

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,

im Anhang eine Impression, dass sich nicht nur die Natur über den ausgiebigen Regen der letzten Tage freut. Denn wie sagte ein unbekannter Verfasser: „Die Kunst zu Leben besteht darin, zu lernen, im Regen zu tanzen, anstatt auf die Sonne zu warten.“

Am 16. März musste das Seniorenbüro von heute auf morgen schließen. Langsam und vorsichtig beginnen wir nun wieder mit unserem Angebot:

- Begonnen wird mit Angeboten, die im Freien stattfinden können. Denn an der frischen Luft ist das Einhalten von Distanzregeln leicht möglich und der permanente Luftaustausch reduziert das Infektionsrisiko. Unter Beachtung der Hygieneregeln finden die Sport- und Bewegungsangebote im Freien immer in Kleingruppen statt. Beim **Nordic Walking** wird einmal wöchentlich eine Stunde gemeinsam eine Runde durch den Wald gelaufen. „**Die Spaziergänger**“ treffen sich nach Absprache und erkunden Wege in Pfaffenhofen. Das neue wöchentliche **Zirkeltraining an den Sportgeräten im Bürgerpark** fordert Körper und Geist und die **Fahrradtouren** finden wieder einmal im Monat statt. All das kann nur bei schönem Wetter stattfinden. Anmeldung und mehr Informationen dazu im Seniorenbüro.
- **Ausbau unserer digitalen Angebote:** Neben dem bereits bestehenden digitalen Seniorentreff jeden Montag gibt es künftig ein digitales Seniorenkolleg. Unser ehrenamtlicher Mitarbeiter Andreas Mauer wird künftig zu unterschiedlichen Themen Erklär-Videos veröffentlichen. Heute ein kleiner Einblick dazu. <https://youtu.be/4TCAeje3Uog>. Vielen Dank an Andy Mauer für diese tolle Idee!
- Das erste Video im Seniorenkolleg wird die Erklärung zur **Installation der Corona-Warn-App** sein. Die Bundesregierung rät dringend zur Installation. Die Corona-Warn-App hilft uns festzustellen, ob wir in Kontakt mit einer infizierten Person geraten sind und daraus ein Ansteckungsrisiko entstehen kann. So können wir Infektionsketten schneller unterbrechen. (siehe Anhang) Gerne unterstützen wir Sie telefonisch bei der Installation.
- Nach sorgfältiger Prüfung können alle weiteren Kurse und Veranstaltungen des Seniorenbüros bis auf weiteres nicht stattfinden. Über eine weitere Öffnung der Angebote wird Ende August beraten.
- Auch eine Fremdvermietung der Räumlichkeiten im Bürgerzentrum Hofberg ist momentan nicht möglich.

Nun wieder ein paar Informationen und Anregungen für Sie zu Hause:

1. Ein tolles und vielseitiges Programm hat die Seniorenakademie Bayern zusammengestellt. Bis September 2020 ist die Teilnahme an den Veranstaltungen digital, also per Videokonferenz möglich. Ab Oktober hofft die Seniorenakademie, wieder Präsenzveranstaltungen durchführen zu können. Eine Übersicht der aktuellen Veranstaltungen in dem aktuellen Flyer finden Sie im Anhang zum Ausdrucken und unter folgendem Link:
<https://groupware.familienservice.de/download/show/9435b5c109f9bc841e96de0916b9b74c1b33dc78>
2. Holen Sie sich mit dieser wunderschönen Entspannungsmusik den Strand und das Meer in Ihre Räume und träumen ein wenig vor sich hin.
<https://www.youtube.com/watch?v=ms2vfYe5EoU>

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes sommerliches Wochenende!

Viele Grüße

Heidi Andre

Leitung Seniorenbüro

Pia Fischer

Mitarbeiterin 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 

BETRUG BEIM ONLINEBANKING: CHECKLISTE FÜR DEN ERNSTFALL

Bankgeschäfte über das Internet abzuwickeln, ist für viele eine Selbstverständlichkeit. Über die Website der Bank oder per App lassen sich mit wenigen Klicks der Kontostand abfragen und Geldbeträge überweisen – zu jederzeit und von jedem Ort.

Doch Onlinebanking ist auch für Kriminelle ein lukratives Geschäft. Sie versuchen mit gefälschten Internetseiten und fingierten E-Mails Zugangsdaten auszuspähen, um Konten leer zu räumen. Wer auf seinem Konto nicht nachvollziehbare Buchungen feststellt, sollte daher sofort handeln.

DAS SOLLTEN SIE TUN, WENN ...

... Sie nicht getätigte Abbuchungen auf Ihrem Bankkonto feststellen:

- ✓ Sperren Sie sofort den Zugang zu Ihrem Bankkonto über den kostenfreien Sperr-Notruf **116 116** oder aus dem Ausland über die gebührenpflichtige Sperr-Hotline: **+49 116 116**.
- ✓ Informieren Sie schnellstmöglich Ihre Bank oder Ihre Sparkasse über diesen Vorfall. Nehmen Sie den Kontakt nicht über einen Link oder eine in einer E-Mail angegebene Telefonnummer auf. Suchen Sie die Erreichbarkeit selbst im Internet oder über das Telefonbuch heraus.
- ✓ Neue Zugangsdaten zu Ihrem Onlinebanking erhalten Sie von Ihrer Bank. Sprechen Sie dann auch über die Schadensregulierung.
- ✓ Erstellen Sie Anzeige bei der Polizei. Dann können Ihre Daten auch für das Lastschriften-Verfahren gesperrt werden.

... Sie auf einer gefälschten Webseite Ihre Zugangsdaten preisgegeben haben:

- ✓ Sperren Sie sofort den Zugang zu Ihrem Bankkonto. Nutzen Sie dazu den kostenfreien Sperr-Notruf **116 116** oder aus dem Ausland die gebührenpflichtige Sperr-Hotline: **+49 116 116**.
- ✓ Kontaktieren Sie Ihre Bank, um zweifelsfrei festzustellen, dass keine unautorisierten Buchungen oder Aufträge vorgenommen wurden. Fragen Sie nach neuen Zugangsdaten.
- ✓ Erstellen Sie Anzeige bei der Polizei. Als Opfer von Internetkriminalität haben Sie die gleichen Rechte wie Opfer anderer Straftaten.



DAS SOLLTEN SIE TUN, WENN ...

... Sie auch nur einen Verdacht haben, betroffen zu sein:

- ✓ Erkundigen Sie sich bei Ihrer Bank nach ungewöhnlichen technischen Vorkommnissen oder nach Vorfällen bei anderen Bankkunden.
- ✓ Kontrollieren Sie die Buchungsbewegungen auf Ihrem Konto.
- ✓ Ändern Sie die Zugangsdaten zu Ihrem Onlinebanking.

HINWEIS

Grundsätzlich gilt: Sicherer ist Onlinebanking immer auf zwei Geräten, z. B. auf dem Computer und dem Smartphone. Nutzen Sie deswegen die Zwei-Faktor-Authentifizierung.

SO SCHÜTZEN SIE SICH IN ZUKUNFT VOR BETRUG BEIM ONLINEBANKING

- › **Zugangsdaten sichern:** Bewahren Sie Ihre Zugangsdaten an einem sicheren Ort auf, so dass diese nicht gestohlen oder kopiert werden können. Speichern Sie keine Bankdaten auf Ihrem PC oder auf Ihrem Handy/Smartphone.
- › **Zwei Geräte nutzen:** Bezahlen mit dem TAN-Generator ist aktuell das sicherste Verfahren. Bankgeschäfte per App sollten immer mit zwei Geräten durchgeführt werden, beispielsweise dem Computer und dem Smartphone.
- › **Kommunikation prüfen:** In gefälschten Mails oder vorgetäuschten Anrufen versuchen Unberechtigte, an Ihre Bankdaten zu kommen. Wichtig: Ihre Bank fragt Sie niemals nach Ihren Zugangsdaten zum Onlinebanking.
- › **Limit festlegen:** Legen Sie mit Ihrer Bank ein Limit für tägliche Geldbewegungen fest.
- › **Kontakt aufnehmen:** Geben Sie die Internetadresse Ihrer Bank bei jedem Aufruf erneut über die Tastatur ein oder richten Sie ein Lesezeichen ein. So vermeiden Sie, auf gefälschte Seiten geführt zu werden. Folgen Sie keinen Links in einer E-Mail, egal wie seriös diese wirkt.

Mehr Informationen zum Schutz vor Betrüger-E-Mails unter:

https://www.bsi-fuer-buerger.de/BSIFB/DE/DigitaleGesellschaft/OnlineBanking/Sicherheitsmassnahmen/sicherheitsmassnahmen_node.html

Mehr Informationen für Opfer von Cyber-Crime:

www.polizei-beratung.de/opferinformationen/cybercrime/



Bundesamt
für Sicherheit in der
Informationstechnik

Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.



Johannisbeer Muffins

Für 12 Muffins

- 200 g Rote Johannisbeeren
- 150 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 2 TL Backpulver
- 4 Eier
- 100 g Butter, weich
- 180 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 100 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Puderzucker



Zubereitung

- Johannisbeeren von den Rispen streifen
- Mehl, Stärke und Backpulver mischen = Mehlmischung
- 2 Eier trennen
- Die 12 Mulden eines Muffin-Blechs mit Muffin-Papierförmchen auslegen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen
- Butter, 80 g Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. 2 Eier und Eigelbe einzeln zugeben und unterrühren. Mehlmischung abwechselnd mit der Milch unterrühren. Die Johannisbeeren vorsichtig unterheben und den Teig in die Muffin-Förmchen füllen.
- Im 180 °C heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.
- Inzwischen die Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen.
- 100 g Zucker nach und nach einrieseln lassen und 1/2 Min. weiterschlagen. Die Eiweißmasse mit einem Löffel auf den vorgebackenen Muffins verteilen und weitere 10 Minuten backen.
- Abkühlen lassen. Nach Belieben mit frischen Johannisbeeren garnieren und mit Puderzucker bestreut servieren.

Viel Freude beim Backen und Guten Appetit!

Wohnen im Alter- Wohnraumanpassung und Wohnberatung

Das Seniorenbüro bietet Beratung zu allen Themen in Bezug auf das Älterwerden an. Auch Ihre Fragen zum Thema „Wohnen im Alter“ beantworten wir gerne. Wir beraten Sie kostenfrei, neutral und selbstverständlich vertraulich.

Die Beratung kann aufgrund der momentanen Lage nur telefonisch stattfinden. Hausbesuche sind derzeit leider nicht möglich.

Beispiele:

- Welche Möglichkeiten des altersgerechten Wohnens gibt es in Pfaffenhofen?
- Kann ich Zuhause wohnen bleiben, obwohl ich zeitweise Unterstützung brauche?
- Ich möchte zu Hause wohnen bleiben, muss aber meine Wohnung umgestalten.
- Wo kann ich Fördergelder beantragen?

Wenn ein Umzug nicht in Frage kommt, können zu Hause oft schon kleine und kostengünstige Änderungen oder Hilfsmittel die Sicherheit erhöhen und den Alltag erleichtern. Wir klären mit Ihnen gemeinsam gerne verschiedene Möglichkeiten.

Auch zu größeren Maßnahmen (z.B. Einbau eines Treppenlifts oder Umbau im Bad) erhalten Sie im Seniorenbüro Beratung zur Planung und Durchführung.

Eine elementare Frage ist die Finanzierung von größeren Umbaumaßnahmen.

Hier die wichtigsten Möglichkeiten zur Finanzierung von Wohnraumanpassung im Überblick:

- **Hinweis für Mieter:** immer zuerst mit dem Vermieter sprechen, wenn Sie umbauen möchten. Evtl. ist auch eine Kostenbeteiligung des Vermieters denkbar.
- **Krankenkassen:** Viele Hilfsmittel, die bei einer Erkrankung oder Behinderung den Alltag erleichtern, sind auf ärztliche Verordnung als Sachleistung zu bekommen. Beispiele sind Toilettensitzerhöhung, Duschhocker oder Badewannen-Einstiegshilfe. Beratung dazu bieten auch die Sanitätshäuser.
- **Pflegekassen:** Wenn bereits ein Pflegegrad vorliegt, kann für bauliche Maßnahmen ein Zuschuss von maximal 4000 € gewährt werden. Der Antrag muss unbedingt vor Baubeginn gestellt und der schriftliche Bescheid abgewartet werden.

- **Förderung zur Anpassung von Wohnraum in Bayern**

In Bayern kann darüber hinaus ein zins- und tilgungsfreies Darlehen über maximal 10.000 € beantragt werden. Die gesundheitliche Einschränkung, die den Umbau zwingend erforderlich macht, muss z.B. durch ein Fachärztliches Attest nachgewiesen werden. Unter bestimmten Bedingung wird die Rückzahlung des Darlehens erlassen. Der Antrag ist im Landratsamt zu stellen.

➤ **Siehe Infoschreiben Landratsamt im Anhang**

- **KfW-Bank „Altersgerecht umbauen“**

Von Seiten der KfW- Bank (Kreditanstalt für Wiederaufbau) gibt es ein Zinsgünstiges Darlehen (Programm 159) oder einen Investitionszuschuss (Programm 455). Lassen Sie sich über Ihre Hausbank beraten oder nutzen Sie das Online-Portal der KfW-Bank zur Antragstellung.

[https://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilie/F%C3%B6rderprodukte/Altersgerecht-Umbauen-Investitionszuschuss-\(455\)/](https://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilie/F%C3%B6rderprodukte/Altersgerecht-Umbauen-Investitionszuschuss-(455)/)