aus Dankbarkeit entsteht, wenn wir wertschätzen, was wir haben. Beispielsweise Dankbarkeit über Gesundheit, Dankbarkeit, ein Dach über dem Kopf zu

haben oder Dankbarkeit für Menschen und Freunde um uns herum. Es können uns auch ganz kleine Dinge glücklich machen: der Scherz eines Bekannten, eine liebe Nachricht eines Nachbarn oder ein Lied im Radio, das schöne Erinnerungen hervorruft. Glück kann auch durch eigene Leistung entstehen, nämlich dann, wenn wir ein für uns wichtiges Ziel erreicht haben.

Eines steht auf jeden Fall fest: Glück ist etwas, das wir alle erreichen oder haben wollen. Wir alle sehnen uns nach einem glücklichen Leben.

Glück: Was passiert im Körper?

Auch wenn wir Glück im ganzen Körper empfinden, entsteht dieses Gefühl vor allem im Gehirn. Wenn etwas Tolles passiert, werden im Belohnungszentrum Glückshormone ausgestoßen, zum Beispiel Dopamin. Dieses Glückshormon wird dann von den Nervenzellen in das Vorderhirn und in das Frontalhirn weitergeleitet. Das Dopamin bewirkt, dass unser Gehirn besser funktioniert und wir aufmerk-

mer werden. Es gibt noch andere Glückshormone: Endorphine werden ausgestoßen, wenn wir uns stark bewegen, wie beispielsweise beim Sport. Oxytocin entsteht, wenn wir einen anderen Menschen lieben und ihm vertrauen.



Julia Ginner, Lehrerin und zertifizierte Glückstrainerin aus Wien, hat folgende Gedanken zum Glück:

„Meine Vision ist es, die Menschen in meinem Umfeld glücklich zu machen. Durch meinen Glücksunterricht möchte ich erreichen, dass Kinder ihre eigenen Stärken nutzen, Empathie und Dankbarkeit entwickeln und dadurch für die Gesellschaft einen wesentlichen Beitrag leisten.“

Alltag und die stressige Arbeit beiseite zu schieben“. Frau Ginner lehrt nicht nur das Schulfach Glück, sondern bietet auch ein Glücks-Coaching an. Weitere Informationen zu ihrer Arbeit finden Sie auf ihrer Webseite: deine-freudentraene.at

Mein Wunsch ist es außerdem, Erwachsenen die Sonnenseiten des Lebens aufzuzeigen, um dadurch den grauen

Sie war so freundlich und hat uns die hier abgebildete Grafik zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür!

Wir haben ein paar Besucher*innen des Seniorenbüros gefragt, wann sie Glück empfinden und was Glück für sie bedeutet:

„Glück ist ein abstrakter Begriff, den man nicht greifen kann. Es gibt auch in der Literatur sehr viele Zitate, die sich um das Glück drehen.“

„Glück ist, wenn man beim Kartenspielen alle Trümpfe in der Hand hält.“

„Glück bedeutet für mich, dass ich zufrieden bin und mich wohl fühle.“

„Wenn einem nichts wehtut beim Aufstehen, das ist ein Glück! Auch Frieden ist für mich ein großes Glück.“

„Das Glücksgefühl, wenn man eine Prüfung bestanden hat und sich freut.“

„Wenn man eine Krankheit überstanden hat, eine Behandlung gut anschlägt und man keine Schmerzen mehr hat.“

„Wenn man sich spontan sehr freuen kann, zum Beispiel über ein unerwartetes Geschenk oder einen netten Besuch, dann empfinde ich Glück.“

Was uns hilft, glücklich zu sein

Eine positive Lebenseinstellung

Sie kennen sicher alle den Spruch „Ist das Glas halb leer oder halb voll?“ Dieser Spruch drückt aus, wie wir Menschen uns, unsere Lebenssituation und generell unser Wohlbefinden gegenüber uns selbst und der Welt definieren. Es gibt die Pessimisten, für die das Glas immer halb leer erscheint, und die Optimisten, die das Glas als halb voll betrachten. Bis zu einem gewissen Grad ist positive Lebenseinstellung erlernbar.



Soziale Beziehungen

Soziale Kontakte und das Pflegen von Freundschaften sind unverzichtbar für das Glücksempfinden. Dabei kommt es nicht auf die Quantität der Kontakte, sondern auf die Qualität an. Soziale Beziehungen geben Rückhalt, und so profitiert die Gesundheit gleichermaßen wie die Stimmung. Auch andere glücklich zu machen, z. B. mit einem kleinen Geschenk oder einem Kompliment, gibt ein gutes Gefühl. Nein, noch mehr: Andere glücklich zu sehen, macht selbst glücklich.



Tägliche Bewegung

Schon ein 20-minütiger Spaziergang schickt Ihre Gedanken auf die Reise, entspannt und macht glücklich. Sorgen Sie dafür, im Alltag ausreichend Bewegung einzubauen. Wer keine Spaziergänge mag, kann Sport treiben. Schwimmen zum Beispiel. Das stärkt das Immunsystem. Gleichzeitig werden Glückshormone ausgeschüttet.

Besonders das Bewegen in der Natur hat nachweislich einen beruhigenden Effekt. Wer achtsam seine Umgebung wahrnimmt, hat weniger Gelegenheit, sich über zukünftige Dinge Sorgen zu machen oder zu grübeln. Die Sonne auf der Haut, der Geruch von frisch gemähtem Gras in der Nase – Leben im Hier und Jetzt. Das macht glücklich, denn die Natur ist ein gewaltiger Glücksspendender.



Tanzen Sie

„Ich könnte tanzen vor Glück!“ – Das ist nicht nur ein Spruch. Es ist wahr: Tanzen macht glücklich und sogar intelligenter. Dabei werden zahlreiche Botenstoffe ausgeschüttet, die glücklich machen und die Laune verbessern. Der Tanzstil ist egal. Wenn Sie also einen Glückskick brauchen: Machen Sie Ihre Lieblingsmusik an und tanzen Sie dazu!

Wünsche erfüllen

Wollten Sie zum Beispiel schon immer den Umgang mit dem Computer erlernen, einen Kochkurs belegen oder in ferne Länder reisen, dann nutzen Sie die Zeit und erfüllen Sie sich Ihre Wünsche und erleben Sie Neues. Neue Fähigkeiten zu gewinnen oder Wünsche zu erfüllen, setzt Glücksgefühle frei und gibt ein Gefühl von Eigenständigkeit und Freiheit, was wiederum die Lebensqualität steigert.

Lächeln Sie

Vor einigen Jahren hat man etwas Erstaunliches festgestellt: Das Gehirn scheint sich von den Gesichtsmuskeln Informationen darüber abzuholen, wie es uns geht. Das bedeutet: Wenn Sie lächeln – selbst, wenn Sie sich gar nicht danach fühlen – signalisieren Sie sich selbst damit, dass es Ihnen gut geht, und das Gehirn schüttet die passenden Botenstoffe aus, die Sie tatsächlich glücklicher machen. Sich selbst und andere anzulächeln, kann schon alleine deshalb glücklich machen.

Praxisübung: Probieren Sie es einmal vor dem Spiegel aus, indem Sie Ihre Mundwinkel bewusst hochziehen und eine Minute lang künstlich lächeln – Sie werden feststellen, dass dies einen positiven Effekt auf Ihr Wohlbefinden hat.

Glücksmomente erinnern: Ein Tipp von Dr. Matthias Heil, Entspannungstrainer

Ich möchte hier eine Methode vorschlagen, die besonders wirksam ist, wenn man sie regelmäßig durchführt. Sie hilft, unsere Gedanken und Aufmerksamkeit auf angenehme Dinge zu lenken, die wir im Alltag erleben, und es geht folgendermaßen:

Bevor wir abends einschlafen, lassen wir den Tag noch einmal kurz Revue passieren. Dabei erinnern wir uns an solche Ereignisse, die uns glücklich, uns ein gutes Gefühl gemacht haben. Das können ganz kleine Episoden sein, wie z. B. der Kaffee hat gut geschmeckt, jemand hat uns im Supermarkt angelächelt, ein Blümchen blüht zwischen zwei Steinen, ein wunderbarer Sonnenuntergang usw. Wählen Sie täglich drei Ihrer Glücksmomente aus und erleben Sie sie noch einmal in Ihrer Vorstellung. An manchen Tagen wird es Ihnen sehr leicht fallen, diese Momente zu finden, an anderen Tagen müssen Sie vielleicht ein wenig überlegen, und dann entdeckt man doch die kleinen Begebenheiten, die uns so wohl tun und uns heiter gestimmt haben.

Wenn Sie das kontinuierlich machen, wird sich schon in kurzer Zeit ein ganz anderes Lebensgefühl bei Ihnen einstellen, und Sie nehmen positive Dinge viel häufiger auch bewusst wahr. Es ist schon seit alters her bekannt, dass die Energie dahin fließt, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wenn wir mehr gute Gedanken haben, haben wir ein anderes (Er-)Leben und es geht uns automatisch besser.

Manche Leute sagen, dass man mit den Gedanken morgens aufwacht, die man kurz vor dem Einschlafen hatte, und dass diese auch unseren gesamten Schlaf beeinflussen. – Also, wenn wir mit guten Gefühlen einschlafen, haben wir einen guten Schlaf und wachen positiv gestimmt auf. Ist es nicht allein schon deshalb einen Versuch wert?

Führen Sie ein Glückstagebuch: Ein Tipp von Dr. Matthias Heil, Entspannungstrainer

Wenn Sie es ganz besonders gut mit sich meinen, dann schreiben Sie ihre Glücksmomente in einem Tagebuch auf. Darin notieren Sie drei oder mehr Ihrer Glücksmomente des Tages – jeden Tag. Wer es sich dabei besonders einfach machen möchte, für den stehen im Internet jede Menge an kostenlosen Glückstagebuch-Formularen zum Download bereit.

Und so entsteht eine wunderbare und stetig wachsende Sammlung Ihrer zahlreichen schönen Erfahrungen und Momente. Und wenn Sie später einmal darin blättern und schmökern, wird es Ihnen unwillkürlich besser gehen.

Es wird Sie umkrepeln und Ihre Aufmerksamkeit immer öfter auf die schönen Seiten des Lebens lenken.

Selbst wissenschaftliche Untersuchungen haben dies bestätigt. Sie konnten zeigen, dass Glückstagebücher „zu positiven Effekten im Bereich der Befindlichkeit und des Glückserlebens und zu einer Reduktion depressiver Gestimmtheit in einem jeweils mittleren Ausmaß“ beitragen.

Ich wünsche Ihnen viele glückliche Momente.

Heute anfangen

Sie müssen nicht alle Tipps und Übungen auf einmal umsetzen. Aber erinnern Sie sich daran, warum Sie diesen Artikel gelesen haben. Glück beginnt nicht in der Zukunft, sondern im Jetzt. Wenn Sie glücklich sein wollen, müssen Sie jetzt damit anfangen. Nicht morgen. Suchen Sie sich also ein oder zwei Tipps aus der Liste aus – und beginnen Sie damit. Es lohnt sich!

Glücklich aus sich selbst heraus

Ein Beitrag von Dr. Matthias Heil,
Persönlichkeitstrainer und Gesundheitscoach



„Jeder hat sein eigen Glück unter den Händen, wie der Künstler eine rohe Materie, die er zu einer Gestalt umbilden will. Aber es ist mit dieser Kunst wie mit allem: Nur die Fähigkeit dazu wird uns angeboren; sie will gelernt und sorgfältig ausgeübt sein.“

Goethe, Wilhelm Meisters Lehrjahre 1,17

Eigentlich gehört gar nicht viel dazu glücklich zu sein. Und es ist auch nichts Großes, was man braucht, um glücklich zu sein. Es sind eher die kleinen Dinge, die uns dazu verhelfen. Und doch – warum fühlen sich so viele Menschen unglücklich?

Ein Grund dafür liegt daran, dass sie glauben, sie brauchen den Anstoß von außen. Oft denken sie: „Die Anderen sollten doch was für mich tun.“ – „Der Staat muss ...“ – „Meine Freunde könnten doch ...“ usw. – und sie schlussfolgern resignierend „Da kann man halt nichts machen.“ Doch – da kann man

was machen. Da kann ich was machen. Ich selbst!

Es ist gut zu wissen, dass wir selbst gefragt sind, nicht die anderen. Ich selbst kann etwas dafür tun – und eigentlich fühlen wir das insgeheim schon immer.

Das fängt damit an, dass ich entscheiden kann, welche Gedanken ich denken will oder nicht. Will ich die Gedanken denken, die mir guttun oder solche, die mich eher belasten?

Wie sagt schon die alte Weisheit: „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.“

Das heißt doch, das Glück liegt in uns selbst – wir müssen es nur aktivieren und ihm die Chance geben, sich zu entfalten. Schon ganz einfache Dinge können uns dabei helfen, die eigentlich jeder kennt oder vielleicht schon einmal davon gehört hat.

♪♪ „s braucht net viel, für a guat's Gefühl.“ ♪♪

Aber der entscheidende Punkt ist: man muss es halt auch machen – und dann immer wieder. Frei nach dem Motto von Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“



Liebe Leserinnen und Leser, mein persönliches Glückserlebnis

Klaus Reppermund berichtet in diesem Heft über die Weggabelungen in seinem Leben. Das war für mich Anlass, über eine ganz entscheidende Abzweigung in meinem Leben zu berichten. Ja, ich empfinde es bis heute als pures Glück, dass die Leitungsstelle des Seniorenbüros vor fast neun Jahren an mich vergeben wurde. Zunächst war ich etwas skeptisch, kam ich doch gerade aus dem Kita-Bereich. „Wird mir die neue Herausforderung gefallen, was wird hier auf mich zukommen?“ Ich wurde

damals unglaublich warmherzig empfangen, was sich bis heute nicht verändert hat. Wer kann schon sagen, dass er seine „Traum-Arbeitsstelle“ gefunden hat. Täglich bin ich darüber glücklich, die vielen Begegnungen, die vielen Gespräche, der Spaß und die Freude, die im Bürgerzentrum Hofberg stark spürbar sind.

Ja, ich bin glücklich und Sie alle haben einen großen Anteil daran.
Ihre Heidi Andre

GLÜCK

von Günther Weiß



Vor wenigen Wochen, zum Jahreswechsel, haben wir uns gegenseitig „Alles Gute“ gewünscht, ein gutes, besonders ein glückliches neues Jahr 2023. Ein besseres neues Jahr?

Ja, das auch, sogar sehr häufig, denn war das Vergangene nicht ein Kriegsjahr? Zwar nicht in unserem Land, aber doch in Europa, einem Kontinent, dessen Geschichte durch Kriege bestimmt ist, den wir aber spätestens ab den 90-er Jahren für befriedet hielten, von Freunden umzingelt. Für die heute 60-, 70-Jährigen sind fast 80 Jahre Frieden in Europa etwas vollkommen Normales. Die Generation vor uns, im Krieg 20-/30-jährig, empfand bei allen Entbehrungen und Widrigkeiten der Nachkriegszeit alleine die Abwesenheit von Krieg als „Glück“. Damals war oft die Geschichte zu hören, dass man nachts von Lärm und grellem Aufleuchten am Himmel geweckt, nach einer Weile begriff: ein Gewitter! Wie laut, aber heimelig, wie erholsam, harmlos und friedlich, kein Luftangriff, Glücksgefühle!

Angenommen, der Autokrat im Kreml hätte im vergangenen Februar nicht den irrwitzigen Krieg gegen die Ukraine begonnen, die Virologen hätten uns hier, wie sie es auch taten, den Anfang vom

Ende der Pandemie verkündet, „das Virus hat sich tot gelaufen“, wären dann nicht Wellen der Erleichterung, des Aufatmens, der Freude, des Optimismus, ja des Glücksgefühls durchs Land gelaufen? Wie oft hat man sich gefragt, wie es denn sein würde, wenn die Pandemie vorbei wäre. Aber in China, ausgerechnet in China, wo der böse Geist aus der Flasche entwich, regt sich neues Ungemach, also noch keine volltönende Entwarnung, kein sattes Wohlgefühl, aber doch „Wir haben nochmal Glück gehabt!“ Dieser Seufzer ist nur denkbar, wenn die Nicht-Davongekommenen, weltweit Millionen, zwar nicht vergessen, aber doch als unvermeidbare Opfer einer Naturkatastrophe hingenommen werden.

In der Schlacht bei Leuthen, Preußen siegte gegen Österreich, stimmten die Überlebenden inmitten der Gefallenen und Schwerverletzten einen Choral, den Choral von Leuthen, an: „Nun danket alle Gott, mit Herzen, Mund und Händen, der große Dinge tut ...“ Die einen glücklich, die anderen ...?

Schicksal, Fügung? Warum nicht umgekehrt, die anderen glücklich, die einen nicht? Die Statistik, der Zufall entscheidet, wer Glück hat und wer nicht. Gewiss, „wer sich in Gefahr begibt, kommt

darin um“, heißt es. Wer, wie es früher immer wieder in den Zeitungen stand, 50 Jahre unfallfrei gefahren war, der war sehr wahrscheinlich kein schlechter Autofahrer. Aber er musste auch Glück gehabt haben. Jeder von uns, auch der Autor – seit 65 Jahren motorisiert unterwegs („ich behaupte nicht, dass ich ein guter Autofahrer bin, aber ich kenne keinen besseren“), erinnert sich an Situationen, wo es einfach „eng“ geworden war. „Glück gehabt“ oder „Schutzengel“. Es geht nicht anders. Man muss wohl Glück haben, um wirklich Glück zu haben!



Günther Weiß



„Jeder ist seines Glückes Schmied“, sagt man. Die Anhänger des Reformators Johannes Calvin, Zeitgenosse Luthers, die sich in Frankreich Hugenotten, in England und Amerika Puritaner nannten, hielten „Arbeit“ für den Selbstzweck des Lebens. Wirtschaftlicher Erfolg galt als Zeichen der Erwählung durch Gott. Die Armen waren im Umkehrschluss selber schuld an ihrem Unglück. Der liebe Gott hatte ihnen einfach nicht mehr zgedacht, eine Einstellung, die in Amerika auch heute noch weit verbreitet ist.

In der Unabhängigkeitserklärung der USA 1776 wird „Das Streben nach Glück“, „pursuit of happiness“, wie es im Originaltext heißt, zum unveräußerlichen Menschenrecht erhoben. Glück, Wohlstand seien ein legitimes Lebensziel. Das war völlig neu, sonst nirgendwo auf der Welt so kodifiziert, eine Entfesselung der Neugier, des Erfindungsreichtums, des Forschungsdrangs, des Wagemuts. „Vom Tellerwäscher zum Millionär“, ein Versprechen, das Millionen von Einwanderern anlockte und Amerika zum „Land der unbegrenzten Möglichkeiten“, schließlich zur führenden Weltmacht im 20. Jahrhundert werden ließen.

Es sollte nicht unerwähnt bleiben, dass dieses Recht auf Streben nach Glück als Verfassungsrecht für alle Menschen gelten sollte. Die aus Schwarz-Afrika unter unmenschlichen Bedingungen ins Land gebrachte Sklaven konnten sich aber nicht darauf berufen, sie waren nicht Menschen im Sinne der Verfassung, galten als „Sache“, hatten deshalb nicht das Recht auf Streben nach Glück. Auch heute noch – Afroamerikaner stehen theoretisch längst unter dem Schutz der Verfassung – eine schwärende Wunde („black lifes matter“) in den USA. Umgekehrt konnte die andere (Noch?-)Weltmacht UdSSR ihr Heilsversprechen, der Kommunismus-Sozialismus würde die Menschen geradezu gesetzmäßig in eine strahlende Zukunft im Arbeiterparadies führen, zu keiner Zeit auch nur annähernd einlösen. „Wenn Alles Allen gehört, dann gehört niemandem etwas“ oder „Die tun so, als ob sie uns bezahlten und wir tun so, als ob wir arbeiten würden.“ Das konnte nicht gut gehen. Das System ging folgerichtig auch ruhmlos unter.



Der Anreiz, nach Glück streben zu können, die Möglichkeit, sich selbst ein besseres Leben einzurichten, seiner Phantasie freien Lauf lassen zu können, Glück finden zu dürfen und zu können, ist die stärkste Triebfeder zur Weiterentwicklung in nahezu allen Bereichen. Der Mensch ist von Natur aus habgierig, egoistisch. Ein friedliches Zusammenleben ist daher aber nur dann möglich, wenn allgemein verbindliche Regeln geschaffen werden, diesen Egoismus zwar nicht zu ignorieren, aber ihn einzuhegen. Es ist ein Regelwerk, über dessen Einhaltung man sich mehrheitlich geeinigt hat – die parlamentarische Demokratie!

Wir, die wir uns nach 1945 für diese Staatsform entschieden haben, ein ganz normales westliches Land werden wollten und es auch geworden sind, leben nun seit fast 80 Jahren in Frieden, im Windschatten von Stellvertreterkriegen weit weg von uns. Der Ukrainekrieg hat diesem vermeintlich gottgegebenen Dauerzustand ein Ende gesetzt. Das ganz persönliche Wohlbefinden ist davon (noch) nicht berührt. Die Frage nach diesem ganz persönlichen Glück im Leben, wann, wo, wie, ist nicht leicht zu beantworten. Es ist wohl eine mehr oder wenig dichte Abfolge von schönen, weniger schönen, auch un schönen Momenten.

Wann waren wir glücklich? Man ist verliebt, feiert Hochzeit, ein Kind wird geboren, man besteht eine Prüfung, vor der man sich gefürchtet hat. Der Autor kam als Student, in Pasing wohnend, auf dem Weg zum Bahnhof immer an einer Baustelle vorbei, die Grube für das Kreiskrankenhaus wurde ausgehoben, es war kalt und regnerisch. Die Leute standen im Dreck. Wie schön wäre es, da unten schaufeln und pickeln zu dürfen und nicht zum „Kolloquium“ (eigentlich Unterhaltung!) zu müssen. Das war der Wunsch. Die Prüfung lief ganz gut, das Hoch-, Glücksgefühl war hoch und glücklich, am nächsten Tag wieder grauer Alltag!

Hochgefühle sind flüchtig, ein Sturmwind, ein Lüftchen, eine Brise, ein Windhauch, ein Raunen nur noch, nichts zum Festhalten. „Werd' ich zum Augenblicke sagen, verweile doch, Du bist so schön!“ In Goethes Faust wird man immer fündig.

Das erste Fahrrad, eine (gebrauchte!) Vespa, das erste (gebrauchte) Auto, Albtraum eines Vehikels, das erste neue Auto (Käfer), ein bis heute noch sehr präsender Traum. Wer zweimal Glück hatte, bei der Partnerwahl und der Berufswahl, wem die Kinder und Enkel keine Sorgen machen, der Autor darf hier aus Erfahrung sprechen, kann nicht mehr sehr viel falsch machen. Daraus können Zufriedenheit und Zuversicht erwachsen, nicht himmelhochjauchzend, dafür aber solider, haltbarer und dauerhafter.

Weggabelungen

von Klaus Reppermund

Wenn man etwas „in die Jahre gekommen ist“ und zurückblickt, dann kommt vielleicht der Gedanke auf, wie das eigene Leben eventuell auch anders hätte verlaufen können. Wo waren die entscheidenden Stellen, wo hat man sich bewusst oder aufgrund äußerer Umstände für einen ganz bestimmten Weg entschieden? Waren das freiwillige oder eher aufgezwungene Entscheidungen? Was waren die entscheidenden „Weggabelungen“?

Ich denke, jeder Mensch findet in seinem Leben solche entscheidenden Momente, die zu der Situation und dem Umfeld geführt haben, in dem man heute lebt.

Ich habe rückblickend mindestens drei Stellen identifiziert, die wohl die wichtigsten Weggabelungen für mein Leben darstellten.

Da war zunächst die Schule. Als ich nach der „Volksschule“ (so wurde sie damals genannt) auf das Gymnasium wechselte, zählten Englisch und insbesondere Latein nicht gerade zu meinen Lieblingsfächern. Dies führte dazu, dass ich in der Untertertia (4. Klasse Gymnasium) nicht versetzt wurde, weil ich in beiden Fächern eine glatte „5“ erzielt hatte. Da es zu der damaligen Zeit in NRW zwei verkürzte Schuljahre gab, war es möglich, nach den Sommerferien durch eine Nachprüfung in einem dieser Fächer doch noch die Versetzung zu erreichen. Ich meldete mich

in Latein zur Nachprüfung an. Ein weiser Entschluss, denn zum Glück bestand ich die Prüfung – nicht! Mit mir waren noch drei weitere Kameraden nicht versetzt worden, aber im folgenden Schuljahr wurden aus meiner alten Klasse ganze 16 Schüler nicht versetzt! Von denen hatten dann später etliche nicht mehr das Abitur erreicht, da sie den Anschluss endgültig verpasst hatten. Da ich aber ein Jahr früher diese „Ehrenrunde“ absolvieren musste, hatte ich den Anschluss wieder erlangt und kam dann auch problemlos zum Abi.

Verständlich, dass ich, und natürlich meine Eltern, das damals noch nicht als Glück empfanden. Diese Einsicht kam dann erst später. Aber es war eine entscheidende Weggabelung.

Die nächste, wichtige Weggabelung erreichte ich im Frühjahr 1979. Es war gegen Ende meines Studiums als Bauingenieur an der Uni Bochum, und ich hatte ein Bewerbungsgespräch bei einer großen Bauunternehmung in Essen. Das Gespräch verlief sehr gut und man gab mir einen Personalbogen in die Hand, den ich möglichst rasch ausfüllen und zurückschicken sollte, was ich auch tat. Aber dann passierte nichts mehr. Stattdessen rief mich nach zwei Wochen die Firma an und teilte mir mit, dass aufgrund der Geschehnisse in Iran der Vorstand einen Einstellungsstopp verfügt hatte. Im Frühjahr 1979 wurde im Iran der Schah von Persien gestürzt und der Ajatollah Chomeini übernahm die Macht im Lande. Da die Baufirma dort in ein großes Projekt involviert war, befürchtete man, dass es



Probleme mit der Vergütung geben könnte. Daher der Einstellungsstopp.

Da ich also nicht eingestellt werden konnte, bemühte ich mich um eine Stelle in München an der Hochschule. Ich bewarb mich, machte eine kurze Bewerbungsreise nach München und wurde mit dem zuständigen Professor sofort einig. Abends fuhr ich mit dem Zug wieder nach Hause ins Ruhrgebiet. Am anderen Morgen läutete das Telefon. Es war die Baufirma, die mir mitteilte, jetzt könne man mich doch einstellen! Der Einstellungsstopp war aufgehoben worden. Tja, hätte die Firma zwei Tage vorher angerufen, es wäre vielleicht alles ganz anders gekommen und Sie könnten jetzt nicht diese Geschichte im Seniorenkurier lesen!

Die dritte, entscheidende Weggabelung war dann sicher die erste Begegnung mit meiner späteren Ehefrau nach einem Konzert in der Münchner Paulskirche, wo sie unserem kleinen Unichor solistisch aushalf. Es war nur eine kurze, sehr zufällige Begegnung, aber daraus sind dann zwei glückliche Kinder entstanden, die mich inzwischen zum Opa gemacht haben.

In der Rückbetrachtung bin ich heute sehr glücklich darüber, dass alles so gekommen ist. Und zum Thema Glück: Durften wir nicht alle die letzten fast 80 Jahre hier in Deutschland in der friedlichsten und lebenswertesten Zeit verbringen, die es je gegeben hat? Ich für meinen Teil möchte in keiner anderen Zeit und an keinem anderen Ort gelebt haben!



Klaus Reppermund

März

Mittwoch 01.03.2023 | 18.30 Uhr

Süße Medizin – Die Gesundheitswirkung von Honig, Propolis & Co

Jeder kennt ihn, und den meisten schmeckt er wahrscheinlich auch vorzüglich – der Honig. Dabei ist Honig weit mehr als nur ein wohlschmeckendes Nahrungsmittel. Honig, Propolis oder Gelée Royal nahmen seit jeher in unserer traditionellen Volksheilkunde einen breiten Raum ein. So dokumentiert ein Grundlagenwerk zur Heilkunde von 1496 aus dem Fundus der Scheyerer Klosterbibliothek in beeindruckender Weise die medizinische Wertschätzung von Honig im Rahmen der klösterlichen Medizin. Mit Einzug der „modernen Medizin“ ist das Wissen um die traditionelle Honig-Heilkunde völlig zu Unrecht in den Hintergrund geraten, zumal eine Vielzahl dieser traditionellen Heilwirkungen heute mit den Methoden der modernen Wissenschaft erklärt bzw. nachgewiesen werden können. Die sog. Apitherapie könnte also bald den Status einer ärztlich anerkannten Therapierichtung einnehmen. Gerade im Hinblick auf die bedrohliche Zunahme Antibiotika-resistenter Keime (MRSA) zeigt sich, dass Honig oder Propolis auch dort noch wirken können, wo die herkömmliche Antibiotikatherapie versagt. Der Dozent Prof. Prof. h. c. M. Kunth, Gast- und Ehrenprofessor an der Fudan Universität Shanghai, stellt in seinem Vortrag in anschaulicher und lebendiger Weise zahlreiche praktische Anwendungen der Apitherapie vor und möchte einfache Maßnahmen für eine gesunde, „süße“ Lebensführung aufzeigen.



Ort: 18.30 Uhr im Hofbergsaal
Eintritt frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Donnerstag 30.03.2023 | 9.15 Uhr

Valentin-Karlstadt-Museum und Kirche St. Lukas



Das Valentin-Karlstadt-Museum ist ein städtisches Museum in München, das dem Komiker Karl Valentin und seiner Partnerin Liesl Karlstadt gewidmet ist. „An jedem Eck a Gaudi!“ Im Valentin-Karlstadt-Museum ermöglichen skurrile und kuriose Objekte und Zeug-

nisse einen Einblick in das Leben und Werk der beiden Ausnahmekomiker. Bei einer Führung erfahren Sie mehr darüber. Nach einem Mittagessen besuchen Sie die Kirche St. Lukas. Die Lukaskirche ist der dritte evangelisch-lutherische Kirchenbau in München. St. Lukas ist die

einzigste, fast vollständig erhaltene evangelische Pfarrkirche des Historismus in München.

Treffpunkt: 9.15 Uhr am Bahnhof Pfaffenhofen
Preis pro Person: 21,- € inklusive Zugfahrt
Anmeldung: ab 06.03.2023

April

Samstag 01.04.2023 | 9.30 Uhr

Fahrsicherheitstraining mit dem E-Bike

E-Biken bedeutet Fahrspaß pur – für Jung und Alt. Unterstützt von einem elektrischen Hilfsmotor erreicht man schnell hohe Geschwindigkeiten, aber dadurch wird auch der Bremsweg länger. Das Kurvenfahren oder das Ausweichen eines Hindernisses kann schnell zum Problem werden. In diesem Fahrsicherheitskurs der Kreisverkehrswacht werden Sie in der Technik und dem richtigen Umgang mit dem E-Bike geschult. Nach einem theoretischen Teil geht es auf einen Geschicklichkeitsparcours. Teilnehmen kann man mit dem eigenen Bike oder einem vor Ort leihweise zur Verfügung gestellten E-Bike, unterstützt durch die Firma „Zweirad Dittner“.



Treffpunkt: Übungsplatz der Kreisverkehrswacht in der Niederscheyerer Str.
Beginn: 9.30 Uhr, Dauer 2 Stunden
Anmeldung: ab 13.03.2023
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Dienstag 18. 04.2023 | 9.40 Uhr
**Betriebsbesichtigung
Champignonzucht
und Schloss Sandzell**

Bereits im Jahre 1962 wurden auf dem Betrieb in Pöttmes-Au erste Champignons angebaut. Seitdem hat sich der Betrieb ständig weiterentwickelt und produziert auf regionalen Rohstoffen pro Woche ca. 50 Tonnen weiße und braune Champignons. Bei einer Betriebsbesichtigung mit Führung erfahren Sie mehr über die Philosophie der Firma und können im Anschluss im Hofladen einkaufen. Nach einem Mittagessen geht es weiter zum Wasserschloss Sandzell. Bei einer Führung durch den Westflügel erfahren Sie mehr über die Geschichte. Auch die Asamkirche in Sandzell, eine wundervolle spätbarocke Dorfkirche, wird besichtigt.

Abfahrt: 9.40 Uhr Hirschberger Wiese, 9.45 Uhr Landratsamt
Preis pro Person: 20,- €
Anmeldung: ab 28.03.2023

Mai

Donnerstag 04. 05.2023 | 18.30 Uhr
**Vortrag: Durchblick im Pflege-
dschungel – Pflegestützpunkt
bietet Orientierungshilfe**

Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen. Gerade mit dem zunehmenden Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung wächst auch die Zahl der unterstützungs- und pflegebedürftigen Personen.



Zum 1. September hat der Pflegestützpunkt seine Arbeit aufgenommen. Geleitet wird er von Heidi Heinzlmeier, als weitere Beratungskraft konnte Rico Stein gewonnen werden. Die Beratungsräume des Pflegestützpunkts befinden sich barrierefrei und in zentraler Lage in der Löwenstraße 2 in Pfaffenhofen. Der Pflegestützpunkt ist eine zentrale Beratungsstelle für Fragen rund um das Thema Pflege und Gesundheit sowie zu Hilfen im Alter. Dort erhalten Pflegebedürftige und ihre Angehörigen eine kostenlose, umfassende und neutrale Beratung aus einer Hand, die auf den individuellen Bedarf angepasst wird und je nach Bedarf telefonisch, im Büro des Pflegestützpunktes oder in der eigenen Häuslichkeit stattfindet. Plötzlich die Pflege eines Familienmitglieds übernehmen zu



müssen, kann für Angehörige eine große Belastung und Überforderung bedeuten. Die Leistungen der Pflegeversicherung sind sehr umfassend und für den Laien kaum durchschaubar. Fragen wie: „Wo stelle ich einen Antrag für einen Pflegegrad?“, „Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung stehen mir zu?“, „Wo finde ich einen ambulanten Pflegedienst?“ oder „Welche Hilfsmittel können mir die Pflege daheim erleichtern?“ stellen eine große Herausforderung dar. In einem Vortrag möchte die Leitung des Pflegestützpunktes, Heidi Heinzlmeier, durch den Dschungel an pflegerischen Leistungen und möglichen Unterstützungsangeboten des Landkreises führen. Der Weg zum Pflegegrad wird erläutert und ein Überblick über die verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung gegeben. Am Ende des Vortrags besteht die Möglichkeit zum Austausch und für persönliche Fragen.

Beginn: Beginn: 18.30 Uhr im Hofbergsaal
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Samstag 13.05.2022 | ab 9.30 Uhr
**25 Jahre Seniorenbüro –
20 Jahre St. Josef mit Maifest
und Tag der offenen Tür im
Bürgerzentrum Hofberg**

Feiern Sie mit uns 25 Jahre Seniorenbüro und 20 Jahre Gebäudekomplex St. Josef mit dem Bürgerzentrum Hofberg.

Am 1. April 1998, damals unter geteilter Trägerschaft der Stadt Pfaffenhofen und der Caritas, wurde unter Leitung von Anna-Maria Birkner in der Spitalstraße das Seniorenbüro eröffnet. Schnell erwiesen sich die Räume als zu klein und das Seniorenbüro wurde in dem neu zu errichtenden Gebäudekomplex St. Josef mitgeplant. Bis heute hat das Motto: „Aktiv sein – keine Frage des Alters“ seine Gültigkeit.





Unser Erster Bürgermeister Thomas Herker zitierte in der Borschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros „Was ist ein Seniorenbüro?“ (zu finden im Internet unter seniorenbueros.org oder als Druckversion im Städtischen Seniorenbüro): „Das Seniorenbüro ist mit seinem vielfältigen Angebot eine wichtige und beliebte Anlaufstelle für die älteren Pfaffenhofenerinnen und Pfaffenhofener. Das gilt natürlich im Besonderen, wenn es um Rat oder Hilfe geht, die die Senioren suchen. Aber es bietet auch die Möglichkeit, dort gemeinsam mit Gleichgesinnten entspannte Stunden zum Beispiel beim Singen, Basteln, Theater spielen oder einfach beim Kaffeeklatsch zu verbringen. Ohne den Einsatz der dort engagierten Ehrenamtlichen wäre unsere Stadt gesellschaftlich, kulturell und sozial um einen wesentlichen Bestandteil ärmer!“

Voraussichtliches Programm am 13. Mai 2023:

09.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung durch Ersten Bürgermeister Thomas Herker und Leitung des Seniorenbüros Heidi Andre

09.45 Uhr Aufstellen des Maibaums

10.15 Uhr Auftritt des Trachtenvereins

10.00 bis 13.00 Uhr Bayerische Unterhaltungsmusik von den „Klosterswingern“

Ab 11.00 Uhr Die Gruppen und Angebote des Seniorenbüros präsentieren sich.

Ab 11.00 Uhr Möglichkeit, eine Wohnung im Gebäudekomplex St. Josef zu besichtigen

Ab 14.00 Uhr Tanznachmittag mit Rainer und Hans

14.30 Uhr Auftritt der Gruppe „Tanzen mal anders“

ca. 17.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Weiteres: Vorstellung des Neubaus St. Franziskus Spitalstraße. Das Team vom Café Hofberg bewirbt Sie.



Dienstag 16.05.2023 | 14.00 Uhr

Hoagartn

Ein unterhaltsamer, bayrischer Nachmittag im Hofbergsaal organisiert von Uschi Kufer, Förderverein bayrische Sprache und Dialekte. Bayrische Volksmusik, bayrischer Gsang, bayrische Gschichtn und viel Spaß erwarten Sie an diesem Nachmittag.

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Mittwoch 17.05.2023 | 14.30 Uhr

Bildvortrag: Auf den Spuren des Franz von Assisi

„Alles eine Frage des Willens“, schrieb der Pfaffenhofener Kurier in seiner Ausgabe vom 14. Mai 2014. Am selben Tag startete Alfons Middendorf auf den Cammino di Francesco, um von Dovadola (Italien) nach Rom zu Papst Franziskus zu pilgern. Alfons wandert jedes Jahr mehrere hundert Kilometer weit – ganz für sich allein. Mittlerweile sind so mehr als zwanzigtausend Kilometer zusammengekommen. In seinem Bildvortrag „Auf den Spuren des Franz von Assisi“ nimmt er uns mit auf seine interessante Reise und erzählt von seinen Erfahrungen und Erlebnissen auf dem Franziskusweg nach Rom. Im Anschluss an den ca. 60-minütigen Vortrag bleibt Zeit für Ihre Fragen.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

LOKSCHUPPEN ROSENHEIM

Dienstag 23.05.2023 | 8.30/8.35 Uhr

Auf den Spuren der Rosenheim-Cops und Lokschuppen

Tatort Rosenheim. Wer kennt sie nicht, die beliebte Serie im ZDF? Begeben Sie sich auf Spurensuche und lernen Sie die Schauplätze und Originaldrehorte in der Rosenheimer Altstadt kennen, an denen bereits seit 20 Jahren erfolgreich ermittelt wird. Erfahren Sie dabei auch die eine oder andere unbekannt Anekdote von den zertifizierten Stadtführern/innen. Nach einem Mittagessen besuchen Sie den

Lokschuppen in Rosenheim. Die dortige Erlebnisausstellung zum Thema „Vulkane“ zeigt bei einer Führung die faszinierende Welt der Feuerberge hautnah. Auf dem Heimweg wird in der Dinzler Kaffeerösterei am Irschenberg eingekehrt.

Abfahrt: 8.30 Uhr Hirschberger Wiese, 8.35 Uhr Landratsamt
Preis pro Person: 35,- €
Anmeldung: ab 02.05.2023



Juni

Donnerstag 15.06.2023 | 8.30/8.35 Uhr

Musikalische Bustour durch die Hallertau

Ein besonderer Ausflug ist im 25. Jubiläumsjahr des Seniorenbüros geplant. Ritch Ermeier begleitet diese musikalische Fahrt durch das hügelige Hopfenland mit seiner Quetschn. Er spielt beliebte Hallertauer Volksmusik und erzählt so einige Geschichten und Anekdoten. Erstes Ziel ist Mainburg. Im dortigen Schauhopfengarten gibt es Erklärungen zum Hopfenanbau mit anschließendem Spaziergang durch die Innenstadt. Nach einem Mittagessen in Au-Hallertau besuchen wir die Kirche in Enghausen mit dem ältesten Kreuz der Welt. Nächstes Ziel ist Pöttmes. Dort besichtigen wir den Erlebnisbauernhof Hopfenhof Zellner. Kaffee und Kuchen runden diesen Nachmittag ab.



Abfahrt: 8.30 Uhr Hirschberger Wiese, 8.35 Uhr Landratsamt
Preis pro Person: 38,- € inklusive Busfahrt, Führungen und Kaffee und Kuchen
Anmeldung: ab 22.05.2023

Mittwoch 28.06.2023 | 14.00 Uhr

Sommerfest des Bürgerzentrums Hofberg

Wir freuen uns, bei hoffentlich schönem Wetter im Innenhof des Bürgerzentrums Hofberg, ein gemeinsames Sommerfest zu feiern. Nach einer Begrüßung durch Ersten Bürgermeister Thomas Herker erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm: musikalische Unterhaltung von Hans Herget und ein Sketch der Theatergruppe vom Hofberg. Die Firma Müllerbräu spendiert wieder Freibier für alle. Bewirtet werden Sie vom Café Hofberg, Sie können schon bei der Anmeldung Ihr gewünschtes Essen bestellen.



Beginn: 14.00 Uhr
Eintritt frei, die Bewirtung muss bezahlt werden.
Anmeldung: ab 05.06.2023

30.06.2023 und 01.07.2023

Lange Nacht der Kunst und Musik

Die Lange Nacht der Kunst und Musik findet heuer voraussichtlich an zwei Abenden statt. Auch das Bürgerzentrum Hofberg beteiligt sich an dieser tollen städtischen Veranstaltung. Lassen Sie sich von einer außergewöhnlichen Ausstellung verschiedener Kunstobjekte von Hermann E. Hechenberger und diversen musikalischen Auftritten überraschen. Mehr erfahren Sie rechtzeitig aus der Tagespresse oder direkt im Seniorenbüro.



Sonntagscafé

Das fleißige Team des Sonntagscafés bewirtet Sie einmal im Monat ehrenamtlich. Nach dem reichhaltigen, selbstgebackenen Kuchenbuffet und Kaffee gibt es noch ein Gläschen Sekt für jeden Gast. Die Teilnahme am Sonntagscafé ist kostenlos.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal
Termine: jeweils sonntags 19.03., 16.04., 21.05., 18.06.2023
Zur besseren Planung bitten wir unbedingt um Anmeldung.



Tanztreff

Bei Livemusik von Hans Herget haben Sie Gelegenheit, Ihr Tanzbein zu schwingen. Tänzer und Tänzerinnen, Zuhörer und Zuschauer sind herzlich willkommen. Das Team vom Café Hofberg bewirtet Sie.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei
Termine: alle 14 Tage mittwochs
01.03., 15.03., 29.03., 12.04.,
26.04., 10.05., 24.05., 07.06.,
21.06.2023

Programmänderungen oder Absagen sind jederzeit möglich.



VORSCHAU

Schließzeit

Das Seniorenbüro ist vom 07.08. – 25.08.2023 geschlossen.

Mittwoch 20.09.2023

Stadtausflug

Aufgrund der zu erwartenden Hitze im Juli wurde der Stadtausflug in den September verschoben. Die Fahrt mit vier Bussen geht voraussichtlich nach Neuburg zu einer Stadtrundfahrt. Nach einem Mittagessen werden wir bei einer Schiffsrundfahrt den Brombachsee erkunden. Als Abschluss des Tages wird abends noch zu einer Brotzeit eingekehrt.

Nähere Informationen erhalten Sie rechtzeitig im Seniorenbüro oder in der Tagespresse.



Geselliges Beisammensein

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



Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal
Termine: jeweils dienstags 28.03., 25.04., 30.05., 27.06.2023

Offener Treff

Jedes Treffen steht unter einem anderen Motto: Gemeinsames Spielen wie „Bingo“, „Musikquiz“, „Mittwochsmaler“ oder Vorträge zu verschiedenen Themen. Bei Kaffee, Getränken und Kuchen ist für beste Unterhaltung und Verpflegung gesorgt. Jeder ist willkommen.



Beginn: 10.30 Uhr im Hofbergsaal
Termine: alle 14 Tage mittwochs 01.03., 15.03., 29.03., 12.04., 26.04., 10.05., 24.05., 07.06., 21.06.2023



Musikantentreff

Endlich gibt es ihn wieder, den Musikantentreff am Hofberg. Jeden letzten Donnerstag im Monat wird im Hofbergsaal aufgespielt. Mitmachen können alle Musikanten, egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger, in der Gruppe oder als Solisten. Jeder kann mit dem Instrument seiner Wahl in geselliger Runde vor- und mitspielen. Wer kein Instrument spielt, kann gerne zum Zuhören dazukommen. Das Team des Café Hofberg bewirbt die Gäste. Es ist keine Anmeldung notwendig. Weitere Informationen gibt es im Seniorenbüro.

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal
Termine: jeweils donnerstags 30.03., 27.04., 25.05., 29.06.2023

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 planen für Sie schöne Touren.

Die nächsten Termine:

Donnerstag 02.03.2023
Wanderung ab Riedhof nach Geisenhausen
Einkehr im Gasthof Liebhard
Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese [Fahrgemeinschaften]

Donnerstag 06.04.2023
Wanderung ab Herrnrast nach Reichertshausen
Einkehr im Gasthof Fuchs
Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese [Fahrgemeinschaften]



Donnerstag 04.05.2023
**Wanderung ab Schenkenau
nach Hohenwart**
Einkehr im Café Fahn

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

Donnerstag 01.06.2023
**Wanderung ab Sauloher
Holz nach Kirchdorf**
Einkehr Cafewirt/Gasthof
Schuhbauer

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

Sonntags- wanderungen

mit Hanni Kunth

26.03.2023
**Wanderung zum
Alpenvereinsheim**
mit dortiger Einkehr
Treffpunkt: 13.30 Uhr
Volksfestplatz

30.04.2023
**Wanderung zum
Planetenweg**
Einkehr im Bräustüberl
Treffpunkt: 13.30 Uhr
Schyren-Gymnasium

Im Mai finden keine
Wanderungen statt.

25.06. 2023
**Wanderung und
Kutschenfahrt**
Treffpunkt: 13.30 Uhr
Tierheim



RADTOUREN DER E-BIKE-TRUPPE

Die Radgruppe des Seniorenbüros bietet einmal im Monat eine geführte Radtour rund um Pfaffenhofen an. Die Strecken sind für E-Bike-Fahrer geeignet. Auch eine Einkehr ist immer geplant. Bitte tragen Sie einen Helm zu Ihrer eigenen Sicherheit. Eine vorherige Anmeldung im Seniorenbüro ist notwendig. Viel Spaß beim Radeln!

Mittwoch, 29.03. oder 05.04.
(je nach Witterung)
Radtour nach Freising
Einkehr im Staudengarten/Orangerie
Treffpunkt: 10.00 Uhr am ehemaligen
Impfzentrum, Sperl-Ring 4
Anmeldung: ab 20.03.2023 im Seniorenbüro

Donnerstag, 20.04.2023
Radtour nach Schrobenhausen/Mühlried,
Einkehr im Ristomassimo
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 03.04.2023 im Seniorenbüro

Donnerstag, 11.05.2023
Radtour nach Au i.d. Hallertau
Einkehr im Schloßbräukeller
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 24.04.2023 im Seniorenbüro

Donnerstag, 01.06.2023
Radtour nach Manching
Einkehr in der Pension Fuchsbau
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 15.05.2023 im Seniorenbüro

Donnerstag, 22.06.2023
Radtour nach Mariabrunn
Einkehr in der Schlosswirtschaft
Treffpunkt: 10.00 Uhr am ehemaligen
Impfzentrum, Sperl-Ring 4
Anmeldung: ab 05.06.2023 im Seniorenbüro

Rückblick

Weihnachtliche Theateraufführung im Seniorenbüro

Zu einer etwas anderen Adventsfeier hatte im letzten Jahr das Städtische Seniorenbüro am Montag und Dienstag, den 28. und 29. November eingeladen. Im Innenhof gab es am knisternden Feuerkorb kostenfrei Punsch, Tee und hausgemachte Plätzchen. Fünfzehn fleißige, ehrenamtliche Bäckerinnen hatten wieder ca. 3.000 Plätzchen hergestellt, von denen jede/r Besucher*in ein Päckchen mit nach Hause mitnehmen durfte. Die Bäckerei Breitner hatte dafür die Ware gespendet, danke dafür. Im Eingangsbereich wurden Produkte verkauft, die die Senior*innen selbst hergestellt

hatten, zum Beispiel Stricksachen oder Tischschmuck aus Holz.

Die Theatergruppe des Seniorenbüros hatte zwei Stücke vorbereitet und im Saal vor insgesamt ca. 120 Gästen bei vier Vorstellungen gezeigt. Die Theaterstücke beinhalteten eine gelungene Mischung aus lustigen und besinnlichen Momenten.

Die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros bedankten sich herzlich bei den vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, ohne die diese wunderschönen Nachmittage nicht möglich gewesen wären.



Mit viel *Liebe* g'macht



Breitner
macht glücklich



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 ist keine Mitgliedschaft notwendig. Alle, die sich durch unser Programm angesprochen fühlen, können 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, Theaterspielen, Malen, Handarbeiten, Ausflüge, Vorträge, Senioren Stammtisch etc. Alle Angebote bei Veranstaltungsreihen auf einen Blick.

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.

Was kosten die Angebote?

Grundsätzlich sind wir bemüht, möglichst viele Veranstaltungen und Kurse kostenfrei oder so günstig wie möglich anzubieten. Durch den Einsatz von ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter*innen gelingt uns das auch oft. Bei einigen

Kursen und Ausflügen muss jedoch ein Kostenbeitrag erhoben werden.

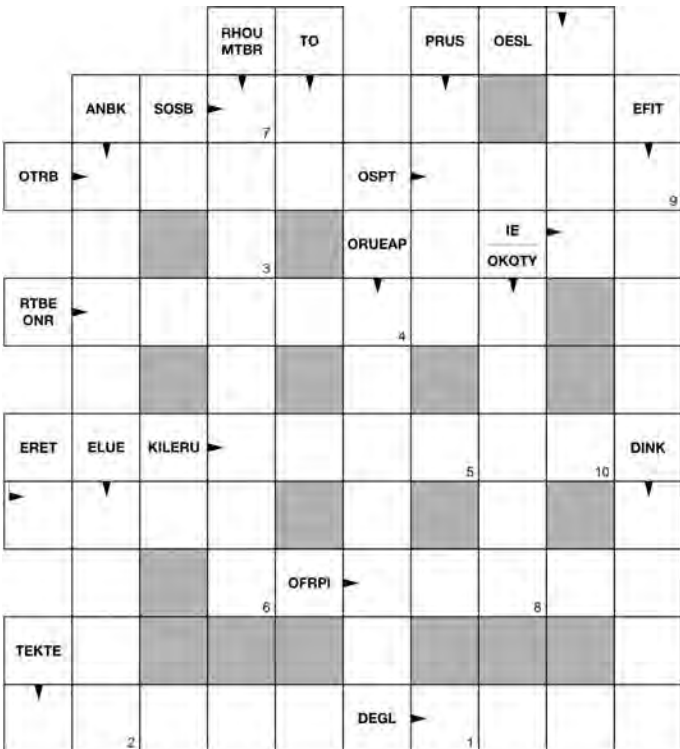
Die Stadt Pfaffenhofen a.d.Ilm gewährt Bürgern mit geringem Einkommen bestimmte Vergünstigungen. Die Rabatte erhalten Sozialleistungsberechtigte und ein Personenkreis, dessen Einkommen maximal 20 Prozent über dem Bedarfssatz liegt. Für die Prüfung der Voraussetzungen ist eine Antragstellung im Rathaus unter Vorlage entsprechender Nachweise erforderlich. Sollten Sie bezugsberechtigt sein, erhalten Sie auf alle kostenpflichtigen Angebote des Seniorenbüros 50 % Nachlass. Sprechen Sie uns an, wir unterstützen Sie gerne.

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 ehrenamtlichen Engagements.

Schüttelrätsel

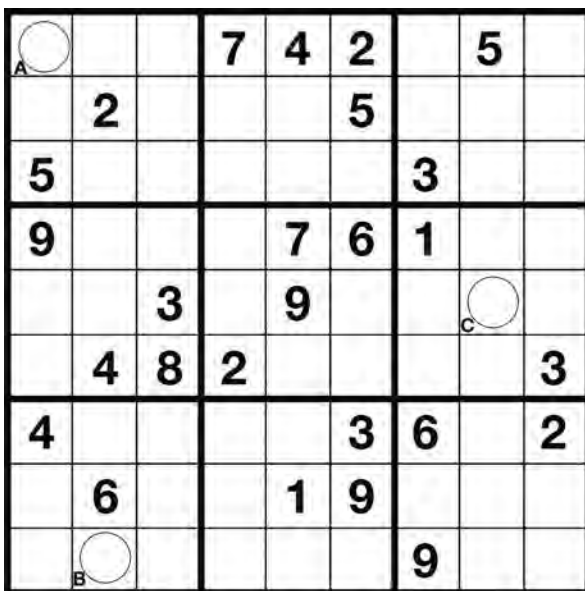
Suchen Sie aus den vorgegebenen Buchstaben das richtige Wort.



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sudoku



Wie lauten die Lösungszahlen:
A B C

Übermitteln Sie die Lösungen an das Städtische Seniorenbüro. Telefonisch unter 08441 879-20 oder per E-Mail an seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

Für alle eingesendeten, richtigen Lösungen gibt es einen Gutschein für eine Tasse Kaffee im Café Hofberg. Viel Spaß beim Rätseln!



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

Layout, Satz und Design: ideehoch2.de

Titelbild: Florian Schaipp

Bildnachweis:

Seite 2: Seniorenbüro; Seite 3: Stadt Pfaffenhofen, Ringfoto-Kassner; Seite 4: Seniorenbüro, Josef Witzl; Seite 5: Klaus Reppermund; Seite 6: Shutterstock; Grafik Seite 7: Julia Ginner; Seite 8: Seniorenbüro; Seite 10: Dr. Matthias Heil, Florian Schaipp; Seite 11: Shutterstock, Seniorenbüro; Seite 12: Shutterstock; Seite 13: Klaus Reppermund, Seniorenbüro; Seite 14: Valentinmuseum, M. Kunth, Seniorenbüro; Seite 15: Bayern Champignon, Pflegestützpunkt, Seniorenbüro; Seite 16: Klosterswingers, Seniorenbüro; Seite 17: A. Middendorf, VKRGmbH, Ritsh Ermeier; Seite 18/19: Seniorenbüro; Seite 20: Thaller; Seite 21: Seniorenbüro; Seite 22: Florian Schaipp

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: Februar 2023 · Änderungen vorbehalten



SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!
BÜRGERZENTRUM HOFBERG

Die Veranstaltungsreihen des
Seniorenbüros auf einen Blick:

Montag	Wöchentlich	8.30 Uhr	Zauberharfe
		9.30 Uhr	Diverse Computerkurse
		9.00 & 10.15 Uhr	Yoga für Senioren
		13.00 Uhr	Rommé
		13.30 Uhr	Skat
	Alle 14 Tage	14.00 Uhr	Strickkreis
Dienstag	Wöchentlich	9.30 Uhr	Digitale Fragestunde (Smartphone, Tablet und PC)
		10.30 Uhr	Qi Gong
	Alle 14 Tage Dienstag	9.00 Uhr	Gedächtnistraining
	Jeden letzten Die. im Monat	14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein
Einmal im Monat	14.00 Uhr	Erzählcafé Zeitzeugen	
Mittwoch	Wöchentlich	9.00 Uhr	Nordic Walking
		9.00 Uhr	Diverse Computerkurse
		9.00 Uhr	Mit Schwung in den Tag (Sport und Gymnastik)
	Alle 14 Tage	10.30 Uhr	Offener Treff
		13.30 Uhr	Handarbeitszirkel
		14.00 Uhr	Tanztreff
		14.00 Uhr	Stammtisch der Theatergruppe im Café Hofberg
Einmal im Monat	14.00 Uhr	Seniorenstammtisch im Café Hofberg	
Donnerstag	Wöchentlich	9.00 & 10.00 Uhr	Sitzgymnastik
		14.00 Uhr	Kreatives Malen
		14.00 Uhr	Tanzen mal anders
		14.15 Uhr	Gymnastik in der Turnhalle der J.-M.-Lutz-Schule
		17.00, 17.30, 18.00 Uhr	Wassergymnastik im Gerolsbad
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Musikantentreff
Freitag	Wöchentlich	13.00 Uhr	Rommé und Schafkopf
	Einmal im Monat	10.30 Uhr	Eine Stunde Entspannung
		14.00 Uhr	Kegeln im Kolpinghaus
	Jeden letzten Freitag im Monat	9.00 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde
Unregelmäßig	Theatergruppe, Wanderungen, Radtouren, Schreinern und Werken, musikalische Nachmittage, Vorträge, Sonntagscafé, Yoga Lachen, Smartphone-Kurse		