Liebe Freunde des Seniorenbüros,

rechtzeitig zum ersten Adventswochenende haben wir im Bürgerzentrum Hofberg ein wenig weihnachtlich dekoriert.

In den letzten Jahren haben fleißige Ehrenamtliche den Christbaum im Foyer wunderschön geschmückt und eine Krippe aufgebaut.

Heuer steht der leuchtende Weihnachtsbaum im Innenhof, wo er hoffentlich ebenfalls für Freude sorgt.

(1) In Bewegung bleiben ist für Körper und Seele von enormer Bedeutung. Die Sportwissenschaftlerin Carolin Heilmann zeigt, wie Sie Arme und Schultern in Bewegung bringen und so auch Verspannungen vorbeugen können.

- Hier finden Sie die Übungen: https://www.senioren-ratgeber.de/Sport/Gymnastik-Uebungen-fuer-Arme-und-Schultern-412811.html und im Anhang zum Ausdrucken.

(2) Anbei Pias Lieblings-Plätzchen-Rezept: Nougatkaros, natürlich mit viel Schokolade!

Neues aus dem Seniorenbüro:

- Zweimal pro Woche findet unser **Digitaler Senioren-Treff** statt. Jeden Montag von 10 bis 11 Uhr und jeden Mittwoch von 14.30 bis 15.30 Uhr treffen wir uns per Videokonferenz.
  Wir treffen uns auf der Plattform ZOOM. Gerne unterstützen wir Sie bei der Einrichtung und der Handhabung.
  Wir freuen uns, Sie in unserem Digitalen Senioren-Treff begrüßen zu dürfen. Probieren Sie es aus – Sie werden sehen, es macht großen Spaß!
  Um einen Eindruck von dem Programm Zoom zu bekommen, können Sie ein Erklär-Video ansehen. Einfach auf diesen link klicken: https://www.youtube.com/watch?v=X_XOnEUx2Jw

Die nächsten Themen und Termine:

- **Montag 30.11.2020: Vortrag von Alexander Schneider**, Stadtwerke Pfaffenhofen zum Thema „Mobilität in Pfaffenhofen“. Er berichtet über verschiedene Projekte der Stadtwerke, wie zum Beispiel dem Stadtbus, der Ladeinfrastruktur und das Car- und Bike-Sharing. Im Anschluss an die Präsentation bleibt Zeit für Fragen und Anregungen.

- **Mittwoch 02.12.2020: Virtuelles Treffen** mit den Pfaffenhofener Weihnachtswichteln

- **Montag 07.12.2020: Erzählrunde**: „Weihnachten und Nikolaus als ich noch ein Kind war“ mit musikalischer Umrahmung.

- **Freitag, 4.12.2020: Zusätzlicher Termin: Computerhilfe im Digitalen Senioren-Treff**
- Dieses Problem kennen fast alle: Der Computer macht nicht, was man will und allein kommt man einfach nicht weiter. Doch wo gibt es schnelle und passende Hilfe? Dank eines speziellen Programms ist es möglich, dass sich ein Helfer auf den eigenen Computer zuschaltet. So kann er sichten, wo das Problem liegt und Unterstützung bei der Lösung anbieten. Wie das genau funktioniert und was es dabei zu beachten gibt, wird im Digitalen Senioren-Treff „Sichere Hilfe an meinem

PC durch den TeamViewer“ dargestellt. Die Präsentation findet am Freitag, 4. Dezember um 10 Uhr statt. Andy Mauer aus dem PC-Trainer-Team des Seniorenbüros erklärt das Programm „TeamViewer“ unter anderem anhand folgender Fragen: „Was ist TeamViewer und was kostest die Benutzung? Kann man mich ausspionieren?“ Auch auf individuelle Fragen der Teilnehmer wird eingegangen.

- **Adventskalender statt Adventsfeier: Ab dem 1. Dezember bekommen Sie von uns per E-Mail täglich eine kleine Adventskalender-Überraschung zugeschickt.** Dies können unter anderem vorgetragene Lieder oder Geschichten, diverse Bilder aus dem Bürgerzentrum Hofberg, Weihnachtsgrüße oder Rezepte sein.
  Diese Idee soll Sie mit ein wenig Freude durch den Advent bringen.
  Falls Sie diese tägliche Adventskalender-Nachricht **nicht** wollen, schicken Sie uns eine kurze Nachricht.
  Ansonsten freuen wir uns, Sie täglich überraschen zu dürfen.

Nun wünschen wir Ihnen ein angenehmes Adventswochenende.

Bleiben Sie gesund und passen Sie gut auf sich auf!

P.S.: Sollten Sie kein Interesse an unseren Informationen haben, senden Sie uns einfach eine kurze Rückantwort.

Viele liebe Grüße

Heid 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

E-Mail pia.fischer@stadt-pfaffenhofen.de

www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de

(1) Gymnastik: Übungen für Arme und Schulter

Im zweiten Teil unserer Serie zeigt Sportwissenschaftlerin Carolin Heilmann, wie Sie Arme und Schultern in Bewegung bringen.

1. Aufwärmen

Windrad

Nehmen Sie die Arme gestreckt zur Seite. Nun zeichnen Sie mit den Armen kleine Kreise in die Luft. Zunächst vorwärts, anschließend rückwärts. Jeweils 10-mal.

Kreisen

Abwechselnd die rechte und die linke Schulter nach vorn und hinten kreisen. Dabei den Oberkörper mitbewegen. Auf jeder Seite jeweils 8-mal wiederholen.

2. Arme und Schultern kräftigen

Wasserträger

Nehmen Sie eine Plastikwasserflasche (à 0, 5 l) in jede Hand. Die Arme zunächst gestreckt nach unten hängen lassen. Die Handinnenflächen zeigen zum Körper.

Nun die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben. Die Schultern dabei tief halten. Dann zurück in die Ausgangsstellung. 2-mal 6 Durchgänge.

Flaschenlift

Lassen Sie die Arme gestreckt nach vorn unten hängen. Die Handrücken zeigen zum Körper.

Die Unterarme mit den Flaschen um ca. 90 Grad beugen und wieder strecken. Wer will, kann den linken und rechten Arm abwechselnd heben. 10-mal wiederholen.

In die Knie

Eine Variante für Geübte: Verbiden Sie den Flaschenlift mit einer einbeinigen Kniebeuge. Dazu gehen Sie in Schrittstellung und beugen gleichzeitig Ellenbogen und Kniegelenk. Die Ferse des hinteren Beins darf sich vom Boden abheben. 6- mal wiederholen, 2 Durchgänge.

Vehrkerspolizist

Um die Rückseite des Oberarms zu dehnen, strecken Sie ihn auf Schulterhöhe zur Gegenseite aus und halten ihn mit dem anderen, angewinkelten Arm fest. Sie spüren ein leichtes Ziehen. 3-5 Sekunden halten, wieder lösen. 6-mal je Seite.

Wandhalter

Stellen Sie sich an eine Wand. Legen Sie einen Arm waagrecht auf die Fläche, und drehen Sie den Oberkörper langsam und vorsichtig in die entgegengesetze Richtung ab. Spannung 3-5 Sekunden halten, wieder lösen. 6-mal je Seite wiederholen.

Hinweis: Wer eine akute oder chronische Schulterverletzung hat, sollte vorher einen Arzt um Rat fragen, ob er die Übungen machen darf.

(2) Nougatkaros

Für den Teig:

250 g	Mehl
½ TL	Backpulver
75 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1	Ei
200 g	Butter
150 g	Haselnüsse, gemahlen

Für die Füllung:

200 g	Nougat

Zum Verzieren:

Kuchenglasur

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 40 Minuten Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Aus den Teigzutaten einen glatten Teig kneten und kühl stellen. Den Teig dünn ausrollen und in Quadrate von ca. 3x3 cm schneiden oder rädern. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 170 Grad ca. 8 - 10 Min. backen. Die Hälfte der erkalteten Plätzchen mit der Füllung bestreichen, dafür den Nougat erwärmen. Die übrigen Karos darauflegen und etwas andrücken. Schokoladenglasur im Wasserbad schmelzen. Die Plätzchen jeweils mit einer Ecke hineintauchen. Viel Spaß beim Backen und guten Appetit!

(3) Schlehensaft

Die Schlehen für den Saft nach dem ersten Frost sammeln. Sobald sie gefrieren, zerfallen die in ihnen enthaltenen Bitterstoffe. Dadurch erhalten sie einen fruchtigeren, weniger herben Geschmack. Vor dem ersten Frost gesammelte Früchte ein bis zwei Tage in die Gefriertruhe legen, bevor sie verarbeitet werden.

Zutaten für 1 ½ Liter selbst gemachten Schlehensaft:

- 1 kg Schlehen
- etwa 1,5 l Wasser
- 100 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft

Außerdem braucht man:

- ein Sieb
- zwei Kochtöpfe
- zwei Glasflaschen mit Verschluss

Schlehensaft zuzubereiten ist zwar nicht schwer, aber recht zeitintensiv. Die eigentliche Arbeit ist schnell erledigt – insgesamt trotzdem etwa drei bis vier Tage einplanen, bis der Saft fertig ist.

1. Schlehen putzen und waschen. Abtropfen lassen, in einen großen Kochtopf mit Deckel füllen.
2. Das Wasser in einem zweiten Topf aufkochen und über die Schlehen gießen. Mit Deckel einen Tag lang stehen lassen.
3. Nach 24 Stunden du den gesamten Topfinhalt durch ein Sieb abgießen, das Wasser in einem Topf auffangen. Erneut aufkochen, über die Schlehen gießen und wieder für einen Tag ziehen lassen.
4. Diesen Vorgang mindestens drei Mal wiederholen, am besten vier oder fünf Mal. Je häufiger die Schlehen aufgekocht werden, desto intensiver wird der Saft.
5. Am letzten Tag: Schlehensaft wieder in einem Kochtopf auffangen, den Zucker und den Zitronensaft hinzugeben und einmal sprudelnd aufkochen.
6. Tipp: mit etwas Zimt abschmecken. Das gibt ihm ein besonderes Aroma, das vor allem gut in die Weihnachtszeit passt.
7. Den heißen Schlehensaft direkt in saubere Glasflaschen abfüllen und fest verschließen. Kühl und dunkel gelagert, hält sich der Schlehensaft viele Monate.

Viel Spaß beim köcheln und genießen!

(4) Kathreintanz

Dieses Bild entstand auf dem Kathreintanz im Hofbergsaal Ende November 2018. Die zahlreichen Tänzerinnen und Tänzer freuten sich über die schwungvolle Musik von Schorsch Winklmair.

Der Kathreintanz bildet am letzten Samstag vor dem 25. November den Abschluss der im Volkstum traditionellen Tanzsaison. Gepflegt wird dieses Brauchtum in den deutschsprachigen Alpenländern und im fränkischen Raum.

Die Bezeichnung geht auf die heilige Katharina von Alexandrien zurück, deren Gedenktag der 25. November ist, eines der letzten Heiligenfeste vor dem Advent.

Der Advent dient (analog zur Fastenzeit vor Ostern) als Bußzeit und sogenannte geschlossene Zeit zur Vorbereitung auf das Weihnachtsfest. In diesen geschlossenen Zeiten waren früher öffentliche Tanzveranstaltungen verboten.

Im Volksmund ist der Merkspruch überliefert: „Kathrein stellt den Tanz ein“.

Die Tradition der tanzfreien Zeiten wird in der Volkstanz-Szene weitergepflegt; dort findet vielerorts als letztes Tanzfest im Jahr im November ein Kathreintanz statt.

Dieser wird oft vom Heimatverein, dem Trachtenverein oder der Volksmusikgruppe veranstaltet. Hierbei werden zumeist traditionelle Volkstänze wie Walzer, Dreher, Polka, Schottischer, Boarischer und Zwiefacher gespielt und getanzt.

(5) Tee aus Orangenschalen

Die Herstellung ist einfach und geht so:

- Früchte vor dem Schälen unter lauwarmem Wasser waschen, um eine vorhandene Konservierung (Bienenwachs o.ä.) zu entfernen
- Wie gewohnt schälen
- Schalen in kleinere Stückchen reißen oder schneiden
- Ausgebreitet mehrere Tage lang trocknen, bis sämtliche Feuchtigkeit verdunstet ist
- Fertig ist der selbst gemachte Tee! Mit kochendem Wasser aufgebrüht, muss der Tee zirka 8-10 Minuten ziehen. Er wird dann wunderbar mild und fruchtig.

Quelle: https://www.smarticular.net/leckerer-tee-aus-orangenschalen-einfach-und-guenstig/ Copyright © smarticular.net

(6) Bettgymnastik: Sieben Übungen

Auch auf der Matratze liegend oder an der Bettkante sitzend können Sie die Muskeln kräftigen. Wir haben sieben einfache Übungen zusammengestellt.

Wer lange das Bett hütet, baut schnell Muskeln ab. Umso wichtiger, sie so früh wie möglich wieder gezielt zu kräftigen. Speziell für den Senioren Ratgeber hat Nadja Greindl vom Geriatrie-Zentrum des Waldkrankenhauses in Erlangen ein sanftes Trainingsprogramm zusammengestellt: Übungen im Liegen und im Sitzen an der Bettkante.

„Trainieren Sie dreimal täglich, und wiederholen Sie jede Übung jeweils zehnmal", rät Greindl. „Dann machen Sie eine kurze Pause und beginnen noch mal von vorn." Schöner Nebeneffekt der Aufbauarbeit im Bett: Auch der Kreislauf kommt auf Touren.

1. Fersenschleifer

- Rückenlage, Beine sind ausgestreckt
- Ein Knie mit schleifender Ferse beugen, dabei die Ferse immer weiter Richtung Po ziehen
- Wieder ausstrecken. Seitenwechsel
- Kräftigt die Oberschenkel

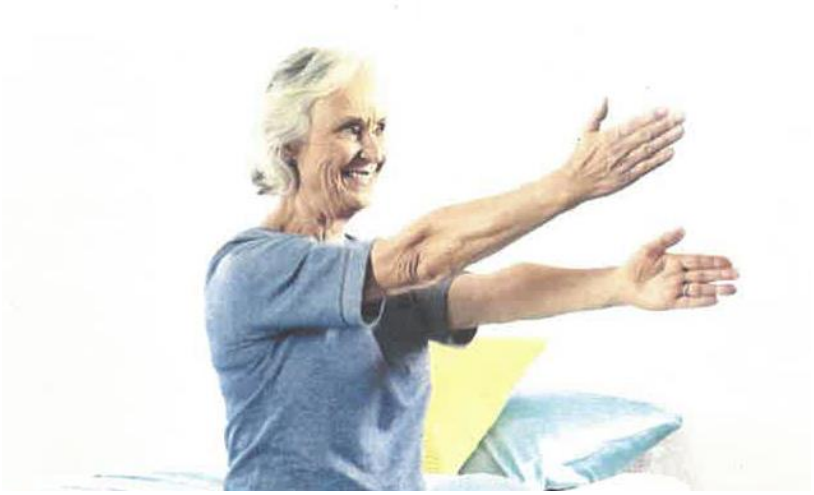
2. Wadenpumpe

- Rückenlage, Beine ausgestreckt
- Erst beide Füße lang machen, dann die Zehen heranziehen
- Kräftigt die Wadenmuskulatur

3. **Armzug**

- Rückenlage, Arme liegen neben dem Körper
- Beide Arme gleichzeitig anheben
- Beim Anheben einatmen, beim Senken ausatmen
- Kräftigt die Arme, vertieft die Atmung

4. Schneidemesser



- Im aufrechten Sitz
- Beugen Sie die Arme im rechten Winkel; die Oberarme liegen nah am Körper an. Die Daumen zeigen nach oben
- Nun kleine Hackbewegungen ausführen
- Steigern Sie sich, indem Sie die Übung nun mit gestreckten Armen ausführen
- Kräftigt Arme und Rumpf

5. Fersenheber

- Im Sitzen
- Beide Füße stehen plan auf dem Boden
- Beide Fersen gleichzeitig anheben. Fußspitzen bleiben dabei auf dem Boden. Wieder zurück.
- Kräftigt die Wadenmuskulatur

6. Kniestrecker

- Aufrechter Sitz, beide Knie sind gebeugt
- Ein Knie strecken, dabei das Bein anheben. Wieder absenken
- Für Geübte: Knie für 5 Sekunden in der Streckung oben halten
- Kräftigt die Oberschenkelmuskeln

7. Rumpfzieher

- Im aufrechten Sitz
- Den gestreckten linken Arm auf das rechte Knie legen
- Dann den gestreckten Arm diagonal nach oben heben. Schauen Sie den Arm nach.
- Erst mit den linken, dann mit dem rechten Arm
- Kräftigt die Oberarme und die Rumpfmuskulatur

(7) Pilates für Späteinsteiger

Alle folgenden Pilatesübungen stammen aus dem GU-Ratgeber „Pilates für Späteinsteiger“ von Michael Bimbi-Dresp (mit DVD)

Armkreise

- Die Armkreise fördern die Beweglichkeit der Schultergelenke, stabilisieren den Rumpf und kräftigen die tiefe Rückenmuskulatur.
- Sie sitzen gerade auf der vorderen Stuhlkante. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Die Arme hängen seitlich herab.
- Mit der Einatmung heben Sie beide Arme nach vorn bis über den Kopf und kreisen mit der Ausatmung die Arme über die Seite zurück nach unten (vgl. Abb. 1).
- Kreisen Sie in jeder Richtung 6-bis 8-mal.

Abbildung 1

Gerader Bauchstraffer

Kräftigt die Bauch-und Rückenmuskulatur und mobilisiert die Wirbelsäule.

- Sie sitzen mit hüftbreiten Beinen auf der vorderen Stuhlkante und verschränken die Hände hinter dem Kopf. Die Ellbogen zeigen zur Seite. Atmen Sie ein und strecken Sie sich dabei zur Decke.
- Mit dem Ausatmen rollen Sie sich Wirbel für Wirbel nach vorne und ziehen gleichzeitig ein Knie in Richtung Kopf (vgl. Abb. 2).
- Beim Einatmen rollen Sie sich Wirbel für Wirbel wieder hoch und stellen den Fuß wieder auf.
- Wiederholen Sie den Bewegungsablauf nun auch mit dem anderen Bein. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung;
- Machen Sie die Übung zu jeder Seite 6-bis 8-mal.

Abbildung 2

Hundert

Kräftigt die Rumpf-und Oberarmmuskula- tur und kurbelt ganz nebenbei auch den Kreislauf an.

- Sie sitzen gerade und aufrecht auf der vorderen Stuhlkante. Ihre Beine sind hüftbreit geöffnet. Ihre Arme hängen seitlich neben Ihrem Körper herab.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zueinander drehen Sie die Handflächen nach hinten und spannen Sie die Arme etwas hinter dem Körper an.

- Atmen Sie ein und pumpen Sie gleich zeitig 5-mal kurz und kräftig nach hinter (vgl. Abb. 3)
- Atmen Sie aus und pumpen Sie dabei wiederum 5-mal kurz und kräftig mit den Armen nach hinten.
- Machen Sie das jeweils noch 9-mal, sodass Sie auf 100 kurze, schnelle Armbewegungen kommen.
- Der Rumpf bleibt während der gesamten Übung komplett ruhig und gerade

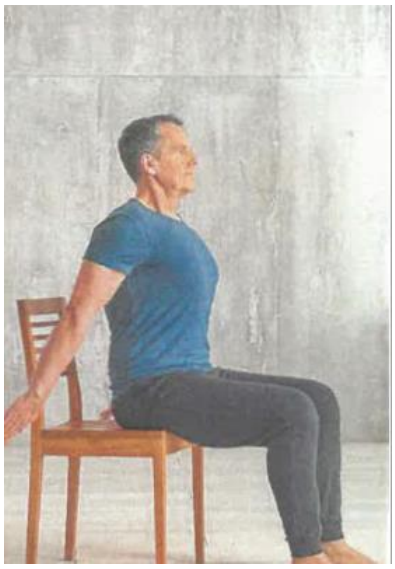


Abbildung 3