

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,  
dies ist der letzte Newsletter an Sie vor unserer Sommerpause.

Als Gruß aus dem Seniorenbüro schicken wir Ihnen heute ein Bild von einem Sonnenblumenfeld.

Dieser dazu passende Spruch lässt sich gut auch auf die Situation übertragen, in der wir Menschen uns gerade befinden:

*Mach es wie die Sonnenblume,  
wende dein Gesicht stets dem Licht zu  
und die Schatten  
werden hinter dich fallen.*

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich dem Positiven zuwenden und vielleicht auch den heißen Sommertagen etwas Gutes abgewinnen können.

Zur Erfrischung ein paar sommerlich-leichte Ideen für Sie:

1. endlich ist er da, der Sommer. Hier für Sie ein „Gute Laune Sommer Song“:  
<https://www.youtube.com/watch?v=EoxEYyPHGzU>
2. 1982 sind die „Aufseze und Briffe vom Wiggerl“ von Max Kirschner erschienen. Obwohl das ist schon eine Zeitlang her ist, kann man immer wieder drüber schmunzeln. Ein paar sommerliche Anekdoten vom Wiggerl finden Sie im Anhang.
3. Zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Die 30 größten Sommer-Hits der 70 er Jahre werden in diesen musikalischen 90 Minuten gezeigt und von Prominenten kommentiert. Viel Spaß damit!  
<https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/unterhaltung/video-in-the-summertime-die-hits-der-er-und-ihre-geschichten-100.html>
4. Jetzt ist Heidelbeer-Zeit! Ein einfaches Rezept für leckeres Heidelbeer-Eis als perfekten Sommer-Nachtisch im Anhang.
5. Lachen geht auch, wenn es so richtig warm ist! Lustige Sprüche passend zur Jahreszeit finden Sie im Anhang.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Hochsommer und freuen uns, ab Montag, 24. August wieder für Sie da zu sein.

Viele liebe Grüße

Ihre Heidi Andre und Pia Fischer

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 18](tel:+498441879218)

E-Mail [pia.fischer@stadt-pfaffenhofen.de](mailto:pia.fischer@stadt-pfaffenhofen.de)

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

## Beim Baden

Wann es sehr heis ist, nacher hubfe ich in den Bach hinein. Ich ziehe eine Badehoße an und eine Seife und auch Handuch. Und Schmalzudeln auch. Zerscht küle ich meinen Bauch fest ab, das ich nicht so fest schwize. Nacher schbrize ich die Meislinger Zenzi fürchderlich an, indem daß sie das Wasser imer fürchret, weil es so naß ist.

Dann mache ich einen Rükenschwumm und eine Brodzeit, daß mich nimer so fest frürt. Wenn das Baden aufhört, nacher ist der Nikolaus nimer weit weg. Aber ich fürcht den Nikolaus nimer, weil ich genau weis, wer es ist.

Eimal bin ich der Zenzi under dem Bauch hindurch geschwumen. Da hat sie hundsgemeun geblärt. Und ich hab einen ganzen Schapfer foll Wasser verschlukt, indem daß sie mich mit seinem Hax auf das Gnak hinaufgeträten ist.

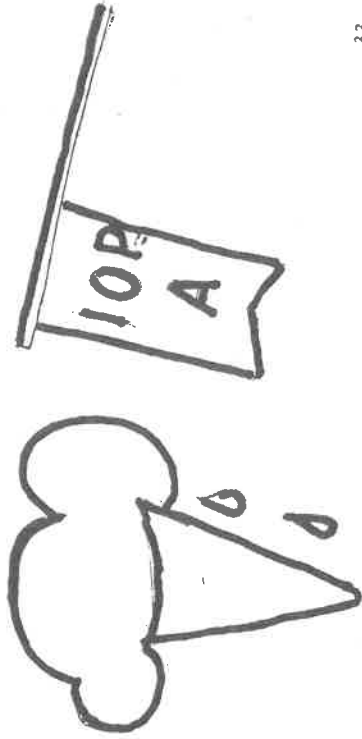
## Eis

Wann ich ein Zehnerl brauch, nacher geh ich einfach zum Großvater hin, und druck ihm ein Wimmerl auf der Nase aus, indem daß sich die Mutter gleich so viel graust. Aber ich nicht, weil ich unbedingt ein Zehnerl brauch, für das Eis.

Wann die große Hitz einbricht, nacher kommt für uns die geliebte Eiszeit, wo beim Kramer vorn statfindet, indem daß eine Fahne heraus gehängt wird, und bloß ein Zehnerl kostet.

Das Himbeeris ist das allerbeste. Aber noch viel besser sind zwei Schokolade-Eis, weil diese so eisig über die Gurgel hinunter rutschen. Manchmal finde ich im Schublade drin noch ein unbekanntes Zehnerl, wo die Mutter gar nicht mehr weiß. Nacher wird sich noch ein Fanüle-Eis gekauft.

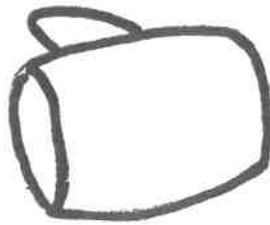
Einmal hab ich der Simmerl Resi ein ganzes Türerl voll ins Gnack hinunter gelassen, wo gleich fürchterlich geplärrt hat, vor lauter Kälte und Fanüle-Soß. – Im Winter ist mir das Bier lieber. Aber im Sommer das kühle Eis, indem daß es so schön rosarot ist. Wann ich groß bin, werde ich auch ein Eiskramer.



## Der Sommer

Der Frühling ist davon und der Sommer ist hereingebrochen. Wir erkennen ihn dadurch, daß die Kinder barfuß laufen und daß sich die alten Leute überall stark vermehren.

Die Spatzen werden frecher und das Gras wird grüner. Die Bäume geben mehr Wind und der Weizen schießt plötzlich in die Luft. Die Schmetterlinge und Mistkäfer sind dicker geworden und die Hunde zeigen ihre Zunge her. Auf dem Misthaufen tanzen die Fliegen und die Peitschen krachen sehr lustig. Die Schuhe und Strümpfe sind hinter dem Kanape aufgehoben und der große Zeher ist eingebunden, von wegen dem Glasscherben. Die Leute schwitzen überall und der Wirt freut sich auf den Durscht. Der Vater laßt sich vom Bader die Hühneraugen herauswickeln und die Blutegel setzen, daß er wieder fester schnaufen kann. Manche Kinder fallen ins Wasser hinein. Ich freue mich im Sommer sehr, weil dann bald die großen Ferien erscheinen.



30

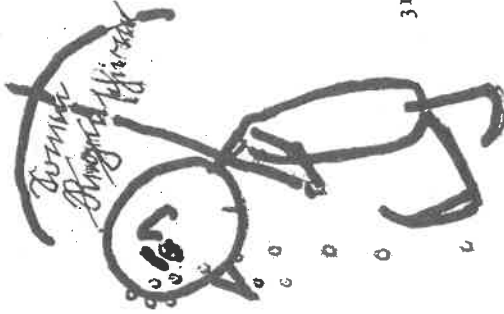
## Hundstage

Wenn im Kalender der Sommer drin steht, nacher finden manchmal auch die Hundstage statt. Diese heißen so, weil die Hunde und die Dackel einen sehr langen Pleschel heraushängen lassen. Dann ist es oft so heiß, daß sich nicht einmal die Wolken sehen lassen.

Die Menschen müssen oft so fest schwitzen, daß sie blaue Augenglas anziehen. Manchmal kommt auch ein Sonnenstich zum Vorschein. Und im Bauch drin versammelt sich ein fürchterlicher Durscht. Dieser heißt auch Hundsdurscht, weil er kein Wasser nicht brauchen kann, sondern bloß ein Bier.

Nacher gehen die Spatzen zum Baden, und der Kohlrabi laßt seine Flügel hängen. Die Anten schleichen sich unter den Mistwagen, weil dort die Hundstage nicht so giftig hineinblitzen können.

Wanns dem Herrn Lehrer grad paßt, dann schaut er auf das Dingsda hin. Indem daß er sagt, daß es heute sehr hitzig ist, weil wir Hitzferien brauchen. – Nacher schreien wir Juhu, und rumpehn heim. Und daheim machen wir die Fensterläden zu, und watten eine Maß aus.



31

## Einfaches Heidelbeer-Eis

500	g	Gefrorene Heidelbeeren
150	g	Zucker
1	EL	Zitronensaft
1	Becher	Sahne
100	ml	Milch



### Zubereitung

1. Die Heidelbeeren waschen und verlesen.
2. Zucker, Zitronensaft und Heidelbeeren mit dem Mixer fein pürieren.
3. Sahne und Milch unterrühren.
4. Danach für 15 Min in das Tiefkühlfach geben.
5. Mit Sahne und frischen Heidelbeeren garniert servieren.

**Viele Freude und Guten Appetit!**

Quelle: Gute Küche – Bild von Comfreak auf Pixabay

## Sprüche und Witze zum Sommer

Prima, ab morgen kommt Wind zur Hitze!  
Quasi wie beim Backofen von Oberhitze auf Umluft schalten....

Wegen meiner gewünschten Bikini-Figur:  
Solange meine Problemzone nicht im Kopf sitzt, bin ich eigentlich ganz zufrieden!

Falls mich jemand sucht – ich sitze im Kühlschrank

Darf ich meine 30 Grad Wäsche bei 40 Grad draußen aufhängen?

Nach 2 Kilo Grillfleisch, Bratwurst, Nudelsalat, 10 Bier und 5 Verdauungsschnäpsen in der prallen Sonne komme ich zu der Erkenntnis: Ich vertrage die Hitze nicht!

Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist,  
um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war  
(Marc Twain)

Quellenangabe:

Pinterest, funpot