

Liebe Besucher und Freunde des Seniorenbüros,

Blasmusik und Hendl, Mandelduft und Festbier, all das fehlt in diesem Jahr!

Als kleinen Trost können Sie in den Pfaffenhofener Stadtgeschichten ein wenig über das Pfaffenhofener Volksfest

schmökern: „Von den Anfängen bis heute“

<https://pfaffenhofen.de/artikel/pfaffenhofener-stadtgeschichten/> → wählen Sie auf der rechten Seite unter Downloads das Heft 9 aus 2009.

- Ein altes Sprichwort sagt: „Wo die Schwalben nisten, da wohnt das Glück“. Schwalben sind wahre Flugkünstler und es ist eine Freude, sie am Himmel zu beobachten. Schon sammeln sie sich wieder und bereiten sich für die große Reise in den Süden vor. Ein interessanter Beitrag des SWR über die Schwalben, die den Sommer bei uns verbringen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xCV6UXB54XM>
- Schön langsam wird es früher dunkel und man kann wieder auf die Idee kommen, eine Kerze anzuzünden. Ein selbst gemachter Teelichthalter aus Beton sieht dabei sehr gut aus. Die Anleitung dazu finden Sie im Anhang.
- Wie kann ich meine Wohnung für die Zukunft gut ausstatten? Hier finden Sie eine Übersicht über Hilfsmittel, die im Bedarfsfall auch auf ärztliches Rezept im Sanitätshaus zu beziehen sind. Im virtuellen Rundgang durch eine Wohnung erhält man wertvolle Hinweise für die Gestaltung der eigenen Wohnung. <https://www.digitale-wohnberatung.bayern/>
- Reisen Sie mit dieser Entspannungs - Meditation einfach Richtung Sonne, Strand und Meer  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q1E0LS1QzKA>
- Neues aus dem Seniorenbüro:  
Folgende Kurse haben wieder begonnen: Yoga, Strickkreis, Qi Gong, Gedächtnistraining (ausgebucht), Handarbeiten, Stammtisch der Senioren, Sitzgymnastik, kreatives Malen, Gymnastik in der Turnhalle, Englisch, Erzählkreis der Zeitzeugen. Alle Angebote finden im Hofbergsaal und unter strengen Gesundheits- und Hygienevorgaben statt.

Was immer noch läuft: Nordic Walking. Zirkeltraining im Bürgerpark, Radltouren.

Sollten Sie an einem der Kurse teilnehmen wollen, bitten wir um eine telefonische Anmeldung.

Nun wünschen wir Ihnen ein schönes, sonniges Wochenende!

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 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) 

# Kerzenhalter mit Beton selbst gemacht

## Material:

- 125 g Zement
- 250 g Quarzsand
- 125 ml Wasser
- 1 TL Speiseöl
- Joghurtbecher
- 1 Teelicht mit Metallmantel
- Acrylfarben in Wunschfarben

## Hilfsmittel:

- größeres Gefäß zum Mischen
- Pinsel
- Stein zum Beschweren
- Plastiklöffel zum Mischen
- Schleifpapier

1. Zuerst Plastikform und den Mantel des Teelichts mit dem Speiseöl einpinseln.
2. Dann den Zement und Quarzsand im richtigen Verhältnis mischen. Tipp: Küchenwaage benutzen.
3. Das Wasser unter Rühren nach und nach dazu geben. Die Betonmasse sollte zähflüssig und nicht zu wässrig sein.
4. Betonmasse in die Form geben.
5. Das eingeeölte Teelicht in den Beton drücken und das Ganze mit dem Stein beschweren. Ungefähr einen Tag lang trocknen lassen.
6. Nach der Trocknungszeit zuerst das Teelicht entfernen.
7. Den Kerzenhalter aus Beton aus der Form lösen. Gegebenenfalls mit einer Schere den Plastikbecher wegschneiden.
8. Mit dem Schleifpapier abschleifen und kleine Unebenheiten ausgleichen. Vor allem das Loch gut herausarbeiten werden, so dass das Teelicht gut hineinpasst.
9. Nach Belieben lackieren oder verzieren.

