

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,

schon ist es Ende Mai und Pfingsten steht vor der Tür. Passend dazu im Anhang ein Bild der prächtigen Pfingstrosen im Garten von Pias Eltern. Pfingstrosen brauchen recht lange, bis sie blühen. Aber wenn sie mal gut eingewurzelt sind, dann legen sie in voller Pracht los. Wie zurzeit im „richtigen Leben“ bewährt es sich auch im Garten, Geduld zu haben!

Draußen in Bewegung sein, das tut gut bei dem angenehmen Wetter. Der Schwerpunkt dieses Newsletters liegt deshalb auf Infos und Anregungen zum Thema Mobilität:

1. Das Fahrrad wird als Fortbewegungsmittel immer beliebter und das völlig zu Recht. Denn beim Fahrradfahren ist man vielseitig in Aktion: Treten, Lenken, abbiegen, auf den Verkehr achten und ganz nebenbei noch die Umgebung genießen. Durch das Radfahren werden die Koordinationsfähigkeit trainiert und Muskeln aufgebaut. Um sicher ans Ziel zu kommen, gibt es einige hilfreiche Tipps, speziell auch für Wiedereinsteiger auf dem Fahrrad. Hier sind sie zu finden: <https://www.senioren-ratgeber.de/Sport/Sicher-auf-dem-Fahrrad-unterwegs-537047.html>
2. Lesen Sie im Anhang zum Thema „Radfahren und Senioren“ das Interview des AGFK (Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundliche Kommunen in Bayern e.V.) mit dem ehemaligen Oberbürgermeister Münchens, Christian Ude.
3. Mobil bleiben auch bei Einschränkungen: auf dieser Seite finden Sie Mobilitätshilfen wie Gehhilfen, Rollatoren oder Einkaufstrolleys im Vergleich: <https://www.gewohnt-mobil.de/>
4. Viele Bräuche wie Prozessionen und Flur-Umritte zu Pferd gibt es in Bayern rund um das Pfingst-Fest. Aber kennen Sie eigentlich schon den „Pfingstochs“? Lesen Sie im Anhang, was es mit diesem besonderen Tier auf sich hat!
5. Passend zur Saison: Ein Erdbeer- und Spargel-Quiz im Anhang zum Ausdrucken oder unter: <https://mal-alt-werden.de/das-grosse-erdbeer-und-spargelquiz-50-kostenlose-raetselkarten-mit-fragen-zum-ausdrucken/>

Nun wünschen wir Ihnen ein schönes Pfingst-Wochenende. Lassen Sie es sich gut gehen!

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](mailto:seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de)

[www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de](http://www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de) 

## Die hängende Vogeltränke

### Eine Anleitung zum Nachbasteln



Über diese schöne Tränke freuen sich nicht nur die Vögel, auch wir Menschen hängen uns das selbst gemachte Kunstwerk gern in den Garten.



Diese schöne Vogeltränke kann auch bald in deinem Garten hängen.

### Und das brauchst du dafür:

- Einen Terrakotta-Untersetzer oder eine alte Suppenschüssel (2,5 – 10 cm tief, möglichst flach und breit)
- Ein Baumwoll- oder Juteseil (2 – 5 mm Durchmesser, Länge je nach Höhe der Aufhängung. Bei unserer Vogeltränke haben wir zehn Meter Seil benutzt.)
- Einen Metall- oder Holzring
- Einen rauen Stein
- Wenn du magst: Holzperlen zur Deko

### Kontakt

#### NABU-Bundesverband

Marja Rottleb

Referentin Aktionen & Kampagnen Garten

Tel. +49 (0)30.28 49 84-15 82

Marja.Rottleb@NABU.de

## Los geht's

- Hängung vorbereiten: Das zehn Meter lange Seil in vier gleich lange Teile schneiden. Mittig falten und das gefaltete Ende durch den Ring stecken, die losen Enden durch die entstandene Schlinge stecken.
- Wer Perlen oder ähnliches einknüpfen möchte, kann das jetzt tun.
- Die offenen Schnur-Enden hängen nun runter. Erste Reihe Knoten bei ca. der Hälfte der Seile machen, immer zwei Seile auf gleicher Höhe miteinander verknoten. Es sind nun vier Knoten entstanden.
- Im nächsten Schritt werden die Seile nur etwa acht Zentimeter (vom Gefäß abhängig) unter den bereits bestehenden Knoten verknotet. Diesmal werden jeweils die Seile verbunden, die vorher nicht verbunden waren. Ein Zick-Zack Muster entsteht.
- Gefäß in die Hängung legen: Schale anhalten und alle Seile so miteinander verknoten, dass der Topf gut sitzt.
- Stein als Hilfestellung: Einen rauen Stein in die Schale legen, damit Vögel schnell rauskommen.
- Aufhängen: An einem Baum, Balkon etc. aufhängen, so, dass es sicher für Vögel ist. Wasser einfüllen, fertig. Nun den Vögeln beim Baden und Putzen zusehen.
- Damit das Vogelbad schön sauber bleibt, sollte es täglich gereinigt werden.

## Anleitung und Infos

Hier findest du ein Video-Tutorial mit einer anschaulichen Schritt-für-Schritt-Anleitung, damit die gefiederten Freunde auch bald in deinem Garten plantschen können.

Infos unter [www.NABU.de/vogelbad](http://www.NABU.de/vogelbad)

oder unter dem QR-Code:



Viel Spaß beim Nachbasteln und Beobachten!

Dein NABU-Gartenteam

## Lustige Zitate übers Sport machen

Ich mach sehr gerne Sport. Deshalb auch so selten. Es soll ja was Besonderes bleiben.  
(shop.gwbi.de)

Ich treibe aktiv Sport! Und zwar eine japanische Kampfkunst namens Shla Fen.  
(funpot.net)

- „Kommst Du mit ins Fitnessstudio?“
  - „Ich kann nicht, mein Einhorn ist krank!“
  - „Willst Du mich veräppeln?“
  - „Wer hat denn angefangen?“
- (1pic4u.com)

Da will ich zum ersten Mal freiwillig zum Sport und dann fällt mir ein, dass ich meinen Turnbeutel damals in der Grundschule vergessen habe. (visualstatements.net)

Hab mich grad auf die Waage gestellt. Bin voll stolz. War erst zwei Mal beim Sport und habe anscheinend schon ein Kilo Muskelmasse aufgebaut! (Facebook.com)

Ich habe heute mal wieder Sport gemacht! Ritter Sport. Zwei Tafeln. (de.dawanda.com)

Da möchte man gerne zum Sport gehen, stolpert über die Sporttasche, fällt in die Jogginghose, purzelt aufs Sofa und bestellt aus Versehen eine Pizza....  
(fbcdn.sphotos-g-a.akamaihd.net)

Das Schweigen von Ottmar Hitzfeld wird lauter! (Marcel Reif)

Viel Trinken und mehr Sport wurde mir gesagt. Ein Glück, dass wieder Fußball läuft.  
Zwei Fliegen mit einer Klappe! (Ist Das Lustig.de)

Quelle: pinterest