



SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

SENIORENKURIER

AUSGABE 63 · NOVEMBER 2017 BIS FEBRUAR 2018
KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,
ich darf mich als neue Mitarbeiterin bei Ihnen vorstellen:
Mein Name ist Pia Fischer, ich arbeite seit 1. September im Seniorenbüro. Ich bin ganz begeistert von den vielfältigen Angeboten und der Arbeit des engagierten Teams der Haupt- und Ehrenamtlichen im Bürgerzentrum Hofberg.
Zu meiner Person: ich bin 40 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder. Ich wohne bei Rohrbach im Landkreis Pfaffenhofen.
Bisher war ich beruflich in Ingolstadt tätig. Nach dem Studium der Sozialen Arbeit in Eichstätt arbeitete ich im Allgemeinen Sozialdienst des Jugendamtes. Nach der Elternzeit wechselte ich zum Bürgerhaus Ingolstadt, wo ich im Seniorenbüro Erfahrung in der Arbeit mit Ehrenamtlichen und Senioren sammeln konnte.
Zuletzt arbeitete ich als Quartiersmanagerin im Stadtteiltreff Augustin Viertel und leitete den Familienstützpunkt Süd mit Angeboten für Jung und Alt.
Nun freue ich mich sehr auf viele wertvolle Erfahrungen und Begegnungen im Städtischen Seniorenbüro im Bürgerzentrum Hofberg. Besonders am Herzen liegt mir das Thema „Wohnen im Alter“. Auch weitere Angebote für Senioren zu ins Leben zu rufen und so Orte und Möglichkeiten zum Austausch zu schaffen ist mir ein großes Anliegen.
Ich bedanke mich beim Team des Seniorenbüros für das herzliche Willkommen und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.
Ihre Pia Fischer
Mitarbeiterin Seniorenbüro



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,
schon bald verabschieden wir wieder ein Jahr. Mit der kleinen Landesgartenschau in Pfaffenhofen ein sehr ereignisreiches Jahr. In dieser Ausgabe lesen Sie unter anderem einen Artikel von ehrenamtlichen Mitarbeitern des Seniorenbüros, die auf der Gartenschau als Gästeführer tätig waren und ihre Eindrücke und Erlebnisse schildern.
Über den offenen Erzählkreis der Zeitzeugen berichtet Leo Schurius. Seit 2010 begleitet er zusammen mit seiner Frau Adelheid die Gruppe, moderiert, hört zu und sammelt historisches Material. Erzählt wird aus alten Erinnerungen, nach dem Motto: „Im Alter haben Erinnerungen denselben Wert wie die Träume der Jugendzeit“. Besonders für nachfolgende Generationen eine un wiederbringliche Sammlung.
Ein großes Jubiläum steht im nächsten Jahr an. Am 1. April 1998 wurde in Pfaffenhofen das Städtische Seniorenbüro gegründet. Deshalb werden wir im nächsten Jahr unser 20-jähriges Bestehen feiern. Lesen Sie dazu mehr in dieser Ausgabe.
In dem Artikel von Günther Weiß erfahren Sie mehr zu dem Thema „Schönheit kommt von innen?“ Neben naturwissenschaftlich-medizinischen Grundtatsachen fließt in diesen Bericht auch seine persönliche Meinung über Produkte ein, von denen man glaubt, Schönheit „schlucken“ zu können.
Nun wünsche ich Ihnen noch einen schönen Herbst, natürlich eine wunderschöne Advents- und Weihnachtszeit und heute schon ein gutes und gesundes Jahr 2018. Meiner neuen Kollegin Pia Fischer wünsche ich alles Gute und vor allem stets eine gute Zusammenarbeit.
Ihre Heidi Andre
Leitung Seniorenbüro

WIR ÜBER UNS

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

WER KANN KOMMEN?

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

VERANSTALTUNGSORT?

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

WELCHE ANGEBOTE BIETEN WIR AN?

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

MUSS MAN SICH ANMELDEN?

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

SIE WOLLEN MITWIRKEN?

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

INFORMATION UND BERATUNG

Haben Sie Fragen zu den verschiedensten Bereichen, die mit dem Älterwerden und dem Leben im Alter im Zusammenhang stehen?

Sie wollen Ihren kommenden Lebensabschnitt des Ruhestandes neu gestalten, brauchen Unterstützung bei der Bewältigung des Alltages oder benötigen konkrete Informationen bei der Suche z. B. nach dem geeigneten Pflegedienst? Dann sind Sie und/oder Ihre Angehörigen bei uns genau richtig.

Die Stadt Pfaffenhofen bietet ihren Bürgerinnen und Bürgern im Seniorenbüro eine unabhängige und neutrale Beratungsstelle für seniorenspezifische Fragen an.

Wir haben den Überblick über die unterschiedlichsten Wohlfahrtsverbände, Institutionen und Anbieter vor Ort und sind Ihnen bei der Auswahl eines geeigneten Angebotes behilflich.

Beispiele für Anliegen der Ratsuchenden:

- Ich will in meiner Wohnung bleiben, kann mich aber nicht mehr selbst versorgen ...
- Hausnotruf – was ist das und wo erhalte ich diesen?
- Welche Alten-/Pflegeheime gibt es? Wo gibt es die Möglichkeit der Kurzzeitpflege?
- Beginnende Demenz bei Angehörigen, was nun?
- Ich bin einsam ...
- Ich pflege – ich kann nicht mehr ...
- Wer hilft mir beim Antrag für einen Pflegegrad?

Bitte wenden Sie sich an das Seniorenbüro, wir beraten sie kostenlos und selbstverständlich vertraulich.

Ansprechpartnerin: Seniorenbüro, Leitung Heidi Andre.

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

VORANKÜNDIGUNG:
20 JAHRE


SENIORENBÜRO
AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!
BÜRGERZENTRUM HOFBERG

2018 feiern wir ein Jubiläum: Das Seniorenbüro wurde am 1. April 1998 gegründet und wird somit 20 Jahre alt. Damals unter der Trägerschaft der Stadt Pfaffenhofen und der Caritas. Die Leitung übernahm Anna-Maria Birkner.

Die Räume des Seniorenbüros waren zu dieser Zeit in der Spitalstraße. Erst 2003 konnten die neuen Räume im Bürgerzentrum Hofberg, Gebäudekomplex St. Josef bezogen werden.

Das Städtische Seniorenbüro kann bis heute einen stetigen Zuwachs verzeichnen. Zahlreiche Angebote und Veranstaltungen im und außer Haus, Unterstützung von Geflüchteten, Beratung in allen seniorenspezifischen Fragen, das Seniorenbüro bedeutet ein Plus an Lebensqualität.

Lassen Sie sich überraschen von einem bunten Programm in 2018 – „20 Jahre Seniorenbüro“. Das muss gefeiert werden!



DER „OFFENE ERZÄHLKREIS – ZEITZEUGEN“

VON LEO SCHURIUS

Es gib ihn schon länger als sieben Jahre, denn er wurde am 22. Februar 2010 gegründet. Jeden letzten Montag im Monat ab 14.00 Uhr findet er in lockerer und zwangloser Form statt. Dazu sind Bürgerinnen und Bürger ohne Voranmeldung eingeladen, die nicht mehr im Berufsleben stehen. Interessiert und bereit sollen sie sein, in einer kleinen Gruppe aus der Fülle ihrer Lebenserfahrungen anderen zu erzählen, und bereit sollen sie sein, auch Fragen von Teilnehmern zu beantworten.

Mit einer „Märchen- oder lockeren Plauderrunde“ hat das nichts zu tun, denn hier geht es natürlich um das Erinnern nach dem Motto: „Wer sich mit dem Gestern beschäftigt, kann seine Vergangenheit neu bewerten, um Kraft für die Zukunft zu gewinnen“. Dabei werden historische Fakten recherchiert, oft kontrovers diskutiert und diese auch mit persönlichen Erinnerungen auf lokaler Ebene verwoben. Bei diesen zwanglosen Treffen widmet man sich meist dem Erlebten, der Tradition, aber auch dem aktuellen Zeitgeschehen.



Auf dem Schwarz-Weiß-Bild aus 1924 sehen Sie den Blick vom früheren Spital, dem ehemaligen Franziskanerkloster, durch die Grabengasse in Richtung Stadtpfarrkirche.

Das Farbbild von heute zeigt den gleichen Blickwinkel mit dem Gebäudekomplex St. Josef auf der linken Seite.

EIN KURZER SITUATIONSBERICHT

Inzwischen hat sich in all den Jahren ein fester Stamm von etwa 12 – 14 Diskussionsteilnehmern herausgebildet, der regelmäßig dabei ist. Fast alle unter ihnen sind Ende der 20-iger, der 30-iger oder der 40-iger Jahre geboren. Sie können daher auf ein langes erfülltes Leben mit Höhen und vielen Tiefen zurück blicken. Fast alle hatten keine schöne Kinder- und Jugendzeit. Denn diese fiel ja in die 12 Jahre der dunkelsten Geschichte Deutschlands mit Nazi-Diktatur, Krieg, Leid und Entbehrung. Leider musste man sich während des Bestehens des Erzählkreises auch von sehr wichtigen Zeitzeugen wie den Herren Loder und Hell und zuletzt Herrn Andre traurig verabschieden. Andere konnten aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr teilnehmen.



Man berichtet freiwillig bei Kuchen und Kaffee ungezwungen von diesen schlimmen Jahren. Man hört von anderen, wie sie diese schwierige Lebensphase gemeistert haben. Man vergleicht und reflektiert diese mit der eigenen Lebensgeschichte. Dabei wird allen bewusst, in welchen guten Zeiten man heute das Alter verbringen darf, denn eine solche Prosperität hat es in der langen deutschen Geschichte wohl noch nie gegeben.

WORÜBER WURDE ODER WIRD OFT ERZÄHLT?

Nach dem Motto „Im Alter haben Erinnerungen denselben Wert wie die Träume der Jugendzeit“ erzählt man sich, wie es war, als man einst in die Schule kam, eine Ausbildung machte, wie man sein erstes Geld verdiente und vieles Andere mehr. So erzählt man den anderen und man erfährt von diesen, wie sie einst Feste gefeiert haben. Dabei steht nicht selten die Geschichte unserer Heimatstadt im Mittelpunkt: Pfaffenhofen einst und heute. Dazu zeigt zur Veranschaulichung Adelheid

Schurius Bilder von Bauten, wie es diese nicht mehr gibt oder wie sie sich verändert haben und erzählt von besonderen Ereignissen. Weitere Themen können auch spontan von den jeweiligen Teilnehmern eingebracht werden. Jeder kann die Zeit beanspruchen, die er für seinen Beitrag benötigt.

Was bisher sehr viel Interesse bei wechselnden Teilnehmern hervorgerufen hat, waren Erinnerungen an das Leben der Eltern und Großeltern damals in schwierigen Zeiten, von deren Fleiß und Bescheidenheit. Dabei kommt auch die Rangfolge der Werte, der Leitkultur einst und jetzt zur Sprache. Jahrestage und Jubiläumsjahre aus der Geschichte werden in Erinnerung gebracht. Aktuell steht jetzt auch das Geschehen um Luther und die Kirchenspaltung im Mittelpunkt.



Adelheid und Leo Schurius sprechen im Erzählkreis über den ursprünglichen Verlauf der Ilm im Jahre 1810.

EIN THEMA BESCHÄFTIGT DEN OFFENEN ERZÄHLKREIS IMMER WIEDER:

Deutschland – eine Gesellschaft des langen Lebens. Immer mehr ältere Menschen stehen immer weniger jüngeren Menschen gegenüber. Die Gruppe der „Hochalt-rigen“ ist sogar weltweit die am stärksten wachsende

Bevölkerungsgruppe. Die übliche Einteilung von den sogenannten „jungen Alten“ und ab 80/85 von den „alten Alten“ ist problematisch. Manch einer ist schon mit 65 ein „alter Alter“ und andere sind mit 90 „junge Alte“, was sich den Teilnehmern in unserem „Erzählkreis“ klar bestätigt. Und ein hoch betagter, rüstiger Senior in der Runde äußerte: „Ich freue mich auf die 90, ich lebe gerne und denke nicht viel über das Morgen nach“.

Exkurs: Das sogenannte „functional age“ ist ausschlaggebend, d. h. die Funktionsfähigkeit verschiedener körperlicher und seelisch-geistiger Fähigkeiten. Diese sind bekanntlich keinesfalls an das chronologische Alter gebunden. Dieses wird mitbestimmt von biologischen und sozialen Faktoren, die während eines ganzen Lebens auf uns einwirken. Alter ist stets das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses mit ureigensten Erfahrungen, mit ganz individuellen Formen der Auseinandersetzung mit Problemen und Belastungssituationen. Unsere geistige Aufgeschlossenheit, unsere Ausbildung, unser Interesse, aber auch unsere sportlichen und körperlichen Aktivitäten und unser Essverhalten sowie der große medizinische Fortschritt beeinflussen den Alterszustand und den Alterungsprozess.

Man höre und staune: Heute leben in Deutschland mehr als eine halbe Million Menschen, die 90 Jahre und älter sind. In 10 Jahren, so prognostizieren Altersforscher, wird die Zahl der über 100-Jährigen auf fast 50.000 steigen. Immer weniger Kinder werden geboren. Noch nie zuvor haben so viele Menschen eine so lange Lebenszeit gehabt wie heute. Sehen wir darin nicht ein Problem, sondern eine Chance?! Dass wir älter werden, das haben – zum Teil – wir selbst in der Hand. Es kommt nicht darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden.

Alle Teilnehmer des Erzählkreises sind sich darin einig: Kein vernünftiger Mensch bemisst sein Alter heute nach seinem Geburtsdatum, stattdessen nach seinem Lebensgefühl.

Ein Verantwortlicher, der vor allem die Moderation im Erzählkreis übernimmt, ist Leo Schurius. Er beginnt oder beendet fast jedes Treffen mit der Frage an jeden Teilnehmer: „Was hat Sie seit der letzten Zusammenkunft besonders gefreut und was besonders geärgert?“ Dabei kommt es spontan zu der einen oder anderen regen Diskussion.

Wir ermuntern alle Interessierten, in ganz unverbindlicher Form zu einem der nächsten Termine am letzten Montag im Monat zu kommen, um zunächst in den „Offenen Erzählkreis“ hinein zu schnuppern. Die regelmäßigen Teilnehmer würden sich über „neue Gesichter“ recht freuen.

Leo Schurius

SENIORENBÜRO UNTERSTÜTZT GEFLÜCHTETE

Seit ca. 1 1/2 Jahren unterstützt das Städtische Seniorenbüro in enger Zusammenarbeit mit der Städtischen Integrationsstelle ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren, die Geflüchtete begleiten. Dazu wurden damals verschiedene Projekte ins Leben gerufen.

Beim „Tölzer Modell“ (eine Sammlung aus verschiedenen Sprachlernmöglichkeiten im Internet) ging es anfänglich ausschließlich um Spracherwerb. Sehr schnell haben sich viele andere Themengebiete ergeben: Die Geflüchteten wollen z. B. mehr über die deutsche Geschichte erfahren, tauschen sich in der Gruppe über die verschiedenen Kulturen aus und schon fast nebenbei erlernen Sie dabei die deutsche Sprache. Die computergestützte Lernmöglichkeit steht dabei immer zur Seite.

Für Kinder aus geflüchteten Familien bietet das Seniorenbüro Lernbegleitung an. Mit großem Eifer kommt die Gruppe einmal in der Woche zusammen, um gemeinsam Hausaufgaben und Lernaufgaben zu bearbeiten.

Angestoßen durch die Bundesgemeinschaft Seniorenbüros e. V. ist das Städtische Seniorenbüro seit März 2016 bei dem Projekt „Alt für Jung Patenschaften – Seniorenbüros unterstützen Geflüchtete“ dabei. Bei diesem bundesweiten Förderprogramm des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend wurde Pfaffenhofen als einziger bayerischer Standort ausgewählt (siehe Bild). Zehn Patenschaften wurden damals gegründet. Die Tandempartner begegnen sich immer auf Augenhöhe, denn das ist auch sehr entscheidend für die Qualität der Patenschaft. Die Verbindungen beinhalten die verschiedensten Bereiche, von reiner Sprachförderung bis hin zu gemeinsamen Behördengängen und Familienbegleitung. Es haben sich Beziehungen entwickelt, die sicher auch nach dem formalen Ende Bestand haben.

All dies könnte so nicht funktionieren, wenn nicht viele Ehrenamtliche dabei großen Einsatz und Tatkraft zeigen würden. Sie tragen einen großen Teil zu einer gelungenen Integration bei. Vielen Dank dafür.

Heidi Andre



DIE KOORDINIERUNGSSTELLE INTEGRATION DER STADT PFAFFENHOFEN STELLT IHRE ARBEIT VOR

Bereits seit dem letzten Jahr gibt es im Rathaus die Koordinierungsstelle Integration mit drei Mitarbeiterinnen – Frederike Gerstner, Asja Priester und Fatiha Boulla. Unser Büro ist eine Anlaufstelle für Flüchtlinge und Migranten, Ehrenamtliche und alle anderen Bürgerinnen und Bürger Pfaffenhofens in Sachen Integration. Wir sind ein Ort der Vernetzung, wo Menschen im Themenfeld Integration miteinander in Kontakt kommen. Außerdem verstehen wir uns als ein Ort der Vermittlung, wo arbeitsuchende Flüchtlinge und Migranten an Unternehmen, in eine Ausbildung oder in ein Praktikum vermittelt werden, wo Kindergartenkinder aus Flüchtlingsfamilien mit einer hiesigen Patenfamilie verknüpft werden oder Schulkinder eine Hausaufgabenhilfe bekommen. Wenn neue Kunsturse im Kreativquartier angeboten werden, vermitteln wir Flüchtlingskinder dorthin.



Unsere Kollegin Fatiha Boulla spricht muttersprachlich arabisch und hilft bei Behördengängen, begleitet zu Ärzten, unterstützt bei der Eingewöhnung in den Kindergarten und dolmetscht bei Gesprächen aller Art. Sie informiert Migranten und Geflüchtete über lokale Veranstaltungen, Angebote und Projekte, welche die gesellschaftliche Teilhabe fördern.

Unsere Kernaufgabe besteht in der Initiierung und Begleitung von Projekten. Eines davon, das wir zusammen mit dem Seniorenbüro koordinieren, ist das Patenschaftsprogramm, bei dem geflüchteten Menschen Paten zur Seite gestellt werden. Ein weiteres Projekt, bei dem wir eng mit dem Seniorenbüro und dem Mehrgenerationenhaus zusammenarbeiten, heißt „Deutsch lernen am PC“: Ehrenamtliche bringen Jugendlichen und Erwachsenen, die aus anderen Ländern kommen, Deutsch bei. Ein Projekt, bei dem wir mit der Caritas und der vhs zusammenarbeiten, heißt „Weltreise durch Wohnzimmer“: Menschen, die nicht in Deutschland geboren sind, öffnen jeweils für einen Abend ihr Wohnzimmer und erzählen mit Fotos, bei Musik und Essen von sich und ihrem Herkunftsland. Die Weltreise durch das Wohnzimmer ermöglicht ein ungezwungenes Kennenlernen verschiedener Kulturen und Nationen durch persönliche Begegnung.

Frederike Gerstner, Asja Priester und Fatiha Boulla

EIN SOMMERTRAUM – ALS ES ÜBERALL SUMMTE, SCHWIRRTE, TANZTE UND LACHTE ...

Eine schöne und lebhaftige Zeit in Pfaffenhofen gehört leider schon wieder der Vergangenheit an.

Wegen der vielen zu erwartenden Führungen während der Gartenschau beschloss die Stadt Pfaffenhofen, interessierte Bürger zu Gartenschau- und Stadtführern auszubilden.

Nach einer Infoveranstaltung im Dezember 2016 begann die Ausbildung im Januar 2017 und endete im April. Nach mehreren Unterrichtseinheiten und Probeführungen mussten wir unser Wissen und Können in einer Prüfung in Theorie und Praxis unter Beweis stellen.



Bei allen meinen Führungen lernte ich nur nette Leute kennen, die sich mit mir über die bunten Beete und weiträumigen Flächen freuen, die uns auch nach der Gartenschau teilweise erhalten bleiben.

Sehr begeistert waren die Gäste von der Blumen- und Schmetterlingshalle.

Viele Besucher bedauerten, dass der Festplatz wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückversetzt wird. Aber was wäre Pfaffenhofen ohne sein beliebtes Volksfest?

Besonders möchte ich auch die Führungen für Sehbehinderte und Blinde durch die Schau, die u.a. auch ein Ehrenamtlicher des Seniorenbüros durchführte, erwähnen.

Bei diesen Rundgängen wurde das Motto der Schau „Eine Gartenschau zum Anfassen“ absolut umgesetzt und mit Leben erfüllt. Man spürte, mit welcher Freude und Begeisterung diese Besucher durch Anfassen, Abtasten, Riechen und Hören der verschiedensten Beete, Blumen, Kräuter, Gemüse und Obst sich ein Bild von der Gartenschau verschafften.

Um den ehrenamtlichen Mitarbeitern des Seniorenbüros eine Freude zu machen, habe ich in Zusammenarbeit mit Frau Zimmermann einen Rundgang durch die Gartenschau angeboten (Siehe Foto oben).

Zum Schluss möchte ich erwähnen, dass es uns Gästeführern Spaß und Freude machte, vielen Gästen die Gartenschau und die Stadt zeigen zu dürfen. Die 89 Tage werden nicht nur uns in schöner Erinnerung bleiben, sondern auch – da bin ich mir ganz sicher – unseren zahlreichen, netten Besuchern aus nah und fern!

Josef Witzl

BEWÄHRTE HAUSMITTEL AUS 30 JAHREN ERFAHRUNG – VORTRAG AM 8. NOVEMBER

In mehr oder weniger regelmäßigen Abständen tauchen immer wieder neue „Geheimrezepte“ und „Erfolgsmethoden“ auf, die oft voreilig als „Wundermittel“ gepriesen werden, deren Karriere aber trotz eines enormen Werbeaufwands, meist nach wenigen Monaten, wegen Erfolglosigkeit endet. Dagegen sind es häufig gerade die alten und deshalb seit langem bewährten Mittel, welche die Heilkunde auch heute noch wesentlich bereichern und bei den unterschiedlichen gesundheitlichen Problemen den Heilungsprozess positiv beeinflussen können. Hier die Spreu vom Weizen zu unterscheiden, ist nicht immer einfach, doch eine wichtige Aufgabe der Apotheken.

Vor 30 Jahren hat Apotheker Roland Andre die Lindenapotheke in Pfaffenhofen gegründet – noch länger beschäftigt er sich mit Naturheilkunde und alten Hausmitteln. Und es ist ihm stets ein Anliegen, dass dieses Wissen nicht in Vergessenheit gerät und, so weit möglich, auch aktiv genutzt wird. Er wird in seinem Vortrag auf diejenigen Mittel eingehen, die sich nicht als Eintagsfliegen entpuppt, sondern teilweise über Jahrhunderte hinweg, als äußerst hilfreich herausgestellt haben.

So spannt er den Bogen von selbst herstellbaren Salben, Tinkturen und Elixieren über leicht anwendbare Wickel, Bäder und Umschläge bis zu den erfolgreichsten Arzneien der Homöopathie und der Anthroposophischen Medizin. Sein Erfahrungsschatz schöpft sich dabei nicht nur aus dem intensiven Studium alter Kräuterbücher, sondern auch aus dem ständigen Austausch mit Heilkundigen aller Richtungen und den Rückmeldungen vieler Ratsuchender in der Apotheke.

Zu diesem Vortrag lädt Roland Andre in Zusammenarbeit mit dem Städtischen Seniorenbüro am Mittwoch den 8. November um 19.00 Uhr in den Hofbergsaal ein. Der Vortrag ist kostenlos. Weitere Infos finden Sie unter „Veranstaltungen“.



Viele wirksame Salbenrezepte wurden früher von Generation zu Generation weitergegeben.



Elixiere, Tinkturen und Kräuterliköre sind in der Klostermedizin bis heute erhalten geblieben.



Tees und Teemischungen aus Pflanzen der unmittelbaren Umgebung galten schon immer als beliebte Hausmittel.

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER 2017 – FEBRUAR 2018

NOVEMBER

Samstag 04.11.2017
Schafkopfturnier

Einladung zum Schafkopfturnier im Hofbergsaal – es gibt attraktive Preise zu gewinnen.

Beginn: 10.00 Uhr, Startgeld pro Person: 5,- € zzgl. 5,- € für zwei Weißwürste mit Breze, Anmeldung ab sofort

Dienstag 07.11.2017
Vernissage im Hofberg



Günther Fleischhauer malt seit seiner frühesten Kindheit Bilder in verschiedensten Techniken. Heute – mit fast 76 Jahren – sagt er schmunzelnd: „Meine Malereierfahrung ist immer noch nicht vollendet, das Malen gefällt mir immer noch zu sehr.“ Wir laden Sie zur Vernissage im Hofbergsaal ein.

Beginn: 19.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig
Die Ausstellung können Sie bis Ende Februar besichtigen.

Mittwoch 08.11.2017
**Vortrag Roland Andre – Lindenapotheke
„Bewährte Hausmittel aus 30 Jahren Erfahrung“**

Apotheker Roland Andre von der Lindenapotheke beschäftigt sich schon sehr lange mit Naturheilkunde und alten Hausmitteln. In seinem Vortrag im Hofbergsaal wird er auf diejenigen Mittel eingehen, die sich teilweise über Jahrhunderte hinweg als äußerst hilfreich herausgestellt haben.

Beginn: 19.00 Uhr, Eintritt frei, Anmeldung ab sofort bei uns oder in der Lindenapotheke (Telefon: 08441 76464)

Donnerstag 09.11.2017
Vortrag zum Thema „Erben und Vererben“

Der Vortrag von Notar Wolfgang Grosser gibt in Abgrenzung zu einer lebzeitigen Schenkung einen Überblick über das gesetzliche Erbrecht: „Was ist beim Erstellen eines Testaments zu beachten?“, „Was ist ein Pflichtteil?“. Diese und viele andere Fragen zum derzeitigen Erbschafts- und Schenkungsrecht werden behandelt. Dieser Vortrag ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem KEB.

Beginn: 19.00 Uhr Hofbergsaal, Eintritt frei
keine Anmeldung notwendig

Sonntag 12.11.2017
Tanz am Sonntagnachmittag

Schwingen Sie bei Livemusik von Rainer Berg das Tanzbein. Das Café-Hofberg-Team bewirbt Sie.

Beginn: 14.00 Uhr, Ende: ca. 17.00 Uhr, Eintritt frei
keine Anmeldung notwendig

Montag 13.11.2017
Die Würde und Weisheit des Alters

Lebensgeschichten sind Geschenke älterer Menschen an junge Menschen. Frau Monz, Seminarleiterin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung, möchte ältere Menschen einladen, ihre Lebensgeschichten zu erzählen und ihre Lebensweisheiten mit der jüngeren Generation zu teilen. Ein unterhaltsamer Nachmittag mit Musik, Kaffee, Kuchen und den niedergeschriebenen Erinnerungen der Großmutter von Frau Monz.

Beginn: 14.30 Uhr, Ende: 16.30 Uhr
Preis pro Person: 5,- €, Anmeldung ab sofort

Dienstag 14.11.2017
Kinobesuch in Pfaffenhofen

Zu einem Kinobesuch im Cineradoplex Pfaffenhofen laden das Städtische Seniorenbüro, die evangelischen Senioren, der Frauenbund, die katholischen Senioren

von St. Johannes und der Ortsverband VDK ein. Die Teilnehmer werden im Kino mit Kaffee und Kuchen empfangen. Anschließend wird der Film „Lion – Der lange Weg nach Hause“ gezeigt. Ein preisgekröntes Identitäts-



VERANSTALTUNGEN NOVEMBER 2017 – FEBRUAR 2018

drama nach einer wahren Geschichte.

Abfahrt: 13.35 Uhr Stadtpfarrkirche und 13.45 Uhr evangelisches Gemeindezentrum, Preis pro Person: 10,- €
Anmeldung ab sofort

Donnerstag 23.11.2017
Vortrag BRK: „Wie benutzt man einen Defibrillator?“



Defibrillatoren retten Leben und sind bereits in vielen öffentlichen Gebäuden – unter anderem auch im Bürgerzentrum Hofberg Seniorenbüro – vorhanden. Die Anwendung ist auch für medizinische Laien möglich. Tobias Götz vom BRK gibt wertvolle Informationen und erklärt die sachgerechte Anwendung der Defibrillatoren. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, den Umgang mit dem Gerät auszuprobieren.

Beginn: 15.00 Uhr Hofbergsaal, Eintritt frei
Dauer: ca. 1,5 Stunden, Anmeldung ab sofort

Samstag 25.11.2017
GOP-Varieté in München „La Luna“

Etwas Melancholie, schräger Humor und ungewöhnliche Artistik machen die Aufführung „La Luna“ zu einem großen Varieté-Spektakel.

Treffpunkt: 16.15 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen
Zugfahrt pro Person: 10,- €
Kartenpreis: 44,- € bzw. 64,- € mit Menü
Anmeldung ab sofort

Montag 27.11.2017
Montagskonzert der
Städtischen Musikschule



Die Schüler der Städtischen Musikschule geben im Hofbergsaal ein Konzert. Zuhörer sind herzlich willkommen.

Beginn: 18.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig

DEZEMBER

Montag 04.12.2017 und Dienstag 05.12.2017
ADVENTSFEIER

Unsere Adventsfeier findet auch diese Jahr an zwei Nachmittagen statt. Die Stadt Pfaffenhofen lädt Sie zu Glühwein, Punsch und selbstgebackenen Plätzchen ein.



Ein besinnliches und unterhaltsames Programm mit unserem Singkreis, der Theatergruppe, weihnachtlichen Geschichten und Melodien begleiten diesen Nachmittag. Im Foyer findet ein Verkauf von handgemachten Produkten unserer Senioren statt.

Einlass: 13.00 Uhr, Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei
Anmeldung ab 06.11.2017

Freitag 08.12.2017
„Knirpsenküche“



„Kochen macht Spaß – gemeinsam kochen noch mehr“. Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen, zusammen mit Kindern der „Knirpsenküche“ des Mehrgenerationenhauses der Caritas Pfaffenhofen zu kochen. Gemeinsam wird unter Anleitung von Ines Pfeifer geschnipselt und gebrutzelt und im Anschluss gemeinsam das dreigängige Menü verzehrt.

Dauer: 15.00–18.00 Uhr, Preis pro Person: 7,- €
Anmeldung ab sofort

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER 2017 – FEBRUAR 2018

Donnerstag 14.12.2017 und Freitag 15.12.2017
Wir auf dem Christkindlmarkt



Besuchen Sie uns an einem dieser Tage an unserem Stand am Pfaffenhofener Christkindlmarkt. Seit Monaten werden schon verschiedene Dinge geschreinert, gestrickt und gebastelt. Beim Kauf eines unserer Produkte erhalten Sie als kleines Weihnachtsgeschenk einen Kaffee-Gutschein vom Café Hofberg. Der Erlös geht in unseren Senioren-Stadtausflug 2018 und ermöglicht so auch Teilnehmern mit geringerem Einkommen eine Mitfahrmöglichkeit.

Sonntag 17.12.2017
Konzert im Prinzregententheater

Kammerorchester des BR Symphonieorchesters: Stravinsky Suite Nr. 1 für kleines Orchester, Mozart Divertimento D-Dur KV 205, Fuchs Serenade e-Moll op. 21 für Streichorchester, Mozart Konzert für Klavier und Orchester Es-Dur KV 482. Jan Liesiecki, Klavier.

Beginn: 15.00 Uhr, Kartenpreis: 40,- € bis 70,- €
Zugfahrt pro Person: 10,- €, Anmeldung ab sofort
Abfahrtszeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

JANUAR

Donnerstag 11.01.2018
Führung im Deutschen Museum

Eine Einladung des Deutschen Museums und des Seniorenbeirats der Stadt München zu einer Führung „Reise in die Welt der Sterne und Planeten – ein Streifzug durch die Astronomie“.

Beginn: 10.00 Uhr. Abfahrtszeit mit dem Zug und Fahrpreis werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Anmeldung ab 04.12.2017

Donnerstag 18.01.2018
Hypokunsthalle München

Meisterwerke des Pariser Salons aus dem Musée D'Orsay. Eintritt ca. 6.00 €; Abfahrt 9.45 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen.

Freitag 26.01.2018
Neujahrsfrühstück



Begrüßen Sie mit uns und einem reichhaltigen Frühstücksbuffet das neue Jahr 2018. Erna und Franz Brückl sowie Jürgen Weber – alle bekannt vom geselligen Beisammensein – unterhalten Sie an diesem Vormittag. Lieder zum Mitsingen, Musik und Geschichten zum Zuhören.

Beginn: 9.30 Uhr, Preis pro Person: 8,50 €
Anmeldung ab 08.01.2018

Mittwoch 31.01.2018
Pferdekutschenfahrt

Nach einem Mittagessen im Ratskeller Schliersee beginnt eine romantische Pferdekutschenfahrt durch die herrliche Landschaft rund um Schliersee. Was könnte noch schöner sein, als warm angezogen und mit Decken fest eingepackt, auf einer Pferdekutsche durch die hoffentlich verschneite Umgebung zu fahren. Im Anschluss Einkehr in ein Café.

Abfahrt: 10.00 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt, Rückfahrt gegen 16.30 Uhr
Preis pro Person 27,- €, Anmeldung ab 08.01.2018

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER 2017 – FEBRUAR 2018

FEBRUAR

Donnerstag 08.02.2018

Faschingsgaudi im Hofbergsaal



Verbringen Sie bei Livemusik von Schorsch Winklmaier und einem abwechslungsreichen Programm einen schönen Nachmittag voller Überraschungen im Hofbergsaal. Das Team vom Café Hofberg bewirbt Sie.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Anmeldung ab 08.01.2018

Dienstag 13.02.2018

Faschingsdienstag im Hofberg

Feiern Sie am letzten Tag im Fasching noch einmal mit uns zusammen im Hofbergsaal. Livemusik von Rainer Berg sorgt für Stimmung. Um 14 Uhr Auftritt der Prinzen- und Prinzessinnen mit ihrem Prinzenpaar. Das Team vom Café Hofberg bewirbt Sie.

Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig

Dienstag 20.02.2018

Betriebsbesichtigung Südbayerische Fleischwaren GmbH

Das Unternehmen ging aus einer Fusion der Donauland-Fleischwerke mit den Chiemgauer Fleisch- und Wurstwaren hervor und ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft der EDEKA Südbayern mit rund 460 Mitarbeitern. Sie produzieren zahlreiche regionale Fleisch- und etwa 250 Wurstsorten. Das Fleisch stammt fast ausschließlich von Bauern aus der Region. Sie liefern ihre Produkte an die Bedienungstheken und SB-Kühlregale ausgewählter EDEKA-Märkte sowie an Metzgereien, Gaststätten und Kantinen. Bei einer Betriebsbesichtigung in Ingolstadt erfahren Sie mehr über deren Arbeitsweise. Sie erhalten bei dieser Führung Hygienekleidung und müssen ihre Haare vollständig mit einem Haarnetz bedecken. Schmuck darf bei der Führung nicht getragen werden. Nicht abnehmbare Ringe müssen mit einem Hygienehandschuh geschützt werden. Das Mitführen von Taschen und Sonstigem ist nicht erlaubt. Personen mit Herzschrittmacher dürfen an der Betriebsführung nicht teilnehmen. Es wird empfohlen, warme Kleidung und festes Schuhwerk zu tragen. Die Fahrt ist komplett kostenfrei, eine Einladung der Südbayerischen Fleischwaren GmbH.

Abfahrtszeit und Ort werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Anmeldung ab 29.01.2018

Sonntagscafé

Das fleißige Team des Sonntagscafés hat alle Hände voll zu tun, um Sie einmal im Monat ehrenamtlich zu bewirten. Mit großem Spaß und viel Elan freut sich Edeltraud Liesegang mit ihrer Truppe immer über eine rege Teilnahme. Zur besseren Planung sei es jedoch sehr wichtig, dass sich die Teilnehmer vorher im Seniorenbüro anmelden. Nach dem reichhaltigen Kuchenbuffet und Kaffee gibt es noch ein Gläschen Sekt für jeden Gast. Die Teilnahme am Sonntagscafé ist kostenlos, das Spendenkörbchen freut sich über eine kleine Einlage. Am 17.12.2017 findet das letzte Sonntagscafé des Jahres mit einem weihnachtlichen Programm statt. Teilnahme an diesem Sonntagscafé ausschließlich mit Anmeldung!

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal

Termine: Jeweils Sonntag, 19.11.2017, 17.12.2017, 21.01.2018, 1.02.2018

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER 2017 – FEBRUAR 2018

Geselliges Beisammensein



Ein sehr unterhaltsamer Nachmittag unter Leitung von Erna und Franz Brückl und 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 Dienstag, 28.11.2017, 30.01.2017, 27.02.2018

Musikantentreff



Alle Musikanten sind herzlich eingeladen. Ob Anfänger, Wiedereinsteiger, Sänger, Gruppen oder Einzelspieler, egal welches Instrument. Wir freuen uns auch über viele Zuhörer. Leitung Erich Kaisersberger. Das Team vom Café Hofberg bewirbt Sie.

Beginn: 14.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig

Termine: Jeden 3. Montag im Monat, 20.11.2017, 18.12.2017, 15.01.2018, 19.02.2018

Tanztreff

Bei Livemusik von Schorsch Winklmaier oder Rainer Berg haben sie die Gelegenheit, ihr Tanzbein zu schwingen. Tänzer, Zuhörer und Zuschauer sind herzlich willkommen. Der letzte Tanz des Jahres – der sogenannte Kathreinstanz – findet am 29.11.2017 mit Schorsch und Rainer als Musikanten statt. Das Team vom Café Hofberg bewirbt Sie.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Termine: Jeden 2. Mittwoch im Monat, 15.11.2017, 29.11.2017 (Kathreinstanz), 10.01.2018, 24.01.2018, 07.02.2018, 21.02.2018

Volkstanz

Es werden einfache Volkstänze unter der Anleitung von Rosi und Max Heckmeier getanzt, gezeigt und gelehrt. Tänzer und Zuhörer sind ab 14 Uhr herzlich im Hofbergsaal willkommen. Der Eintritt ist frei. Das Team des Café Hofberg bewirbt Sie.

Termine: Jeweils Dienstag, 14.11.2017; 16.01.2018

WANDERUNGEN

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

Unsere Wanderwarte Hermann Körle, Günther Lönhard, Rosa Geszte oder Erwin Förster planen für Sie schöne Touren.

Die nächsten Termine:

Donnerstag 02.11.2017

Wanderung ab Kirche in Niederscheyern nach Hettenshausen

Einkehr Gasthof Schrätzenstaller

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

Sonntag 26.11.2017

Wanderung zum Waldspielplatz mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Schyren-Gymnasium

Donnerstag 07.12.2017

Wanderung ab Hirschberger Wiese nach Förbach

Einkehr Alpenvereinsheim

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Donnerstag 11.01.2018

Wanderung ab Puch nach Gambach

Einkehr Sportheim Gambach

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Sonntag 28.01.2018

Wanderung zum Alpenvereinsheim mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte

Donnerstag 01.02.2018

Wanderung ab Haimpertshofen nach Uttenhofen

Einkehr Gasthof Neumeier

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Sonntag 25.02.2018

Wanderung an der Ilm entlang mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

RÜCKBLICK: GROSSER STADTAUSFLUG 2017

Auch heuer stieß der beliebte Stadtausflug wieder auf große Resonanz. Er führte in Richtung Nordbayern. Erstes Ziel war das Kloster Plankstetten, wo nach einem Gottesdienst mit Stadtpfarrer Miorin, Pfarrer Stadler, Diakon Forster und der Organistin Frau Lehmeier aus Tegernbach



ein schmackhaftes Mittagessen serviert wurde. Hauptziel war dann die fränkische Metropole Nürnberg, wo in jeder der 5 Busse geschulte Stadtführer zustiegen und uns bei einer 2-stündigen Rundfahrt die lange, ruhmreiche Geschichte der alten Reichsstadt nahebrachten, wozu auch – weniger ruhmreich – die 12 unseligen Jahre des Dritten Reiches gehörten. Ein willkommener Halt bot auf der Burg einen eindrucksvollen Rundblick auf die nach Krieg und Zerstörung wiederaufgebaute Altstadt. Ein entspannter Ausklang mit Brotzeit und ein kleiner Bummel erwartete uns am Auwaldsee bei Ingolstadt. Die Frage an die Reiseleiter „Wohin geht es nächstes Jahr?“ wurde als Kompliment aufgefasst.

Marlis Weiß

RÜCKBLICK: SCHÖNES SOMMERFEST



Vom Regen ließen sich die Pfaffenhofener Senioren die Stimmung nicht verderben und verlegten das Sommerfest des Seniorenbüros kurzerhand vom Innenhof in den Hofbergsaal. Bei einem bunten Programm gab es viel zu lachen. Seniorenreferentin Verena Kiss-Lohwasser zapfte das Fass Freibier an, das die Brauerei Müllerbräu spendiert hatte.

Bürgermeister Thomas Herker und Seniorenbüro-Leiterin Heidi Andre konnten rund 130 Gäste im Hofbergsaal begrüßen. Sie dankten den Mitwirkenden und allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für ihren Einsatz.

Das Programm des Nachmittags war sehr abwechslungsreich. Für musikalische Umrahmung sorgten Sänger Hans Herget und Schorsch Winklmaier am Keyboard. Viel Applaus gab es für die Theatergruppe unter der Leitung von Friedl Fuchshuber. Erstaunliche Tricks und beste Unterhaltung bot Zauberer „Brummwurz“ alias Max Heckmeier, der später noch einmal mit seiner Frau Rosi und der Volkstanzgruppe des Seniorenbüros auftrat.

RÜCKBLICK: FACKELWANDERUNG



Eine Fackelwanderung nach Hinterkaifeck organisierte kürzlich die Wandergruppe des Seniorenbüros unter Leitung von Hermann Körle, Günther Lönhard und Walter Wagner. Nach einer Stärkung im Gasthaus Bogenrieder erfuhren die Teilnehmer auf der geführten Wanderung Richtung „Hinterkaifeck – Marterl [ein Gedenkstein]“ mehr über die Geschichte des mysteriösen Mordfalles im Jahre 1922.

RÜCKBLICK: MEHRTAGESREISE PRAG



Das Ziel der diesjährigen 5-tägigen Mehrtagesfahrt war Prag. Es standen viele interessante Sehenswürdigkeiten auf dem Programm. Bereits bei der Anreise wurden die Brauerei in Pilsen sowie der Wallfahrtsort Svata Hora besucht. Die Höhepunkte in Prag – an unserem ersten Reisetag – waren eine 4-stündige Stadtrundfahrt sowie eine abendliche Bootsrundfahrt auf der Moldau mit Abendessen. Am nächsten Tag standen Karlsbad und Marienbad auf dem Programm. Es folgte ein Abstecher nach Dresden und das Elbsandsteingebirge mit der Besichtigung der Bastei. Auf der Rückreise wurde noch

Budweis besucht und im historischen Krumau war die letzte Gelegenheit, die letzten Tschechischen Kronen für Souvenirs auszugeben. Am späten Abend trafen wir mit vielen neuen Eindrücken und Erlebnissen wohlbehalten wieder in Pfaffenhofen ein.

Wolfgang Türckheim

EIN GEDICHT ÜBERS ÄLTERWERDEN – VERFASSER UNBEKANT

Das große Glück, noch klein zu sein,
sieht mancher Mensch als Kind nicht ein
und möchte, dass er ungefähr
so 16 oder 17 wär'.

Doch mit 18 denkt er: „Halt!
Wer über 20 ist, ist alt.“
Warum? Die 20 sind vergnüglich –
auch die 30 noch vorzüglich.

Zwar in den 40 – welche Wende –
da gilt die 50 fast als Ende.
Doch in den 50, peu à peu,
schraubt man das Ende in die Höh'!

Die 60 scheinen noch passabel
und erst die 70 miserabel.
Mit 70 aber hofft man still:
„Ich schaff' die 80, so Gott will.“

Wer dann die 80 biblisch überlebt,
zielsicher auf die 90 strebt.
Dort angelangt sucht er geschwind
Nach Freunden, die noch älter sind.

Doch hat die Mitte 90 man erreicht –
die Jahre, wo einen nichts mehr wundert –
denkt man mitunter: „Na – vielleicht
schaffst du mit Gottes Hilfe auch die 100!“

EHRENAMTLICHE AUSTRÄGER FÜR DEN SENIORENKURIER GESUCHT

Seit 1998 gibt es ihn schon, den Seniorenkurier des Städtischen Seniorenbüros. Mit einer Auflage von 4000 Stück erscheint diese Zeitschrift 4 x im Jahr. Die Inhalte werden mit einem ehrenamtlichen Redaktionsteam erarbeitet. Damit der Kurier auch weiterhin bei möglichst vielen älteren Menschen im Briefkasten landen kann, suchen wir ehrenamtliche AusträgerInnen, die unser Team unterstützen. Melden Sie sich bei Interesse im Seniorenbüro unter 08441 87920 oder per E-Mail seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

NACHGEFRAGT, NACHGEDACHT,
ERINNERT

SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN!?

VON GÜNTHER WEISS

Ein Spruch, eine Lebensweisheit, die man noch aus der Zeit unserer Großeltern kennt. Stimmt das denn so?

Es kommt darauf an, wie man „Schönheit“ definiert. Sicherlich ist es anders gemeint, als es heute verstanden wird: dekorativ, hübsch, glatt, „Beauty“ eben. Nein, auch alte Menschen, ihre Gesichter konnten und können eine „Innere Schönheit“ ausstrahlen, die aus einem erfüllten, nicht unbedingt sorgenfreien, aber zufriedenen Leben herrührt, in sich ruhend, nicht Zustimmung einfordernd, jede Falte im Gesicht „ehrlich“ erworben. In diesem Sinne ist die Aussage richtig. Aber das soll hier nicht gemeint sein. Im Zentrum der folgenden kritischen Betrachtung steht die Aussage, man könne nicht nur durch Kosmetika, Cremes, Salben, Bäder, Wellness, durch die Dienstleistung von Schönheitschirurgen „Schönheit“ herbeikurieren, sondern auch durch Einnahme von Tinkturen, Säftchen, Pülverchen, Pillen, Kapseln seinem Äußeren zu neuer Blüte verhelfen. **„Schönheit zum Schlucken“** (*): Die Grenzen zwischen Innen und Außen werden verwischt. Dieser Trend ist seit längerem zu beobachten, er ist ungebrochen.

Was ist da dran, ist etwas dran?

Da moderne Schlagworte häufig schon die halbe Wirkung garantieren, spricht man heute – natürlich in Englisch – von „Nutricosmetics“, wobei „Nutri-“ Nahrung bedeutet, „Cosmetics“ spricht für sich. So lassen sich „Beauty Dust, Skin Food, Glow Inner Beauty, Coco Beauty Sparkle“ prächtig vermarkten, dank schicker Namen gerne auch zu deutlich höheren Preisen, klingt es doch auf jeden Fall wuchtiger als das sperrige „Nahrungsergänzungsmittel“, zwischen Essen und Medikament angesiedelt. So sollen – und das ist die Verheißung – Bindegewebe gestärkt, Falten geglättet, das Gewicht reduziert werden: Essen, um abzunehmen

und schön zu werden, „Beauty Supplements“ (Schönheitsergänzung) werden es schon richten.

Der Markt wird hier weltweit auf etwa 130 Milliarden Dollar geschätzt.

Der Autor möchte hier der Redlichkeit halber festhalten, dass ab jetzt, abgesehen von naturwissenschaftlich-medizinischen Grundtatsachen, die nicht verhandelbar sind, auch eine Meinung in die Erörterung einfließt, nämlich die Seine!

Worum geht es?

Es geht in aller Regel um Drinks, Säfte, Pillen, Kapseln, die Pflanzenstoffe, Mineralien, Spurenelemente, Antioxidantien, ungesättigte Fettsäuren (wie ungesättigt darf es denn sein?), Enzyme, dazu auch gerne Hyaluronsäure (klingt so schön geheimnisvoll) und Collagene enthalten. Dagegen ist auf den ersten Blick nichts einzuwenden, da ist nichts Bedenkliches, gar Giftiges dabei. Aber: Der Nutzen ist jedenfalls mindestens umstritten, dies nach allen Regeln seriöser Naturwissenschaft mehr als zu Recht. Vitaminmangel ist in mitteleuropäisch-

nördlichen Breiten kein Thema (bei Vitamin D muss im Winter wegen Lichtmangel gelegentlich nachgeholfen werden). Eine unregelmäßige Zufuhr von Aminosäuren, die beim Verzehr von Eiweiß ohnedies entstehen, ist ebenso unsinnig wie die Zusätze von Mineralien/Spurenelementen, deren Versorgung durch normale, nicht einseitige (mittags Burger, abends Pizza) Ernährung bei uns völlig ausreichend ist. Eher bizarr wird es dann, wenn unter Hinweis auf den Zusatz von Hyaluronsäure oder/und

Collagenen eine kosmetische Wirkung, Haut-Straffung und Falten-Glättung versprochen wird. Wie diese in der Tat im Organismus ihre glättende (Haut), Gelenk-



schmierende Wirkung entfaltenden Substanzen durch Schlucken einer Pille nach Passage durch den Magen an die richtige Stelle, z. B. das Kniegelenk oder die Hautzellen im Gesicht gelangen sollen, wird nicht verraten. Es kann so auch nicht funktionieren.

Warum aber trotzdem dieser Boom?

Die Hersteller sind, solange sie sich an die Regeln zur Herstellung von Lebensmitteln halten, keiner Kontrolle unterworfen. Es geht nicht um Medikamente, die ein langes Zulassungsverfahren durchlaufen müssen. Der Fantasie sind also keine Grenzen gesetzt. Dies drückt sich auch in der Werbung aus. Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe kommen grundsätzlich als „wertvoll“ daher, die Wirkung ist „ganzheitlich“. Es geht um „Vitalstoffe“, ein schwammiger Begriff, der in der Biochemie tunlichst vermieden wird. Das ganze Paket soll mit einer Aura des Mystischen, des Unerklärlichen, der Esoterik umhüllt werden. „Natur“, „Natürliches“ wird gegen Wissenschaft, Medizin, Chemie und Physik gesetzt, die gelegentlich als Spassverderber auftreten oder so empfunden werden. Natur ist gut, Chemie schlecht! (In der Apotheke: „Aber bitte was Pflanzliches!“ Hier sei die Behauptung gewagt: Ein Medikament ohne jedwede Nebenwirkung hat vermutlich auch keine Hauptwirkung.) Dabei funktioniert Natur eben genau nach den Gesetzen der exakten Naturwissenschaften.

Und die gehen so: Alles, wir, die Tier- und Pflanzenwelt, alles Unbelebte, die Luft, die uns umgibt, der ganze Globus bis in seine innersten Tiefen besteht aus Atomen.

Und: Keines, nicht ein einziges dieser Atome ist irdischen Ursprungs, sie kommen samt und sonders aus dem All, als Überreste explodierter Riesen-Sonnen. Wir sind Sternenstaub, bestehen zu ca. 90 % aus Sternenasche, der Rest „Wasserstoff“, das leichteste Element, entstand überall sehr kurz nach dem Anfang von Allem, dem Urknall. Die Natur hat so 92 natürliche Atomsorten, Elemente geschaffen, die sich im Verlauf zu großen und kleinen Himmelskörpern zusammengeballt haben, wie z. B. unsere Erde. Verschiedene Atome, z. B. Wasserstoff, Kohlenstoff, Sauerstoff, Stickstoff fanden sich im Zuge der Entwicklung zu größeren, sinnvollen Ein-

heiten, den Verbindungen, zusammen, aus denen – wie genau, weiß man so richtig immer noch nicht – schließlich Leben entstand, ein sehr kompliziertes Zusammenspiel vieler chemischer Verbindungen und Elemente, mit einer recht strikten Aufgabenteilung. Atome verändern sich nicht, gehen auch nicht verloren. Aber Verbindungen zwischen Atomen, Moleküle genannt, verändern sich, besonders in einem lebenden Organismus permanent, und zwar nach festen Regeln. Das nennt man „Leben“!

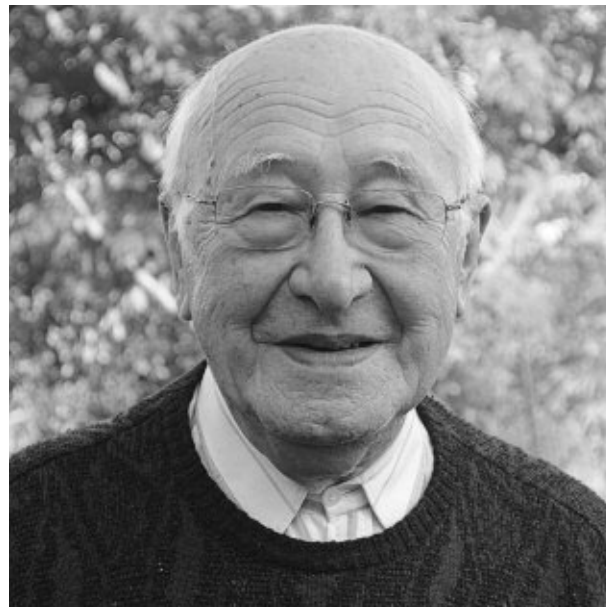
So gesehen ist es recht naiv, zu glauben, zu versprechen, dass durch orale (durch den Mund) Zugabe von Spurenelementen, Mineralstoffen, die ohnedies reichlich vorhanden sind, Wirkungen gezielt zu erreichen sind. Auch die Zufuhr von Aminosäuren und Enzymen, die ebenfalls ausreichend vorgehalten, für jede der unzähligen biochemischen Reaktionen äußerst spezifisch sind, die darüber hinaus im Organismus ab- und umgebaut werden, bringt nichts. Der Traum des Autors, nach dem Studium eine Pille mit dem alkoholabbauenden Enzym „Alkoholdehydrogenase“ zu entwickeln, die den Blutalkohol-Spiegel des Autofahrers im Nu senkt,



Günther Weiß

verschwand aus den genannten Gründen sehr schnell in der Versenkung. **Also: Gutes Aussehen, Schönheit, „Glamour“ ist nicht durch „Nahrungs-Medikation“, wahrscheinlich auch nicht durch „Meditation“ zu erreichen:** Vernünftige Ernährung, auch sonst gesunde Lebensweise – langweilig, ja, aber wohl durch nichts zu ersetzen. Wer dennoch „Schönheit essen will“, bitte, es bringt ja auch niemanden um. Wer mag, kann in der Gewissheit, wie oben dargelegt, Teil einer „Intergalaktischen Atomgemeinschaft“ zu sein,

den „ganzheitlichen“ Ansatz dort finden, wenn dieser denn so entscheidend sein sollte.



Auch ältere Menschen können schön sein.

HAUSNOTRUF – MEHR SICHERHEIT IM ALLTAG

Solange wie möglich zu Hause wohnen bleiben, das ist der Wunsch von vielen älteren Menschen. Jedoch steigt mit dem Alter auch das Risiko eines Unfalls zuhause. Statistisch gesehen stürzt jeder Mensch ab einem Alter von 65 Jahren einmal im Jahr. Ein Hausnotrufsystem gibt Senioren und deren Angehörigen Sicherheit rund um die Uhr. Es eignet sich für Menschen mit oder ohne gesundheitliche Einschränkungen, die selbstständig zu Hause wohnen und nur im Notfall Hilfe brauchen.

Was ist ein Hausnotruf und wie funktioniert es?

Sie erhalten von Ihrem gewählten Anbieter die sogenannte Basisstation, welche mit Ihrem Telefon- und dem Stromnetz verbunden wird und möglichst zentral in Ihrer Wohnung aufgestellt wird. Diese Teilnehmerstation wird durch einen mobilen Funksender ergänzt, den Sie entweder bequem am Handgelenk oder wie eine Kette um den Hals tragen können. Die Funksender sind wasserdicht, sodass mit ihnen problemlos geduscht oder gebadet werden kann. Die Reichweite des Senders beträgt in der Regel ca. 100 m. In vielen Fällen können Sie bei Ihrem Anbieter Ihren Wohnungsschlüssel hinterlegen, damit der Dienst vor Ort schnell Hilfe leisten kann. Ihre gewählte Institution wird bei Abschluss auch mit Ihnen vereinbaren, wer im Falle eines Hilferufes zu benachrichtigen ist. Das können Angehörige, Nachbarn, Freunde oder Bekannte sein. Auch Ihre persönlichen Daten und andere wichtige Informationen wie z. B. Medikamente und Krankheiten werden bei Abschluss eines Vertrages aufgenommen.

Was passiert, wenn ich einen Notruf absetze?

Wenn Sie auf Ihrem Funksender einen Notruf absetzen (Sie drücken dazu eine große Taste), wählt sich das Hausnotrufgerät in der 24 Stunden besetzten Zentrale Ihres Anbieters ein. Dieser Vorgang dauert zwischen ca. 20 – 60 Sekunden. Ein Mitarbeiter der Zentrale sieht sofort auf einem Monitor alle relevanten Daten des Teilnehmers, die beim Anschluss aufgenommen wurden und versucht dann mit Ihnen über die Basisstation Sprachkontakt herzustellen. Die Zentrale kann so in Ihren Raum hineinsprechen und hören. Entsprechend nach Ihrer benötigten Hilfeleistung wird das Unternehmen Hilfe für Sie organisieren. Bis Hilfe eingetroffen ist, bleibt der Sprachkontakt zwischen Zentrale und dem Hilfesuchenden bestehen. Sollte keine Sprach-



verbindung entstehen, findet zuerst ein telefonischer Rückruf bei Ihnen statt. Sollte es Ihnen nicht möglich sein ans Telefon zu gehen oder zu sprechen, wird sofort der Rettungsdienst bzw. ein Angehöriger alarmiert.

Was kostet ein Hausnotrufanschluss?

Die Kosten variieren zwischen den verschiedenen Anbietern. In der Regel bezahlen Sie für die Geräteinstallation eine einmalige Anschlussgebühr. Einmal angeschlossen verrichten Sie für den Dienst eine monatliche Nutzungsgebühr, die je nach Leistung und Anbieter zwischen ca. 25,- und 45,- € liegt. Die Pflegekasse übernimmt bei anerkannter Pflegebedürftigkeit (meist ab Pflegegrad 1) des Betroffenen einen Zuschuss mit bis zu 18,36 €. Bitte nehmen Sie diesbezüglich Kontakt mit Ihrer Pflegekasse auf. Die Kosten für den Hausnotruf sind von der Steuer absetzbar. Das hat der Bundesfinanzhof unlängst in einem Urteil entschieden (Az. VI R 18/14). Demnach gilt der Hausnotruf als haushaltsnahe Dienstleistung und kann in der Steuererklärung als steuermindernd angegeben werden.

Das Städtische Seniorenbüro berät Sie gerne bei Fragen über Anbieter im Raum Pfaffenhofen.



VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS AUF EINEN BLICK:

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



Der Seniorenkurier erscheint 3 x jährlich durch das
Seniorenbüro Pfaffenhofen a. d. Ilm.

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

Bilder Seite 16, 18: Shutterstock

Bürgerzentrum Hofberg · Seniorenbüro
Hofberg 7 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

Ansprechpartner: Heidi Andre

Telefon: 08441 8792-0 · Telefax: 08441 8792-20

E-Mail: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr

Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm

Hauptplatz 1 und 18 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

Telefon: 08441 78-0

E-Mail: rathaus@stadt-pfaffenhofen.de

www.pfaffenhofen.de

facebook.com/pfaffenhofen.an.der.ilm