

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,

welch eine Freude, endlich wieder ein klein wenig Leben in unserem Bürgerzentrum Hofberg. Seit Montag darf Marcus Andre seine Gäste wieder im Innenhof bewirten (siehe Bild im Anhang). Das Programm des Seniorenbüros ist leider weiterhin für unbestimmte Zeit abgesagt.

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

1. Das Café Hofberg hat seit dieser Woche die Plätze im Innenhof geöffnet. Ab Montag, den 25. Mai darf Marcus Andre auch im Gebäude unter Hygieneregeln bewirten. Reservieren Sie rechtzeitig Ihren Platz: 08441-7977661.
2. Im Anhang ein Artikel von Matthias Horx aus dem Zukunftsinstitut. In vier möglichen Zukunftsszenarien hat das Zukunftsinstitut beschrieben, wie die Corona-Krise unser Leben verändern könnte: „Ein Blick in die Zukunft“.
3. Die Corona-Lage nützen leider auch Kriminelle für Ihre Machenschaften. Seien Sie wachsam und lesen Sie die Tipps der Polizei: <https://www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen/corona-straftaten/>
4. Heute finden Sie ein Lieblingsrezept von Heidi Andre im Anhang. Genau passend zur Grillsaison. Viel Spaß bei nachmachen.
5. Bayerische Staatsoper: Oper und Ballett im kostenlosen Live-Stream https://www.staatsoper.de/tv.html?no_cache=1#c16972

Nun wünschen wir Ihnen einen schönen Vatertag und ein schönes langes Wochenende.

Das Seniorenbüro, die Bürgerhilfe und das Café Hofberg sind am Brückentag geschlossen.

Viele 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 

Bräuche rund um Pfingsten

Pfingsten ist ein fröhliches Fest, denn Christen feiern an diesem Termin die Entsendung des Heiligen Geistes. Auch weltliche Pfingstbräuche gibt es, mit denen die Menschen seit Jahrhunderten die erwachende Natur begrüßen und um eine reiche Ernte bitten.

In früheren Zeiten war es vielerorts üblich, das Vieh zu Pfingsten zum ersten Mal im neuen Jahr zum Gras auf die Weiden zu lassen. Die Bauern suchten dann den kräftigsten Ochsen aus und schmückten ihn festlich mit Bändern, Stroh und Blumen. So herausgeputzt führte der Pfingstochse entweder den Zug der Tiere auf die Weide an oder nahm an einer feierlichen Prozession durch den gesamten Ort teil.

In vielen Regionen Süddeutschlands, Österreichs und der Schweiz hat sich der Brauch erhalten, einen Pfingstochsen zu schmücken.

Dass Pfingstochsen jedoch durchaus auch menschlich sein können, beweisen weitere althergebrachte Traditionen.

In Teilen Bayerns und Österreichs hat die Bezeichnung "Pfingstochse" auch noch eine ganz andere Bedeutung, die sich nicht auf das Vieh, sondern den Menschen bezieht. Als Pfingstochse gilt derjenige, der am Pfingstsonntag am längsten schläft. Zum Spaß wird der Langschläfer in manchen Regionen in eine Schubkarre gesetzt und durch den ganzen Ort gefahren.

Vor allem unter jungen Männern, die in der Landwirtschaft tätig waren, war diese Tradition lange verbreitet. Von dem Brauch, an Pfingsten einen Ochsen besonders zu schmücken, leitet sich auch die spöttische Bemerkung ab, jemand sei "geschmückt wie ein Pfingstochse" – also übertrieben fein angezogen und herausgeputzt.

Quellenangabe:

Wikipedia

https://www.t-online.de/leben/familie/id_62949774/pfingstochse-altes-brauchtum-fuer-mensch-und-tier.html

Das große Erdbeer- und Spargel-Quiz

1. Rosengewächse, Liliengewächse, Orchideengewächse. Wozu gehören Erdbeeren?
2. Die Erdbeere ist eigentlich keine Beere, sondern eine ... ?
3. Sind Erdbeeren mehrjährig oder einjährig?
4. Welche Farbe haben die Blütenblätter von Erdbeeren?
5. Welche Farbe hat der Stempel von Erdbeerblüten meist?
6. Welche Firma, die Einmachgläser produziert, hat eine Erdbeere im Logo?
7. Reifen unreif gepflückte Erdbeeren nach?
8. Was bezeichnet man umgangssprachlich als Erdbeermund?
9. Welche Zutaten braucht man für die Herstellung von Erdbeermarmelade?
10. Welche Erdbeere wird auch Monatserdbeere genannt?
11. Wie werden die Blüten von Erdbeeren bestäubt?
12. Was sind die klassischen Bestandteile einer Erdbeertorte?
13. Mai, August, Oktober: In welchem Monat ist keine Erdbeersaison?
14. Wie viele Blütenblätter haben Erdbeeren in der Regel?
15. Wo sitzen die Nüsschen bzw. Samen der Erdbeere?
16. In welcher Jahreszeit sollen Erdbeeren am besten gepflanzt werden?
17. Nennen Sie möglichst viele Wörter mit „Erdbeer-„!
18. Nennen Sie möglichst viele Rezepte mit Erdbeeren!
19. Nennen Sie möglichst viele Süßigkeiten, die es mit Erdbeergeschmack gibt!
20. Zu welcher „Eiskreation“, die nach einem Fürsten benannt wurde, gehört auch Erdbeereis?
21. Erdbeeren oder Orangen: Was enthält mehr Vitamin C?
22. Woraus bestehen Erdbeeren hauptsächlich?
23. Welche Farbe haben reife Erdbeeren?
24. Welche Farben haben unreife Erdbeeren?
25. Welche Farbe haben die Nüsschen bzw. Samen von Erdbeeren?

26. Was für ein „Tarzan“ ist jemand, der sehr dünn ist?
27. In welchen Farben kann man Spargel bei uns meistens kaufen?
28. Welche Farbe haben die Beeren von Spargel?
29. Woraus besteht Spargel hauptsächlich?
30. Was sind bei uns die klassischen Beilagen zu weißem Spargel?
31. Welche Farbe hat Spargel, wenn die Sprossen vor dem Erreichen der Erdoberfläche geerntet werden?
32. Welche Farbe hat Spargel, wenn die Sprossen nach dem Erreichen der Erdoberfläche geerntet werden?
33. Was ist der letzte Monat, in dem in Deutschland traditionell Spargel geerntet wird?
34. Mai, Juni, September: In welchem Monat ist keine Spargelsaison?

35. Grün und Weiß: Welcher Spargel ist in Deutschland beliebter?
36. Wie nennt man das Ernten von weißem Spargel?
37. Grün oder Weiß? Welcher Spargel wird unter Erdhügeln herangezogen?
38. Nach welchem Tag wird Spargel in Deutschland traditioneller Weise nicht mehr geerntet?
39. Wie geht die Bauernregel weiter: Stich den Spargel nie nach ...?
40. Wie geht die Bauernregel weiter: Kirschen rot, Spargel ..?
41. Welches Land ist der größte Spargelerzeuger der Welt?
42. Welches Land ist der größte Spargelerzeuger Europas?
43. Was für ein Geräusch wird erzeugt, wenn man frische Spargelstangen aneinander reibt?
44. Was wird Spargelwasser zum Kochen beigegeben?
45. Was riecht manchmal, nach dem Verzehr von Spargel, besonders?
46. Was sind die wichtigsten Bestandteile einer Sauce Hollandaise?
47. Wie sollten die Köpfe von frischem Spargel sein?
48. Welcher Teil vom weißen gekochten Spargel gilt als besonders fein und schmackhaft?
49. Wie bezeichnet man kaputte Spargelstangen, die häufig auf dem Markt verkauft werden?
50. Was wird aus den Schalen und den holzigen Enden von Spargel oft gekocht?

Lösungen: 1. Rosengewächse 2. Nuss 3. Mehrjährig 4. Weiß (selten gelb, rosa) 5. Gelb 6. Weck 7. Nein 8. Kussmund 9. (Gelier-) Zucker und Erdbeeren 10. Die Walderdbeere 11. Durch Insekten 12. Mind. Kuchenboden, Erdbeeren, Tortenguss 13. Oktober 14. 5 15. Auf der Haut 16. Im Sommer 17, 18, 19: verschiedene Möglichkeiten 20. Fürst Pückler 21. Erdbeeren 22. Wasser 23. Rot 24. Weiß oder grün 25. Grün, weiß, gelb bis rot 26. Spargeltarzan 27. Weiß oder grün evtl. violett 28. Rot 29. Wasser 30. Schinken und Butter oder Sauce Hollandaise 31. Weiß 32. Grün 33. Juni 34. September 35. Weiß 36. Spargel stechen 37. Weiß 38. Johannistag, 24. Juni 39. Johanni 40. Tot 41. China 42. Deutschland 43. Ein Quietschen 44. Zucker, Salz (manchmal noch Butter) 45. Der Urin 46. Butter, Eigelb, Wasser (Weißwein oder Weinessig) 47. Geschlossen 48. Die Spargelköpfe 49. Bruchspargel 50. Spargelsuppe

Radfahren und Senioren – AGFK

Radfahren und Senioren (Die besten Jahre auf dem Radl)



AGFK Bayern: Nach Angaben der Bundeszentrale für politische Bildung soll bis zum Jahr 2030 der Anteil an Über-60-Jährigen auf 34,6% steigen. Welche Auswirkungen hat diese Entwicklung auf den Radverkehr?

Christian Ude: Also da muss man sich erst einmal gründlich von Klischees trennen. In meiner Jugend sind vor allem die Fahrrad gefahren, die entweder ihre Sportlichkeit beweisen wollten oder sich ein Auto nicht leisten konnten. Diese Klischees sind mittlerweile total überholt, natürlich ist das Fahrrad das naheliegende Verkehrsmittel für Schulkinder, für Studenten, generell für junge Leute. Aber Fahrradfahren ist längst auch ein beliebtes Mittel der Fortbewegung für Senioren, bis in unglaubliche Altersstufen hinauf. Ich darf hierzu mein Lieblingsbeispiel erzählen: es gibt in München den bundesdeutschen Starfotografen Stefan Moses, der selbst im Winter, am Heiligen Abend, wenn es vereist ist, seine Geschenke an die Schwabinger Freunde mit dem Fahrrad austeilte. Und als ich zu ihm mal sagte: „Bist du denn wahnsinnig, bei diesem Wetter, bei vereisten Bürgersteigen mit dem Fahrrad die Geschenke

auszufahren?“ Da antwortete er: „Was soll ich denn sonst machen, gehen kann ich ja nicht mehr!“

Es stimmt, wenn man ein gutes Gleichgewichtsgefühl hat, kann man noch Radfahren, selbst wenn das Gehen Unannehmlichkeiten oder richtige Beschwerden bereitet. Aber ich treffe beim Radeln im Englischen Garten unendlich viele Rentner, die durchaus älter sind als ich, also deutlich über 70 Jahre, und die da ihren Aktionsradius und ihre Mobilität und ihre Unabhängigkeit verteidigen, indem sie Fahrrad fahren. Da haben sie Naturgenuss, Bewegung, sie kommen an die frische Luft, sie trainieren Ihren Kreislauf, das ist alles optimal. Da gibt es keinen Berufsverkehr mehr, aber durchaus viele Fahrradziele, die man ansteuern kann.

Und deswegen glaube ich, dass ein steigender Altersdurchschnitt den Anteil des Radverkehrs in der Bedeutung anhebt: Wir müssen dafür sorgen, durch ein geschütztes Radwegenetz, durch Möglichkeiten, Fahrräder sicher aufzubewahren, der alten Generation diese Form der Mobilität zu erhalten. (Vielleicht nicht als Allwetter-Verkehrsmittel (da bin ich skeptischer als die Funktionäre des Radverkehrs) aber es ist ja auch schön, wenn man 's außerhalb der Schnee- und Eiszeit benutzen kann. Das wird eher zunehmen und keineswegs durch die Überalterung der Gesellschaft hinfällig oder in der Prioritätenliste nach unten gedrückt.)

AGFK Bayern: Sicherheit im Radverkehr ist auch für Menschen über 60 ein zentrales Thema. Wie kann das Fahrradfahren für Menschen über 60 sicher gestaltet werden und wie können Landkreise und Kommunen auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe eingehen?

Auch wenn ich hier nochmals Fahrradfunktionäre vergraulen werde: Aber ich sage, wenn ich mit Senioren spreche, dann ist die Hauptangst der Radfahrenden Senioren die Rücksichtslosigkeit anderer Radfahrer, noch vor den Autofahrern! Weil man den Autofahrenden, die weitaus größere Gefahren repräsentieren, viel besser grundsätzlich aus dem Weg gehen kann, während Radfahrer, die auf demselben engen Radweg gegen die Fahrtrichtung daher rasen, einen in Angst und Schrecken versetzen.

Natürlich sind die Kommunen hier aufgefordert, den Radverkehr sicherer zu machen. Das ist nicht anders, als bei jüngeren Jahrgängen, es ist nur intensiver. Also für den etwas verunsicherten oder leicht zu erschreckenden Senior ist Verkehrssicherheit oder ein gut gestreuter Radweg im Winter oder eine sichere Abstellmöglichkeit für sein Fahrrad (wenn er was in der Altstadt zu erledigen hat) wichtiger, als für den jüngeren Menschen. Aber es sind keine prinzipiell anderen Bedürfnisse, sondern nur intensiver.

AGFK Bayern: Gemeinsame Interessen können als Brücken zwischen Generationen dienen. Inwieweit sehen Sie hierzu im Fahrradfahren ein (noch nicht ausgeschöpftes) Potenzial?

Die Ausweitung der guten und sicheren Radwegenetze, ob das jetzt Radwege im klassischen Sinn oder verkehrsberuhigte Straßen sind – oder Tempo 30 Zonen mit einem bedeutenden Fahrradverkehrsanteil ist gleich wichtig. Diese Netze müssen verteidigt werden gegen einen Autolobbyismus, den ich auf

Bürgerversammlungen, auf Leserseiten oder kommunal politischen Diskussionen immer noch erlebe.

Hier müssen sich alle politisch zusammentun und artikulieren: diejenigen, die noch Fahrrad fahren seit ihrer Schulzeit; diejenigen, die Fahrrad fahren, weil sie als Senior kein Auto mehr benützen oder besitzen; diejenigen, die auch oder vor allem wegen der vielen Vorteile des Fahrradfahrens für die Gesundheit auch mal das Auto in der Garage lassen. Diese beiden Generationen müssen sich zusammentun, um den Radverkehr generell nach vorne zu bringen.

Es gibt ja auch erschreckende Beispiele, wie das Fahrrad schon einmal die Szene beherrscht hat, und völlig in den Hintergrund gerutscht ist. Das erlebe ich im Moment in China (in den letzten 20 Jahren war ich jedes Jahr in China): Anfangs gab es hier riesige Straßen für den Radverkehr und nur Seitenarme der großen Verkehrsverbindungen für den Autoverkehr. Dann wurde dies plötzlich gewechselt und die Autos eroberten die großen Spuren in der Mitte und die Radler wurden an den Rand abgedrängt. Und inzwischen lässt man ihnen nicht mal mehr die Anliegerstraße, die längs der großen Verkehrsachse geführt wird, sondern hat auch das noch dem Autoverkehr zu Gute geschrieben und die Radler sind fast aus dem Straßenbild verschwunden.

Ich hoffe nicht, dass der Radverkehr sich im Nachhinein als „Modeerscheinung“ erweist, die auch wieder vergeht und von mächtigeren Interessen verdrängt wird. Dafür brauchen wir natürlich ein Bündnis der Radfahrenden Generationen (der jungen und älteren gemeinsam), das gemeinsam klarmacht: es gibt nicht nur den automobilen Berufsverkehr, sondern es gibt auch Menschen die sich aus eigener Kraft, ohne Motor und ohne Umweltbelastung gesundheitsfördernd selber fortbewegen wollen.

AGFK Bayern: Sie waren ja in ihrer Amtszeit schon als sehr aktiver Radfahrer bekannt – nicht zuletzt in Ihrer Kolumne [“Der rote Radler“](#). Hat sich daran durch Ihren [“Ruhestand“](#) etwas verändert?

Es hat sich eins geändert: ich habe jetzt mehr Zeit für diese Leidenschaft. Und das zeigt ja auch: der Radverkehr nimmt ja auch mit der Pensionierung zu, weil man ja auch die Arbeitszeiten des Berufstätigen plötzlich zur Verfügung hat. Und das ist ja auch ein großer Vorteil, denn Senioren können die Zeit antizyklisch nutzen: an der Isar – wo es an den Wochenenden nicht mehr schön ist an den vollkommen überfrequentierten Radwegen – kann man während der Woche noch den reinsten Genuss haben. Daher nimmt auch die Nutzung insgesamt zu und ja auch die Wirtschaftlichkeit für die Radlinfrastruktur, weil sie eben nicht nur in der „Rush-Hour“ vom Berufsverkehr und am Wochenende vom Freizeitradler genutzt wird, sondern weil sie ganzwöchig genutzt werden kann, weil ältere Menschen nicht mehr an die Arbeitszeiten gebunden sind. Hier sehe ich auch eine wachsende Wirtschaftlichkeit und Investition im Radverkehr. Mit jedem aktiven Senior nimmt diese zu.

AGFK Bayern: Die Anzahl sportlicher Menschen im Rentenalter wächst. Das Rad wird von ihnen nicht nur als Transport- sondern auch gezielt als Sportgerät und für längere Touren genutzt. Wie können der Fahrradmarkt und der Fahrradtourismus diese Gruppe mehr für sich entdecken?

Hier bin ich ganz sicher, dass das Thema „Fahrradtourismus“ zu einem wichtigen Thema für Senioren werden kann und auch schon im Begriffe ist, dies zu werden. Man muss sich einfach auch den Bewusstseinswandel vorstellen. Ich versuche immer mit wachsender Ungeduld den Menschen in der Sozialpolitik klarzumachen, dass die Alten von morgen (und auch schon von heute!) anders sind, als die Alten, die wir von früher gewohnt sind. Auch für den Radverkehr gilt: In unserer Jugend hat der Erwachsene das Fahrrad hinter sich gelassen und ist aufs Auto umgestiegen. Damals war es DAS Wohlstandszeichen schlecht hin, das Zeichen für beruflichen Erfolg, für Teilhabe am Wirtschaftswunder. Heute ist das ganz anders: Die Generationen, die jetzt ins Rentenalter nachrücken (- und da sind ja schon jüngere dabei als ich! -) die sehen Fahrräder nicht mehr als „Arme-Leute-Verkehrsmittel“ an, wie es damals in den 60er Jahren und in den frühen 70er Jahren gewesen ist, sondern für diese Generation ist das Fahrrad ja ein Fitnesssymbol, ein Unabhängigkeitssymbol und ein Zeichen für Unabhängigkeit von gewissen Standards der Konsumgesellschaft, die man früher kritisch durchschauen wollte und auch immer noch als Rentner. Und das müssen wir uns klarmachen: Diese Generation lebt nicht in den Klischees vergangener Jahrzehnte!

AGFK Bayern: Auf diversen Messen und Ausstellungen ist „Fahrradfahren im Alter“ ein Thema. Welche Anregungen und persönlichen Tipps können Sie dieser Altersklasse für die Fahrradnutzung geben?“

Ich habe vor rund 20 Jahren auf einer Messe, auf der ich bei einer Podiumsdiskussion teilgenommen habe von Marianne Koch wirklich interessante Aspekte zum Radeln im Alter erfahren. Ich war wirklich begeistert, was die aus medizinischer und gesundheitlicher Sicht sagen konnte: Das Fahrradfahren ist wirklich das Beste, um sich bei der Fortbewegung gleichzeitig körperlich zu trainieren, um sein Gleichgewichtssinn zu stärken, der einfach von jeder Radlfahrt profitiert, während der nur Autofahrende Senior bald auf Hilfsmittel angewiesen ist, um sein Gleichgewichtsgefühl nicht zu verlieren. Auch wie der Kreislauf beim Fahrradfahren stimuliert wird, durch dieses ständige Bewegen und in Bewegung bleiben. Da gibt es nichts Besseres als Radfahren. Auch wichtig: das Durchatmen in freier Natur, in die der Autofahrende in seiner Blechbüchse gar nicht hinkommt (und wenn er mal aussteigt, dann trinkt er nur einen Kaffee...), während der Radler die gesamte Strecke (bis zu dem Lokal, in dem er einkehrt) an der frischen Luft ist und bleibt. Diese Vorteile sollten viel stärker kommuniziert werden!

Und ich stelle auch fest, dass hier der wachsende Radfahreranteil, den wir ja wirklich kontinuierlich anheben konnten, auch aufgrund der eifrig radelnden Senioren wächst. Es ist erfreulich zu sehen, wie viele Senioren sich auf dem Fahrradsattel sicher fühlen, auch wenn sie wie die Rohrspatzen über die jungen Radlrambos schimpfen.

Christian Ude war von 1993 bis 2014 Oberbürgermeister der Landeshauptstadt München und ist Vorsitzender im Beirat der AGFK Bayern. Die AGFK Bayern dankt sehr herzlich für dieses Interview!