

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,

der alte Apfelbaum, der im Anhang zu sehen ist, steht im Garten von Pia Fischers Schwester in voller Blüte und ist prächtig anzuschauen. Im letzten Jahr legte er eine Pause ein und blühte fast nicht, die Ernte fiel entsprechend gering aus. In der Natur ist so ein Wechselspiel ganz normal.

Auch wir Menschen legen gerade eine Pause ein – wenn auch nicht ganz freiwillig – um hoffentlich im nächsten Jahr wieder in voller Blüte „dazustehen“.

Hier ein paar Ideen und Anregungen für Sie zu Hause:

1. Zusammenhalten in dieser Zeit – ein Podcast der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft Senioren Organisationen). In diesem Podcast geht es um das Thema: Was tun gegen Ängste und Sorgen? Sich sorgen löst keine Probleme. Doch wie wird man sie los, die sorgenvollen Gedanken? Hier als Film: <https://www.youtube.com/watch?v=UTyzGRC0laM&feature=youtu.be> und zum Nachlesen im Anhang
2. Ein Tipp von Herrn Bachinger, dem Kursleiter unseres Gedächtnistrainings: <https://www.unvergesslich.de/gedaechtnistraining/denksporaufgaben>. Interessante Spiele und knifflige Aufgaben stellen Ihr Gehirn vor Herausforderungen. Wer Aufgaben lieber in Papierform lösen mag, findet im Anhang ein Arbeitsblatt zum Ausdrucken aus dem Übungsprogramm von „mental-aktiv“.
3. Am 24.04.2020 wäre die Eröffnung der Landesgartenschau Ingolstadt gewesen. Geplant war auch ein vom Seniorenbüro organisierter Besuch der Gartenschau, der jetzt leider nicht stattfinden kann. Aktuell erarbeitet die Landesgartenschau ein Konzept für eine Verschiebung ins Jahr 2021. Unter <https://ingolstadt2020.de/bilder-videos/videos/> können Sie sich einen virtuellen Einblick in das neu gestaltete Gelände und die blühende Bepflanzung verschaffen.
4. „Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein!“ Dieses Zitat des Schauspielers Gustav Knuth ist Programm, denn in Bewegung bleiben ist das Wichtigste, um sich jung zu fühlen. Hier finden Sie ein Ganzkörpertraining zum Sich-Fit-Halten, welches Sie ohne großen Aufwand zu Hause durchführen können. <https://www.ff100.de/uebungs-highlights-fuer-zuhause/> und zum Ausdrucken im Anhang.
5. Auch wenn das Stadttheater Ingolstadt aufgrund der Corona-Krise geschlossen ist, sind die Schauspielerinnen und Schauspieler weiterhin kreativ. Sie produzieren unter dem Motto »Theater ohne Publikum« täglich viele bunte Video-Beiträge, vom Kochvideo über ein Schauspiel mit drei Süßkartoffeln bis hin zum animierten Sonntagsmärchen. Hier sind sie zu sehen: <https://theater.ingolstadt.de/aktuelles/theater-ohne-publikum-alle-clips-zum-nachschauen/>
6. Lukas Sammetinger und Lukas Leonhardt haben als Dankeschön an die Pfaffenhofener Bürgerinnen und Bürger mit Kamera und Drohne einen Film gedreht. Eine Wertschätzung für das Durchhalten der Bevölkerung während der strengen Ausgangsbeschränkung. Hier sehen sich das tolle Ergebnis <https://www.youtube.com/watch?v=oVmoUsWUmiw>.

Nun wünschen wir Ihnen einen schönen 1.Mai und ein schönes Wochenende.

Bleiben Sie gesund und passen Sie in dieser ungewöhnlichen Zeit besonders gut 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 

Bei der Suche nach den passenden Wörtern trainieren Sie Ihre mentale Ausdauer.

Gedicht mit Tücken

Bei diesem Gedicht über das **ICH** von Wilhelm Busch sind einzelne Wörter geschüttelt, die Sie nun ordnen sollen. Die richtigen Wörter finden Sie der Reihe nach unten im Kasten aufgelistet.

Der Kobold

In einem **näshCue** _____, sozusagen
 (den ersten **ctkoS** _____ bewohnt der **aeMgn** _____)
 In einem Häuschen war's nicht **iihgtr** _____.
 Darinnen **pkust** _____ und **toteb** _____ tüchtig
 Ein Kobold wie ein **idswel** _____ Bübchen
 Vom **rleKel** _____ bis zum Oberstübchen.
 Fürwahr, es **arw** _____ ein bös **eötGs** _____.
 Der Hausherr **idrw** _____ zuletzt nervös,
 Und **lsa** _____ ein desperater **anMn** _____
ttckeS _____ er kurzweg **neis** _____ Häuschen an
 Und **atbu** _____ ein Haus **ihcs** _____ anderswo
 Und meint, da **iggn** _____ es ihm **hicnt** _____ so.
 Allein, da **hiets** _____ er **hics** _____ betrogen.
 Der **oodKlb** _____ ist mit umgezogen
 Und **hamct** _____ Spektakel und **uoRmr** _____
 Viel **regrä** _____ noch, als **iwe** _____ zuvor.
 Ha, rief der **anMn** _____, wer **itsb** _____ du, sprich!
 Der Kobold **hatcl** _____: Ich bin **nedi** _____ **ICH**.



Hähnchen mit Knoblauch, Rosmarin und Bruschetta

für 4 Personen

1kg Hähnchenkeulen

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

etwas Mehl zum Bestäuben

150ml Olivenöl

1 Knoblauchknolle in Zehen zerteilt, ungeschält

1 große Handvoll frischer Rosmarin in Stücke gezupft

150 ml trockener Weißwein

Die Hähnchenkeulen am Gelenk durchtrennen, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Das Olivenöl in eine große Pfanne mit dickem Boden gießen und bei mittlerer bis starker Hitze auf den Herd stellen. Sobald das Öl heiß ist, die Hähnchenstücke dann von jeder Seite 1-2 Minuten kräftig anbraten. Die Temperatur etwas herunter stellen, den ganzen ungeschälten Knoblauch sowie den Rosmarin zugeben und alles 30 Minuten zugedeckt schmoren, die Hähnchenstücke ab und zu wenden. Den Deckel abnehmen, den Wein in die Pfanne gießen und bei starker Hitze verkochen lassen. Prüfen, ob das Hähnchen gar ist. Das Fleisch sollte sich mühelos vom Knochen lösen. Bruschetta in Scheiben schneiden etwas anrösten und zur Hähnchenpfanne servieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Marcus Andre vom Cafe Hofberg

Der große Blumentag

Muttertagsmärchen – Vor Muttertag herrscht Aufregung unter den Blumen im Garten

„Achtung! Achtung!“ Laut und warnend hallte es durch den Garten. „Bald ist großer Blumentag. Passt auf!“

„Großer Blumentag?“, raunten einige Blumen. „Schon wieder?“

„Au weh! Zieht eure Köpfe ein!“

„Beendet schnell eure Blüte!“

„Verkriecht euch noch ein Weilchen in euren Knospen!“

„Blüht jetzt nicht so schnell auf!“

Von überall her riefen erschrockene Stimmen einander Ratschläge zu.

Einige Blumen jammerten auch und klagten.

„Zu spät!“, riefen die stolzen Papageientulpen mit den elegant gezackten Blütenblättern.

„Unsere Blüte hat gerade begonnen. Wir können unsere Kelche nicht mehr schließen. Oh je! Oh je! Pflücken werden uns die Menschen und zu Blumensträußen binden.“

„Und dann?“, fragte eine junge Rose, die sich noch in ihrer Knospe verbarg.

„Dann“, schluchzten die Maiglöckchen, „werden sie uns in Sträußen mit sich tragen in ihren feuchten, warmen Händen. Oh, das tut so weh! Jedes Jahr trifft es uns Maiglöckchen zum großen Blumentag am meisten.“

„Sie lieben euch eben, die Menschen“, tröstete ein Löwenzahn. „Mich und meine Kollegen mag niemand in einem Blumenstrauß haben.“

„Wie Recht du hast!“, sagte das Vergissmeinnichtblümchen. Es seufzte. „Uns haben sie am großen Blumentag ganz besonders lieb. Allein schon unseres Namens wegen. VERGISS-MICH-NICHT! Ja, ja &“ Es seufzte noch tiefer. „So lieb haben sie uns, dass sie oft genug uns und unseren Durst nach Wasser vergessen.“

„Richtig! Davon haben wir auch schon gehört.“ Viele Blumen stimmten dem mit einem Nicken und mit „Ja-Ja-Das-kennen-wir-auch-Rufen“ zu, bis das nicht ganz so schöne und in Blumensträußen auch nicht ganz so beliebte Ziergras sagte: „Manchmal ist es schön, nicht so schön zu sein.“

„Also ich“, meinte keck eine junge Irisblüte, „ich möchte ganz toll schön und geliebt sein. Aber sagt, was ist das eigentlich, dieser ‚große Blumentag‘, den ihr alle so fürchtet?“

„Muttertag“, riefen da alle Blumen im Chor. „Der Tag, in dem alle kleinen und großen Kinder ihren Müttern mit einem Blumenstrauß eine Freude machen!“

„Wie schön!“, sagte die Irisblüte andächtig. „Also ich, ich möchte gerne eine kleine Freude sein. Ihr nicht?“

Für einen Moment wurde es still im Garten. Mucksmäuschenstill.