

Liebe Freunde und Besucher des Seniorenbüros,

wir freuen uns, dass wir ab Oktober unser Angebote im Seniorenbüro wieder erweitern können.

In Absprache mit unseren Vorgesetzten haben wir einen Drei-Stufen-Plan erarbeitet. Jede Stufe zeichnet sich durch die aktuellen Infektionszahlen ab. Die letzte Entscheidung, ab wann welche Stufe greift, trifft das zuständige Gesundheitsamt.

Momentan befinden wir uns in der „grünen Stufe“, das heißt, einige Angebote und Veranstaltungen können nun wieder stattfinden.

Im Anhang finden Sie unseren Veranstaltungskalender für den Oktober. Wenn Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung interessieren, melden Sie sich bitte bei uns. Wir freuen uns auf Sie!

Hier wieder ein paar Ideen für Sie:

1. Bewegung ohne Belastung: die Gelenke mobilisieren und bewegen bewahrt den Körper vor Verschleißerscheinungen wie Arthrose. Die Dehnung der Muskeln sorgt für eine gute Haltung und entlastet damit auch die Wirbelsäule. Ein paar einfache Übungen, die auch sehr gut in den Alltag einzubauen sind finden Sie im Anhang.
2. Ein Quiz zum Thema Natur und Technik finden Sie im Anhang. Viele Spaß beim Rätseln!
3. Pias Lieblingssuppe im Herbst ist eine leckere Kürbissuppe. Das Rezept zum Nachkochen im Anhang.
4. Es ist ja allgemein bekannt, dass die Corona-Maßnahmen und insbesondere der „lockdown“ einige Auswirkungen auf die Natur hatten. Doch wissen Sie schon, dass nun auch die Spatzen anders singen und pfeifen? Hier wird der ungeahnte und witzige Aspekt erklärt:
<https://www.br.de/nachrichten/wissen/spatzen-haben-im-corona-lockdown-schoener-gesungen,SBauAVZ>

Wir wünschen Ihnen ein entspanntes Wochenende, bleiben Sie gesund!

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 

Terminübersicht Oktober 2020

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Treffpunkt	Bemerkung
Donnerstag	01.10.20	09.00+10.00 Uhr	Sitzgymnastik	Hofbergsaal	Anmeldung
		14.00 Uhr	Gymnastik	Turnhalle Lutz-Schule	Anmeldung
		14.00 Uhr	Kreatives Malen	Hofbergsaal	Anmeldung
Montag	05.10.20	9.00+10.15 Uhr	Yoga	Hofbergsaal	Anmeldung
		10.00 Uhr	Digitaler Seniorentreff	Plattform „BLIZZ“	Anmeldung
		14.00 Uhr	Strickkreis	Hofbergsaal	Bewirtung Café Hofberg
Dienstag	06.10.20	09.00 Uhr	Zirkeltraining	Bürgerpark	Anmeldung
		10.30 Uhr	Qi Gong	Hofbergsaal	Anmeldung
Mittwoch	07.10.20	09.00 Uhr	Nordic-Walking	Königsberger Straße	Anmeldung
Donnerstag	08.10.20	9.00+10.00 Uhr	Sitzgymnastik	Hofbergsaal	Anmeldung
		14.00 Uhr	Kreatives Malen	Hofbergsaal	Anmeldung
		14.00 Uhr	Gymnastik	Turnhalle Lutz-Schule	Anmeldung
Freitag	09.10.20	10.30 Uhr	Einfach tief entspannt	Hofbergsaal	Anmeldung
		13.00 Uhr	Skat/Schafkopf/ Rommé	Hofbergsaal	Bewirtung Café Hofberg
Samstag	10.10.20	09.30 Uhr	KFZ-Fahrsicherheitstraining	Kreisbauhof	Anmeldung
Montag	12.10.20	09.00+10.15 Uhr	Yoga	Hofbergsaal	Anmeldung
		10.00 Uhr	Digitaler Seniorentreff	Plattform „BLIZZ“	Anmeldung
Dienstag	13.10.20	09.00 Uhr	Gedächtnistraining	Hofbergsaal	Anmeldung
		10.30 Uhr	Qi Gong	Hofbergsaal	Anmeldung
Mittwoch	14.10.20	09.00 Uhr	Nordic Walking	Königsberger Straße	Anmeldung
		13.30 Uhr	Handarbeiten	Hofbergsaal	Bewirtung Café Hofberg
		14.00 Uhr	Stammtisch	Café Hofberg	Bewirtung Café Hofberg
Donnerstag	15.10.20	9.00+10.00 Uhr	Sitzgymnastik	Hofbergsaal	Anmeldung
		14.00 Uhr	Kreatives Malen	Hofbergsaal	Anmeldung
		14.00 Uhr	Gymnastik	Turnhalle Lutz-Schule	Anmeldung
Freitag	16.10.20	13.00 Uhr	Skat/ Schafkopf/ Rommé	Hofbergsaal	Bewirtung Café Hofberg
Montag	19.10.20	9.00+10.15 Uhr	Yoga	Hofbergsaal	Anmeldung
		10.00 Uhr	Digitaler Seniorentreff	Plattform „BLIZZ“	Anmeldung
		14.00 Uhr	Strickkreis	Hofbergsaal	Bewirtung Café Hofberg
Dienstag	20.10.20	09.00 Uhr	Zirkeltraining	Bürgerpark	Anmeldung
		10.30 Uhr	Qi Gong	Hofbergsaal	Anmeldung
Mittwoch	21.10.20	09.00 Uhr	Nordic Walking	Königsberger Straße	Anmeldung
Donnerstag	22.10.20	9.00+10.00 Uhr	Sitzgymnastik	Hofbergsaal	Anmeldung
		14.00 Uhr	Kreatives Malen	Hofbergsaal	Anmeldung
		14.00 Uhr	Gymnastik	Turnhalle Lutz-Schule	Anmeldung
Freitag	23.10.20	13.00 Uhr	Skat/ Schafkopf/ Rommé	Hofbergsaal	Bewirtung Café Hofberg
Montag	26.10.20	9.00+10.15 Uhr	Yoga	Hofbergsaal	Anmeldung
		10.00 Uhr	Digitaler Seniorentreff	Plattform „BLIZZ“	Anmeldung
		14.00 Uhr	Zeitzeugen	Hofbergsaal	Bewirtung Café Hofberg
Dienstag	27.10.20	09.00 Uhr	Zirkeltraining	Bürgerpark	Anmeldung
		09.00 Uhr	Gedächtnistraining	Hofbergsaal	Anmeldung
		10.30 Uhr	Qi Gong	Hofbergsaal	Anmeldung
		14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein	Hofbergsaal	Anmeldung
Mittwoch	28.10.20	09.00 Uhr	Nordic Walking	Königsberger Straße	Anmeldung
		13.30 Uhr	Handarbeiten	Hofbergsaal	Bewirtung Café Hofberg
Donnerstag	29.10.20	9.00+10.00 Uhr	Sitzgymnastik	Hofbergsaal	Anmeldung
		14.00 Uhr	Kreatives Malen	Hofbergsaal	Anmeldung

Terminübersicht Oktober 2020

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Treffpunkt	Bemerkung
		14.00 Uhr	Gymnastik	Turnhalle Lutz-Schule	Anmeldung
Freitag	30.10.20	13.00 Uhr	Skat/ Schafkopf/ Rommé	Hofbergsaal	Bewirtung Café Hofberg

Liebe Besucherinnen und Besucher des Seniorenbüros,

dieses Angebot ist für Oktober angedacht. Voraussetzung dafür ist immer die regionale, positive Weiterentwicklung der Pandemie und alle Kurse unter Vorbehalt.

Aktuelles erfahren Sie immer aus der Tagespresse Pfaffenhofener Kurier unter der Rubrik „Soziales“.

Das Gesundheits - und Hygienekonzept für das Bürgerzentrum Hofberg finden Sie im Aushang in den Räumlichkeiten. Wir bitten dringend um Beachtung!

Ihre Daten müssen bei jeder Teilnahme unter Beachtung des Datenschutzes erfasst und 4 Wochen aufbewahrt werden.

Bleiben Sie gesund!



Heidi Andre, Leitung Seniorenbüro

✂-----✂-----✂-----

Ich möchte künftig den Newsletter des Seniorenbüros per E-Mail erhalten.

Die elektronische Post beinhaltet u.a. Bilder, diverse Tipps zu kulturelle Angeboten im Netz, Geschichten, Übungen zu Gedächtnissport und Bewegung. Außerdem aktuelle Informationen aus dem Seniorenbüro.

Mein Name: _____

Meine E-Mail Adresse: _____

Bitte im Seniorenbüro per Post oder per E-Mail anmelden.

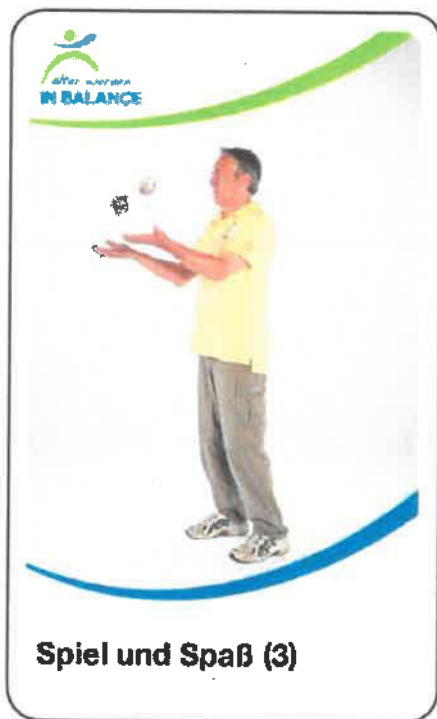
Zwei neue Übungen im Stehen. Viel Spaß damit!



**Mobilisierung
des Beckens
(Beckenkreisen):**

- Hände seitlich an das Becken stützen
- gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- Richtungswechsel

www.aelter-werden-in-balance.de



Werfen und Fangen:

- jeder TN bekommt zwei Taschentuchpackungen
- hochwerfen und fangen einer Packung mit einer Hand, Seitenwechsel
- hochwerfen und fangen der beiden Taschentuchpackungen gleichzeitig mit parallel ausgestreckten Armen
- hochwerfen und fangen der sich in der Luft kreuzenden Taschentuchpackungen mit parallel ausgestreckten Armen

www.aelter-werden-in-balance.de

Und auf ein Neues – kräftigen Sie Schultern und Brustmuskulatur. Viel Spaß!



Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren

www.aelter-werden-in-balance.de



Dehnung der Brustmuskulatur:

- Schrittstellung neben einer Wand/einem Baum, linkes Bein ist vorn
- linken Arm beugen und möglichst die gesamte Unterarm-Innenseite an die Wand/den Baum legen
- Oberkörper leicht nach rechts drehen, bis eine Dehnung in der linken Arm-/Brustpartie spürbar ist
- anschließend Seite wechseln

www.aelter-werden-in-balance.de

Viele von uns sind sehr mit der Natur verbunden: sei es beim Spazieren, Tiere beobachten, frische Luft schnappen, werkeln in der Erde, Freude am Duft und an der Farbe von Pflanzen etc.

Aber wussten Sie, dass die Natur als Vorbild in der Technik dient und viele Erfindungen auf tolle Phänomene der Natur zurückgehen? Bionik ist der Begriff hierfür: Biologie und Technik.

Hier kommt ein kleiner Quiz: Wo haben wir Menschen uns etwas abgeschaut:

1. Vom Schnabel des Storches hat man sich die abgeguckt
2. Der Fallschirm hat die Fruchthaare des als Vorbild
3. Statt Schnürsenkel werden oft an Schuhen angebracht, die auf die Mini-Haken der zurückgehen.
4. Saugnäpfe im Haushalt sind super, um etwas zu befestigen. Welche Tiere können sich damit gut festhalten?
5. An welchen Körperteil vom Elefanten erinnert Sie ein Roboterarm?
6. Flugzeuge und U-Boote haben die Form eines P....., der einen spindelförmigen Körper hat und sehr schnell und energiesparend tauchen kann..
7. Spezielle Schwimmanzüge haben die Haut des H..... als Vorbild

1. Pinzette
2. Löwenzahn (Pustelblume)
3. Klettverschluss, Klette
4. Tintenfische
5. Roboterarm
6. Pinguin
7. Hai

Kürbissuppe

Für 4 Portionen

Zutaten

750 Gramm Hokkaido Kürbis

400 Gramm Kartoffeln

1 Zwiebel

2 EL Sonnenblumenöl

1 Liter Gemüsebrühe

1 Becher Sahne

Salz, Pfeffer

evtl. Kürbiskernöl



Zubereitung

1. Den Kürbis abwaschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. (Die Kerne nicht wegwerfen, siehe Tipp.) Falls eine andere Sorte als den Hokkaido-Kürbis verwendet wird, bitte schälen.
2. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln, Kartoffeln und Kürbisstücke ein paar Minuten darin andünsten. Anschließend die Brühe dazu gießen und die Kürbissuppe mit Kartoffeln etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
4. Wenn das Gemüse weich ist, könnt ihr den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren.
5. Zu guter Letzt die Sahne unterrühren und die Kürbis-Kartoffel-Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Verfeinern lässt sich die Suppe auch noch mit ein paar Spritzern Kürbiskernöl.

Tipp: Wer mag, kann die Kürbiskerne rösten und sie über die Kürbissuppe mit Kartoffeln streuen.

Viel Freude beim Kochen und Guten Appetit!