

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,

am Sonntag ist Muttertag. Im Anhang finden Sie ein kurzes Muttertags-Märchen. Es beschreibt diesen Tag aus einem ganz anderen Blickwinkel, nämlich aus der Sicht der Blumen. Passend dazu senden wir Ihnen das Bild des blühenden Zierlauches, an dem sich gerade eine Biene erfreut. Geknipst hinter dem Gebäude des Seniorenbüros.

Hier wieder ein paar Ideen und Anregungen für Sie zu Hause:

1. Eine erfreuliche Nachricht: Marcus Andre darf ab 18.Mai die Außenbestuhlung seines Café Hofbergs wieder bewirten. Die Tische im Innenhof werden den Vorgaben entsprechend aufgestellt. Da die Anzahl der Gäste - die er bewirten darf - begrenzt ist, empfiehlt sich eine Reservierung. Die Telefonnummer vom Café Hofberg: 08441-7977661. Für Sie zu Hause hat Marcus sein Lieblingsrezept aufgeschrieben. Sie finden es im Anhang. Viel Spaß bei nachkochen.
2. Auch wenn wir Menschen noch längst nicht zu unserem normalen Leben zurückkehren können, hat unser geändertes Verhalten erstaunliche Auswirkungen auf Tiere, Umwelt und Natur. Tiere erobern sich ihr Terrain zurück, so wurden zum Beispiel seit langer Zeit wieder Delfine in Italiens Häfen gesichtet. Die Luft hat sich weltweit vor allem in den Metropolen deutlich verbessert. Sehen Sie dazu einen Film, welcher erstaunlich neuen Wege manche Tiere gehen: <https://cloud.stpaf.de/index.php/s/Igo43vxia8wWrtP>
3. Waren Sie schon einmal in Berlin, Rom oder Paris? Berühmte Bauwerke aus europäischen Städten rufen vielleicht lebendige Erinnerungen an Ihre Reisen hervor. Schöne Bilder sind auf dieser Homepage als Memory-Spiel verarbeitet. Trainieren Sie Ihre Merkfähigkeit mit diesem ansprechenden Merkspiel: <https://www.senioren-ratgeber.de/Tests-Quiz-Spiele/Memo-Spiel-Koennen-Sie-sich-alle-europaeischen-Staedte-merken-114899.html>. Wer Aufgaben lieber in Papierform lösen mag, findet im Anhang ein Arbeitsblatt zum Ausdrucken aus dem Übungsprogramm von „mental-aktiv“.
4. Museen mal anders – hier finden Sie die digitalen Angebote der Münchner Museen: <https://blog.museumspieren.de/digitale-angebote-muenchner-museen/>
5. Was kann eigentlich die Kamera in Ihrem Smartphone oder Tablet? Dagmar Hirche vom Projekt "Wir versilbern das Netz. Das 1x1 der Tablets/Smartphones für Menschen 65+" erklärt einfach und verständlich die Funktionen der Kamera, die in jedem mobilen Gerät steckt. https://www.youtube.com/watch?v=SFHajD-ckOU&list=PLAT5dVL9VM_2fIES6ZGxVvUMEE2sQ8JrE&index=3&t=0s

Wir wünschen Ihnen ein schönes Mai-Wochenende. Bleiben Sie gesund!

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 0

E-Mail seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

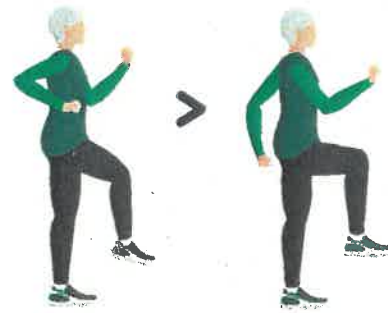
www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de 

Übung 01

Knie nach oben:

kräftigt die Bauch- und Beinmuskulatur, steigert die Ausdauer

So geht's: Gehen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme mit in die Bewegung einfließen. Für mehr Herausforderung steigern Sie die Frequenz der Kniehübe.

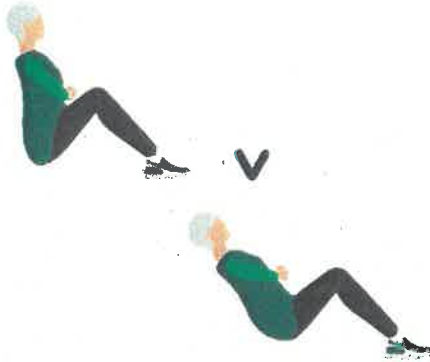


Übung 02

Schwebend sitzen:

stärkt die Bauchmuskulatur, stimuliert die tiefen Rückenmuskeln, stabilisiert den Rumpf

So geht's: Mit angezogenen Beinen auf eine Matte setzen. Die Hände über Kreuz an die Brust nehmen. Mit geradem Rücken langsam nach hinten lehnen, bis Sie eine Spannung im Bauch fühlen. Kurz halten und wieder in die Ausgangsposition bewegen. Verkrampft sich der Nacken, eine Hand in den Nacken legen.



Übung 03

Einbeinstand:

verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe), kräftigt die Beinmuskulatur

So geht's: Stehen Sie leicht gebeugt auf einem Bein. Kreisen Sie das andere Bein im, anschließend gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie auf Ihre Körperspannung und schauen Sie geradeaus. Stellen Sie sich neben eine Wand, an der Sie sich zur Not abstützen können. Für mehr Herausforderung schließen Sie bei dieser Übung die Augen.

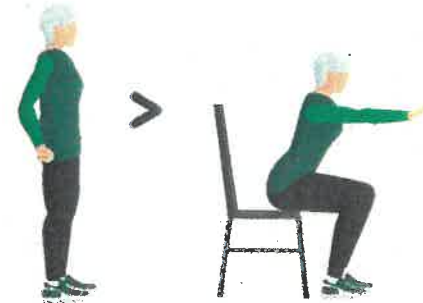


Übung 04

Kniebeugen:

stärken die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rücken-, Bauch- und Wadenmuskeln

So geht's: Stellen Sie sich hüftbreit vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme aus. Schauen Sie nach vorne. Beugen Sie langsam die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, als wollten Sie sich hinsetzen. Kurz bevor Sie die Sitzfläche berühren, drücken Sie sich langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

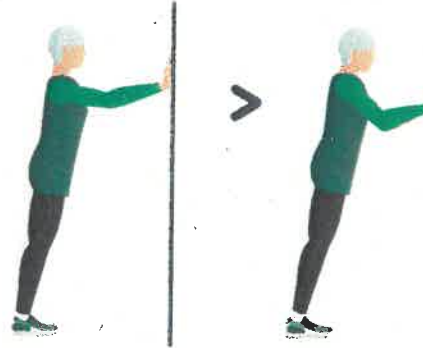


Übung 05

Wandstütze:

kräftigen die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur

So geht's: Eine Armlänge entfernt vor eine Wand stellen. Mit beiden Händen an der Wand abstützen. Die Arme dabei langsam beugen, bis Ober- und Unterarme einen 90-Grad-Winkel bilden. Danach wieder von der Wand wegdrücken. Den Rücken während der ganzen Übung gerade halten und die Schulterblätter nach unten in Richtung Wirbelsäule drücken.



Übung 06

Brücke:

stärkt den unteren Rücken sowie die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

So geht's: In Rückenlage auf eine Matte legen. Beine hüftbreit aufstellen, die Zehenspitzen zeigen zur Decke. Körpergewicht Richtung Fersen verlagern. Das Steißbein langsam heben, Wirbel für Wirbel aufrichten bis der Rücken gerade gestreckt ist, halten und wieder absenken.

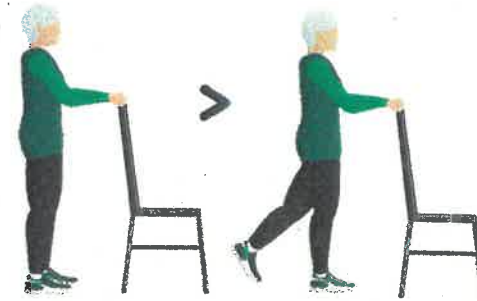


Übung 07

Hüftstrecker:

stärkt die Hüfte, verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe)

So geht's: Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Beugen Sie Ihren Oberkörper um circa 45 Grad nach vorne. Das rechte Bein nach hinten bewegen und strecken, die Fußspitze anziehen, kurz halten. Zurück in die Ausgangsposition. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.



Senioren, die regelmäßig körperlich aktiv sind,

- ✓ steigern ihre Lebensqualität
- ✓ sind deutlich leistungsfähiger
- ✓ leiden seltener an chronischen Erkrankungen
- ✓ sind körperlich weniger eingeschränkt
- ✓ bleiben geistig fit
- ✓ haben eine höhere Lebenserwartung

Maigedicht

Wie sich die Bäume wiegen
im hellen Sonnenschein,
wie hoch die Vögel fliegen,
ich möchte hinterdrein,
möcht jubeln über Tal und Höhn.
O Welt, du bist so wunderschön
im Mai'n.

Julius Rodenberg (1831 - 1914)

Bauernregeln für den Mai: Die Eisheiligen

**Pankrazi, Servazi, Bonifazi, sind drei frostige Bazi
und am Schluss fehlt nie die kalte Sophie**

Eine ganze Reihe von Bauernregeln befasst sich mit der Zeit zwischen dem 12. und 15. Mai. Dieser Zeitraum wird im Volksmund als Eisheilige bezeichnet. Die Heiligen heißen Pankrätius, Servatius, Bonifatius und die kalte Sophie, wobei die kalte Sophie hauptsächlich in Süddeutschland auftritt. In dieser Zeit kommt es häufig zu letzten Kälterückfällen in Form von Nachtfrosten. Die bereits weitentwickelte Vegetation kann dadurch erheblichen Schaden nehmen. Besonders betroffen sind Nutzpflanzen wie Wein, Hopfen, Obstbäume und Getreide. Tagsüber herrscht nach einer klaren Nacht vielfach freundliches Wetter. Fälschlicherweise wird heutzutage auch bei unbeständigem und kühlem, aber frostfreiem Wetter von den Eisheiligen gesprochen. Statistische Auswertungen bestätigten, dass die Bodenfrosthäufigkeit Anfang Mai noch bei 30 Prozent, nach dem 15. Mai aber nur noch bei 5 Prozent liegt. Damit ist die Gefahr von späten Schadfrosten in der Landwirtschaft nach den 'Eisheiligen' tatsächlich deutlich geringer als davor.

[Quelle: wetter.de]