

Liebe Besucher und Freunde des Seniorenbüros,

Die Hopfenernte hat in der Holledau begonnen und manchmal weht schon ein würziger Hopfenduft durch die Luft.

Im Anhang ein Gruß von den grünen Hopfengärten.

- „Hopfen und Malz - Gott erhalt ´s!“ Das weiß man natürlich, dass der Hopfen ist eine wichtige Zutat im Bier ist. Doch auch in Medikamenten, zur Aromatherapie sowie in allen möglichen weiteren Darreichungsformen kann das „grüne Gold“ verwendet werden. Hier sehen Sie die Arbeitsabläufe rund um das Jahr von der Anlage des Hopfengartens bis zur Vermarktung und Weiterverarbeitung der geernteten Dolden. <https://www.youtube.com/watch?v=oFYFieeLff0>
- Interessant ist ein Vergleich der Arbeitsabläufe bei der Hopfenernte von früher und heute.
In diesem Beitrag aus dem Archiv des Bayrischen Rundfunks wird gezeigt, wie die Hopfenernte noch bis in die 60er Jahre hinein funktionierte: https://www.youtube.com/watch?v=u7Aem74f0_M
- Ein schönes Memory-Spiel nicht nur für Tierfreunde finden Sie hier: <https://www.senioren-ratgeber.de/Tests-Quiz-Spiele/Memo-Spiel-Koennen-Sie-sich-alle-Hunderassen-merken-114883.html>
- Barfuß laufen: Für Kinder ganz natürlich, für Erwachsene als sehr gesund empfohlen. Im Anhang Gedanken dazu vom Lauftrainer Per-Olof De Marco.
Passend dazu: in Rohrbach wurde der neue Barfuß-Parcours eröffnet.
Infos dazu finden Sie hier: <https://pfaffenhofen-today.de/56909-rohrbach-300620>
- **So geht es weiter im Seniorenbüro:** Glücklicherweise sind die Infektionszahlen im Landkreis und in der Stadt Pfaffenhofen noch relativ niedrig. Damit konnte das Seniorenbüro wie geplant ab 1. September einzelne Angebote im Hofbergsaal wieder starten. Wir freuen uns sehr, dass wir endlich wieder Kursleiter, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Teilnehmer bei uns begrüßen dürfen!

Im ersten Schritt haben die Angebote begonnen, die ohne Kontakt zwischen den Teilnehmern stattfinden. Alle Kurse werden im großen Hofbergsaal durchgeführt, die kleineren Räume blieben noch gesperrt.

Bei maximaler Bestuhlung haben im Saal mit Einhaltung des Abstands nur 28 Menschen Platz. Zum Vergleich: unter normalen Bedingungen sind es dagegen knapp 100 Leute!

Da sich im gleichen Gebäude die seniorenrechtliche Wohnanlage St. Josef sowie die öffentliche Gastronomie Café Hofberg befinden, müssen wir zum Schutz aller besonders vorsichtig agieren.

Daher haben wir als städtische Institution einen Stufen-Plan zur schrittweisen Öffnung der Angebote entworfen, der sich auch am Infektionsgeschehen in Pfaffenhofen orientiert.

Wir hoffen, dass wir schon bald den nächsten Schritt gehen können und weitere Veranstaltungen und Kurse stattfinden lassen können.

Nun wünschen wir Ihnen ein 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

www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de 



Barfuß – Gedanken von Per-Olof De Marco, Sport- und Fitnesstrainer und Laufcoach

Wer kennt nicht das schöne Gefühl, wenn man barfuß über einen Boden geht, den Untergrund, die Temperatur und seinen Fuß bis in die Zehen und Knöchel spürt. Es ist eigentlich ein ganz natürlicher Vorgang, den unser Fuß meist nur noch selten durchführt. Bequemes Schuhwerk und mangelnde Bewegung führen häufig zur Verkümmern unserer Füße und der Muskeln bis hinauf in die Beine. Dabei gibt es heute tolle Möglichkeiten mit oder ohne Schuhen im Alltag und Sport barfuß zu laufen und die gesunden Effekte auf unsere Füße, unseren Körper und unsere Seele zu spüren.

Barfußlaufen ist mehr als ein Trend

Trends sind nicht von Dauer. Häufig extrem. Das ist Barfußlaufen nicht. Barfußlaufen ist natürlich, denn wir kommen ohne Schuhe auf die Welt. Kinder lieben es, barfuß zu laufen.

In einer Reportage über ein Naturvolk wurden die Menschen gefragt, warum sie keine Schuhe anzögen. Einer antwortete: "Wie sollten wir sonst den Weg nach Hause finden?" Aber wir sind so sehr damit beschäftigt wissenschaftliche Beweise für etwas zu suchen, was völlig auf der Hand liegt. Wir sind das einzige Lebewesen, welches sich Schuhe anzieht. Versucht man dies jedoch mit Tieren, verlieren sie völlig die Orientierung.

Zurück zur Natur – Von den Tieren lernen

Nimmt man unsere nächsten Verwandten, die Primaten, so wird deutlich, dass unsere Füße nichts Anderes waren, als weitere Hände. Um das Barfußlaufen wirklich zu "begreifen", müssen wir also verstehen, dass sie genau das waren: Greifwerkzeuge.

Der große Zeh, welcher bei den Affen noch in Opposition zu den anderen steht, um an Bäumen hangeln zu können, ist beim Menschen lediglich gerade gewachsen und nach vorne ausgerichtet, um nach der Ferne zu greifen. Er wurde vom Greifwerkzeug zum Hebel. Um lange Distanzen überbrücken zu können.

Ganz natürlich – Mit den Händen und Füßen etwas begreifen

Streichen Sie sich einmal mit ihren Fingern über ihre Hand Innenflächen und wiederholen das mit ihren Füßen. Einfach über die Fußsohle streichen. Bemerkn Sie, wie ähnlich sich die Empfindungen sind?

Wenn wir vom Begreifen sprechen, so steckt es schon im Wort. Wir begreifen die meisten Dinge nicht mit dem Verstand, sondern wortwörtlich mit unseren Händen. Mit ihnen gehen wir den Dingen auf den Grund. Ich kann das Stricken oder ähnliches nicht lernen, indem ich mir nur theoretische Videos davon ansehe, ich muss es im wahrsten Sinne begreifen.

So wie ein Handwerk – Stehen, Gehen und Laufen sind unser Fußwerk

Handwerk kennen wir. Das Stehen, das Gehen und das Laufen dagegen sind Fußwerk. Mit dicken Winterhandschuhen macht kein Handwerk Spaß, da wir keinerlei sensorische Rückmeldungen über unser Tun erhalten. Genau so sieht es mit dicken, gedämpften Schuhen aus. Unsere Füße sind so überprotektiert, dass wir jegliche Empfindung, die über das Barfußlaufen in der Wohnung hinausgeht, als schmerzhaft oder unangenehm einstufen. Sowohl die sensorischen, als auch die motorischen Funktionen des Fußes sind völlig vernachlässigt.

Trampeln, schleichen, wippen – Gestikulation mit Händen und Füßen ist ein Spiegel der Seele

Unsere Füße sind aber noch mehr als Fußwerk. Sie sind auch Werkzeuge des Ausdrucks. Beobachten Sie sich einmal selbst, wie viel Sie mit ihren Händen gestikulieren, während Sie sprechen, Sie werden überrascht sein.

Kaum jemand achtet jedoch auf die Füße. Auch unsere Füße kommunizieren die ganze Zeit. Dies wird besonders sichtbar bei Kindern, wenn sie ihrem Trotz und Ärger Luft machen und auf dem Boden trampeln.

Achten Sie einmal darauf, wie ein gestresster Mensch geht. Beziehungsweise hören Sie viel eher mal darauf. Wenn wir so viel emotionale Energie in den Boden schicken können, dann geht es meiner Meinung nach auch anders herum.

Wenn wir die Schutzhülle um den Fuß erst mal ablegen und einen einfachen Waldspaziergang ganz barfuß machen, dann spüren wir sofort, dass es auch eine sensorisch, emotionale Reaktion vom Boden ausgehend gibt. Es ist eine wohltuende, entschleunigende Tätigkeit. Aber nicht Jeder möchte den gewohnten komfortablen Käfig, der einen eigentlich gefangen hält, verlassen.

Man kann viel über das Barfußlaufen philosophieren, aber wenn du wissen willst, wie es sich anfühlt, musst du es tun.