

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,

ein aktuelles Bild im Anhang: jetzt sind viele Wiesen gemäht, da tut sich der Storch gleich wieder leichter mit der Futtersuche.

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

1. Wenn wir etwas Neues, Ungewohntes oder Unbekanntes erleben, explodieren quasi unsere körpereigenen Glücksbotenstoffe und wir erleben Glücksgefühle. Deshalb raten Experten dazu: Einfach mal was Neues ausprobieren! Eine tolle Möglichkeit ist unser wöchentlicher Videotreff. Machen Sie doch einfach mal mit! Sie gehen keinerlei Verpflichtungen ein uns können auch nur einmal reinschnuppern. Scheuen Sie sich nicht, wir unterstützen Sie gerne von A-Z bei der Technik! Immer montags von 10 - ca. 11 Uhr kommen wir miteinander ins Gespräch und haben gemeinsam eine schöne Zeit mit viel Spaß! Auch knackige 15-Minuten-Vorträge zu verschiedensten Themen stellen wir Ihnen auf diesem Weg vor. Am Montag, 13.07. um 10 Uhr präsentiert Ihnen der Wohnberater Rainer Berg viele Möglichkeiten, das eigene Zuhause barrierefrei und sicher zu gestalten.
2. Eine kurze Bewegungseinheit für mehr Trittsicherheit im Alltag: Das Balance-Training wurde entwickelt von der „Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland“ Viel Spaß beim Mitmachen mit der Anleitung im Anhang.
3. Eine Geschichte über eine willkommene leichte Sommerbrise zur Abkühlung finden Sie im Anhang.
4. Ein Jahr ohne Geburtstage, Hochzeiten, Jubiläen? Mit der richtigen Planung muss das nicht sein. Tipps zum Feiern in Corona-Zeiten – und eine rührende Geschichte über ein kleines Familienfest. Das alles finden Sie hier in dem Podcast „Richtig feiern“ zum Anhören unter [www.bagso.de/podcast](http://www.bagso.de/podcast) oder zum Ausdrucken im Anhang.
5. „Ich bin völlig unwichtig!“ So heißt die Biografie über die bemerkenswerte Ursel Preuhs, geschrieben von Isabel Lenuck. Die persönliche Geschichte der 1931 geborenen gelernten Krankenschwester ist ein Spiegelbild der Zeit und das Maß ihres Engagements kann nur als außergewöhnlich bezeichnet werden. Das Buch ist nicht nur eine lesenswerte Biografie, sondern vermittelt zudem Werte, die noch heute von großer Bedeutung sind. Die Herausgeber Ulla und Heinz Lohmann von dialogKultur stellen in diesem Video das Buch vor und sprechen mit Ursel Preuhs im Interview über ihre bewegende Geschichte. Hier ist das Video zu sehen: <https://www.medhochzwei-verlag.de/Video/Details/79760>

Wir wünschen Ihnen ein schönes sommerliches Wochenende!

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

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

## ▶ Übung 2

### Balance-Training in der räumlichen Fortbewegung

Die Übungen im Gehen sollten nach Möglichkeit ohne Hilfe (ggf. mit Stock oder mit der lockeren Hand eines Helfers) durchgeführt werden. Jede Gehvariation sollte etwa 30 Sekunden lang geübt werden. Nach jeder Übung sollte eine kurze Pause eingelegt werden (ca. 20 Sekunden). In der Pause können sich die Teilnehmer, je nach Belastbarkeit, setzen oder aber auch normal weiter gehen:

Betont langsam gehen, dabei versuchen, bei jedem Schritt von der Ferse zur Fußspitze abzurollen. Bei jedem Schritt kurz stehen bleiben: Gehen wie ein Roboter.

Mit betont großen Schritten gehen. Die Teilnehmer drehen sich beim Gehen nach links und rechts über die Schulter um.

Während des Gehens hoch zur Decke schauen und anschließend hinunter zum Boden.



Übung 2: Gehen mit großen Schritten



Übung 2: Gehen, dabei zur Seite über die Schulter schauen



Übung 2: Gehen, dabei zur Decke schauen

Beim Gehen sich um die eigene Achse drehen. Dazu jeweils stehen bleiben oder die Drehung während der Gehbewegung probieren.

Während des Gehens mit den Augen einen großen Kreis beschreiben: von der Decke über die Wände und auf den Boden.

Die Teilnehmer steigen beim Gehen über unsichtbare Hindernisse. Dabei bestimmen die Teilnehmer selbst die Anzahl der Hindernisse und deren Größe.

Seitwärts mit kleinen oder großen Anstellschritten gehen.

Die Teilnehmer gehen einige Schritte mit geschlossenen Augen. Sie verlängern je nach Sicherheit mit der Zeit die Anzahl der Schritte.

Die Teilnehmer können versuchen, einige der oben genannten Übungen mit geschlossenen Augen durchzuführen.



*Übung 2: Gehen mit Körperdrehung*



*Übung 2: Gehen über unsichtbares Hindernis*



*Übung 2: Seitwärts gehen*

## Der kleine Sommerwind

Eines windigen Sommertages machte sich ein kleiner Windhauch aus dem Staub. Er hatte für heute keine Lust mehr, ständig zu wehen, stürmen und brausen. Während seine Windfamilie pfeifend durch Wälder, Felder und Straßen strich, versteckte er sich in der Krone einer alten Linde, die am Dorfplatz stand. Dort machte er sich klein und verharrte stumm, bis die Winde zum Meer weiter gezogen waren.

Ganz alleine war er nun und der kleine Windhauch erschrak nun doch über seinen Übermut. Die Windstille fühlte sich seltsam an. Beängstigend ein wenig.

Dem kleinen Windhauch wurde heiß vor Schreck. Was hatte er getan?

Unruhig sah er sich um. Die Sonne hatte sich den Tag zurückerobert. Sommerglutheiß brannte sie auf das Dorf, die Pflanzen, Tiere und Menschen nieder.

Warm und wärmer wurde auch dem kleinen Windhauch in seinem Baumversteck, ein Gefühl, das er nicht kannte. Er glitt aus seinem Versteck und strich durch die Straße.

„Oh, ein Windhauch!“, sagte eine Stimme. Sie klang erfreut. „Danke, dass du meine Haut streichelst und ihr Kühlung bringst.“

Oh! Der kleine Windhauch fühlte sich geschmeichelt. Er genoss es, gelobt zu werden.

„Wind? Wo ist Wind? Ich möchte ihn auch spüren!“, rief da eine zweite Stimme von der anderen Straßenseite. „Es ist so heiß heute. Hallo, Windhauch, wo bist du?“

Schnell eilte der kleine Windhauch mit seinem kühlen Atem über die Straße.

Da riefen schon weitere Stimmen nach ihm, und der kleine Windhauch beeilte sich, allen Rufen bereitwillig zu folgen. Es war schön, so beliebt zu sein und überall gelobt zu werden. Er eilte von hier nach da, zog durch die Straßen, strich durch die Gärten und über den Dorfplatz, wehte, kühlte, hauchte, streichelte und sauste. Und immer lauter brausten die Stimmen, die nach ihm riefen, in seinen Ohren. Es wurden auch immer mehr. Ganz außer Puste war der kleine Windhauch nun. Es blieb aber keine Zeit zum Ruhen.

„Ein schwerer Job ist das!“, klagte er und hielt für einen Moment inne. Job! Hatte er Job gesagt? Er wollte heute doch gar nicht arbeiten. Und beliebt wollte er auch nicht mehr sein. So nicht. Viel zu stressig war das!

Und während die Menschen schon wieder laut und fordernd von allen Seiten nach ihm riefen, machte er sich schnell aus dem Staub und sauste seiner Windfamilie hinterher. Sollten sie rufen, die Menschen. Und schwitzen. Schließlich war es Sommer.



## **BAGSO-Podcast 7: Richtig feiern!**

*Musik: Jingle*

**darauf Titel: Zusammenhalten in dieser Zeit**

*Musik: Jingle kurz hoch*

**Sprecherin:** Richtig feiern!

*Musik: Jingle Ausklang*

**Sprecher:** Wenn sie von der Diamantenen Hochzeit ihrer Eltern erzählt, ist Susanne Oevermann die Begeisterung anzumerken. Es sei ein absolut rührendes Fest gewesen – ganz anders als geplant, sagt sie, aber mit Sicherheit das Beste, das in diesen Zeiten möglich war.

**Sprecherin:** Dabei sprach anfangs alles gegen eine Feier: Der Termin Ende April lag noch in mitten der Corona-Hoch-Zeit. Beide Eltern sind über 90. Susannes Schwester wohnt in den USA und durfte nicht einreisen und Mutter Brigitte lebt im Heim, wo Besuch zu der Zeit eigentlich noch verboten war. Irgendwann resignierten die Geschwister und beschlossen: Das Fest muss ausfallen.

**Sprecher:** Doch etwa drei Wochen vor dem Termin bekam Susanne Oevermann Zweifel: Gar nichts machen? Das wäre doch auch schade. Und tatsächlich hat sie eine Lösung gefunden. Welche? Dazu später mehr...

**Sprecherin:** Die Corona-Zeit ist auch jetzt noch nicht gerade feier-freundlich: Von Treffen mit vielen Menschen wird immer noch abgeraten, Abstand halten bleibt ein Gebot der Stunde, Umarmungen und Küsse? Lieber nicht. Was also kann man tun, wenn man in dieser Zeit Geburtstag hat und den nicht ganz unter den Tisch fallen lassen will?

**Sprecher:** Was man überhaupt tun *darf*, verändert sich von Woche zu Woche und von Bundesland zu Bundesland: Manche möchten nach wie vor am liebsten keine privaten Feiern, andere erlauben große Gesellschaften mit 50 oder sogar 100 Menschen. Wer also einladen will, sollte sich zuallererst beim Ordnungsamt seiner Kommune nach den aktuellen Bedingungen erkundigen.

**Sprecherin:** Klar ist aber in jedem Fall: Auch bei einer privaten Feier gelten die Hygiene- und Abstandsregeln. Das heißt: Nicht mit vier Leuten auf einem Sofa, keine Gratulation per Handschlag und natürlich auch keine richtige Party mit Gesang und Tanz.

Wer bei sich zuhause feiert, sollte die Räume zwischendrin immer wieder gut lüften, aber am besten ist es ohnehin, bei schönem Wetter draußen zu feiern. Eine kleine Gruppe im Garten oder im Park mit ausreichend Abstand – da ist das Ansteckungsrisiko am geringsten.

**Sprecher:** Aber natürlich kann man auch mal ganz anders feiern als sonst. Wer die Freunde in der Nähe hat und gut zu Fuß ist, kann zum Beispiel den Besuchsmodus einfach umdrehen: Kuchen und Kaffee in den Korb gepackt und dann zum Anstoßen und Schwatzen von Haustür zu Haustür. Ein Besuch bei all denen, die man normalerweise eingeladen hätte. So begegnen sich nicht viele Menschen auf einmal, und man hat Gelegenheit, mit jedem seiner Gratulanten ein paar Worte zu wechseln – auf normalen Feiern ist das ja oft schwierig.

**Sprecherin:** Und wenn Freunde und Familie zu weit weg sind, um sich persönlich zu treffen? Oder wenn das gesundheitliche Risiko vielleicht doch zu groß ist? Dann können sich das Geburtstagskind und seine Gäste immer noch über eine Onlineplattform zusammenschalten und online miteinander anstoßen. Ganz aufs Feiern verzichten muss man also auch im Moment niemand. Aber man muss sich etwas einfallen lassen, um das gesundheitliche Risiko so gut wie möglich zu begrenzen.

**Sprecher:** Genau das hat auch Susanne Oevermann bei der Diamantenen Hochzeit ihrer Eltern gemacht, nachdem das große Fest mit Besuch aus Amerika abgesagt

war. Zuerst hat sie ihre Geschwister gefragt, ob sie einverstanden seien, wenn sie doch eine ganz kleine Feier organisieren. Sie waren es. Daraufhin telefonierte sie mit dem Seniorenheim, in dem ihre Mutter lebt. Könnte man vielleicht einen Tisch an die Grundstücksgrenze setzen? Mit dem Vater draußen und der Mutter drinnen? In Ordnung, sagte die Heimleitung. Man würde schon eine passende Lösung finden. Das dritte Telefonat galt einem Jugendfreund, der als Alleinunterhalter arbeitet. Ob er für die Eltern musizieren könne? Auch der sagte zu. Und dann das Wichtigste: der Ring.

**Sprecherin:** Mutter Brigitte Oevermann hatte sich so sehr einen neuen Ehering gewünscht, nachdem der alte bei einem Einbruch gestohlen worden war. Also gab ihr Mann dem Juwelier den Auftrag – mit der Bitte, den Ring innerhalb von drei Wochen fertig zu stellen. Kurz vor dem Fest schließlich ging Tochter Susanne freiwillig in Quarantäne. Sie wollte sicher gehen, dass sie ihre Eltern nicht anstecken würde. Und am Tag der Diamantenen Hochzeit packte sie dann Tisch und Stühle, Torte und Champagner ins Auto und fuhr gemeinsam mit ihrem Vater zum Heim der Mutter.

**Sprecher:** Dort hatten die Angestellten den perfekten Platz an einem Fenster gefunden. Ehemann und Tochter saßen draußen, die Mutter drinnen. Eine Pflegerin steckte ihr stellvertretend den neuen Ehering an den Finger. Ihre Mutter sei sehr glücklich gewesen, erinnert sich Susanne Oevermann. Für alle war es ein durch und durch berührender Moment. Sie selbst hat ihn per Video festgehalten und an ihre Geschwister verschickt.

**Sprecherin:** Dann gab es Live-Musik, Kuchen und Champagner, und Susanne Oevermann überreichte ihr persönliches Geschenk: Beide Eltern bekamen das gleiche Fotobuch mit Aufnahmen aus 60 Jahren Ehe. Sie blätterte es draußen mit ihrem Vater durch, die Mutter drinnen mit einer Pflegerin. So, meint Susanne Oevermann, sei dann auch der Rest der Familie irgendwie dabei gewesen.

**Sprecher:** Susanne Oevermann ist sehr froh, dass sie sich entschieden hat, diese kleine Feier irgendwie einzurichten. Sicher, sagt sie, ihr Vater und ihre Mutter hätten sich bestimmt gerne persönlich in den Arm genommen, aber unter den Umständen sei es die bestmögliche Feier gewesen. Nur eine Dreiviertelstunde, aber so



persönlich und bewegend, dass eigentlich nichts gefehlt habe.

*Musik: Jingle Ausklang*

darauf Abbinder: Zusammenhalten in dieser Zeit. Ein Podcast der BAGSO.

Text: Katja Nellissen

Redaktion: Barbara Stupp

Kontakt: [stupp@bagso.de](mailto:stupp@bagso.de)

Ein Podcast der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen