

AUSGABE 70 · MÄRZ 2020 BIS JUNI 2020 · KOSTENFREI

SENIOREN KURIER



SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

ÄLTER WERDEN IN ANDEREN KULTUREN

ALTERNATIVE WOHNFORMEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN

STADTAUSFLUG 2020

VORSCHAU AUF DEN DIESJÄHRIGEN SENIORENAUSFLUG



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

GRÜSS GOTT, LIEBE BÜRGERINNEN UND BÜRGER DER STADT PFAFFENHOFEN



Verena Kiss-Lohwasser, Stadträtin und Ihre Senioren- und Behindertenbeauftragte

Liebe Seniorinnen und Senioren, zum Thema „Seniorengerechtes Wohnen“ möchte ich Sie heute über das neue „Senioren-Quartier“ an der Spitalstraße/Türltorstraße im Herzen der Stadt PAF informieren. 2021 entstehen dort ca. 40 bezahlbare, barrierefreie und behindertengerechte Seniorenwohnungen.

Die Planung der Heilig-Geist und Gritsch'schen Stiftungsstiftung sieht vor, dass die Wohnungen im Rahmen des sozialen Wohnungsbaus an bedürftige Mieter vergeben werden, die abhängig von ihrem Einkommen gefördert werden. Darüber hinaus sollen neue Räume für eine Tagespflege und ein ambulanter Pflegedienst geschaffen werden, angebunden an St. Franziskus. Außerdem will die Stiftung einen Mehrzweckraum realisieren, eventuell mit einem offenen Mittagstisch. Es ist ange-

dacht, dass dort auch Angebote des städtischen Seniorenbüros stattfinden.

Liebe Seniorinnen und Senioren, noch einen kleinen Hinweis von meiner Seite zu unseren städtischen Seniorenwohnungen im St. Josef am „Hofberg“. Da nur 28 Wohneinheiten zur Verfügung stehen und die Wohnungen sehr gefragt sind, kann es zu längeren Wartezeiten kommen. Ich bitte Sie, sich rechtzeitig bei der Stadt PAF anzumelden.

Außerdem möchte ich Sie informieren, dass es seit Januar 2020 im Landratsamt eine Zentrale Pflegeberatungsstelle gibt. Frau Petra Helfer vom Sachgebiet Soziales wird Sie umfassend und fachgerecht bei allen Fragen rund um die Pflege unter der Telefonnummer 08441 273-80 oder per E-Mail an petra.helfer@landratsamt-paf.de beraten.

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Schon bald sprießen die ersten Blumen aus der Erde, die Sonne wärmt das Land und wir freuen uns auf einen farbenprächtigen Frühling.

Das Jahr hat im Seniorenbüro unter anderem mit dem „Dankeschön“ Empfang der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begonnen. Erst durch die großartige Unterstützung von so vielen Menschen ist dieses tolle Angebot möglich. Ein herzliches Dankeschön an alle Ehrenamtlichen.

Natürlich auch ein großes Dankeschön an die vielen treuen Besucherinnen und Besucher des Seniorenbüros: Über 13.000 Menschen haben im letzten Jahr die Angebote des Seniorenbüros wahrgenommen.

Der Leitartikel der heutigen Ausgabe soll Ihnen einen kleinen Eindruck darüber geben, wie das Älterwerden in anderen Ländern gesehen wird und die Menschen damit umgehen.

Der Artikel meiner Kollegin Pia Fischer zeigt Ihnen verschiedene Wohnformen auf. Gerade wenn Sie auf der Suche nach alternativen Möglichkeiten für ältere Menschen sind, kann Ihnen diese Erklärung hilfreich zur Seite stehen.

Außerdem erfahren Sie in dieser Ausgabe das Programm des großen Stadtausfluges der Senioren unter der Schirmherrschaft des ersten Bürgermeisters im Juli.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen unseres Seniorenkuriers.



Heidi Andre, Leitung Seniorenbüro

WIR ÜBER UNS

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

Wer kann kommen?

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

Veranstaltungsort?

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

Was bieten wir an?

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

Muss man sich anmelden?

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

Sie wollen mitwirken?

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

BÜCHER ZU VERSCHENKEN



Das Seniorenbüro hat im Eingangsbereich schon seit längerem einen Bücherschrank. Der Lesestoff dort kann kostenlos mitgenommen sowie gegen andere Bücher ersetzt werden. Allerdings bitten wir Sie, nicht mehr Bücher zu bringen, als in diesem Schrank Platz haben.

Außerdem lösen wir den Bücherbestand in unserer eigenen Bibliothek auf. Gegen eine kleine Spende dürfen Sie sich dort bedienen. Sprechen Sie uns dazu im Seniorenbüro an.

i INFORMATION UND BERATUNG

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

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

Beispiele:

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

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

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

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

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



ÄLTER WERDEN IN ANDEREN LÄNDERN UND KULTUREN

Traditionen kollidieren heute immer öfter mit den Realitäten des modernen Alltags

Jeder Mensch hat sein Bild vom Alter bzw. Älterwerden im Kopf. Und sehr oft wird das Alter mit mangelnder Leistungsfähigkeit und sinkender Produktivität gleichgesetzt – ohne die langjährigen Erfahrungen und Kompetenzen in den Blick zu nehmen.

Diese etablierten Altersbilder beeinflussen nicht nur das Miteinander der Generationen in einer älter werdenden Gesellschaft, sondern auch die

Erwartungen an den eigenen Alterungsprozess und die persönliche Lebenssituation im Alter.

Deshalb ist es von besonderem Interesse, einmal in andere Länder zu schauen. Welche Altersbilder herrschen dort, wie gehen Menschen in anderen Kulturen mit dem Älterwerden um?

Älter werden in China

Traditionell sind es in Asien die Kinder, die ihre Eltern im Alter pflegen und betreuen. Denn Respekt und Treue gegenüber den Eltern sind in China Teil der konfuzianischen Tradition und tief im Selbstverständnis der Menschen verwurzelt. Pflichtgefühl gegenüber den Eltern wird chinesischen Kindern früh eingebläut. Jahrhunderte alte Parabeln über die Treue und Hingabe zu den Eltern gehören bis heute zum Bildungskanon. Darunter die Parabel des



nungspolitik haben viele Paare heute nur noch ein Kind. Auf den Schultern des einzigen Sohnes oder der einzigen Tochter lastet später die gesamte Verantwortung für die Versorgung der Eltern. Und das Resultat der Ein-Kind-Politik bis vor drei Jahren wird allmählich deutlich sichtbar. Ein demographisches Problem entsteht, Chinas Gesellschaft altert rasant, weniger Menschen im arbeitsfähigen Alter werden bald für eine große Zahl von Rentnern aufkommen müssen. Bereits heute kommt bei den Rentenkassen ein Rentenempfänger auf drei Beitragszahler. Aus diesem Grund wagte die Regierung in Peking vor zwei Jahren einen historischen Schritt, indem sie fortan zwei Kinder gestattete. Doch es zeigt sich bereits jetzt, dass das Umsteuern bei der Familienpolitik zu spät kam. Chinas Bevölkerung altert rapid, die Arbeiterschaft schrumpft, und die Kosten für das Sozialsystem steigen.

Der Bedarf an Seniorenheimen ist auch in China enorm. Chinas Führung steht unter dem Druck einer alternenden Gesellschaft.

Alter in Lateinamerika

Auch in Lateinamerika werden die Menschen zunehmend älter, während die Geburtenrate sinkt. Die Lebenssituation der Seniorenbevölkerung Lateinamerikas ist sehr unterschiedlich. Die Mehrheit lebt in Städten, zum Teil in großen Ballungsgebieten wie Mexiko-Stadt. Frauen haben eine höhere Lebenserwartung als Männer. Viele Ältere verfügen nicht über ausreichende eigene Einkünfte oder eine staatliche Unterstützung, so dass sie auch im hohen Alter arbeiten müssen und außerdem auf familiäre Unterstützung angewiesen sind.

Die Seniorenbevölkerung leidet unter wirtschaftlicher Not, gleichzeitig aber auch unter gesellschaftlicher Diskri-

minierung, Gewalt und Verletzung ihrer Menschenwürde. Das Bild der Gesellschaft vom älteren Menschen ist immer noch negativ geprägt und wird gleichgesetzt mit Krankheit, Verlust von Fähigkeiten und sozialer Belastung.

Die Länder sind nicht ausreichend auf die Herausforderung vorbereitet, die sich aus dem Älterwerden der Bevölkerung ergibt, und zwar weder auf die Probleme, die es zu lösen gilt, noch auf die Chancen, umfassendes Wissen und Erfahrung von Älteren für die Gesellschaft nutzbar zu machen.

Zum Beispiel in Peru erhält nur rund die Hälfte aller alten Menschen eine Rente, viele sind demnach auf die Unterstützung ihrer Familien angewiesen. So leben drei Viertel aller Senioren in Mehrgenerationen Haushalten, also mit ihren erwachsenen Kindern und Enkeln zusammen. Viele alte Menschen in Peru haben gar keinen Zugang zum Gesundheitssystem, vor allem, wenn sie auf dem Land leben. Oftmals reicht das Geld nicht aus, um weite Strecken zu einem Arzt zurückzulegen. Außerdem ist jeder vierte alte Mensch in Peru nicht krankenversichert.

In Brasilien finden sich zahlreiche und sehr verschiedenartige Bilder des Alters und des alten Menschen. Besondere Bedeutung für die Wahrnehmung eines alten Menschen besitzt dessen Einkommenssituation. Von einer vermögenden Person würde man nicht sagen, dass es sich bei dieser um einen „alten Menschen“ handelt, von einer armen Person hingegen schon. Das mag auch damit zusammenhängen, dass in höheren Sozialschichten vergleichsweise viel in Schönheitsoperationen zur Erhaltung der Jugendlichkeit investiert wird.

Jungen, der im Winter mit seinem nackten Körper das Eis auf einem See schmilzt, um für seine Stiefmutter frische Fische zu fangen. Wer mit diesen Werten und Traditionen bricht und etwa die Eltern im Altersheim unterbringt, wird oft schief angesehen.

Doch die konfuzianischen Traditionen kollidieren heute immer öfter mit den Realitäten des modernen Alltags. Wegen der strengen Familienpla-



Altsein in Ghana

Bei den meisten von uns in Europa herrscht die Annahme vor, dass es alten Menschen in Ghana gut gehe, denn sie würden respektiert und verehrt. Man meint, dass dort Altsein Weisheit bedeutet und dass Alte gefragt sind. Doch auch dort findet eine Veränderung statt. Die Alterssicherung durch die Großfamilie ist zum Mythos geworden. Heute gibt es nur

noch bei etwa 5 Prozent eine soziale Sicherheit im Alter. Es ist eine Folge der Armut, die meist wegen des existierenden Mythos nicht an den Tag kommt. Das Netz der Großfamilie ist zerrissen – sei es auf dem Land und erst recht in den Städten. Eine Folge davon mag sein, dass Polygamie zunimmt, ältere Männer sich eine jüngere Zweitfrau nehmen. Diese Form der Hilflosigkeit, die als Selbst-

hilfe daherkommt, endet in einer Verletzung der Menschenwürde der Frau. AIDS hat dazu beigetragen, die soziale Verwerfung nicht nur zu beschleunigen, sondern Menschen innerhalb der Gesellschaft voneinander und untereinander zu distanzieren.

Dennoch hat das Altersbild in den afrikanischen Kulturen eine lange Tradition. Alte Menschen gelten als weise, meist sind sie Vorsteher eines Haushaltes, beraten und schlichten bei Streitigkeiten. Das kulturelle Gebot sieht die Achtung und die Pflege von alten Menschen als Pflicht. Kinder, die ihre Eltern im Falle der Pflegebedürftigkeit in ein Heim geben, sind einem Fluch ausgesetzt.

Fazit

Der gesellschaftliche Wandel betrifft fast alle Länder: Die Menschheit wird immer älter. Im Jahr 2050 wird es erstmals mehr alte als junge Menschen auf der Welt geben.

Deshalb wird es weltweit die Aufgabe sein, mit diesem demographischen Wandel umzugehen, um der älter werdenden Generation gerecht zu werden.

Im Jahr 2050 wird es erstmals mehr alte als junge Menschen auf der Welt geben.



SPÄTE LIEBE

Von Günter Franzen

Das Buch „Späte Liebe“ von Günter Franzen wurde dem Seniorenbüro von Frau Eva Sindram empfohlen. Sie ist als Sexualpädagogin in Ingolstadt tätig und wird in diesem Jahr zum Thema „Sexualität im Alter“ mit dem Seniorenbüro zusammenarbeiten.



Günter Franzen, Autor



Der Untertitel des Buches „Wie ich im Internet die Frau fürs Leben suchte und fand“ weist bereits auf den Inhalt hin. Erschienen ist das Buch 2019 im Aufbau Verlag, Berlin. Der 73-jährige Autor lebt als Schriftsteller in Frankfurt am Main.

Inhalt des Buches

In dem autobiographischen Werk schildert der Autor seine Suche nach einer Liebesbeziehung im fortgeschrittenen Alter. Denn seine Partnerin verstirbt, als Günter Franzen 60 Jahre alt ist. Nach einer langen Trauerzeit fühlt er sich wieder bereit, sich auf eine neue Liebe einzulassen und meldet sich an einer Online-Partnerbörse an. Er erlebt bei den Begegnungen mit den potentiellen Partnerinnen absurde, witzige und auch traurige Gegebenheiten. Franzen erzählt in Episoden über seine Lebensgeschichte mit seinen persönlichen Sehnsüchten, Träumen und Ängsten in selbstironischer und teils sarkastischer Weise. Ganz unterschiedliche Frauen lernt er dabei kennen und charakterisiert sie anschaulich und lebendig. Unverblümt spricht er dabei auch über seine sexuellen Bedürfnisse. Deutlich zu spüren ist der Wunsch nach Geborgenheit und echter Nähe, der für jedes Alter eines Menschen gilt.

Bewertung und Empfehlung

Das Thema des Buches ist ansprechend und betrifft immer mehr sogenannte „Best-Ager“. Der Autor trifft oft einen erfrischenden und offenen Ton und erläutert zum Teil schonungslos die Nachteile des Älterwerdens. Ganz persönlich gelingt ihm das nicht immer ganz uneitel. Teils mühsam zu lesen machen das Buch die zahlreichen Erwähnungen anderer Autoren und mehr oder weniger bekannter Persönlichkeiten sowie die Anspielungen auf die politische und gesellschaftliche Situation in den vergangenen Jahrzehnten. Auch scheint der Autor eine Vorliebe für lange und verschachtelte Sätze zu pflegen. Meine Lieblingsstelle ist das Vorwort „Wahrheit oder Pflicht“, in dem er das Kennenlernen und den Abschied von seiner großen Liebe beschreibt, was ja der Ausgangspunkt für das weitere Geschehen im Buch bedeutet. Die Botschaft des Vorworts und im Endeffekt auch des ganzen Werks lautet: „Wer Liebe geben und empfangen will, muss verwundbar bleiben.“

Pia Fischer, Mitarbeiterin Seniorenbüro

ALTERNATIVE WOHNFORMEN IM ALTER

Wie möchte ich wohnen, wenn ich älter bin?

Der Großteil von uns beantwortet diese Frage klar mit: weiterhin daheim! Dazu gibt es Möglichkeiten, das eigene Heim so zu gestalten, dass dies lange funktionieren kann, z. B. durch den Umbau zum barrierefreien Bad oder den Einbau eines Treppenlifts. Dazu berät das Seniorenbüro mit dem Angebot der Wohnraumanpassung.

Gemeinsam ist man weniger allein

Immer beliebter und häufiger werden auch die sogenannten „Alternativen Wohnformen“. Dazu zählen das Wohnen in einem Mehrgenerationenhaus, in ambulant betreuten Wohngemeinschaften oder das Konzept „Wohnen für Hilfe“, das es in größeren Städten gibt. Gemeinsame Grundlage der alternativen Wohnkonzepte ist die Idee, dass man trotz individuellem und selbstbestimmtem Leben durch das Wohnen in einer Gemeinschaft viele Vorteile erlebt. So bestehen die Chancen dieser Wohnformen darin, dass Senioren möglichst lange selbstständig wohnen können und nicht alleine sind. Sie erfahren Gemeinschaftlichkeit, gegenseitige Unterstützung in einem manchmal sogar familienähnlichen sozialen Netz. Sie gestalten gemeinsame Freizeitaktivitäten und können bei Bedarf im Alltag auf die Hilfe der Mitbewohnerinnen und Mitbewohner zurückgreifen.

Generationenmix unter einem Dach – das Mehrgenerationenhaus

Bis vor nicht allzu langer Zeit war es ganz normal und vor allem auf dem Land sehr verbreitet, dass mehrere Generationen einer Familie, also Großeltern, Eltern und Kinder unter einem Dach lebten. Diese Art des Zusammenlebens hat Vorteile bei der gegenseitigen Unterstützung im Alltag, z. B. in der Kinderbetreuung und Arbeitsteilung, aber auch zahlreiche Tücken.



Hier spielen die Kommunikation, die Regelung von Nähe und Distanz und nicht zuletzt menschliche Faktoren eine große Rolle, ob alle zufrieden zusammenleben können.

Heute suchen sich eher nicht-verwandte Menschen dieses Modell aus, um gemeinsam ihr Leben zu verbringen. Verschiedene generationenübergreifende Wohnprojekte wurden in den letzten Jahren initiiert, geplant und umgesetzt, häufig von den zukünftigen Bewohnern selbst. Als rechtliche Form kommen zum Beispiel eine GmbH & Co. KG oder ein eingetragener Verein in Frage. Oft spielen dabei auch weltanschauliche und ökologische Beweggründe eine große Rolle, wie im Wohnprojekt Schloss Blumenthal bei Aichach, wo von einigen Bewohnern die „Solidarische Landwirtschaft“ mit Bioland-Zertifizierung betrieben wird. Im Herbst 2018 fand dorthin auch ein vom Seniorenbüro organisierter Ausflug statt.

Wohnen für Hilfe

Ein Grundproblem in vielen Städten ist der Mangel an Wohnraum. Dabei verfügen alleinstehende ältere Menschen teils über viel Wohnfläche und junge Menschen, z. B. Studenten finden keine Wohnung. Das Konzept „Wohnen für Hilfe“ setzt genau da an: In vielen Universitätsstädten gibt es mittlerweile Projekte, wo junge Menschen ein Zimmer im Haus oder der Wohnung von Senioren kostengünstig bewohnen und dafür im Haushalt, Garten oder anderen Dingen des täglichen Lebens helfen. Im Allgemeinen (z. B. in Neuhausen, Gauting) gilt als Orientierungsrahmen: 1 m² Wohnfläche = 1 Stunde Hilfeleistung im Monat. Die vereinbarten Nebenkosten werden zusätzlich monatlich bezahlt. Meist unterstützt eine Organisation bei der Vereinbarung der Hilfeleistungen, den Rahmenbedingungen und beim Kennenlernen beider Parteien. Dabei muss es auch menschlich passen. Im Idealfall bedeutet das Arrangement einen Gewinn für beide Seiten und es können herzliche und stabile Beziehungen entstehen.

Ambulant betreute Wohngemeinschaft (abWG)

Ambulant betreute Wohngemeinschaften bieten die Möglichkeit, gemeinsam und selbstbestimmt alt zu werden und zusammen den zunehmenden Hilfe- und Pflegebedarf zu bewältigen. In Bayern leben aktuell 2.600 Menschen in dieser Wohnform, bayernweit gibt es 363 ambulant betreute Wohngemeinschaften.

Zwei bis maximal zwölf pflege- bzw. betreuungsbedürftige Personen leben selbstbestimmt in einer Wohnung oder einem



Haus zusammen, um sich gemeinsam die notwendigen Unterstützungsleistungen zu organisieren bzw. einzukaufen. Die Bewohner teilen sich Wohn-/Esszimmer und Küche. Jeder hat seinen individuellen Wohn- und Schlafbereich. Das Alltagsleben findet im gemeinschaftlichen Wohnzimmer und der Küche statt. Alle Entscheidungen werden eigenverantwortlich von den in der abWG lebenden Personen bzw. ihren Angehörigen oder gesetzlichen Vertretern getroffen. Dazu bilden diese ein Gremium, das in regelmäßigen Abständen, ca. alle sechs bis acht Wochen zusammenkommt. Die Mieterinnen und Mieter wählen und beauftragen einen Dienstleister für die Bereiche Pflege, Hauswirtschaftliche Versorgung und Betreuung.

Anders als bei einem Pflegeheim, das vom Träger gesteuert ist, ist eine abWG eine nutzergesteuerte Wohnform. Das bedeutet, dass alle Entscheidungen, die das Gemeinschaftsleben betreffen, durch die Bewohner getroffen werden. Dies setzt insbesondere bei Initiatoren ein Umdenken in ihrem Selbstverständnis voraus. Pflege- und Betreuungsdienst haben in der Wohngemeinschaft ausschließlich Gaststatus und können gewechselt werden. Das Gremium der Selbstbestimmung steht unter der Herausforderung, die individuellen Bedürfnisse, aber auch die Interessen aller Mieterinnen und Mieter in den Blick zu nehmen und die gemeinsame Verantwortung für die ganze Wohngemeinschaft zu übernehmen. Anders als bei „Wohnen für Hilfe“ und den Mehrgenerationenprojekten ist für eine abWG die Fachstelle für Pflege- und Behinderteneinrichtungen –

Qualitätsentwicklung und Aufsicht (ehemals Heimaufsicht) zuständig und führt externe Qualitätskontrollen durch.

AbWGs gibt es vor allem für Demenzerkrankte und Pflegebedürftige mit Intensivpflegebedarf. Im Internet findet man eine Liste der ambulant betreuten Wohngemeinschaften in Bayern unter www.ambulant-betreute-wohngemeinschaften.de/kontakt-und-projekt-datenbank

Rund um München gibt es zahlreiche Wohngruppen dieser Art, auch in Ingolstadt und Neuburg sind mehrere Wohngruppen ansässig.

Welche Wohnform ist für mich geeignet?

Bei allen Wohnmöglichkeiten im Alter gilt der Grundsatz, dass man sich frühzeitig informieren und sich zum Vergleich verschiedene Wohnformen und Einrichtungen anschauen sollte, um sich selbst ein Bild vor Ort zu machen. Eventuell ist ein Probewohnen sinnvoll. Auch vorab die Kosten und mögliche Kostenträger (Pflegekasse, Krankenkasse, Sozialhilfeträger) zu klären ist sehr wichtig.

Bei weiterführenden Fragen bietet die Koordinationsstelle „Wohnen im Alter“ in München ein umfassendes Informations-, Beratungs- und Serviceangebot.

VERANSTALTUNGEN

MÄRZ 2020 – JUNI 2020

MÄRZ

Montag 02.03.2020

Hypokunsthalle München: Die Fäden der Moderne

Zum ersten Mal in Deutschland präsentiert die Kunsthalle München Tapisserien, die in der Pariser Manufacture des Gobelins nach Entwürfen der namhaftesten Künstler des 20. und 21. Jahrhunderts entstanden sind – unter ihnen Henri Matisse, Pablo Picasso, Le Corbusier, Joan Miró und Louise Bourgeois.

Treffpunkt: Bahnhof Pfaffenhofen, 9.45 Uhr

Preis pro Person: 17,- € inkl. Zugfahrt

Anmeldung ab sofort

Donnerstag 05.03.2020

Erste Hilfe für Senioren



Hand auf's Herz – wie lange ist Ihr letzter Erste-Hilfe Kurs her? Wissen Sie z. B. noch, wie die stabile Seitenlage angewendet wird oder wie eine Herzdruckmassage durchgeführt wird? Frischen Sie Ihr Wissen mit Tobias Götz vom BRK Kreisverband Pfaffenhofen auf. Denn rasches Handeln rettet Leben. Wir erklären Ihnen auch kurz die wichtigsten Unterschiede bei Kindernotfällen.



Dies ist eine Kooperationsveranstaltung des BRK Pfaffenhofen, KEB, VDK und des Städtischen Seniorenbüros. Die Teilnahme ist kostenlos.

Beginn: 14.30 Uhr, Eintritt frei

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Anmeldung ab 03.02.2020



Mittwoch 11.03.2020

Bavaria Filmstadt und Burg Grünwald

**BAVARIA
FILMSTADT**

FILM UND FERNSEHEN UND DU

Willkommen in der Welt von Film und Fernsehen. Erfahren Sie während einer 90-minütigen Führung in der Bavaria Filmstadt, wie große Filmklassiker und Ihre Lieblingsserien entstehen. Viele Attraktionen der Filmstadt-Führung befinden sich im Freien. Für das volle Filmstadt-Erlebnis tragen Sie bitte deshalb bequeme Laufschuhe und der Witterung entsprechende Kleidung. Nach einem Mittagessen besichtigen Sie die Burg Grünwald. Die spätmittelalterliche Höhenburg über dem Isartal beherbergt ein Zweigmuseum der Archäologischen Staatssammlung.

Abfahrt: 8.30 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt, Rückfahrt gegen 16.00 Uhr

Preis pro Person: 23,- €

Anmeldung ab 03.02.2020

Donnerstag 19.03.2020

Erste Hilfe für Senioren



Eine genauere Beschreibung sehen Sie beim Termin am 05.03.2020 in der linken Spalte.

APRIL

Donnerstag 02.04.2020

Vortrag Online-Banking

Mit der Vortragsreihe „Neue Medien“ greift das städtische Seniorenbüro wichtige und interessante Fragestellungen rund um Computer, Tablet und Smartphone auf. Immer mehr Menschen erledigen ihre Bankgeschäfte bequem von zu Hause aus. Doch gerade ältere Menschen haben oft noch Berührungsängste. Ein Experte von der Sparkasse Pfaffenhofen wird einige wichtige Punkte zu Sicherheitsmechanismen, Verfahren und Authentifizierung erläutern. Im Anschluss an den Vortrag im Hofbergsaal wird Zeit für Fragen zur Verfügung stehen.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei,
Anmeldung ab sofort

Freitag 17.04.2020

Leif – Messe 66 München

LEIF Erlebnismesse
für Menschen
mitten im Leben.

Bisher „Die 66“, heißt Deutschlands größte 50 plus Messe jetzt „LEIF“ und steht für Lebensfreude, Emotionen, Inspiration und Freiheit. Seit mehr als 13 Jahren bietet sie mit ca. 300 Vorträgen rund um verschiedenste Themen, Workshops, den vier Gefühlswelten sowie Shows und Events ein spannendes Unterhaltungsprogramm mit viel Prominenz. Tanz- und Sportbühnen, Modenschauen und viele kreative Erlebnisräume laden die LEIF-Besucher zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem VDK, KEB und dem Frauenbund.

Abfahrt: 9.00 Uhr Hirschberger Wiese,
anschließend Landratsamt

Preis pro Person: 15,- €

Anmeldung ab 08.04.2020



Dienstag 21.04.2020

Synagoge, jüdisches Museum und Zoo Augsburg

Zu den herausragenden Baudenkmälern Augsburgs gehört die Synagoge. Der Monumentalbau vom Anfang des 20. Jahrhunderts ist ein eindrucksvolles Zeugnis deutsch-jüdischer Kultur. Bei einer Führung auch durch das in einem Seitentrakt befindliche jüdische Museum erfahren Sie mehr über die Geschichte. Nach einem Mittagessen fahren Sie zum Augsburger Zoo. Dort haben Sie 2½ Stunden Zeit, das Gelände auf eigene Faust zu erkunden.

Abfahrt: 9.30 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt

Rückfahrt: ca. 17.00 Uhr

Preis pro Person: 29,- €, Anmeldung ab 30.03.2020

Mittwoch 22.04.2020

Vortrag Gedächtnistraining

Herr Werner Bachinger ist ausgebildeter Gedächtnistrainer und Mitglied beim Bundesverband Gedächtnistraining e. V. Er erklärt in seinem Vortrag die Grundlagen und einige Methoden, um die Merkfähigkeit und geistige Gesundheit zu stärken. Das individuelle Wohlbefinden steht dabei im Vordergrund. Unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele wird versucht, Zugang zum Menschen zu finden.

Der zweite Teil der ca. 90-minütigen Veranstaltung regt dann zum Mitmachen an, wobei der Spaß an den Übungen nicht zu kurz kommt.

Beginn: 14.30 Uhr, Eintritt frei

Anmeldung ab 23.03.2020

MAI

Dienstag 05.05.2020

Tinnitus – ein quälendes Geräusch

Andreas Bögl hält zu diesem Thema einen Vortrag im Hofbergsaal. Gibt es Möglichkeiten besser damit umzugehen? Herr Bögl berichtet über neue Erkenntnisse und Behandlungsmethoden mit dem Ziel konfliktfreier mit dem „Mann im Ohr“ zu leben.

Beginn: 14.30 Uhr, Eintritt frei
keine Anmeldung notwendig



Mittwoch 06.05.2020

Zugfahrt nach München: Museum „Fünf Kontinente“ und Kirche St. Lukas

In München angekommen, besuchen wir zunächst das Museum „Fünf Kontinente“ in der Maximilianstraße. Kunstwerke und Fotografien aus aller Welt können in einer einstündigen Führung erkundet werden. Nach einem gemeinsamen Mittagessen geht es weiter zur Kirche St. Lukas, die einzige fast vollständig erhaltene Kirche des Historismus in München und Wirkungsstätte des ehemaligen Pfaffenhofener Pastors Helmut Gottschling. In einer Führung erzählt er Wissenswertes über die Kirche und die Gemeinde.

Treffpunkt: 9.10 Uhr am Bahnhof Pfaffenhofen
Rückfahrt: ca. 16 Uhr
Preis pro Person: 23,- €, Anmeldung ab 06.04.2020

Donnerstag 07.05.2020

Volxgsang – Das Mitsing Konzert mit Michael Hermann

Lust auf Singen? Bei dieser außergewöhnlichen Veranstaltung im Hofbergsaal kann das Publikum lauthals selbst mitsingen – die Texte kommen vom Beamer, die Musik vom Klavier.

Dabei muss niemand Angst haben, falsch zu singen oder vorgeführt zu werden. Nein, ganz im Gegenteil: Jeder kann mitsingen, egal ob alt oder jung, ob Anfänger oder Profi. Und gesungen wird immer zusammen. Die erste Regel des Volxgsang lautet: Es gibt kein zu laut. Und die zweite lautet: Es gibt kein zu falsch.

Also, auf in einen super spaßigen Nachmittag mit aktuellen Chart-Hits, Klassikern, Evergreens, Oldies, Rock-Songs und Schlagern. Eine bunte Mischung eben – das darf man nicht verpassen!

Einlass: 14.30 Uhr
Beginn: 15.00 Uhr
Eintritt: 3,- €
Anmeldung ab 06.04.2020

Mittwoch 20.05.2020

Landesgartenschau Ingolstadt

Mit dem neuen Gartenschauengelände wurde im dicht besiedelten Ingolstädter Nordwesten eine Grünfläche gestaltet, die für die Zeit von April bis Oktober zum stimmungsvollen Veranstaltungsort wird. Hier entstand ein Naherholungsraum von bleibendem Wert, wobei sich das Thema „Nachhaltigkeit“ wie ein roter Faden durch die Ausstellungsbeiträge zieht. In einer Führung um 10.30 Uhr erhalten Sie Erklärungen zu den Schau- und Themengärten, der Parkanlage mit dem Landschaftssee und den farbenfrohen Staudenpflanzungen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen auf dem Gelände der Gartenschau haben Sie Zeit zu Ihrer freien Verfügung, bevor um 17 Uhr wieder die Rückfahrt nach Pfaffenhofen angetreten wird.

Eine Kooperationsveranstaltung mit Katholischen Senioren, VdK, Katholischer Frauenbund, MGH und KEB

Abfahrt: 9.00 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt
Preis pro Person: 30,- €
Anmeldung ab 20.04.2020



JUNI

Dienstag 16.06.2020

Glasdorf Weinfurter und Waidlermesse in Rattenberg

Das Weinfurter Glasdorf entstand aus einer traditionellen Glashütte im Bayerischen Wald und umfasst ein breites Sortiment an Glaswaren aller Art. Bei einer Vorführung der Glasbläser können Sie selbst miterleben, wie ein Objekt entsteht. Zum gemeinsamen Mittagessen sind im Wirtshaus „Zur Glashütte“ Plätze für Sie reserviert. Um 15 Uhr geht es weiter nach Rattenberg. In der dortigen Pfarrkirche hören Sie vom ansässigen Kirchenchor die von Ferdinand Neumaier komponierte „Waidlermesse“, unterbrochen von kleinen vorgetragenen Gedichten.

Abfahrt: 9.00 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt

Rückfahrt: ca. 17.15 Uhr

Preis pro Person: 19,50 €, Anmeldung ab 18.05.2020

Dienstag 18.06.2020

Hoagartn – ein bairischer Nachmittag

Ein unterhaltsamer, bairischer Nachmittag organisiert von Uschi Kufer, Förderverein bairische Sprache und Dialekte. Das Team vom Café Hofberg bewirbt Sie.



Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Anmeldung ab 25.05.2020



Sonntagscafé

Das fleißige Team des Sonntagscafés bewirbt 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, das Spendenkörbchen freut sich über eine kleine Einlage.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal

Termine: jeweils sonntags 22.03., 19.04., 17.05. und 21.06.2020

Anmeldung notwendig

Geselliges Beisammensein

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



Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal

Termine: jeweils dienstags 31.03., 28.04., 26.05. und 30.06.2020

Musikantentreff

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

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

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Termine: jeden 3. Montag im Monat, 16.03., 20.04., 18.05. und 15.06.2020



Tanztreff

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

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Termine: Alle 14 Tage mittwochs, 04.03., 18.03., 01.04., 15.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06. und 24.06.2020

Volkstanz

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

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal
keine Anmeldung notwendig

Termine: dienstags 17.03, 14.04.
und 19.05.2020



Wanderungen

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

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

Die nächsten Termine:

Donnerstag 05.03.2020

**Wanderung ab Bayernwerk
Pfaffenhofen zum Eisstadion**

Einkehr im Stüberl des Eisstadions

Wanderwarte: Hermann Körle und
Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 02.04.2020

**Wanderung ab Englmannsberg
nach Göbelsbach**

Einkehr beim „Lucke“ in Seibersdorf

Wanderwarte: Hermann Körle und
Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 07.05.2020

Wanderung ab Wolfsberg nach Tegernbach
Einkehr „Pizzeria Da Massimo“

Wanderwarte: Hermann Körle und
Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 04.06.2020

**Wanderung ab Niederscheyern
zum Waldspielplatz**

Einkehr im MTV-Vereinsheim

Wanderwarte: Hermann Körle und
Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Sonntags Wanderungen mit Rosa Geszte

Die Termine der Sonntags Wanderungen:
29.03., 26.04., 24.05. und 28.06.2020
jeweils ab 13.30 Uhr.

Treffpunkt und Ziel der Wanderung werden
rechtzeitig im Seniorenbüro veröffentlicht.



SENIOREN HELFEN SENIOREN

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

Unser Projekt soll genau hier helfen. Unter dem Motto „Senioren helfen Senioren“ werden hier ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tätig. Älteren Menschen aus der Stadt Pfaffenhofen soll unbürokratisch, kostenfrei und einfach bei kleinen Dingen geholfen werden.

Was wir mit diesem Dienst nicht wollen: den gewerblichen Handwerksbetrieben die Arbeit wegnehmen. Deshalb werden nur Dienste angeboten, die sich in der Regel für das Handwerk wirtschaftlich nicht lohnen.

Sie benötigen Hilfe?

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

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

HIER EIN PAAR BEISPIELE DER TÄTIGKEITEN:

- Auswechseln von Leuchtmitteln
- Kleinstreparaturen im häuslichen Bereich
- Besuchs- und Begleitdienst
- Kleine Hilfen im Haushalt
- Unterstützung beim Einkauf
- Aufhängen von Bildern und Gardinen
- Unterstützung bei der Grabpflege

WAS WIR AUF KEINEN FALL MACHEN:

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

OFFENER SINGKREIS SUCHT SÄNGERINNEN UND SÄNGER

Jeden letzten Donnerstag im Monat um 15 Uhr treffen sich musikbegeisterte Seniorinnen und Senioren im Hofbergssaal. Unter der Leitung von Adelheid Schurius werden hauptsächlich traditionelle deutsche Volkslieder gesungen. Die Lieder sind oft aus Kindertagen und der einstigen Schulzeit bekannt und

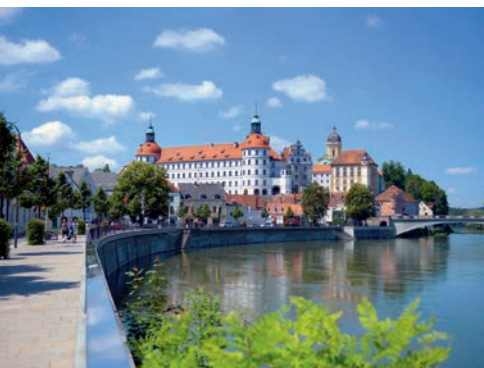
werden im Singkreis mit Schwung und Freude wieder belebt. Frau Schurius begleitet am Klavier. Teilnehmen kann jeder, der Spaß am Singen hat, es ist keine musikalische Vorbildung nötig. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Schauen Sie doch einfach vorbei und singen Sie mit!



STADTAUSFLUG 2020

Am Dienstag, den 28.07.2020 findet heuer unser großer Seniorenflug der Stadt Pfaffenhofen statt. Unter der Schirmherrschaft des ersten Bürgermeisters fahren vier Busse Richtung Neuburg an der Donau.

Der erste Stopp der Fahrt wird ein gemeinsames Frühstück sein. Nach dieser Stärkung geht es weiter nach Neuburg an der Donau. Bei einer Stadtrundfahrt im eigenen Bus erfahren Sie viel Interessantes, Kurioses und Amüsantes über Neuburgs Straßen, Plätze, Menschen und Gebäude. Zu Fuß erkunden Sie den Hof des Neuburger Schlosses mit der Schlosskapelle, dem ältesten protestantischen Kirchenbau der



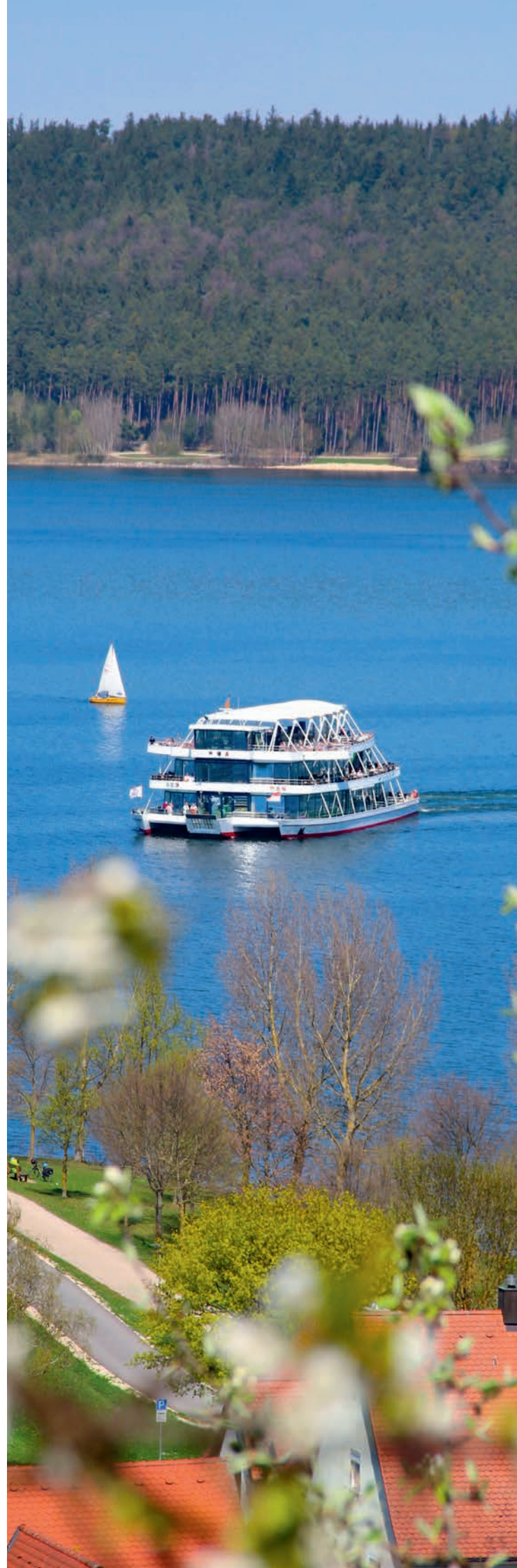
Welt. Neuburg ist eine historische Stadt. Eindrucksvolles Zeugnis ist die prächtige Obere Altstadt, die glücklicherweise auch im Zweiten Weltkrieg weitgehend von Zerstörungen verschont blieb und das, obwohl in Neuburg-Zell schon ab 1934 der Militär-

flugplatz bestand. Die Stadt Neuburg hat schon sehr früh mit der Stadtsanierung im Rahmen der Städtebauförderung begonnen (1971), so dass der Großteil der historischen Denkmäler erhalten blieb und Neuburg damit eines der schönsten und monumentalsten Altstadtensembles Bayerns aufweisen kann.

Nach einem Mittagessen in Neuburg ist der Brombachsee im fränkischen Seenland unser nächstes Ziel. Genießen Sie bei einer gemütlichen Schifffahrt auf der „MS Brombach“ Kaffee und Kuchen. Um ca. 17.30 Uhr ist die Rückfahrt geplant.

Abfahrtszeiten und der Reisepreis werden rechtzeitig bekannt gegeben. Eine Anmeldung erfolgt ab 29.06.2020 bei den Außenstellen und im Seniorenbüro nur persönlich und bei sofortiger Barzahlung. Telefonische Anfragen können nicht berücksichtigt werden.

Änderungen im Programm sind möglich.



FRÜHLINGSZEIT

Noch nicht lange ist es her, da fröstelte es uns gar sehr.
 Die dunkle Jahreszeit ist vergangen, der Frühling wird gern empfangen.
 Dieser erwacht mit aller Macht, es wird schon wärmer in der Nacht.
 Der Morgennebel wirkt manchmal magisch, ist uns aber nicht sympathisch.
 Jeden treibt es raus, die Frühlingswonne bringt die strahlende Morgensonne.
 Laue Luft der Frühling bringt, seicht über die Felder und Wiesen schwingt.
 Bunte Frühlingsblüher treiben aus, sie lösen gleich Glücksgefühle aus.
 Die ersten Zugvögel sind zu sehen, die Brutzeit wird nun auch losgehen.
 Ein Vogelorchester beginnt zu singen, bringt Melodien ganz lieblich zum Erklären.
 Frühlingsstimmung macht sich breit, manch einer sagt, es wird auch Zeit.

©Simone Mentz / 13.01.2020

WAS IST DIE ZEIT?

Das große physikalisch-philosophische
 Problem – hier wird's erklärt.

Die Zeit

Die Zeit, das ist genau besehen,
 etwas, was Menschen kaum verstehen,
 ein buntes flatterhaftes Ding,
 flüchtiger als ein Schmetterling.

Die Zeit an sich hat kein Gewicht,
 Man hat sie oder hat sie nicht.
 Einmal hetzt man in arger Eile,
 ein andermal quält die Langeweile.

Arglistig ist sie, gut und böse.
 Zeit ist auch keine Rechengröße,
 denn keiner weiß, durch sie getrieben,
 wieviel ihm noch von ihr geblieben.

So ist mein Vorschlag sicher klug:
 Du hast noch täglich Zeit genug,
 sowohl zum Weinen und zum Lachen.
 Versuch, das Beste draus zu machen.

Leopold Kammerer

Gefunden von Marlis Weiß aus:
 Turmschreiber, Bayerisches Hausbuch auf das Jahr 2000,
 Turmschreiber Verlag Pfaffenhofen

DIE PLÄTZCHEN- BÄCKERINNEN

Alle Jahre wird geplant, eingekauft, vorbereitet, ausgestochen, gerollt und gebacken. Liebevoll wird verziert und verpackt.

16 fleißige Ehrenamtliche haben Ende 2019 für die beiden Adventsfeiern des Seniorenbüros über 8.000 Plätzchen hergestellt. Die süßen Teilchen werden neben Glühwein und Tee kostenfrei an die teilnehmenden Seniorinnen und Senioren der

Stadt Pfaffenhofen vergeben. Dies wäre ohne Unterstützung nicht möglich. Heuer hat die Bäckerei Breitner einen Großteil der Ware gespendet.

Dafür unser herzliches Dankeschön!



Heute schon gebreitnert?



Hauptgeschäft

Moosburger Straße 5
85276 Pfaffenhofen
Tel. 08441 9712

Pfaffenhofen

Frauenstraße 30
85276 Pfaffenhofen
Tel. 08441 494329

Hohenkammer

Münchner Straße 2
85411 Hohenkammer
Tel. 08137 8094033

Reichertshausen

Pfaffenhofener Straße 8
85293 Reichertshausen
Tel. 08441 82152

Wolnzach

Klosterstraße 2a
85296 Wolnzach
Tel. 08442 4892

Hettenshausen

Hittostraße 3
85276 Hettenshausen
Tel. 08441 2782781



SENIORENBÜRO BEDANKT SICH BEI SEINEN HELFERN

Das Seniorenbüro der Stadt Pfaffenhofen hat sich mit dem traditionellen Neujahrsempfang und gemeinsamen Frühstück bei den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern bedankt. Ohne das Engagement der Ehrenamtlichen wäre das umfangreiche Angebot des Seniorenbüros mit Ausflügen, geselligen Runden, Tanz und vielem mehr nicht zu leisten. Viele der Helferinnen und Helfer waren der Einladung in den Hofbergsaal gefolgt, wo sie neben einem reichhaltigen Frühstück der hauseigenen Küche auch eine Überraschung mit G'stanzln erwartete. Seniorenbüroleiterin Heidi Andre und Pia Fischer aus dem Team ließen augenzwinkernd das vergangene Jahr Revue passieren.

93 Helferinnen und Helfer haben im vergangenen Jahr 7.931 Stunden (Vorjahr: 7.486) in der Seniorenarbeit geleistet. Darunter befanden sich auch fünf Jugendliche, die die Seniorinnen und Senioren bei der Nutzung des Smartphones unterstützt haben. 13.283 Pfaffenhofenerinnen und Pfaffenhofener nahmen an den Angeboten teil, davon 457 geflüchtete Kinder und Erwachsene. Seniorenbüroleiterin Heidi Andre bedankte sich herzlich bei den Ehrenamtlichen und sagte: „Sie sind wie eine Familie, wenn ich Sie hier so sehe. Ich hoffe, dass wir noch lange in dieser tollen Truppe zusammenarbeiten dürfen.“ Auch Pfaffenhofens erster Bürgermeister Thomas Herker, Kathrin Maier, die Amtsleiterin Familie, Bildung und Soziales sowie Christoph Höchtl, der zuständige Sachgebietsleiter waren gekommen, um die Arbeit der Ehrenamtlichen zu würdigen.



SEI DOCH NICHT SO NEUGIERIG

von Walter Heini



Wie oft hören wir diesen Satz im Alltag im Umgang mit Kindern oder aufdringlichen Erwachsenen. Aber nicht immer muss diese menschliche Neigung negativ belegt sein. Freilich kennen wir die Situation, dass ein Zeitgenosse mit seinen bohrenden Fragen, die unangenehm in die Privatsphäre hineinreichen, belästigen oder gar abstoßen, uns unangenehm berührt.

Betrachten wir doch den Begriff der „Neugier“ in seinen Teilen und seinen Bedeutungen. So zeigt er zunächst als Zusammensetzung eines Substantivs zwei Teile, nämlich „neu“ und „Gier“. Ist „Gier“ das Grundwort, so zeigt „neu“ als Beiwort die Art der Gier. Also eine Gier, ein Verlangen auf Neues. Diese oft starke Neigung zeigt sich schließlich in allen Teilen des Menschengeschlechts.

Besonders ausgeprägt scheint dieses Verhalten oder Bedürfnis zunächst einmal beim Kleinkind und später beim Kind. In die Welt gekommen, interessiert sich der kleine neue Erdenbürger sehr früh für seine Umgebung. Ein glücklicher Moment, wenn er die Mutter erkennt und anlächelt. Niemand würde es einfallen, das unterbinden zu wollen. Denn jede kindliche Neigung der Neugier ist der Motor, der hilft, die neue Welt zu erobern. Auge, Ohr und Finger helfen, sich Neues anzueignen. Wie oft führt der kleine Nachwuchs neue Gegenstände zum Mund. Mit den Fingern kann man alles abtasten, mit der Zunge befühlen und schmecken.

Als Schüler wird er dann in die Mannigfaltigkeit der ihn umgebenden Welt eingeführt. Klug der Lehrer, der diese angeborene Neigung in der Vermittlung des Unterrichtsstoffes zu nutzen weiß. Schon früh gibt es also keine Entwicklung ohne Neugier.

Auch für Erwachsene ist es selbstverständlich, am Morgen die Zeitung aufzuschlagen und sie nach Neuigkeiten, die ihr Interesse wecken, zu durchforsten. Dieses Streben gilt für alle Bereiche moderner Medien, diese für sich zu nutzen. Erst bei

ausgeprägter Sensationslust erweckt diese Einstellung einen bitteren Beigeschmack.

Erst recht hat die Neugier in den Wissenschaften in all ihren Facetten über Jahrhunderte hinweg einen regelrechten Forscherdrang entwickelt und in innovativem Fortschreiten zu neuen Erkenntnissen geführt. Schon ein Goethe hat in seinem „Faust I“ den Titelhelden in seinem unstillbaren Forscherdrang bekennen lassen: „Dass ich erkenne, was die Welt im Innersten zusammenhält.“

Was alles hat das nun mit dem alternden Menschen zu tun? Es darf als allgemein bekannt vorausgesetzt werden, dass auch der alternde Mensch noch ein Leben lang lernt. Der Ort, an dem sich diese Lernprozesse abspielen, ist immer das Gehirn. Neben der, dem Alter angepassten, körperlichen Fitness sollte sich unsere Aufmerksamkeit auch auf eine angemessene



Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück

Benjamin Britten



Walter Heini

Funktionalität unserer grauen Gehirnzellen richten. Nach neueren Untersuchungen belaufe sich die Zahl dieser kleinsten Denkapparate in etwa auf 86 Milliarden. Wichtiger aber seien die Synapsen, also die Stellen der Verknüpfung von Nervenzellen. Dazu weiß die Forschung heute, dass sich auch im hohen Alter solche wichtigen Schaltstellen noch erneuern können. Ein Teil unserer Intelligenz besteht ja darin, informiert zu sein.

Will man etwas gut beherrschen, kommt man an der oft mühevollen Übung nicht vorbei. Dazu gibt es im Volk schon zu beherzigende Sprichwörter wie: „Übung macht den Meister“ oder „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“. Doch muss man wissen, dass ein Zuviel uns nicht immer weiter bringt oder sogar schadet. Schon sehr früh wusste man, dass Körper, Geist und Gefühl zusammenhängen und sich gegenseitig beein-

flussen. Man spricht dann vom psychosomatischen Zusammenhang; so kann z. B. Angst unser vegetatives Nervensystem beeinträchtigen und Magen-Darm-Probleme auslösen.

Aus all den vorausgegangenen Darlegungen ergibt sich der Schluss: **Man muss etwas tun.** „Sich geistig regen, bringt Segen“. Da aber bekanntermaßen mit der Zahl der Jahre die körperlichen wie geistigen Kräfte zu schwinden beginnen, neigt der alternde Mensch im Alltag bekannten Versuchungen zu erliegen. Wer will es leugnen, dass man nach einem arbeitsreichen Leben geneigt ist, die Segnungen des wohlverdienten Ruhestands zu genießen und sich gern im Lehnstuhl räkelt oder auf der Couch süß dahindämmert.

Auch da lehrt uns eine alte, bewährte Volksweisheit: „Was man nicht übt, verkümmert.“ So sollte der aufgeschlossene alternde Mensch einem wichtigen Teil seines Daseins, dem Gehirn und dort den Synapsen keine Ruhe gönnen, auch wenn es manchmal schwer fällt. Alles was wir tun und lassen, läuft über das Gehirn, auch wenn es manchmal schwer fällt. Freilich muss das in einem vernünftigen, dem Leben dienenden Rhythmus erfolgen.

Was ein brauchbares Üben betrifft, gibt es im Internet oder in der einschlägigen Literatur brauchbare Angebote, im Alter der Tendenz schleichenden Verfalls zu begegnen. Auch bei körperlichen Einschränkungen findet sich Brauchbares. Man verspricht, dass Stress reduziert, die Aufmerksamkeit gesteigert und dem menschlichen Computer, dem Gehirn, neue Herausforderungen gestellt würden.

Weitere Vorteile könnten sich unter Umständen durch regelmäßiges Üben einstellen:

- Ärgerliche Fehler dürften sich nicht mehr so oft einschleichen
- Besserungen des Hörens und Sehens könnten unter Umständen eintreten
- Möglicherweise stellt sich ein besserer Umgang mit Gefahrensituationen ein

Ein paar einfache Beispiele praktischer Übungen seien nun angeführt:

- Ball oder Tennisball sich gegenseitig zuwerfen und mit der bevorzugten Hand fangen
- Gleiche Übung mit der „ungeübten“ Hand

Für alleinstehende Leser:

- Beide Arme rechtwinklig angewinkelt halten, Ball mit der rechten Hand hochwerfen, mit der linken Hand fangen
- Mit angewinkeltem Arm hochwerfen, linken Arm schnell unter dem rechten Arm durchführen und damit Ball fangen (eher schon schwierig)
- Gestreckten, linken Arm vor- und zurückpendeln und rechten Arm kreisen
- Leichte, längere Stange auf Fingerspitze balancieren. Konträre, ungewohnte Bewegungen erfinden

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, auf die man selbst kommen kann. Wichtig ist, dass man sich nicht überfordert, Fehler zulässt und darüber lachen kann; jeglicher Übungsstress ist zu vermeiden, ein verbissenes Bemühen zu perfekten Ausführungen hin führt nicht weiter. Das Spiel steht im Vordergrund.



OPATIJA – ISTRIEN

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt Pfaffenhofen


SENIORENBÜRO
AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!
BÜRGERZENTRUM HOFBERG



5 Tage

p.P. im DZ ab

€ 488,-

13.09.20 – 17.09.20

Sonntag – Donnerstag

im Doppelzimmer
im Einzelzimmer

**€ 488,-
€ 577,-**

Stanglmeier-Leistungspaket

- Fahrt im modernen Fernreisebus
- 4x Übernachtung und Frühstück im Grand Hotel Palace
- 4x Abendessen im Hotel
- Nutzung des Hallenbades
- 1 1/2-stündige Stadtführung in Ljubljana am 13.09.2020
- Reiseleitung am 14.09.2020 für den Ausflug nach Pula und Rovinj
- 1-stündige Stadtführung in Opatija am 15.09.2020
- Reiseleitung am 16.09.2020 für den Ausflug Insel Krk und Insel Cres
- 2x Fährfahrt
- Schinken-Käse-Weinprobe mit Oliven
- Reisepreissicherungsschein

**Anmeldung im Reisebüro Pfaffenhofen,
Hauptplatz 33 oder unter der kostenlosen
Buchungs-Hotline 0800 900 800 2**

Mindestteilnehmerzahl: 40 Personen

1. Tag – Sonntag, 13.09.2020

Um 06:00 Uhr ist Abfahrt in Pfaffenhofen an der Busgarage und um 06:10 Uhr am Landratsamt Pfaffenhofen. Sie fahren über Salzburg – Tauernautobahn – durch Kärnten – Villach – nach Ljubljana. Sie lernen die Stadt bei einer 1,5 stündigen Stadtführung noch besser kennen. Ljubljana ist die Hauptstadt und größte Stadt Sloweniens. Die Universitätsstadt ist für ihre Grünflächen bekannt, darunter der weitläufige Tivoli-Park. Die Ufer des Flusses Ljubljanica, der sich durch die Stadt windet und die Altstadt vom modernen Geschäftszentrum trennt, werden von Cafés mit Außenterrassen gesäumt. Am Nachmittag fahren Sie weiter nach Opatija. Nach Ankunft im Hotel genießen Sie das gemeinsame Abendessen.

2. Tag – Montag, 14.09.2020

Nach einem reichhaltigen Frühstück beginnt für Sie der ganztägige Ausflug mit Ihrer Reiseleitung nach Pula und Rovinj. Pula, eine Küstenstadt an der Spitze der kroatischen Halbinsel Istrien, ist für ihren geschützten Hafen, zahlreiche Strände und Ruinen aus der Römerzeit bekannt. Rovinj ist eine kroatische Hafenstadt an der Westküste der Halbinsel Istrien. Die Altstadt, deren Häuser dicht gedrängt am Wasser stehen, befindet sich auf einer Landzunge. Verwinkelte, kopfsteingepflasterte Gassen führen zu der auf einem Hügel gelegenen Kirche der Heiligen Euphemia hinauf, deren hohe Turmspitze das Stadtbild prägt. Nach einem interessanten Tag kehren Sie ins Hotel zurück und lassen den Tag bei einem leckeren Abendessen ausklingen.

3. Tag – Dienstag, 15.09.2020

Nach dem Frühstück erwartet Sie Ihre Stadtführerin

im Hotel. Sie lernen nun die Stadt Opatija bei einer 1-stündigen Stadtführung besser kennen. Den restlichen Tag haben Sie zur freien Verfügung. Nutzen Sie den Wellnessbereich des Hotels oder spazieren Sie an der Küste entlang evtl. bis Lovran.

4. Tag – Mittwoch, 16.09.2020

Heute erwartet Sie nach dem Frühstück mit Ihrer Reiseleitung ein ganztägiger Ausflug zur Insel Krk und zur Insel Cres. Krk ist eine große kroatische Insel in der nördlichen Adria und durch eine Brücke mit dem Festland verbunden. In der Stadt Krk befindet sich die Kathedrale aus dem 5. Jahrhundert mit einem Marmoralter und korinthischen, mit christlichen Symbolen verzierten Steinsäulen. Die Insel Cres ist zusammen mit der exakt gleich großen Insel Krk die größte Insel der Adria. Sie liegt im nördlichen Teil der Kvarner-Bucht vor der Halbinsel Istrien und gehört zur Gespanschaft Primorje-Gorski kotar in Kroatien. Mittag machen Sie einen Stopp und Sie haben Gelegenheit zu einer Schinken-Käse-Weinprobe mit Oliven. Den Tag lassen Sie bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

5. Tag – Donnerstag, 17.09.2020

Nach einem letzten ausgiebigen Frühstück treten Sie die Heimreise an. Zuvor aber fahren Sie noch nach Bled am Bleder See. Dort haben Sie Gelegenheit zum Mittagessen und Zeit zur freien Verfügung evtl. Fahrt mit dem Boot zur Marieninsel. Am frühen Nachmittag treten Sie die Rückreise durch den Karawankentunnel – Kärnten – Salzburg – München nach Pfaffenhofen an. Ankunft ist um ca. 20:30 Uhr.

VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS:

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



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

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

Titelbild: Shutterstock.com

Bilder: Seite 2: Verena Kiss-Lohwasser, Heidi Andre: Karl Ebensberger,
Seite 3: Seniorenbüro, Seite 4/6: Shutterstock.com, Seite 7: Günther Franzen,
Seite 8/9: Shutterstock.com, Seite 10: Seniorenbüro, @Bavaria Filmstadt,
Seite 11: @Jüdisches Museum Augsburg Schwaben/Ilya Kotov,
Seite 12: @MFK, Seite 13: @Glasdorf Weinfurter, Seniorenbüro, Seite 14/15: Seniorenbüro,
Seite 16: @Erlebnisschiffahrt Brombachsee, @Stadt Neuburg an der Donau,
Seite 18/19: Seniorenbüro, Seite 20: Shutterstock.com

Bürgerzentrum Hofberg · Seniorenbüro
Hofberg 7 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Irm
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. Irm
Hauptplatz 1 und 18 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Irm
Telefon: 08441 78-0

E-Mail: rathaus@stadt-pfaffenhofen.de
pfaffenhofen.de
facebook.com/pfaffenhofen.an.der.ilm

Herausgeber: Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Irm · Stand: Februar 2020 · Änderungen vorbehalten