

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,

die Amaryllis, die Sie auf dem Bild im Anhang sehen, steht im Eingangsbereich des Seniorenbüros und blüht in voller Pracht. Ihr fehlen die staunenden Betrachter, sowie auch Sie uns fehlen!

Ein paar Ideen für Sie:

1. Die New Yorker Metropolitan Opera veranstaltet am 25. April um 19 Uhr eine virtuelle Gala mit Stars wie Anna Netrebko, Jonas Kaufmann und Bryn Terfel. Sie können die Gala unter <https://www.metopera.org/season/at-home-gala/> anschauen, anhören und genießen.
2. Seit Jahren befindet sich auf dem stillgelegten Kamin des Schyren-Gymnasiums Pfaffenhofen ein Storchennest. Sie können „live“ das Geschehen im Storchennest verfolgen: <http://schyren-gymnasium.de/tagebuch-storchenkamera/>
3. Ein paar Scherzfragen im Anhang. Wir freuen uns über Ihre Nachricht, wieviel Sie erraten haben!
4. Die Stadt Pfaffenhofen bietet Ihren Bürgerinnen und Bürgern einen Platz mit technischer Ausstattung an, an dem sie per Videotelefonie mit Familienangehörigen in Verbindung treten können. Voraussetzung dafür ist, dass die Betroffenen kein eigenes Gerät zur Verfügung haben und beispielsweise den Lebenspartner, ältere Verwandte oder kranke Angehörige virtuell „besuchen“ wollen. Eine vorherige Anmeldung bei der Bürgerhilfe Tel.: 08441-87920 ist zwingend erforderlich. Empfehlen Sie dies an Verwandte und Freunde weiter und treten so mit Ihnen in Kontakt.
5. Momentan haben alle Museen geschlossen. Das Deutsche Museum München kann man dennoch besuchen und interessante virtuelle Rundgänge mit Bild und Ton in verschiedenen Abteilungen unternehmen. Auf der Homepage <https://www.deutsches-museum.de/angebote/digitale-angebote/> gelangen Sie auch zu dem Live-Stream-Vortrag „Wissenschaft für jedermann“ am 29. April.
6. Vielseitige und auch lustige Ideen, sich zu bewegen finden Sie auf einer Internet-Seite der Süddeutschen Zeitung. <https://www.sueddeutsche.de/sport/sport-uebungen-coronavirus-workout-zu-hause-training-1.4852843>

Zum Beispiel empfiehlt ein renommierter Professor am Klinikum rechts der Isar mit dem „7-Minuten-Workout“ ein gezieltes Programm für die Grundfitness von Senioren. Und der ehemalige Skirennfahrer Felix Neureuther zeigt spielerische Koordinationsübungen mit Kindern. Diese funktionieren aber in jedem Alter und aktivieren Kopf und Körper! Noch viele weitere Anregungen

und Mitmach-Videos, auch von Sportvereinen und Fitness-Studios finden Sie hier. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Wir wünschen Ihnen ein schönes Wochenende, bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich auf!

Sollten Sie kein Interesse an unseren Informationen haben, senden Sie uns bitte einfach eine kurze Rückantwort.

Gerne dürfen Sie unsere Post aus dem Seniorenbüro auch weiterempfehlen.

Viele liebe Grüße

Heidi Andre

Leitung Seniorenbüro

Pia Fischer

Mitarbeiterin Seniorenbüro



PFAFFENHOFEN A. D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm
Familie, Bildung und Soziales
Hofberg 7
85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

Telefon [+49 8441 87 92 18](tel:+498441879218)

E-Mail pia.fischer@stadt-pfaffenhofen.de

www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de 

Beinahe Hinsetzen (Kniebeugen)

Was bringt's?	Aufstehen, etwas heben, Treppensteigen etc.
Benötigtes Material	1-2 Stühle
Ausgangsposition	Stehen Sie gerade hinter einem Stuhl, Hände liegen auf der Lehne. Hinter Ihnen steht ein weiterer Stuhl, dessen Sitz Ihre Beine beinahe berührt, damit Sie nicht umfallen können.
Bewegung	Schieben Sie das Gesäß nach hinten unten, als wollten Sie sich hinsetzen. Beine dann ganz langsam wieder strecken.
Wie oft?	10 Mal
Hinweise	Während der gesamten Bewegung MUSS der Rücken gerade bleiben.
Tipp	Beginnen Sie mit langsamem Hinsetzen und wieder aufstehen. Beherrschen Sie das, gehen Sie zum beinahe Hinsetzen über. Fortgeschrittene können Hanteln in den Händen halten.



Koordinationsübungen

Über Stock und Stein

(Gangvariationen)

Gehen

- Gehen Sie mit großen Schritten durch den Raum. Die Arme können Sie immer großzügig mitschwingen.
- Lassen Sie die Schritte immer kleiner werden, bis Sie nur noch Trippelschritten machen.
- Gehen Sie auf den Zehenspitzen.
- Versuchen Sie auf einer (vorgestellten) geraden Linie zu gehen, als würden Sie wie ein Fuchs schnüren.
- Heben Sie beim Laufen ein Knie an und stellen das Bein weit nach vorne. Das ist der Storchengang.
- Gehen Sie im Passgang, das heißt mit dem rechten Bein geht auch der rechte Arm nach vorne und umgekehrt.
- Gehen Sie seitwärts. Probieren Sie zunächst zu gehen, ohne mit dem hinteren Bein das vordere zu überkreuzen. Setzen Sie den hinteren Fuß an den vorderen an. Beginnen Sie mit der linken, dann mit der rechten Schulter vorne. Anschließend versuchen Sie das Seitwärtsgehen MIT Überkreuzen der Beine.

Übungskategorie:

Über Stock und Stein

Übungsmodule:

**z.B. Gehen + Gehen
mit Extraaufgaben**

Übung:

z.B. Trippelschritte



- Stellen Sie sich nun vor, Sie balancieren auf einem Seil. Setzen Sie Ihre rechte Ferse vor die linke Fußspitze und dann wieder die linke Ferse vor die rechte Fußspitze.
- Seien Sie kreativ. Alles was nicht zu gefährlich ist, ist erlaubt!
- Zum Schluss gehen Sie noch einmal zügig, aber nicht zu schnell.

Stehen wie ein Flamingo

(Gleichgewichtstraining)

Übungen im Stehen mit Unterstützungsstuhl

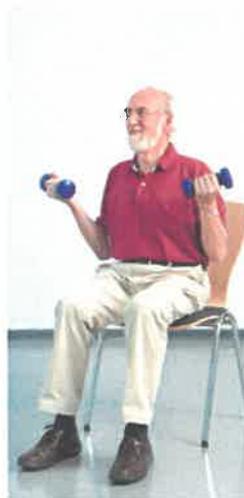
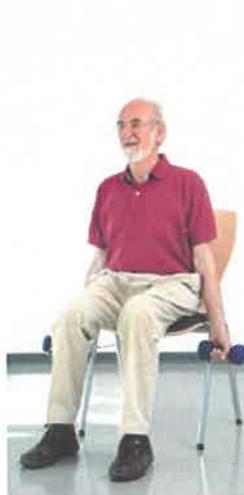
- Stehen Sie beidbeinig und pendeln Sie langsam vor und zurück, mit geradem Körper, ohne Ausweichbewegungen und ohne mit den Füßen den Boden zu verlassen.
- Pendeln Sie den ganzen Körper langsam und kontrolliert seitlich nach links und rechts.
- Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule sei ein Stock. Drehen Sie sich um diesen herum.
- Wiederholen Sie die ersten Übungen auf einem gerollten Handtuch stehend.
- Versuchen Sie, Ihren Partner ganz leicht durch Antippen an verschiedenen Körperstellen aus dem Gleichgewicht zu bringen; versuchen Sie den Körper dabei gerade zu halten.
- Wiederholen Sie die Übungen mit geschlossenen Augen.



Arme

Muskelprotz – Heben (Bizepscurl)

Was bringt's?	Schwere Gegenstände heben und halten, Tüten tragen, Türklinken herunter drücken
Benötigtes Material	Hanteln oder gleichschwere Handgewichte, evtl. ein Stuhl
Ausgangsposition	Im geraden Sitz (nicht anlehnen) oder im aufrechten Stand liegen beide Arme noch ganz leicht gebeugt seitlich am Körper. Handflächen zeigen nach vorne.
Bewegung	Ellenbogen beugen und Hanteln so weit wie möglich zu den Schultern führen, dann ganz langsam wieder absenken.
Wie oft?	10 Mal
Hinweise	Ellenbogen bleiben fest am Körper! (Stellen Sie sich vor, die Ellenbogen sind „an die Hüfte genagelt“).
Tipp	Im Sitzen beginnen, dann können Sie sich auf die richtige Bewegungsausführung (Ellenbogen am Körper) und den angesteuerten Armbeugemuskel konzentrieren. Im Stehen muss zusätzlich die Rumpfmuskulatur angespannt werden.



Bei dieser Aufgabe
ist geistige Flexibilität
gefragt.

Fitness-Tipp mit Lücken

Hier finden Sie einen nützlichen Tipp, für Ihre Urlaubszeit. Leider ist bei jedem Wort der erste Buchstabe verlorengegangen. Versuchen Sie den Text erst mal laut zu lesen. Danach können Sie die Buchstaben einsetzen.



_ktiv _rlauben
 _usruhen, _enießen, _ntspannen _nd _loß
 _einen _tress - _ünschen _ie _ich _o _hren
 _rlaub? _ollen _ie _aben. _as _uss _ber _icht
 _auerpause _ür _en _opf _edeuten. _onst _äre
 _er _rlaub _ielleicht _ut _ür _en _örper, _ber
 _as _acht _er _eist. _as _ehirn _erträgt _ängere
 _rbeitspausen _icht _ut. _ach 14 _agen
 _aulenzerurlaub _st _nser _enkapparat _n
 _inem _ämmerzustand. _urück _us _em _rlaub
 _acht _ns _ie _opfarbeit _berhaupt _einen
 _paß _ehr. _ir _ind _berfordert _nd _üssen _ns _iel _ehr _nstrengen
 _ls _uvor. _m _as _u _erhindern, _ollten _ie _ich _uch _m _rlaub
 _eistige _nregung _uchen. _ine _remde _prache _usprobieren,
 _ine _remde _ultur _ennen _ernen, _nbekannte _flanzen _tudieren
 - _s _ibt _o _iele _öglichkeiten.

Aktiv urlauben
 Ausruhen, genießen, entspannen und bloß keinen Stress - wünschen Sie sich so Ihren
 Urlaub? Sollen Sie haben. Das muss aber nicht Dauerpause für den Kopf bedeuten.
 Sonst wäre der Urlaub vielleicht gut für den Körper, aber was macht der Geist. Das Ge-
 hirn verträgt längere Arbeitspausen nicht gut. Nach 14 Tagen Faulenzerurlaub ist unser
 Denkapparat in einem Dämmierzustand. Zurück aus dem Urlaub macht uns die Kopf-
 arbeit überhaupt keinen Spaß mehr. Wir sind überfordert und müssen uns viel mehr
 anstrengen als zuvor. Um das zu verhindern, sollten Sie sich auch im Urlaub geistige
 Anregung suchen. Eine fremde Sprache ausprobieren, eine fremde Kultur kennen
 lernen, unbekannte Pflanzen studieren - es gibt so viele Möglichkeiten.





BAGSO-Podcast 1 – Zusammenhalten in dieser Zeit

Musik: Jingle

darauf Titel: Zusammenhalten in dieser Zeit

Musik: Jingle kurz hoch

Sprecherin: Was tun gegen Ängste und Sorgen?

Musik: Jingle Ausklang

Sprecher: „Nicht nachgeben und den sorgenvollen Gedanken so viel wie möglich an schönen Dingen entgegensetzen“. Das sagt Margit Hankewitz. Sie leitet in Berlin das Käte-Tresenreuter-Haus, ein großes Begegnungszentrum, in dem sich täglich ältere Menschen treffen - zum Singen, Kartenspielen, Erzählen und vielem mehr. Organisiert von Ehrenamtlichen. Aber all das kann gerade nicht mehr stattfinden. Für manche bricht damit ein wichtiger Teil ihres Alltags weg.

Margit Hankewitz erzählt von einer 94jährigen, die in normalen Zeiten jeden Tag ins Zentrum kommt. Jetzt ist sie allein zuhause. Damit sie sich auch weiter eingebunden fühlt, telefonieren andere Besucher und Besucherinnen mit ihr. Mindestens Anrufe bekommt die alte Dame jeden Tag.

Sprecherin: Kontakt halten ist eine der wichtigsten Strategien, um möglichst gut durch diese Zeit zu kommen. Wer kann, nutzt digitale Medien wie Skype oder Facetime, bei denen man die Gesprächspartner auch sehen kann.

Und die, die keinen Computer haben oder nicht wissen, wie man ihn benutzt, sollen anrufen, sagt Margit Hankewitz. Vielleicht auch mal Menschen, von denen sie lange nichts gehört haben. Viele Seniorinnen und Senioren, erzählt sie, lassen jetzt alte Freundschaften am Telefon wieder neu aufleben.

Sprecher: Julia Leithäuser vom Landesverband Nordrhein-Westfalen der deutschen Psychotherapeuten Vereinigung empfiehlt, auch einfach mal vom Balkon oder aus dem geöffneten Fenster heraus mit den Nachbarn zu sprechen. Ein Schwätzchen auf Abstand ist auch gut gegen Isolation und Langeweile.

Sprecherin: Eine andere Alternative: Briefe schreiben. Margit Hankewitz hat ihre Besucherinnen und Besucher angeregt, mal bewusst einen Blick in alte Fotoalben zu werfen und Kindheitserinnerungen zu teilen. Entweder mit Gleichaltrigen oder mit der eigenen Familie: Einfach ein altes Foto heraussuchen und aufschreiben, in welcher Situation es entstanden ist, und wie das Leben damals aussah. Das Ganze geht dann per Briefpost an Kinder oder Enkel. So entsteht ein Stück Familiengeschichte. Und wer nicht selbst zur Post gehen will, bittet einfach einen netten Nachbarn um Unterstützung.

Sprecher: Um Unterstützung zu bitten, das fällt vielen älteren Menschen nicht leicht, denn sie wollen niemandem zur Last fallen. Das ist verständlich, findet die Psychotherapeutin Julia Leithäuser. Aber wenn in diesen Zeiten Nachbarn, Hilfsorganisationen oder Kirchengemeinden Hilfe anbieten, dann dürfe man die ruhig annehmen, sagt sie. Erstens ist Zusammenhalt ein Gebot der Stunde, zweitens helfen viele Menschen sehr gerne. Weil es ihnen ein gutes Gefühl gibt und ihnen hilft, in der Krise etwas Sinnvolles zu tun.

Wer Unterstützung in Anspruch nimmt, tut also vielleicht sogar den Helfenden selbst einen Gefallen.

Sprecherin: Die Sorge, anderen zur Last zu fallen, lässt sich vielleicht überwinden. Die Sorge um die Gesundheit und das wirtschaftliche Wohlergehen von Freunden und Familie wird man aber nicht so schnell los. Die sitzt tief in uns drin. In der jetzigen Situation ist sie auch ein ganz normales und berechtigtes Gefühl, sagt Julia Leithäuser. Das Problem ist nur: sich sorgen löst keine Probleme. Deswegen empfiehlt die Psychologin, sich selbst das Grübeln ganz bewusst zu verbieten. Statt sich den Kopf über die Zukunft zu zerbrechen, sollte man die Aufmerksamkeit lieber auf das Programm für die nächsten Stunden richten. Denn Ablenkung ist das beste Rezept.

Sprecher: Aber bitte nicht mit den Fernsehnachrichten, sagt Margit Hankewitz aus Berlin. Sich zu informieren, sei zwar wichtig, aber die Nachrichten rund um das Coronavirus verunsichern auch. Ihrer Erfahrung nach ist es entlastend, wenn man der Berichterstattung für eine Weile aus dem Weg geht und stattdessen Dinge tut, die man gerne macht:

Lesen, Musik hören, Kreuzworträtsel lösen. Sich um Haustiere oder andere Menschen kümmern. Und natürlich: Das erledigen, was sonst immer liegen bleibt. Menschen brauchen Aufgaben, sagt sie, damit sie nicht das Gefühl haben, der Situation ausgeliefert zu sein.

Sprecherin: Jeden Tag eine kleine Aufgabe erledigen, das empfiehlt auch die Psychologin. Denn das Gehirn liebt das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Und wenn

um uns herum Ordnung herrscht, ist das Chaos außerhalb leichter zu ertragen. Außerdem helfen regelmäßige Aufgaben, dem Tag eine Struktur zu geben.

Sprecher: Zur Tagesstruktur gehört es übrigens auch, nicht zu lange im Bett zu bleiben, seinen Körper zu pflegen, gut und gesund zu essen und ausreichend zu trinken. All das ist wichtig in stressigen Situationen. Genauso wie Bewegung an der frischen Luft. Wer immer die Gelegenheit hat, sollte auch jetzt mindestens einmal am Tag rausgehen. Wichtig dabei ist nur: Abstand halten. Mindestens zwei Meter – damit man sich nicht ansteckt.

Sprecherin: Und wenn sich doch ein Gefühl von Verzweiflung einstellt? Von Sinnlosigkeit? Wen dauerhaft Unruhe und Schlafstörungen plagen, wer sich vielleicht sogar mit lebensmüden Gedanken trägt, der sollte professionelle Hilfe suchen. Auch in Zeiten von Corona arbeiten Psychologen und Psychologinnen weiter, sagt Julia Leithäuser. Für Menschen, die im Moment nicht in eine Praxis kommen wollen, sind sie telefonisch erreichbar. Das gilt natürlich auch für die Telefonseelsorge.

Sprecher: Doch die meisten Älteren kommen mit der jetzigen Situation ganz gut klar, sagt Margit Hankewitz vom Käte-Tresenreuter-Haus in Berlin. Denn ältere Menschen haben in Zeiten wie diesen einen psychologischen Vorteil: Erfahrung. Die meisten haben in ihrem Leben schon viele Probleme gemeistert und haben gelernt, dass auch in der größten Krise die Welt nicht untergeht. Gerade die, die die Kriegs- und Nachkriegszeit noch erlebt haben, erzählt Margit Hankewitz. Die seien insgesamt doch relativ entspannt. Und indem sie ihren Erfahrungsschatz mit Jüngeren teilen, helfen sie auch denen, in dieser Zeit ein bisschen gelassener zu bleiben.

Musik: Jingle Ausklang