

AUSGABE 73 · NOVEMBER 2022 BIS FEBRUAR 2023

SENIOREN KURIER



SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

Mein Pfaffenhofener
Lieblingsplatzerl

Mit vielen Veranstaltungstipps

Alt sein –
was heißt
das schon

Interviews mit Senior*Innen



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Welche Vorstellung verbinden Sie mit dem Alter? Welches Altersbild haben Sie? Ist es das Bild eines aktiven, selbstständigen Menschen oder verbinden Sie das Altsein mit sozialem Rückzug, gesundheitlichen Beschwerden und Hilfsbedürftigkeit?

Wir haben vier Besucher*innen des Seniorenbüros zum Thema „Älter werden – alt sein“ interviewt. Lesen Sie selbst die interessanten Sichtweisen der Einzelnen.

„Dahoam is hoid dahoam“, mit diesem Zitat erzählt Ihnen Uschi Kufer in dieser Ausgabe von ihren Lieblingsplatzern rund um Pfaffenhofen. Und so schreibt Sie auch wunderschön: „Manchmal kann ein ganz unscheinbarer Platz gerade in diesem Augenblick der

wertvollste sein, wenn man nur zufrieden ist und ein offenes Auge für die Schönheit und die Wunder der Natur hat.“ Wie Recht Sie hat.

Von einem persönlichen Erlebnis erzählt Ihnen Klaus Reppermund in dieser Ausgabe. Er wurde Opfer eines Identitätsdiebstahls im Internet. Dies sollte für uns alle ein Warnhinweis sein, sensibel mit den eigenen Daten im Netz umzugehen.

Wir haben wieder einige schöne Veranstaltungen für Sie geplant. Leider wissen wir alle nicht, wie sehr uns die Pandemie im Herbst/Winter beeinträchtigen wird. Aktuelle Änderungen am geplanten Programm finden Sie immer in der Tagespresse oder Sie rufen uns einfach an.



Heidi Andre, Leitung Seniorenbüro

Nun wünsche ich Ihnen einen schönen Herbst, passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Ihre Heidi Andre

Momentaufnahme



Segelfliegen in Südfrankreich in den Seealpen (Provence) am Flugplatz La Motte du Caire bei Sonnenuntergang.



Information und Beratung im Seniorenbüro

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

Beispiele:

- Hausnotruf – was ist das und wo erhalte ich diesen?
- Diagnose Demenz – was nun?
- Ich bin einsam ...
- Wer hilft mir beim Antrag für einen Pflegegrad?
- Welches Programm hat das Seniorenbüro?
- Ich brauche Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst

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



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

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

Eventuell entstehende Unkosten für Ersatzteile werden vom Auftraggeber

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“.

übernommen, eine Gewährleistung ist ausgeschlossen. Ihre Anfragen und Daten werden stets streng vertraulich behandelt.

WAS WIR AUF KEINEN FALL MACHEN:

- Umzugshilfe
- Pflegerische Leistungen, Demenzbetreuung
- Elektrische Reparaturen
- Alle Dienste, für die ein professioneller Anbieter oder Handwerker notwendig ist

HIER EIN PAAR BEISPIELE DER TÄTIGKEITEN:

- Auswechseln von Leuchtmitteln
- Aufbau von diversen, kleinen Möbeln
- Kleinstreparaturen im häuslichen Bereich
- Besuchs- und Begleitedienst
- Unterstützung beim Einkauf
- Aufhängen von Bildern und Gardinen
- Fernsehgeräte einstellen
- Drucker einstellen
- Unterstützung bei der Grabpflege

Mein Pfaffenhofener Lieblingsplatzerl

Von Uschi Kufer

Als ich im Sommer den Seniorenkurier aufschlug, war da zu lesen: „Mein Pfaffenhofener Lieblingsplatzerl“, verfasst von Willy Hailer.

Dabei stachen mir sofort die Fotos aus längst vergangenen Tagen ins Auge. Zum einen das schwarz-weiß Foto vom

ja so einen schönen Lieblingsplatz.“ Doch als ich mich etwas mehr mit dem Thema befasste, wurde mir erst richtig bewusst, dass es für mich viele solche Plätze gibt. Ich selbst bin ja kein Mensch, der mit Flugzeug oder Ozeanriesen irgendwo hin muss, um zu sehen, wie schön die Welt ist. In jungen Jahren

chern, Seerosen von Weiß bis zum zarten Rosa. Die Vögel singen oder nutzen die Seerosenblätter als Sitzplatz für die Tränke. Ruhig und gelassen, als ob sie die Sonne genießen wollen oder ganz hektisch bei einer Fütterung, kann man eine Vielzahl von Fischen beobachten. Nebenan wiegen sich die Ähren des Getreidefeldes im leichten Wind und der Blick ist freigegeben nach Sulzbach auf einen Teil der Stadt. Das Dunkelgrün der Wälder steckt den Horizont ab.

Eine gemütliche Sitzecke mit Tisch und Bank, die ich mir vor Jahren selbst gezimmert habe, lädt immer wieder zum Genießen und Krafttanken ein. Dieses staade und idyllische Fleckerl ist von der Straße aus nicht ersichtlich. Anders ist es mit unserer kleinen Haus- und Hofkapelle, die an der Hofeinfahrt steht. Viele Male komme ich hier vorbei, halte inne oder zünde eine Kerze an und denke daran, dass ich auch vor einigen Jahren oft vor diesem Kleinod vom Doderhof stand, hoffend und bittend – heute dankend. Sicherlich nehmen nur wenige Vorbeifahrende von diesem kleinen Kapellchen Notiz, doch für mich ist es ein ganz besonderer Ort, der eingerahmt ist von Sträuchern und dahinter der Garten, wo eine Vielzahl von Blumen blühen. Auch hier habe ich mir eine Sitzecke eingerichtet, denn es ist wahrlich eine Freude, das Blühen in der Natur, so nah, direkt vor der Haustür zu erleben und zu genießen.

Ein anderer wunderschöner Platz wird auch vielen Spaziergängern bekannt sein: Wenn man bei „der Weiberrast“ die Straße weiter entlang des Waldes geht bis hin, wo auch rechterhand der Wald - im Volksmund heißt es „das Krammerbräu-Holz“ - beginnt und sich die Wege gabeln, auch dort steht eine Bank und lädt zum Rasten ein. Man wird belohnt mit einem wunderbaren



Bild 1: Am Weiher ist eines der Lieblingsplatzerl von Uschi Kufer am Doderhof, vor allem wenn die Seerosen blühen.

Kuglhof-Biergarten mit unvergesslichen Personen: die Lina aus Pfaffenhofen mit ihrem Hans. Zwei Leute, die ich gut kannte, die beruflich nach Amerika auswanderten und gerade in dieser Zeit ihren Heimaturlaub in Pfaffenhofen verbrachten. Ich dachte mir: „Was für ein schöner Zufall war das für Willy Hailer. Es ist schön, dass so ein Foto existiert, ebenso von Stadtansichten, die heute Vergangenheit sind.“ Den Bericht selbst hatte ich noch nicht ganz gelesen, als ich vom Seniorenbüro den Anruf bekam, doch auch über meinen Lieblingsplatz zu berichten.

„Nun ja“, dachte ich, „das dürfte nicht so schwierig sein, das habe ich in ein paar Zeilen schnell geschrieben, denn ich hab

war über viele Jahre eine viertägige Bildungsreise mein Urlaub. So habe ich einige europäische Länder und Städte gesehen, was sicherlich interessant war. Doch jedes Mal war ich glücklich und froh, wenn ich wieder zu Hause war. Und heute ist es nicht anders. Selbst wenn ich in unserem heimatlichen Bayern vier Tage Urlaub verbringe, lacht mein Herz, wenn ich bei der Heimfahrt schon von weitem die Kirchturmspitze unserer Pfarrkirche sehe. Denn: Dahoam is hoid dahoam! Und kein Berlin, Paris, Brüssel oder oder... würde ich tauschen für mein Platzl daheim am Weiher. **[Bild 1]**

So wie schöne Musik, ist dieser Ort Balsam für die Seele. Abseits der Straße, eingesäumt von Bäumen und Sträu-



Bild 3: Vom Heubeck-Bankerl hat man einen wunderbaren Ausblick zum Doderhof und nach Sulzbach.

Weitblick hinaus auf das Hallertauer Hügelland bis zur Autobahn. (Bild 2)

Vom Doderhof aus gesehen, nördlich am Waldrand, ist das „Heubeck-Bankerl“. Von hier aus geht der Blick über die Äcker, die großen alten Straßenbäume an der Straße nach Tegernbach, geradeaus zum Doderhof und Sulzbach, wo schließlich eine Waldkette den Horizont bildet. Ein wunderschöner Ausblick! (Bild 3)

Doch nicht nur am oder um den Doderhof, im Volksmund „da Dodamoar“, gibt es Plätze, an denen es Wert ist zu verweilen und zu staunen, auch in der Stadt selbst! Wenn ich am Hauptplatz am Marienbrunnen stehe, richtet sich mein Blick auch

immer in Richtung Kirche – ein schon sehr beeindruckendes Bild. Unsere neu renovierte Stadtpfarrkirche St. Johannes Baptist, deren Turm wie ein Fingerzeig in den Himmel ragt.

Ein ganz besonderer Ort, um innere Ruhe und Einkehr zu finden ist die „Grotte“. Allein schon eine wunderschöne alte Türe erweckt die Aufmerksamkeit von so manchem Stadtbesucher. In der Grotte kann jeder Betende dem Alltagsrummel entfliehen und findet eine innere Ruhe, ein Abschalten von der Hektik des Alltags, sei es auch nur für kurze Zeit. So manche Sorge, manche Bitte aber auch Dank wurde hier schon an die Muttergottes hingetragen. Auch für mich ein ganz besonderer Ort.

Sicher könnte man diese Reihe von „Liabstn-Platzln“ noch fortsetzen. Doch ist es nicht so, dass auch ein unscheinbarer Platz gerade in diesem Augenblick der Wertvollste sein kann? – Wenn man nur zufrieden ist und ein offenes Auge hat für die Schönheit und Wunder der Natur.




Bild 2: Blick von der Weiberrast in die Holledauer Hügellandschaft



Autorin Uschi Kufer, geboren in Preinersdorf. Sie wohnt auf dem Doderhof bei Pfaffenhofen und ist vielseitig engagiert. Unter anderem ist sie seit fast 30 Jahren ein aktives Mitglied im Förderverein Bairische Sprache und Dialekte e.V.. Besonders wichtig ist ihr ihre Großfamilie samt sechs Enkeln.

Alt sein – was heißt das schon ...?



Joachim Fuchsberger beschreibt in seinem Buch „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ die Herausforderungen, aber auch die Vorteile des Alters. Längst ist der Titel des bekannten Schauspielers und Entertainers zum geflügelten Wort geworden. Mit diesem Satz umschrieb auch der bayrische Liedermacher Fredl Fesl in unserer Heimatzeitung seine derzeitige Situation, die gekennzeichnet ist von seiner fortschreitenden Parkinson-Erkrankung. Aber hat das Alter denn wirklich immer nur Schattenseiten, bringt es unweigerlich Einschränkungen und Verschlechterungen im gesundheitlichen und sozialen Bereich mit sich? Oder gibt es auch Dinge, die vielleicht sogar besser werden? Kann es auch mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Selbstbewusstsein bringen?

Die individuellen und gesellschaftlichen Altersbilder können sehr unterschiedlich sein, be-

einflusst durch kulturelle Hintergründe und persönliche Erfahrungen. So können die individuellen Vorstellungen vom Älterwerden und Altsein sowohl positiv als auch negativ sein. Alle wollen alt werden und lange leben, aber keiner will alt sein. In der Gesellschaft gibt es nicht nur „ein“ Altersbild, sondern eine Vielzahl. Auch einzelne Personen haben meist mehrere unterschiedliche Bilder vom Alter im Kopf. Alte Menschen sind sowohl mit positiven als auch mit negativen Vorurteilen behaftet: einerseits „gebrechlich, einsam, pflegebedürftig“, andererseits „besonnen, erfahren, gütig“.

Wir haben vier Besucher und Besucherinnen des Seniorenbüros interviewt, wie sie das Älterwerden empfinden und welches Altersbild sie im Kopf haben.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten die Antworten selbst.



Siegwart Münnich

Interview mit Siegwart Münnich, 75 Jahre

1. Fühlen Sie sich alt?

Nein, denn alles was ich gerne mag, kann ich noch machen. Ich habe für mich eine Zukunftsperspektive und erfreue mich guter Gesundheit. Man sollte immer für Neues offen sein. Kürzlich habe ich mich sogar auf eine Oper eingelassen. Eigentlich gehe ich lieber zu einem Bruce-Springsteen-Konzert.

2. Was sehen Sie im Spiegel, wenn Sie sich darin betrachten?

Nichts Erschreckendes.

3. Welches Altersbild haben Sie?

Eher negativ. Ich habe den Eindruck, dass viele ältere Menschen eher negative Erfahrungen gemacht haben. Von der viel gerühmten Altersweisheit halte ich nicht viel. Außerdem ist es doch normal, dass jeder Mensch im Alter physisch und intellektuell nachlässt. Eine ganze Reihe von Senior*Innen sehe ich aber als durchaus aktive Menschen.

4. Ab wann ist man in Ihren Augen eigentlich ein Senior?

Ein Senior ist für mich jemand, der nicht mehr im Erwerbsprozess steht. Eine genaue Altersangabe ist hier nicht möglich. Es gibt in meinen Augen auch Jüngere, die sehr konservative Ansichten haben, das ist für mich dann alt.

5. Ist Altwerden eine Herausforderung?

Nein, Altwerden ist für mich keine Herausforderung, man wird es schließlich von selbst. Zum Slogan von Joachim Fuchsberger, „Altwerden ist nichts für Feiglinge“, kann ich nur sagen, zum Altwerden muss man weder feig noch mutig sein. Den Mut braucht man eher dazu, Dinge, die man als „schlecht“ erkannt hat, zu ändern. Es genügt in meinen Augen nicht, über die Welt – oder die eigene Situation – nur nachzudenken, sie zu analysieren und zu interpretieren, denn „es kommt darauf an, sie zu verändern“, wie Karl Marx in seinen Thesen über Feuerbach sagt. Vielen fehlt für eine Veränderung die nötige Bereitschaft, Bedenken statt Begeisterung begegnen mir oft.

6. Was ist das Beste am älter werden?

Meine Enkel, sie sind meine größte Freude.

7. Haben Sie Tipps für junge Menschen?

Nein, die jungen Menschen sollen ihr Leben so gestalten, wie sie es für richtig halten. Mit der sogenannten Altersweisheit ist es schließlich so eine Sache – siehe oben.

8. Würden Sie nach einem Rückblick etwas anders machen?

Nein.

9. Erzählen Sie uns doch eine nette Begebenheit bezüglich ihres Alters

Da erinnere ich mich an eine kürzlich erlebte Situation in meiner Tiefgarage. Ich steige gerade nach einer langen Tour voller Elan von meinem E-Bike, als mich ein netter junger Nachbar anspricht: „Hei Siegwart, wenn wir mal was für dich tun können, dann sags uns. Vielleicht mal was einkaufen oder so?“ Da wurde mir das erste Mal so richtig bewusst, dass andere mich etwas anders wahrnehmen als ich mich selber. (War aber trotzdem nett ...)

10. Was ist Ihre Zukunftsidee/ Perspektive?

Nach dem Tod meiner Frau vor zwei Jahren entstand bei mir der Gedanke, dass ich niemals für meinen Sohn, seine Frau oder auch die Enkel zu einer Belastung werden möchte und sei es allein schon durch die Tatsache, dass der Opa so allein vor sich hinlebt. So wuchs die Idee, eine Senioren-Wohn-gemeinschaft zu gründen. Der Mensch ist ein soziales Wesen und sein Glück hängt in erster Linie von anderen Menschen ab. Beharrlich verfolgen wir nun seit fast einem Jahr diese Idee. Von ursprünglich 30 Interessierten sind nur noch drei übrig geblieben, trotzdem arbeiten wir weiter an diesem „Traum“, die Chancen für seine Verwirklichung stehen momentan sehr gut.



Sieglinde Wiegand

Interview mit Sieglinde Wiegand, 74 Jahre

1. Fühlen Sie sich alt?

Nein, für mich stimmt das Sprichwort „Man ist so alt wie man sich fühlt“. Und ich fühle mich gut. Manchmal merke ich schon in Haus und Garten, dass es halt etwas langsamer geht. Aber macht ja nichts!

2. Was sehen Sie im Spiegel, wenn Sie sich darin betrachten?

Ein Gesicht, das in Würde älter geworden ist, nicht groß gestylt und nicht geliftet (lacht). Solche Schönheitszutaten braucht's auch gar nicht. Ein freundlicher, humorvoller Gesichtsausdruck ist doch viel schöner und ausdrucksstärker als eine übergeschminkte Visage.

3. Welches Altersbild haben Sie?

Mein Bild und mein Wunsch für das Älterwerden ist es, körperlich und geistig gesund zu bleiben. Dann spielt auch hohes Alter keine Rolle. Ich denke, das Alter bedeutet nicht prinzipiell Einschränkung.

4. Ab wann ist man in Ihren Augen eigentlich ein Senior?

Mit dem Eintritt in die Rente oder Pension, weil da ein neuer Lebensabschnitt beginnt.

5. Ist Altwerden eine Herausforderung?

Ja, schon! Denn man darf sich auf gar keinen Fall durch altersbedingte Wehwechen irgendwie hängen lassen. Fit bleiben, sich einbringen, auch Neustarts wagen, weiterhin Kontakte pflegen. Einfach nicht nachlassen im Alter!

6. Was ist das Beste am älter werden?

Im Berufsleben hat man schon viel Verantwortung, im Alter kann man mehr Freiheiten genießen, die man sinnvoll nutzen sollte. Wenn Enkelkinder da sind, kann man mit ihnen viel Freude erleben. Einfach aktiv bleiben, nur nicht im stillen Kämmerlein sitzen und sich denken: „Jetzt bin ich

Rentner, jetzt bin ich alt“. Dadurch fallen manche in ein tiefes Loch. Wichtig ist, immer über den Tellerrand zu schauen und auch zu überlegen: Kann ich irgendwo etwas Gutes tun?

7. Haben Sie Tipps für junge Menschen?

Ja, die ältere Generation so zu nehmen, wie sie ist. Zum Beispiel, wenn jemand nicht mehr so flott über die Straße gehen kann, nicht schimpfen und sich Zeit nehmen. Wichtig ist es auch, im Gespräch zuzuhören, vielleicht kann ja auch der jüngere Mensch von der Erfahrung des älteren lernen und davon profitieren. Denn Altwerden kommt ja auf jeden zu! Wichtig sind auch der Respekt und die Freundlichkeit. Zum Beispiel wenn man begrüßt wird von jungen Leuten, das ist doch immer angebracht und macht Freude.

8. Würden Sie nach einem Rückblick etwas anders machen?

Fast nichts. Egal ob in der Kindheit, im Beruf oder in der Familie. Es gäbe wirklich ganz wenig, denn ich bin absolut zufrieden mit meinem Leben. Das ist schon auch eine Voraussetzung zum Glücklichen. Und auch, dass man sich an kleinen Dingen freuen kann. Da fällt mir ein: In meiner Kindheit gab es in Pfaffenhofen den Kramerladen von der Schäch Fanny. Da gab's dann manchmal Pfefferminzbruch geschenkt, oder ich durfte mir in der Bäckerei eine Süßigkeit kaufen. Wie habe ich mich da gefreut, weil es was Besonderes war! Überhaupt ist es entscheidend, wie man mit neuen Situationen umgeht. Ich zog mehrere Male gemeinsam mit meinem Mann um und machte aus der Situation einfach das Beste, suchte mir neue Kontakte, die zum Teil noch heute bestehen, nach über 45 Jahren. Ich war aktiv im Handballsport, da ging das ganz einfach mit dem Kennenlernen von Menschen. Aber ich konnte auch neue Ideen entwickeln, organisieren und selbst etwas aufbauen und auf die Beine stellen. Zum Beispiel habe ich 2003 die Tafel in Pfaffenhofen gegründet. Dabei war mir

immer wichtig, dass alle gut zusammenarbeiten und sich einbringen können. Alle sind wichtig, auch Ehrenamtliche, die vielleicht nur wenige Stunden helfen konnten. Auch bei Entscheidungen gilt: Mehr Köpfe – mehr gute Ideen! Das habe ich auch im Berufsleben so gehandhabt im Umgang mit den Azubis: sich Zeit nehmen, in Ruhe erklären und zeigen. So profitieren alle davon.

9. Erzählen Sie uns doch eine nette Begebenheit bezüglich ihres Alters

Da fällt mir was ein: Ich war noch keine 50 Jahre alt und hatte schon ziemlich graue Haare. Regelmäßig fuhr ich unsere Tochter damals zum Eishockey-Training nach Ottobrunn. Die Mamas warteten immer am Spielfeldrand, bis die Stunde vorbei war. Einmal kam die Spielführerin Bettina zu mir und lobte voller Begeisterung: „Es ist einfach super von Ihnen, dass Sie Ihre Enkelin immer zum Training bringen und so viel Zeit investieren, so eine tolle Oma!“ Ganz entrüstet entgegnete meine Tochter: „Aber das ist doch meine Mama!“ Die Spielführerin wäre am liebsten im Boden versunken. Darüber können wir heute noch lachen.

10. Was ist Ihre Zukunftsidee/Perspektive?

Für die Zukunft wünsche ich mir, wenn möglich gesund zu bleiben und so kontaktfreudig wie jetzt. Und wenn es meiner Familie, den Kindern und Enkeln gut geht, dann geht es mir auch gut. Glück kann man sich nicht kaufen, aber man kann viel dafür tun, dass man glücklich ist. Der Umgang mit Schicksalsschlägen ist wirklich für jeden anders. Ich persönlich kann sagen, der Spruch: „Die Zeit heilt Wunden“ hat für mich auch etwas Tröstliches. Zum Beispiel habe ich in den letzten Jahren nach dem Tod meiner Brüder sehr getrauert, fühlte mich aber durch die Anwesenheit unseres kleinen Enkels getröstet. Dadurch ist mir bewusst geworden: Das eine Leben geht, ein anderes wächst heran. So ist das Leben. Ich glaube, da bin ich eher realistisch und vernünftig. Und auch wenn man meint, es geht nicht mehr weiter. Doch, es geht immer weiter! Mein Lebensmotto ist, immer das Beste aus einer Situation zu machen. Deshalb bewundere ich zum Beispiel auch die Sportler*innen bei den Paralympics, denn die handeln genau nach diesem Motto.

Interview mit Margarete und Julius Eichengrün, 88 und 91 Jahre

1. Fühlen Sie sich alt?

Zunächst, als wir in Pension gegangen sind, haben wir die Zeit sehr genossen, wir konnten uns den Tag nun selbst einteilen und fühlten uns nicht alt. Trotz kleinerer Handicaps konnten wir ja noch alles machen, sind viel gewandert, waren oft beim Schwimmen und sind viel gereist. Meinen (Herr E.) 80. Geburtstag haben wir in China wunderschön gefeiert.

Vor 5 Jahren sind wir von einem Reihenhaus mit vielen Treppen in die Wohnanlage St. Josef umgezogen. Das war ein Glücksfall. Wir fühlen uns sehr wohl, auch durch die nette und hilfsbereite Hausgemeinschaft. Nun fühlen wir uns schon alt, wir sind schon sehr eingeschränkt und vieles ist nicht mehr möglich. Nach dem Schwimmbad habe ich (Frau E.) manchmal richtige Sehnsucht!

Aber umgekehrt muss man auch sehen, was alles doch noch geht: Kontakte halten, in Gesellschaft sein, zum Beispiel beim Essen im Café Hofberg. Wir können rundum zufrieden sein.

2. Was sehen Sie im Spiegel, wenn Sie sich darin betrachten?

Frau E.: Da schaue ich nicht mehr rein! Ich achte natürlich auf Körperpflege, aber eitel war ich noch nie! (lacht)

3. Welches Altersbild haben Sie?

Wir wären gerne beweglich bis zum Schluss. Nicht zu sehr auf andere angewiesen zu sein war auch immer ein Wunsch. Aber das ist jetzt schon anders und wir sind sehr dankbar für die Hilfe, die wir bekommen durch Pflegedienst, Helferinnen im Alltag und bei der Hausarbeit. Das Autofahren habe ich (Frau E.) schon lange aus Vernunftgründen aufgegeben, ich wollte auf keinen Fall, dass jemand zu Schaden kommt. Und komisch, ich habe es gar nicht vermisst, es war eher eine Erleichterung.

4. Ab wann ist man in Ihren Augen eigentlich ein Senior?

Das ist sehr individuell, wie man sich halt fühlt. Ein Einschnitt ist schon der Eintritt in das Rentenalter. Meine Pflegeeltern (Frau E.) ermöglichten mir eine entsprechende Schulbildung und ein Studium, was damals eine Ausnahme war für Frauen und obwohl es finanziell eng war. Ich war im Lehrberuf tätig und irgendwann habe ich gemerkt, dass es anstrengend wird und die Ruhebedürftigkeit zunimmt. Ich war sehr gerne berufstätig, aber dann habe ich mich schon auf den Ruhestand gefreut. Und wir hätten ja beide nicht gedacht, dass wir so alt werden dürfen.



Margarete und Julius Eichengrün

5. Ist Altwerden eine Herausforderung?

Ja, auf alle Fälle! Die Wehwehchen muss man annehmen und das Beste daraus machen. Die Kinder machen sich natürlich Sorgen, man möchte sie auch nicht belasten und nicht alles der jüngeren Generation aufbürden. Also versuchen wir schon, viel selbst zu regeln und so selbständig wie möglich zu leben.

6. Was ist das Beste am älter werden?

Die Freiheit, die man hat!

7. Haben Sie Tipps für junge Menschen?

Ja, auf jeden Fall: Nichts aufschieben! Und sich über Kleinigkeiten freuen! Wir können in unserem Alter nicht mehr aus dem Vollen schöpfen. Wenn es zu viel Aufwand und Kraft bedeuten würde, zum Beispiel ein Konzert zu besuchen, dann lassen wir es lieber sein. Aber wir freuen uns sehr über liebe Gesten, einen Anruf oder ein Stück Kuchen, welches uns vorbei gebracht wird. Das sind Zeichen, dass wir dazu

gehören und man sich umeinander kümmert, das tut sehr gut! Wir haben auch viel Freude an unseren Kindern und Enkeln, die zum Glück alle gesund sind. Es gibt ja leider auch grausame Schicksale. Ich (Herr E.) bin in meiner Jugend aus meiner Heimat vertrieben worden, das war eine schwere Zeit. Dann hilft aber auch die Erinnerung, denn: Von der Erinnerung kann man nicht vertrieben werden!

8. Würden Sie nach einem Rückblick etwas anders machen?

Nein, wir hatten einen Lottogewinn gezogen: Unsere Ehe!

9. Erzählen Sie uns doch eine nette Begebenheit bezüglich ihres Alters

Viele Leute staunen schon, wenn sie hören, wie alt wir sind.

10. Was ist Ihre Zukunftsidee/ Perspektive?

Wir sind nun schon fast 60 Jahre verheiratet. Oft sagen wir: Ein paar Jahre packen wir es noch! Und wir nehmen jeden Tag, so wie er kommt.

ALTWERDEN IST NICHTS FÜR FEIGLINGS

Wie man in Würde und mit einem Augenzwinkern alt werden kann



Joachim Fuchsberger schrieb 2011 ein vielbeachtetes Buch über das Älterwerden. Der damals über 80-jährige beliebte Schauspieler und Entertainer macht seinen Altersgenossen und allen Jüngeren, die ja auch irgendwann mal alt werden, Mut, locker mit diesem unvermeidlichen Vorgang im Leben umzugehen:

„Ich denke, es ist Zeit, dass sich die Alten die faltige Haut nicht länger über die Ohren ziehen lassen. Hören wir auf, im stillen Kämmerlein und vor der Glotze auf die Schwätzer aus den Amtsstuben zu hören, lassen wir uns keine Angst mehr einjagen von den Neunmalklugen, wo immer sie sitzen.“

Launig und charmant, nachdenklich, aber nie weinerlich, plaudert der große alte Mann des deutschen Unterhaltungsfilms über die Blüte seines Lebens und darüber, wie es sich anfühlt, wenn sie langsam dahinwelkt. Fuchsberger nimmt kein Blatt vor den Mund und empfiehlt, sich den Lebensabend nicht durch demographische Schwarzmalerei verderben zu lassen.

ISBN: 9783442174195

Sprache: Deutsch

Umfang: 224 Seiten

Verlag: Goldmann

Erscheinungsdatum: 24. Januar 2011

November

Montag, 07.11. – Freitag, 25.11.2022

Verschenke-Markt für Weihnachtsdeko

Christbaumkugeln, Anhänger, Kerzenständer, Engerl ... das kennen wir alle, Dekoration für das Weihnachtsfest sammelt sich zu Hause an. Oftmals ist es einfach zu schade zum Entsorgen und dennoch will man es nicht mehr aufheben. Jemandem damit noch eine Freude bereiten und damit auch noch die Umwelt zu entlasten, das ist die Idee. Deshalb wollen wir einen „Verschenke-Markt für Weihnachtsdeko“ organisieren. So finden Dinge vielleicht noch einmal ein neues Zuhause.

Ort: Bürgerzentrum Hofberg

Teilnahmebedingung: Versehen Sie jeden Artikel mit Ihren Namen oder markieren Sie ihn anderweitig. Alle nicht verschenkten Gegenstände müssen am Montag den 28.11.2022 wieder abgeholt werden.



Donnerstag, 17.11.2022

Vortrag der Kriminalpolizei zum Thema Internetsicherheit

Das Internet und die Nutzung von Computern, Tablets oder Smartphones bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten sich umfassend zu informieren, Kontakte zu pflegen, einzukaufen oder kreativ zu bleiben. Leider sind mit dieser Nutzung aber auch unzählige Gefahren verbunden, die das Risiko in sich bergen, Opfer von Internetkriminalität zu werden.

Es ist nicht einfach, seine Medienkompetenz zu erhöhen und sich in der digitalen Welt umsichtig zu bewegen. Um Sie diesbezüglich zu unterstützen, laden wir Sie zu einer Vortragsveranstaltung der Kriminalpolizeiinspektion

Ingolstadt ein. Der dortige Präventionsbeamte, KHK Klaus-Peter Plank, wird Sie über Schattenseiten und Risiken beim Umgang mit digitalen Medien aufklären und Ihnen verständliche und umsetzbare Tipps zur Erhöhung der Mediensicherheit geben. Unter dem Motto „Internetsicherheit für Seniorinnen und Senioren“ beleuchtet er insbesondere die Themen Identitätsdiebstahl, Schadsoftware, Fakeshops und Gefahren in sozialen Netzwerken.

Beginn: 18.30 Uhr im Hofbergsaal
Die Teilnahme ist kostenlos.
Um Anmeldung wird gebeten.



Freitag, 18.11.2022

Stadtrundfahrt mit Bürgermeister Thomas Herker

Unser erster Bürgermeister Thomas Herker zeigt und erklärt Ihnen bei einer Stadtrundfahrt die neuesten Entwicklungen in und um Pfaffenhofen. Im Anschluss haben Sie im Hofbergsaal die Möglichkeit, bei einem kleinen Imbiss Ihre Fragen zu stellen.

Abfahrt: 10.00 Uhr Volksfestplatz,
10.05 Uhr Kirchplatz
Preis pro Person: 3,- €
Anmeldung: ab 02.11.2022

Samstag, 19.11.2022

Fahrsicherheitstraining mit dem eigenen Auto

Ältere Verkehrsteilnehmer*innen fahren durch die jahrelange Fahrpraxis oft sicher und routiniert. Doch auch hier kann ein Sicherheitstraining helfen, das Reaktionsvermögen zu schulen und die Fahreigenschaften des Autos besser einzuschätzen. Dosierte Bremsen und Lenken sowie gezieltes Ausweichen sind die Inhalte des Fahrsicherheitstrainings der Kreisverkehrswacht. Die Teilnehmer können unter fachkundiger Anleitung die Sicherheit am Steuer des eigenen PKW verbessern.



Beginn: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Kreisbauhof in der Niederscheyerer Straße 61 in Pfaffenhofen

Anmeldung: ab 24.10.2022, die Teilnahme ist kostenlos

Mittwoch, 23.11.2022

Offener Treff – Vortrag: Berge im Licht

Bei einer Neuauflage des Bildvortrages „Berge im Licht“ zeigen Max und Rosi Heckmeier drei Kurzfilme mit je ca. 20 Minuten Länge. Jede Jahreszeit bietet ihren eigenen Reiz, besonders im Gebirge. Der erste Film unter dem Motto „Zauber der Dolomiten“ zeigt eine Umrundung der drei Zinnen in Südtirol. Der zweite Film zeigt Bilder einer grandiosen Herbstlandschaft im Tennengebirge und im Dachstein. Im letzten Film bekommt man einen Vorgeschmack auf verschneite Berglandschaften.

Beginn: 10.30 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig

Mittwoch, 23.11.2022

Kathreinstanz – der letzte Tanztreff des Jahres

Der Kathreinstanz beendet zugleich die jährliche Tanzsaison und leitet die stille Adventszeit und somit die Fastenzeit ein. Eine Bauernregel sagt: „Kathrein stellt den Tanz ein“. Musik von Hans Herget.

Beginn: 14 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig



Montag, 28.11. und
Dienstag, 29.11.2022

Adventsfeier

Ob unsere Adventsfeiern heuer stattfinden können, werden wir zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlichen. Danke für Ihr Verständnis.

Dezember

Mittwoch, 07.12.2022

Christkindlesmarkt in Nürnberg

Der Nürnberger Christkindlesmarkt ist einer der ältesten und sicher der berühmteste Christkindlesmarkt der Welt. In den Holzbuden findet man traditionellen, oft handgearbeiteten Weihnachtsschmuck und süße Leckereien wie Lebkuchen und Spekulatius.

Nach der gemeinsamen Bahnfahrt haben Sie Zeit zur freien Verfügung.

Treffpunkt:

Bahnhof Pfaffenhofen 9.15 Uhr

Rückfahrt: ca. 16 Uhr

Der Preis wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Anmeldung: ab 14.11.2022





Januar

Montag, 12.12.2022

Weihnachtskonzert der Musikschule

Schülerinnen und Schüler der Städtischen Musikschule werden Sie auf die ruhige und besinnliche Weihnachtszeit einstimmen. Auf dem Programm steht weihnachtliche Musik aus aller Welt, vorgetragen von Solisten und Ensembles der Städtischen Musikschule. Traditionelle Weihnachtslieder werden in klanglich vielfältigen Arrangements zu hören sein. Freuen Sie sich mit uns auf ein vorweihnachtliches, musikalisches Überraschungspaket.

Beginn: 18 Uhr im Hofbergsaal
Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig

Mittwoch, 25.01.2023

Pferdeschlittenfahrt im Tegernseer Tal

In warme Decken gehüllt, begleitet vom fröhlichen Klang der Schlittenglocken durch verschneite Wälder, entlang gefrorener Bäche mit dem Pferdeschlitten die winterliche Landschaft erobern ist ein einmaliges Erlebnis. Nach einem Mittagessen in Rottach-Egern geht es 1,5 Stunden mit den Schlitten durch die herrliche Natur. Im Anschluss wird noch im Café Gäuwagerl zu Kaffee und Kuchen eingekehrt.

Abfahrt: 10.00 Uhr Hirschberger Wiese, 10.05 Uhr Landratsamt
Der Preis wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.
Anmeldung: ab 09.01.2023

Schließzeit des Seniorenbüros

Das Seniorenbüro ist vom 23.12.2022 bis einschließlich 07.01.2023 geschlossen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen eine ruhige Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten, gesunden Start im neuen Jahr 2023.



Februar

Donnerstag, 16.02.2023

Unsinniger Donnerstag am Hofberg

Maskieren, tanzen, lachen, ratschen bei Kaffee und Kuchen vom Café Hofberg, das ist das Motto am unsinnigen Donnerstag im Hofbergsaal. Mit Livemusik von unserem Alleinunterhalter verbringen wir einen schönen Nachmittag. Ein Auftritt des legendären Männerballetts ist geplant.

Beginn: 14 Uhr, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



VERANSTALTUNGEN

NOVEMBER 2022 – FEBRUAR 2023

Dienstag, 21.02.2023

Faschingsausklang am Hofberg

Lassen wir gemeinsam den Fasching ausklingen. Bei Musik von Hans Herget und Rainer Berg wird getanzt und geschunkelt. Um 14 Uhr tritt die Narrhalla IImünster bei uns auf.

Beginn: 14 Uhr, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Sonntagscafé

Das fleißige Team des Sonntagscafés bewirbt Sie einmal im Monat ehrenamtlich. Das letzte Sonntagscafé des Jahres 2022 findet am 18.12.2022 mit einem kleinen, weihnachtlichen Rahmenprogramm statt. 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, freiwillige Einlage.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal

Termine: jeweils sonntags 20.11., 18.12.2022, 15.01., 19.02.2023

Zur besseren Planung bitten wir unbedingt um Anmeldung.



Tanztreff

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

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Termine: Alle 14 Tage mittwochs, 09.11., 23.11.2022, 18.01., 01.02., 15.02., 29.02.2023

Geselliges Beisammensein

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



Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal
Termine: jeweils dienstags 22.11., 20.12.2022, 31.01., 28.02.2023

Offener Treff

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



Beginn: 10.30 Uhr im Hofbergsaal
Termine: alle 14 Tage mittwochs 09.11., 23.11., 07.12., 21.12.2022, 18.01., 01.02., 15.02.2023

WANDERUNGEN

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

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

Die nächsten Termine:

Donnerstag 03.11.2022
Wanderung ab Frickendorf nach Schweitenkirchen
Einkehr im Sportheim Schweitenkirchen

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

Donnerstag 08.12.2022
Wanderung ab Hirschberger Wiese mit Gedenken der verstorbenen Wanderer im Friedhof Pfaffenhofen
Einkehr im Café Hofberg mit anschließender Weihnachtsfeier
Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Donnerstag 05.01.2023
Wanderung ab Niederscheyern nach Mitterscheyern

Einkehr im Gasthof Hoiss
Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 02.02.2023
Wanderung ab Deimhausen nach Steinerskirchen

Einkehr in der Oase Steinerskirchen
Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

Sonntagswanderungen

Im November und Dezember werden keine Sonntagswanderungen stattfinden.

Die nächsten Termine:

29.01.2023, 13.30 Uhr, 26.02.2023, 13.30 Uhr

Treffpunkt und Ziele werden noch bekannt gegeben.



Identitäts

In Zeiten des Internets und des weltweiten Datentransfers ist man heute leider auch zunehmend Betrugsversuchen ausgesetzt. Es reicht aus, wenn der eigene Name, die Adresse, Mobilfunknummer und E-Mail Adresse irgendwo im Internet mal abgespeichert wurden, um unseriöse Angebote oder Zahlungsaufforderungen zu bekommen. So auch in meinem Fall.

Im Frühjahr 2021 steckten plötzlich 5 dicke DIN A4 Briefumschläge in meinem Briefkasten. Inhalt: Vertragsentwürfe verschiedener Banken zu einem Kredit über jeweils 15.000 Euro. Im Vertragsentwurf waren mein Name und meine Adresse korrekt wiedergegeben. Alle anderen Angaben zu Beruf, Beschäftigung usw. waren frei erfunden. Auch die E-Mail Adresse war eine Fantasieadresse. Allein die Mobilfunknummer kam mir irgendwie bekannt vor. Eine Recherche auf meinem PC erbrachte, dass ich diese Mobilfunknummer tatsächlich einmal besaß, aber das war 2009! Und freundlicherweise hatte man mein Geburtsdatum um genau 40 Jahre nach vorne verlegt. Ich war also erst ca. 30 Jahre alt. Schön wär's!

Neben diesen Briefen bekam ich mehrere Büchersendungen geliefert, die ich alle nicht bestellt hatte. Auch ein neuer Mobilfunkvertrag war dabei, den ich unterschreiben sollte.

Bis hierhin war das ja noch ein „Dummer Jungen Streich“. Aber es ging weiter, denn der oder die Betrüger besaßen offenbar auch meine Kontonummer. Über diese wurden dann die Kosten der unbestellten Warensendungen abgebucht. Auch bekam ich eine Nachnahme über knapp 60 Euro für eine neue Kreditkarte, die ich ebenfalls nicht bestellt hatte.

So ging das weiter. Besonders kritisch war ein Brief der Telekom, in dem man mir ankündigte, dass am nächsten Tag mein neuer Telefonanschluss verlegt würde. Dazu sollte ein Monteur zu mir nach Hause kommen. Mit einem sofortigen Anruf bei der Telekom konnte ich jedoch noch alles stornieren.

Natürlich erstattete ich Anzeige bei der Polizei in Pfaffenhofen. Der Fall ging dann an die Staatsanwaltschaft in Ingolstadt, wurde aber bald wieder eingestellt, weil es keine Aussicht auf Erfolg gab.

Fazit: Ich habe bei all diesen Dingen nie etwas bezahlt. Abbuchungen auf meinem Konto konnte ich stets per Lastschriftwiderspruch rückgängig machen lassen. Auch die Nachnahme habe ich natürlich nicht bezahlt und zurück gehen lassen. Einen finanziellen Schaden hatte ich also nicht. Aber eine Menge Arbeit! Ich schätze, dass ich mit den vielen Telefonaten und E-Mails, die ich geschrieben habe, insgesamt sicher drei volle Tage zugebracht habe.

Auch ist mir bis heute schleierhaft, was der oder die Betrüger damit erreichen wollten. Denn sie hatten mit diesen Aktionen keinerlei Waren oder gar Geld bekommen. Im Grunde das Gleiche, wie wenn man dem „bösen Nachbarn“ ein Taxi bestellt, das der gar nicht braucht.



Eines der zugesandten, nicht bestellten Päckchen.

diebstahl

Ein Bericht von Klaus Reppermund

Dies bringt mich zu einigen Empfehlungen:

1. Sichere Passwörter: Die Betrüger haben es nicht geschafft, in meinen E-Mail Account einzubrechen, da dieser mit einem sehr langen, kryptischen Kennwort abgesichert ist. Wenn ihnen das gelungen wäre, dann hätte ich erhebliche Schwierigkeiten bekommen können, denn vieles wäre unbemerkt von mir abgelaufen. Auch für eBay und Amazon sollte man sehr lange, kryptische Kennwörter nutzen!

2. Nie etwas bezahlen! Auch nicht bei Mahnungen von Inkassounternehmen, seien sie auch noch so „furcht-einflößend“. Natürlich auch keine Nachnahmen bezahlen für Dinge, die man nicht bestellt hat.

3. Möglichst sofort Anzeige erstatten und sich das Aktenzeichen griffbereit notieren. Dies war auch in meinem Fall äußerst hilfreich, um Zahlungsaufforderungen abzuwehren, denn es verleiht den eigenen Aussagen Glaubwürdigkeit.

4. Nichts anbrennen lassen. Möglichst sofort versuchen, den Versender der Briefe oder Waren telefonisch zu erreichen. Leider kann das aber manchmal sehr zeitaufwändig und schwierig sein, weil man nicht immer erkennen kann, wo man anrufen sollte. Und dann landet man natürlich immer in einer Warteschleife ...

5. Unbestellte Warensendungen nicht öffnen, auch wenn die eigene Neugier noch so groß ist! Man erspart sich das erneute Verpacken für die Rücksendung. Auch sollte man Fotos von diesen Paketen machen (insgesamt und die Aufkleber, lesbar).

6. Bei längerer Abwesenheit sollte man den oder die Nachbarn bitten, keine Pakete während der eigenen Abwesenheit anzunehmen. Vom Urlaubsquartier aus ist es naturgemäß wesentlich schwieriger, solche Dinge zu regeln.

7. Öfter mal den eigenen Kontoauszug überprüfen, um unberechtigte Abbuchungen zu entdecken.

8. Wenn man unerklärliche Abbuchungen auf dem eigenen Konto über den erwähnten Lastschriftwiderspruch storniert, dann ist es hilfreich, eine Liste mit den eigenen Bestellungen im Internet zur Verfügung zu haben. Sonst könnte es passieren, dass man auch berechtigte Abbuchungen storniert. Und das könnte Ärger ergeben.

Das Seniorenbüro hat den Präventionsbeamten KHK Klaus-Peter Blank der Kriminalpolizei Ingolstadt eingeladen. Herr Planck hält am 17.11.2022 einen Vortrag zum Thema Internetsicherheit. Nähere Informationen finden Sie unter den Veranstaltungen.





WENN DER APFEL VOM BAUME FÄLLT

Eine Betrachtung dazu von Walter Heini



Eine seltsame Überschrift, welche Bewandnis mag sie wohl haben? Nun – es handelt sich um das Wirken von Kräften. Kräfte, die um uns wirken, ohne dass wir im Alltag einen Gedanken darauf verschwenden.

So gibt es eine Geschichte, die in manchen Kreisen durchaus bekannt sein mag. Isaac Newton (1642 – 1727) soll unter einem Baum gesessen haben, als ein Apfel herab fiel und ihn am Kopfe getroffen habe. Ob dies tatsächlich so stattgefunden hat, mag durchaus umstritten sein. Das habe den berühmten Wissenschaftler zum Nachdenken gebracht, mit dem Ergebnis, dass er das Gravitationsgesetz (der Schwerkraft) erfand. Es äußert sich darin, dass Massen sich gegenseitig anziehen.

Wirft man einen Gegenstand in die Höhe, wird er stets zur Erde zurückkehren. Der Apfel verfügt über eine relativ kleine Masse im Vergleich zu unserer Erde. Das heißt also, dass der Unterschied der Größe von Massen bei der Massenanziehung sich immer zu Gunsten der größeren Masse auswirkt. Dieser Grundsatz gilt auch in den Weiten unseres Himmels. Der Mond umkreist in einer vorgezeichneten Bahn unserer Erde. Und er muss in seiner Spur somit dem Gesetz der Schwerkraft folgen. Man weiß, dass er in Größe und Masse etwa einem Viertel der Erde entspricht. Wer die Gelegenheit hatte, vor Jahren die Landung von Menschen auf dem Mond im Fernseher zu verfolgen, hat sicher festgestellt, dass sich die Astronauten, als sie das Raumschiff verließen, auf der Oberfläche des Mondes anders bewegten, als auf dem heimatlichen Boden. Diese Art von leicht hüpfenden Schritten hatte ihre Ursache in der geringen Masse des Mondes im Vergleich zu der unseres Planeten.

Unabsehbarer Folgen hätte die Veränderung der Umlaufbahn der Erde um die Sonne. Dies sich auszumalen, sei der Phantasie des Lesers überlassen.

Vielerlei Gesetze beherrschen unser Universum, in das wir – die Menschen – hineingeboren sind. Es bleibt zu fragen, wie das geschehen konnte.



Walter Heini

JAHRESZEITEN

Ein Gedicht von
Friedl Fuchshuber

Ja, jetzt is er vorbei der Summa,
aber leider hat er nicht Corona mitgnomma!
Hoaf is er gwen und zu wenig naß,
doch am schöna Wetter hod wohl jeder an Spaß.
De Kloan hupfa nackat im Springbrunna umanand,
und de Großn im Liegestuhl spuin mit de Zehan im Sand.
Doch de ganz große Hitz tuat an jedn daschrecka,
do kann ma se blos no in da Wohnung verstecka.
Doch späta am Tag, wens nachlaßt de Hitzn,
kann ma de halberte Nacht im Freien guad sitzn.
De Eisdielen und Biergärtn hobn a Freid an dem Weda,
denn a kühle Erfrischung braucht do wohl a jeda.

Doch langsam tuads herbstIn, an Dog spürt ma scho,
aba des verdammte Corona is immer no do!
Und s'Wandern und s'Radln is jetz wieda drin,
selbst a kloana Spaziergang erfreut unsern Sinn.
Der Maler Herbst geht jetzt mit seim Pinsel umanand
und gibt der Natur a ganz a bunts Gwand.
Des Laub leicht jetz her in rot, gelb und braun,
a Farbenspui is, ma kann se gar net gnua schau.
De Volksfeste gibt's jetz fast überall im Land,
mit Lederhosn und Dirndl sitzt ma im Festzelt beinand.
De Kinda, de hobn am Karusell eanan Spaß,
und beim Hoamgeh hod mancher a recht „krumme Straß“.

Des Oktoberfest-Verbot guid heier nicht mehr,
und do kummas dann wieder vo überall her.
Und des, i muaß sogn, macht Sorgen mia scho,
denn des blöde Corona is ja immer no do!

Uns dann dean de Tag allwei kürzer no werd'n,
in der Frua, do wabern d'Novemba-Nebe scho,
und nimma is zum Überhörn, der Winta, der klopf't o!
Mia frein uns auf den erstn Schnee,
des wird dann wieda so richtig sche.
Wenn der Wind de Flockn treibt,
de Wintaspotler schrein „juhe“ und hoffa, daß er liegen bleibt.
Wenn uns de große Kältn dann, in d'Finga und in d'Nosn zwick't,
na ziagn ma uns freiwillig gern in unser warme Stubn zrück.
Doch könnma mia de warme Stubn uns wirklich leistn heier?
as Gas, da Strom und ois drumrum, is knapp und schreckli deier.

Doch, wos uns alle richtig gfreit,
jetz kummt de schene Weihnachtszeit
und do denkt mancher voller Glück,
an seine Kinderzeit zurück.
Ma denkt an Hoamlichkeiten, an Glocknleitn,
ans Platzerl bacha, an s'Gschenkerl macha.
Am Weihnachtsmarkt liegt in der Luft
der Glühwein- und der Bratwurstduft.
und Kerzn funkeln überoi,
s'is irgendwie geheimnisvoll,
s'is einfach ganz a bsondre Zeit,
in der ma se aufs Christkind gfreit.

Doch kaum drahtst di a paarmal um,
is s'oide Jahr scho wieda rum.
Jetzt hoff ma hoid, daß s'neie Jahr,
werd besser, wia des oide war.
Das der Kriag jetz boid sei Ende findt,
das Corona geht und nimma kimmt.
Und ehrlich, wias wohl selten war,
is unser Wunsch: A GUATS NEIS JAHR!!

FÜNF TAGE IN ISTRIEN



Nach 2 Jahren Coronapause konnte das städtische Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit Stanglmeier Touristik endlich wieder eine Mehrtagesreise organisieren.

„Eine der schönsten Reisen, die ich mit dem Seniorenbüro machen durfte,“ so Reiseleiter W. Türckheim.

Erstes Ziel war nach der Anfahrt über die Tauernautobahn die Stadt Ljubljana, die Hauptstadt und größte Stadt Sloweniens. Bei einer 1,5 stündigen Stadtführung konnten die 47 Teilnehmer*innen die Universitätsstadt mit seiner schönen Altstadt erkunden und mehr über die Geschichte erfahren.

Das Ziel Opatija wurde dann am späten Nachmittag erreicht. „Was für ein traumhaftes Hotel uns erwartete, alle Zimmer mit einem wunderschönen Meerblick, direkt an der Promenadenstraße“, so W. Türckheim. Der nächste Tag umfasste eine Stadtführung durch Opatija und Zeit zur freien Verfügung. Auf einem wunderschönen Weg, direkt am Meer, konnte man bis zu 15 km spazieren gehen. Am Dienstag begann für die Gruppe der ganztägige Ausflug mit ihrer Reiseleitung nach Pula und Rovinj. Pula, eine Küstenstadt an der Spitze der kroatischen Halbinsel Istriens, ist für ihren geschützten Hafen, zahlreiche Strände und Ruinen aus der Römerzeit bekannt. Rovinj ist eine kroatische Hafenstadt an der Westküste der Halbinsel

Istrien. Nach einem interessanten Tag kehrten die Teilnehmer*innen in das Hotel zurück und ließen den Tag bei dem reichhaltigen, leckeren Abendbuffet ausklingen.

Die Inseln Krk und Cres waren das Ziel am nächsten Tag. Über eine große Brücke fuhr die Reisegruppe auf die Insel Krk mit Führung und Besichtigung. Nach einer Weinprobe mit Schinken und Käseverkostung in Vrbnik ging es mit der Fähre zur Insel Cres. Die Insel Cres ist zusammen mit der exakt gleich großen Insel Krk die größte Insel an der Adria. Am Abend ließen die Teilnehmer*innen alle Eindrücke auf sich wirken.

Am Tag der Heimreise gab es in Bled eine Reservierung in einem Panorama-Restaurant mit wunderschönem Ausblick.

„Es war wirklich eine wunderbare Fahrt und eine tolle Reisegruppe. Anstrengend war's schon, aber zum Ausruhen hatten wir ja zu Hause wieder Zeit,“ so eine Teilnehmerin, „Ich freue mich schon heute auf eine Fahrt im nächsten Jahr“.

THEATER, MUSIK UND ZAUBEREI BEIM SOMMERFEST IM SENIORENBÜRO

Rund 140 Besucherinnen und Besucher feierten im Juli das traditionelle Sommerfest im Seniorenbüro Pfaffenhofen. Ab 14 Uhr war ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm im Innenhof des Bürgerzentrums Hofberg geboten.

„Es freut mich unbändig, dass das Sommerfest nach zwei Jahren wieder stattfinden kann“, erklärte der zweite Bürgermeister Roland Dörfler und wünschte allen ein fröh-

liches Zusammensein. Ein herzliches Dankeschön richtete Heidi Andre an alle Ehrenamtlichen, Helfer und Mitwirkende, die das Fest möglich gemacht haben.



Das vielfältige Programm bot unter anderem einen Sketch der Theatergruppe Hofberg, welcher bei den Zuschauerinnen und Zuschauern für viel Unterhaltung und lautes Lachen sorgte. Sehr amüsant war auch der Einakter, gespielt von Friedl Fuchshuber, die „Trambahn-Ritzen-Reinigungs-dame“. Ein besonderes Highlight des Nachmittags war zudem die Zauber-show von Phil Rice, Deutschlands jüngstem professionellen Magier. Er begeisterte die Gäste mit seiner Show und gab nach lauten Rufen aus dem Publikum noch eine Zugabe.

Für die musikalische Umrahmung des Sommerfestes sorgte dieses Jahr Hans Herget am Keyboard. Bei „Ratsch“ und Sonnenschein servierte das Café Hofberg Kaffee, Kuchen und kühle Getränke. Ab etwa 16 Uhr gab es dann noch Bier vom Fass, spendiert von der Brauerei Müllerbräu.



WIR ÜBER UNS

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

Wer kann kommen?

Wir sind eine offene Institution. Es ist keine Mitgliedschaft notwendig. Alle, die sich durch unser Programm angesprochen fühlen, können teilnehmen.

Veranstaltungsort?

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

Was bieten wir an?

Computer und Smartphone Kurse, Digitale Treffs, Radfahren, Wandern, Kegeln, Kartenspielen, Gymnastik, Theaterspielen, Malen, Handarbeiten, Ausflüge, Vorträge, Senioren Stammtisch etc. Alle Angebote bei Veranstaltungsreihen auf einen Blick.

Muss man sich anmelden?

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

Was kosten die Angebote?

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

Kursen und Ausflügen muss jedoch ein Kostenbeitrag erhoben werden.

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

Sie wollen mitwirken?

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

VERANSTALTUNGSREIHEN* DES SENIORENBÜROS AUF EINEN BLICK:

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



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

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

Titelbild:

Thomas Tomaschek

Bildernachweise:

Seite 2: Karl Ebensberger, Willi Schwarzmeier; Seite 3: Seniorenbüro, Shutterstock
Seite 4/5: Kufer; Seite 6: Shutterstock; Seite 7/8: Seniorenbüro;
Seite 10: Seniorenbüro, Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH;
Seite 11: Seniorenbüro, Polizei Ingolstadt; Seite 12: Seniorenbüro, florian-trykowski;
Seite 13: Musikschule, Stefanie Maier, Seniorenbüro; Seite 14: Seniorenbüro;
Seite 15: Seniorenbüro, Hanni Kunth; Seite 16/17: Klaus Reppermund, Shutterstock;
Seite 18: Shutterstock, Seniorenbüro; Seite 19: Pixabay/Seaq68;
Seite 20: Wolfgang Türckheim; 21: Seniorenbüro; Seite 22: Florian Schaipp

Bürgerzentrum Hofberg · Seniorenbüro

Hofberg 7 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

Ansprechpartnerin: Heidi Andre

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

E-Mail: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

seniorenbuero-pfaffenhofen.de

Öffnungszeiten:

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

Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm

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

Telefon: 08441 78-0

E-Mail: rathaus@stadt-pfaffenhofen.de

pfaffenhofen.de

facebook.com/pfaffenhofen.an.der.ilm

Herausgeber: Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm · Stand: Oktober 2022 · Änderungen vorbehalten

Mitglied bei:

 **BaS**
Bundesarbeitsgemeinschaft
Seniorenbüros

 **KEB**
Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Pfaffenhofen e. V.
Bildungsveranstaltungen werden von der
Kath. Erwachsenenbildung gefördert!