

# senioren kurrier



## Frühlingsgefühle im Herbst des Lebens

Liebe ist keine Frage des Alters

Rückblick auf das Maifest  
25 Jahre Seniorenbüro

Mit vielen  
Veranstaltungstipps



**PFAFFENHOFEN A.D. ILM**  
Guter Boden für große Vorhaben

## Liebe Leserinnen und Leser,

mit einem wunderschönen Maifest haben wir das 25-jährige Bestehen des Städtischen Seniorenbüros gefeiert. An dieser Stelle allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und allen Besucherinnen und Besucher ein herzliches Dankeschön.

Mit den gut nutzbaren Räumlichkeiten, dem öffentlichen Café Hofberg, der hauptamtlichen personellen Besetzung und den finanziellen Ressourcen ist das Pfaffenhofer Seniorenbüro zu einer Vorzeigeeinrichtung geworden. Es ist leider längst nicht allgemeine kommunale Pflichtaufgabe, Verantwortung für eine zukunftsweisende Seniorenarbeit zu leisten. Pfaffenhofen hat das aber bereits 1998 getan. Kommunen mit gut funktionierenden Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren können spürbar dazu beitragen, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern.

Bei einer Umfrage während der Feier „Was ich dem Seniorenbüro schon immer mal sagen wollte“ kamen Antwort-

ten wie: „Ihr macht ganz wertvolle Arbeit, danke“, „Hier ist für uns Senioren ein Wohlfühlort“ oder „Eine Bereicherung für Menschen, sich zu treffen, sich zu freuen und Spaß zu haben“. Das ist nur ein Auszug von Antworten, wie sehr sich ältere Menschen bei all den Angeboten und Veranstaltungen des Städtischen Seniorenbüros wohlfühlen. Danke für Ihre Rückmeldungen, die uns bestärken, so weiterzumachen.

Dennoch bringt der kommende demographische Wandel Herausforderungen für die Arbeit im Seniorenbüro mit sich. Welche Angebote braucht es, um auch die Neu-Ruheständler zu erreichen? Wie kann man die Rahmenbedingungen für ein gutes Leben im Alter immer noch weiter verbessern? Daran arbeiten wir stetig, um für Sie immer wieder ein ansprechendes Programm zu gestalten.

In diesem Heft haben wir ein spannendes Thema aufgegriffen: „Frühlingsgefühle im Herbst des Lebens“. Den Titel kann man in viele Richtungen auslegen



und durchaus kritisch bewerten. In unserem Leitartikel geht es tatsächlich um Liebe und Partnerschaft und die dazugehörigen Risiken, wenn man „im Netz“ auf die Suche geht.

Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Mit vielen lieben Grüßen  
Heidi Andre



## Momentaufnahme

Tagpfauenauge in meinem Garten  
Foto: Klaus Reppermund

# Seniorenbüro feiert 25-jähriges Bestehen mit einem Maifest



**R**und 300 Personen haben am 13. Mai bei einem Maifest das 25-jährige Bestehen des Seniorenbüros gefeiert. „Wir sind immer noch überwältigt von den vielen Besucherinnen und Besuchern“, so Heidi Andre und Pia Fischer, die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros. „Ein rundum gelungener Tag. Es hat allen große Freude bereitet“.

„Initiatorin war vor 25 Jahren die damalige Stadträtin und Referentin für Senioren- und Behindertenbelange Marlis Weiß, die bei dem inzwischen verstorbenen Alt-Bürgermeister Hans Prechter sofort auf offene Ohren stieß,“ berichtete Bürgermeister Thomas Herker bei seiner Begrüßung. „Mit der damaligen Leiterin Anna-Maria Birkner wurde eine Vorzeige-Einrichtung für ältere Menschen der Stadt Pfaffenhofen geschaffen.“ Herker dankte allen Leiterinnen für das große Engagement und auch den vielen Ehrenamtlichen. Denn ohne diese „Säulen des Seniorenbüros“ sei das große Angebot nicht möglich.

Mit einem vielfältigen Programm wurde am Hofberg den ganzen Tag über gefeiert. Unter Begleitung der Klosterswingers wurde im Innenhof ein Maibaum aufgestellt. Die Trachtler des Trachtenvereins Pfaffenhofen und die Shadow Dancer beeindruckten die Gäste mit ihren Tänzen. Die beiden Ratschkathln Friedl Fuchshuber und Hannelore Fallmann hatten viele lustige Anekdoten über das Seniorenbüro und den Hofberg zu berichten, und bei der Autogrammsunde von vier Schauspielerinnen aus der Serie „Dahoam is Dahoam“ war der Andrang groß.

Den ganzen Tag über war die Rikscha von Regens-Wagner unterwegs. So konnten sich die Besucherinnen und Besucher Pfaffenhofen aus einer anderen Perspektive ansehen.

Neben Hans Herget mit dem Sketch „Ein Ehrenamtlicher im Seniorenbüro“ präsentierten sich die Gruppen „Tanzen mal anders“, „Sitzgymnastik“, „Zauberharfe“ und das „Gesellige Beisammensein“ auf der Feier. Abgerundet wurde der Tag durch einen Tanznachmittag mit Alleinunterhalter Hans Herget. Die Alzheimer Gesellschaft feierte zusammen mit dem Seniorenbüro gleichzeitig ihr 10-jähriges Bestehen und organisierte zum Abschluss dieses schönen Tages den Tanzlehrer Stephan Pokorny. Auch er begeisterte mit seinen Rhythmen die Zuschauer und Zuhörer und animierte zum Tanzen.

Viele Gespräche und Begegnungen, auch bei den Besichtigungsmöglichkeiten der Wohnanlage St. Josef, trugen dazu bei, dass die Jubiläumsfeier ein „rundum gelungener Tag“ war, den alle Beteiligten nicht so schnell vergessen werden. „Auf de nächsten 25 Jahr“, wie es die Ratschkathln schmunzelnd formulierten.



# Der Rückblick auf's Maifest in Bildern ...





... schie war's!



# Gut beraten im Alter

Haben Sie und/oder Ihre Angehörigen Fragen zu den verschiedensten Bereichen, die mit dem Älterwerden und dem Leben im Alter im Zusammenhang stehen? Sie brauchen Hilfe für alltägliche Dinge oder Unterstützung, sich in der Fülle der Angebote zurecht zu finden? Oder brauchen Sie vorsorgliche Beratung?

Wir unterstützen Sie auch, ihren Wohnraum auf Ihre Anforderungen anzupassen oder geeignete Hilfsmittel zu finden. Oft können schon kleine und kostengünstige Änderungen die Sicherheit zu Hause erhöhen und den Alltag erleichtern. Auch zu größeren Maßnahmen (z. B. Einbau eines Treppenlifts oder Umbau im

Bad) erhalten Sie Beratung und Begleitung bei der Planung und Durchführung.

### Beispiele aus unserer Beratung:

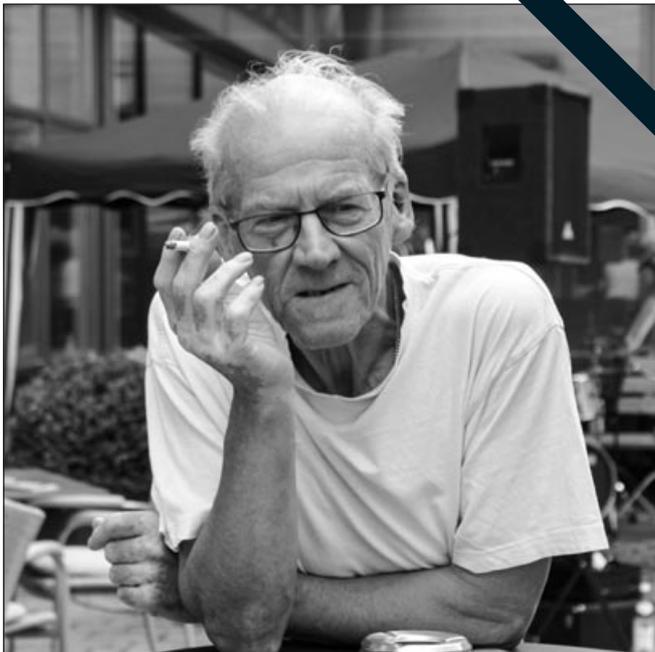
- Was ist ein Hausnotruf und wo erhalte ich diesen?
- Diagnose Demenz – was nun?
- Ich bin einsam ...
- Wer hilft mir beim Antrag für einen Pflegegrad?
- Welche Veranstaltungen hat das Seniorenbüro?
- Wie muss ich eine Patientenverfügung ausfüllen?
- Ich möchte mich ehrenamtlich engagieren ...

- Welche Möglichkeiten des altersgerechten Wohnens gibt es in Pfaffenhofen?
- Kann ich Zuhause wohnen bleiben, obwohl ich zeitweise Unterstützung brauche?
- Wo kann ich Fördergelder beantragen?

Die Anmeldung zu einem Beratungsgespräch ist zu den Öffnungszeiten im Seniorenbüro telefonisch, persönlich oder per E-Mail möglich.

Wir beraten kostenfrei, neutral und selbstverständlich vertraulich. Die Beratung kann im Seniorenbüro oder bei Ihnen zu Hause als Hausbesuch erfolgen.

## NACHRUF



Wir trauern um Hubert Grunwald, der am 29. März 2023 verstorben ist.

Hubert war seit 2010 ehrenamtlich im Seniorenbüro tätig. Er spielte leidenschaftlich und mit viel Charme beim Theaterkreis, leitete zuverlässig die Kegel- und Schafkopfrunden, engagierte sich im Projekt „Senioren helfen Senioren“ und war am Hofberg einfach ein unentbehrlicher, treuer Helfer und „unser Mann für alle Fälle“. Keine große Veranstaltung ohne



Hubert, und bei jedem Hilferuf – wenn auch noch so kurzfristig – war er immer zur Stelle. Auf unseren Hubert konnten wir uns stets verlassen.

Wir trauern, dass Hubert nicht mehr bei uns ist und sind zugleich überaus dankbar, dass er für uns da war. Er wird uns sehr fehlen, wir werden ihn immer in dankbarer Erinnerung behalten.

Seiner Familie gehört unser tiefstes Mitgefühl.

# Mein Lieblingsplatzerl ist ein Lieblingsweg

von Doris Svoboda

**E**s gibt nicht nur Lieblingsplätze, sondern auch Lieblingswege. Da ich fast jede Woche am Morgen drei bis vier Mal meine Walkingrunden drehe, natürlich immer auf unterschiedlichen Strecken rund um Pfaffenhofen, hat sich der Planeten- bzw. Benediktweg in Scheyern als mein Favorit herausgestellt.

Ein Weg mit zwei Namen? Das gibt es. Der Grund liegt darin, dass der frühere Kardinal Joseph Ratzinger bei seinen Besuchen im Kloster Scheyern diesen Weg gegangen ist. Nachdem Ratzinger Papst geworden war, gab man der Strecke den Namen Benediktweg. Planetenweg heißt er außerdem deshalb, weil das Schyren-Gymnasium in Verbindung mit dem Kloster Scheyern und dem Deutschen Museum in München modellhafte Darstellungen unseres Sonnensystems entlang des Weges angebracht hat.

Los geht es am Prielhof, als Begleitung ist meist meine Walkingfreundin Christine dabei. Jedoch nicht mit schnellen Schritten, denn eine Begrüßungszeremonie steht an: Thüringer Waldziegen „meckern“ freundlich, ebenso „gackern“ die Hühner in den beginnenden Tag. Für mich, die Tiere sehr gerne mag, ein optimaler Start. Danach geht es langsam den Berg hinauf, entlang an hohen Pappeln, die übrigens die besten Wasserspeicher unter den Bäumen sind. Der erste schöne Blick Richtung Pfaffenhofen lädt zum Stehenbleiben ein.

Beruhigend wirken im Vordergrund die friedlich grasenden Pinzgauer Kühe. Anschließend wird aber „Gas“ gegeben, denn die Kondition soll ja nicht vernachlässigt werden. Ein Stück über freies Gebiet, hinein in ein kleines Waldstück mit steilerem Anstieg, und dann wird die Blickrichtung eine ganz

andere. Vor uns liegen Felder, kleine Dörfer und in der Ferne Windräder, die Symbole der Energiewende geworden sind. Nicht schön, aber leider geht es nicht anders.

Nachdem wir nun die Hälfte der Strecke geschafft haben, muss auch ein wenig Zeit zum Verweilen sein. Eine Bank mit Tisch und „Krokodil“ – Phantasie lässt grüßen – kommt gerade recht. Hier können wir die abwechslungsreiche Landschaft genießen, bevor es wieder in den Wald hineingeht.

Er hat seit Corona noch mehr an Bedeutung gewonnen, wo Einkaufen im Supermarkt und Spaziergehen die einzigen „Highlights“ waren. Auch wenn ich schon als Kind durch meine Eltern dazu erzogen wurde, die Pflanzen- und Tierwelt bewusst zu sehen, so hat diese Zeit dazu beigetragen noch intensiver die Natur zu erleben. Jede Jahreszeit hat ihren Reiz: im Frühling das junge Grün in seinen verschiedenen Schattierungen, im Sommer das üppige Laub, im Herbst die Farbenpracht und im Winter der beeindruckende Wuchs vieler Laubbäume, der mit Laub oft gar nicht so zu erkennen ist.

Der Wald liegt nun hinter uns, und der Blick geht Richtung Kloster Scheyern mit seinem mächtigen Kirchturm. Vorbei an den kleinen Teichen mit Enten, Fischreihern, Schwänen, Gänsen und einer Besonderheit: in einem der Teiche wächst die seltene Wassernuss, deren Blätter im Sommer auf der Oberfläche des Wassers zu sehen sind.

Eine nicht sehr anstrengende, aber landschaftlich wunderschöne Runde ist zu Ende. Es ist noch früh am Vormittag, wir haben etwas für den Körper getan und können nun motiviert den restlichen Tag angehen.



Freundlich grüßen die Wildziegen.



„Wurzel-Krokodil“ auf dem Wanderweg



# Frühlingsgefühle im Herbst des Lebens



„Ich habe Schmetterlinge im Bauch“, sagt die 79-jährige Anna und klingt dabei fast wie ein Teenager. Ja, Liebe ist keine Frage des Alters. Anna lernte ihren jetzigen Partner beim Seniorenanz kennen. „Gesucht habe ich nicht, der ist mir zugelaufen“, meint sie schmunzelnd. Und dennoch genießen sie die Zeit zu zweit nun sehr. „Ob ich auch nochmal mit ihm unter einem Dach wohnen will, weiß ich noch nicht. Momentan freue ich mich einfach nur darüber, ihn gefunden zu haben. Es tut so gut, jemanden an der Seite zu haben“.

So oder so ähnlich kann es älteren Menschen gehen, wenn sie sich nochmals auf eine späte Beziehung einlassen. Denn wer im Alter Single ist, fühlt sich oft allein oder gar einsam. Insbesondere dann, wenn im privaten Umfeld viele Paare und Familien sind, empfinden viele eine Lücke an ihrer Seite. Sei es, weil die eigene Partnerin oder der eigene Partner bereits verstorben, eine Beziehung zu Bruch gegangen ist oder vielleicht der oder die Richtige einfach nicht gefunden wurde. Doch Einsamkeit ist ungesund, und genau deshalb ist eine Partnerschaft im Alter die ideale Chance, dem Gefühl des Alleinseins zu entkommen. Das stärkt nicht nur das eigene Selbstwertgefühl, sondern auch die psychische Gesundheit.

## Liebe per Mausclick?

Im Alter noch einmal die große Liebe zu finden, erscheint vielen Seniorinnen und Senioren als große Herausforderung. Denn schon in jungen Jahren ist es nicht immer ganz einfach, der großen Liebe zu begegnen. Im Herbst des Lebens machen es emotionale Vorbelastungen nicht einfacher, sich noch einmal für das Thema „Dating“ zu öffnen. Immer mehr Menschen nutzen bei der Partnersuche Dating-Portale im Internet. Und es gibt mittlerweile ein recht großes Angebot solcher Plattformen, auf denen Menschen in ihrer zweiten Lebenshälfte zueinanderfinden. Die einzelnen Angebote im Netz haben Vor- und Nachteile, Besonderheiten, aber auch Fallstricke. Ein Vergleich im Internet ist auf alle Fälle sinnvoll.

## Hier ein paar Tipps im Umgang mit Partnerbörsen im Internet

Bleiben Sie immer achtsam bei der Partnersuche im Internet und grundsätzlich gilt: Tätigen Sie nie Zahlungen an Unbekannte. Prüfen Sie Ihre ausgewählte Partnerbörse vor der Registrierung. Das Impressum ist ein guter erster Anhaltspunkt, um sich einen Überblick über den Betreiber zu verschaffen. Hat der Anbieter seinen Sitz im Ausland, ist Vorsicht geboten, da die deutschen Datenschutzrichtlinien im Ausland nicht gelten und Rückzahlungsansprüche nur schwer durchsetzbar sind.

Beim Datenschutz sollten Sie sehr achtsam sein: Besonders im Internet spielt er eine wichtige Rolle. Bei vielen Dating-Plattformen werden einige private Informationen zur Verfügung gestellt. Aus diesem Grund sollten die Partnerbörsen einen guten Schutz der persönlichen Daten gewährleisten und die Informationen nicht an Dritte weitergeben. Die Portale sind verpflichtet, in den Datenschutzrichtlinien anzugeben, wie die privaten Daten der Nutzer verwendet werden. Es lohnt sich also, einen prüfenden Blick auf die entsprechenden Erklärungen zu werfen. Einige Anbieter behalten sich das Recht vor, die Daten auch nach Beendigung der Mitgliedschaft zu behalten und sogar weiter zu nutzen. Davon ist dringend abzuraten.

Vorsicht auch vor Kostenfallen: In manchen Fällen weisen die Anbieter bei der Anmeldung nicht eindeutig auf die Kosten oder Kündigungsbedingungen eines Abos hin. So können Abonnements schnell zu einer Kostenfalle werden. Auch bei günstigen Testangeboten wie z. B. „1 Monat für 5 Euro“ sollten Sie skeptisch sein, da die Kosten nach der Testphase erheblich steigen könnten.

## Achtsam sein

Auf alle Fälle ist immer Vorsicht beim Herausgeben persönlicher Daten gegeben. Nicht jeder angemeldete Mensch hat laudable Absichten. Leider sind auch viele „Fake“ (gefälschte) Profile vorhanden. Schon früher trieb der berühmt-berüchtigte Heiratsschwindler mit den Gefühlen der meist weiblichen Part-



nersuchenden sein Schindluder. In Zeiten des Internets ist daraus leider ein regelrecht organisiertes Verbrechen geworden. Haben es Kriminelle ohnehin schon vermehrt auf ältere Menschen abgesehen, sind Seniorinnen und Senioren auch ein beliebtes Ziel des sogenannten „Romance Scamming“. Darunter versteht man das Vortäuschen romantischen Interesses mit dem Ziel, das jeweilige Opfer um Geld zu betrügen. Die Täterinnen und Täter gehen dabei meist nach der gleichen Masche vor: Über das Internet, zum Beispiel über Partnerbörsen, wird ein erster Kontakt aufgenommen. Gefälschte Profile mit den Bildern attraktiver, angeblicher Partnersuchender erzeugen erstes Interesse. Mit geschickten psychologischen Tricks erschleichen sich die Betrügerinnen und Betrüger dann das Vertrauen ihrer Opfer und versprechen die große Liebe. Ist die Vertrauensbasis zum Opfer aufgebaut, kommt es zum eigentlichen Betrug. Unter den verschiedensten Vorwänden wird dann um Geld gebeten. Zum Beispiel würde die attraktiv scheinende Person gerne nach Deutschland kommen, aber es fehlt das Geld für ein Flugticket. Auch die Kosten für die Behandlung eines erkrankten Familienmitglieds oder der Verlust der Geldbörse sind einige der Vorwände der Romance Scammer. Das Ergebnis ist aber fast immer dasselbe: Hat das Opfer das angeblich benötigte Geld überwiesen, bricht der Kontakt ab. In einigen besonders schlimmen Fällen hingegen kommt es immer wieder zu neuen Kontaktaufnahmen, und die Opfer werden von den Betrügerinnen oder Betrügern regelrecht ausgenommen, mit Schäden in Höhe tausender Euros.

## Wie kann man sich vor diesen Betrügern schützen?

Gehen Sie bei der Partnersuche im Internet mit einer gesunden Skepsis vor. Halten Sie die Augen nach auffälligen Kontaktanfragen offen und hinterfragen Sie verdächtige Profile. Die folgenden Punkte sind in der Regel ein Hinweis darauf, dass es sich um einen Betrüger handeln könnte:

- Die Profile in verschiedenen sozialen Netzwerken existieren erst seit wenigen Tagen: Dies ist ein Zeichen dafür, dass jemand absichtlich mehrere gefälschte Profile gleichzeitig erstellt hat.
- Die Bilderauswahl: Insgesamt werden nur attraktive Bilder verwendet. Bei weiblichen Liebesbetrügerinnen sind es oft erotische Bilder mit leicht bekleideten Frauen. Außerdem verwenden die Betrüger Identitäten, die deutlich jünger sind als die Opfer.
- Übermäßig charmantes Verhalten: Da die Betrüger das Ziel haben, dass sich die Internetbekanntschaft so schnell wie möglich in sie verliebt, sparen sie nicht an schnellen Liebesbekundungen und Aufmerksamkeiten.
- Aufregendes Leben/Beruf: Um den Opfern besonders gut zu gefallen, wählen die Täter einen besonders spannenden

Lebensweg. Männer haben oft Berufe wie Ingenieur, Architekt, Tierarzt oder Soldat und Frauen Berufe wie Lehrerin, Krankenschwester oder Ärztin. Die Täter können sich außerdem meist in sehr gutem Englisch oder Deutsch verständigen.

- Die Person möchte keine Videoanrufe tätigen. Wenn der angebliche Traumpartner behauptet, keine Videokamera zu haben, um sich live zu zeigen, ist dies ein Anzeichen für einen Betrüger, der nicht erkannt werden möchte.

## Seien Sie auch mit Ihren persönlichen Informationen sehr vorsichtig

- Präventionsexperten raten, im Internet persönliche Informationen nur sparsam preiszugeben. Tabu sind vor allem die finanzielle, berufliche und familiäre Situation.
- Hilfreich ist es, auf dem Portal einen „Nicknamen“, also ein Pseudonym, zu verwenden. Auch im direkten Mailkontakt soll man nicht sofort den richtigen Namen oder gar die Adresse angeben.





Ausstellungen oder Märkte. Wer jemanden bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten kennenlernt, kann sich sicher sein, dass die Interessen zumindest in dieser Hinsicht übereinstimmen und es viel Gesprächsstoff gibt.

Alleine in den Urlaub zu fahren, ist nicht jedermanns Sache. Wenn man sich allerdings einer Reisegruppe anschließt oder einen Veranstalter wählt, der Singlereisen anbietet, findet man direkt Anschluss an neue Leute. Informieren Sie sich vorher, für welche Altersgruppe eine Reise angeboten wird, dann kann es eine schöne Reise werden, und neue Freundschaften können entstehen.

Wer sich für papiergebundene Kontaktanzeigen begeistert, kann auch eine Annonce in einer lokalen Tageszeitung aufgeben oder auf eine Anzeige antworten. Schließlich ist es etwas Besonderes, eine persönliche E-Mail oder gar einen aufwändig gestalteten Brief von einem Interessenten bzw. einer Interessentin zu erhalten.

Egal wie man es anstellt, in Kontakt mit anderen Menschen zu treten: Das Wichtigste ist, dass man sich selbst treu bleibt, ob mit oder ohne Partner, ein glückliches und erfülltes Leben führt. Denn: Wenn man gut für sich sorgt, bedeutet allein zu sein nicht automatisch, einsam zu sein.

### Kennenlernen im echten Leben – die Anzahl der Möglichkeiten erhöhen!

Wenn auch das Internet aktuell einen großen Raum bei der Partnersuche einnimmt, gibt es im wirklichen Leben viele Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen.

Suchen Sie sich ein neues Hobby, gemeinsame Interessen verbinden von Anfang an und bieten eine gute Grundlage, um ins Gespräch zu kommen und die Freizeit zu gestalten. Bleiben Sie aktiv und interessiert, besuchen Sie Veranstaltungen und Angebote, die Ihren Interessen entsprechen. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten und gehen Sie z. B. ins Theater, auf

## Buchtipps

# „Und jetzt lass uns tanzen“

von Karine Lambert

Die Autorin Karine Lambert schrieb 2016 den Roman: „Und jetzt lass uns tanzen“. Er erzählt von der Schwierigkeit zu altern, von der Trauer nach fünfzig Jahren Ehe und von der Einsamkeit. Doch vor allem von günstigen Fügungen des Schicksals, die das Leben umkrempeln, von der Liebe, die auftaucht, als man sie schon längst abgeschlossen hat, und davon, wie erwachsene Kinder das Begehren ihrer Eltern skeptisch beäugen. Und es ist eine Geschichte über den Mut, bis zum Schluss alles aus seinem Leben herauszuholen.

In einem Interview beschreibt die Autorin, dass sie die Mutter ihres besten Freundes auf die Idee zu diesem Buch gebracht habe. Denn nach dem Tod ihres Mannes war sie aufgelöst, haltlos und konnte sich für nichts mehr begeistern.

Doch dann trat ein neuer Mann in ihr Leben, und ein Jahr später leuchteten ihre Augen, als sie von ihm erzählte.

Iris Berben hat das Hörbuch zu diesem Roman gesprochen. Sie sagt über den Roman:

„Was man vom letzten Drittel des Lebens kennt in der Literatur, im Film und überall, sind immer sehr traurige, zum Ende führende Geschichten. Aber dieses Buch ist so voller Hoffnung, so voller Leben und einer Unmöglichkeit einer Liebe. Es macht einfach gute Laune dieses Buch zu lesen! Da ist ein wunderbarer, leiser Humor drin und eine sehr genaue, kluge Art, zwei ältere Menschen zu beobachten. Und es wird nichts verraten – die Trauer, die man über einen Verlust hat, gerät nicht in den Verrat oder in Verges-



senheit, sondern ganz im Gegenteil! So erwachsen und so klug ist dieses Buch. Ich habe mich in die Geschichte verliebt.“

ISBN: 978-3-453-35942-0

Umfang: 240 Seiten

Verlag: Diana Verlag, Penguin Random House Verlagsgruppe

# „Frühlingsgefühle“ auf Reisen

Ein Beitrag von Beitrag von Klaus Reppermund

Im Mai 1999 haben meine Schwester und ich unserer damals bereits 80 Jahre alten Mutter eine besondere Art von „Frühlingsgefühl“ bereitet. Es war die Realisierung eines Geschenks zu ihrem 80. Geburtstag: eine Reise in die USA.

Unsere Mutter war bis zu diesem Datum noch nie in einem Flugzeug geflogen. Für sie war also auch das Fliegen eine Art von „Frühlingsgefühl“. Da sie grundsätzlich sehr reiselustig war, konnten wir annehmen, dass sie – trotz der zu erwartenden Strapazen – auch diese Reise gerne annehmen würde. Um mit ihr auch längere Fußwege zu bewältigen, planten wir bei diesen Gelegenheiten, einen Rollstuhl für sie zu nutzen.

Glücklicherweise war die erste Station in den USA der Besuch von Verwandten in Pittsburgh, wo wir herzlich aufgenommen wurden. Dank dieser Anlaufadresse konnte sie sich nach neunstündigem Flug dort erst einmal ausruhen. In den folgenden Tagen brachte uns unser Cousin nach Washington und zeigte uns die Stadt. Ein Besuch bei Bill Clinton im Weißen Haus blieb uns leider wegen Terminproblemen des Präsidenten versagt, sodass wir sein Haus mit Garten bei frühlingshaftem Wetter nur von außen bewundern konnten. Unser Cousin hatte

Nach ein paar Tagen in Pittsburgh kam dann das größere Abenteuer: Wir flogen weiter nach Las Vegas, wo ich ein größeres Wohnmobil gemietet hatte. Auch hier hatten wir zuvor einen Rollstuhl für unsere Mutter bestellt, damit sie nicht zu viel laufen musste. Es folgte eine Rundfahrt durch die wichtigsten Nationalparks im Westen der USA: Grand Canyon, Bryce Canyon, Yosemite Nationalpark, Zion Nationalpark. Die wunderschöne, ja atemberaubende Landschaft erzeugte bei ihr einen regelrechten Frühlingsrausch, den sie auch immer wieder beim Bewundern zum Ausdruck brachte! Hatte sie doch immer davon geträumt, diese Landschaft einmal in Realität zu sehen. Sie kannte sie ja bisher nur von Landkarten und Bildern.

Danach fuhren wir an der Pazifikküste entlang bis nach Los Angeles. Hier besuchten wir dann mit ihr die Universal Studios in Hollywood. Der mitgebrachte Rollstuhl erwies sich hier als ein wahrer Segen, denn



zuvor bereits einen Rollstuhl besorgt, mit dem wir unsere Mutter durch den vom Winter erwachenden Park am Capitol und an den verschiedenen Sehenswürdigkeiten entlang bewegen konnten.

aufgrund dieser offensichtlichen Gehbehinderung unserer Mutter konnten wir an besonderen Attraktionen trotz der davor wartenden, langen Menschenschlange am Eingang als erste eintreten!



Unser Wohnmobil wartete während dieser Tour auch mit ein paar unangenehmen Überraschungen auf. Ausgerechnet in den Rocky Mountains, wo es nachts natürlich empfindlich kalt wird (es war ja noch Frühling) fiel die Heizung aus, weil die Bordbatterie defekt war. Das Problem konnte ich zwar am nächsten Tag durch einen Batterietausch lösen, aber die Nacht zuvor war dann doch für uns alle recht „sportlich“. Auch eine Art von „Frühlingsgefühl“, wenngleich weniger erwünscht!

Nach zwei Wochen gaben wir das Wohnmobil wieder in Las Vegas ab und flogen zurück zu unserem Cousin nach Pittsburgh. Wenige Tage später ging es weiter nach New York, wo wir unserer Mutter auch diese große Stadt ausgiebig zeigen konnten. Vom Empire State Building aus bewunderten wir die Skyline von Manhattan mit den damals noch existierenden Türmen des World Trade Centers. Wenn wir damals geahnt hätten, was mit diesen Hochhäusern zwei Jahre später passieren würde ...!

Unsere Mutter hatte diese Reise wunderbar überstanden, es war für sie, aber auch für uns, ein unvergessliches Erlebnis. Und es war noch der richtige Zeitpunkt, denn wenige Jahre später wäre eine solche Tour für sie zu beschwerlich gewesen.

# Im Auf und Ab der Empfindungen

von Walter Heini



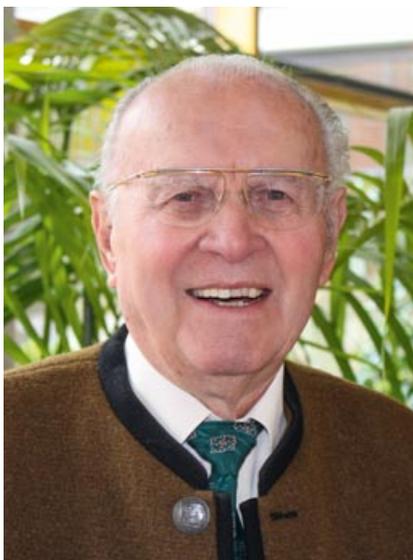
**V**Der Mensch sieht sich gar nicht so selten einem hartnäckigen Wandel der Befindlichkeiten ausgesetzt. Je nach Situation und Alter wird er sich dessen bewusst oder kann darauf reagieren. Freude überkommt ihn, wie z. B. die pubertären Gefühlsaufwallungen heranwachsender junger Menschen. Der Dichturfürst Friedrich Schiller beschreibt es in „Die Glocke“ mit seinen Worten: „Errötend folgt er ihren Spuren und ist von ihrem Gruß beglückt, das Schönste sucht er auf den Fluren, womit er seine Liebe schmückt.“ Erste aufkeimende Sexualität mag dabei das Ihre dazu beitragen. Winterlinge, Märzenbecher und Schneeglöckchen trotzen den letzten Unbilden des oft noch rauen Winters, lassen aber schon hoffen auf des Frühlings bunte Gaben. Beglückende Gefühle in einem von Sonne durchfluteten Sommer mögen auch dann noch auf beiden Seiten tiefe Frühlingsgefühle wecken.

Im Wechsel der Jahreszeiten spielt der Frühling für Pflanze, Tier oder Mensch eine besondere, ja herausragende Rolle. Die Tage werden wieder länger; Winterlinge, Schneeglöckchen und

Märzenbecher schießen aus dem schon verschämt grünenden Rasen und trotzen frech den hartnäckigen Unbilden des Winters mit seinen für uns Menschen meist unangenehmen, frösteln machenden Kälteeinbrüchen.

tiere ins Nest der Mutter, um sich vor den noch gelegentlichen Kälteeinbrüchen zu schützen.

Aber auch bei den heranwachsenden Menschenkindern mag der Frühling



Während der Winter noch Feind des Wachsens und Werdens ist, empfinden wir im folgenden Frühling ganz anders. Junge Amseln erweisen sich schon als Freunde der Töne und üben fleißig die ihnen aufgetragenen Melodien. In ihrem angeborenen Reviergesang wollen ja die Herren die sie umgebenden Weibchen auf sich aufmerksam machen. Die Wanderung der Kröten und Frösche setzt ein. Sie müssen oft gefährliche Straßen überqueren, um die für sie vorbestimmten Gewässer zur Laichablage zu erreichen. Die Natur gibt sich in diesem Falle noch sehr verschwenderisch. Denn auch heute noch müssen viel zu viele von ihnen ihr Leben lassen, wenn nicht Tierfreunde in diesem Falle regulierend eingreifen. Im März flüchten noch schwache Jung-

seine Wirkung zeigen. In den Jahren der Pubertät steigt der hormonelle Serotoninspiegel; ein sogenanntes Kuschelhormon macht den jungen Menschen vertrauensvoller und er zeigt sich dem anderen Geschlecht eher zugewandt.

Aber man muss auch solche Vorkommnisse hinterfragen dürfen. Für eine gar nicht so unbeträchtliche Gruppe von Zeitgenossen hat der so hochgelobte Lenz seine „Mücken“. Wenn Bäume und Gräser blühen, „läuft“ die Nase, juckt der Gaumen und tränen die Augen; also ein Intervall des Unwohlseins und des Leidens. Eine müßige Frage, wer das so eingerichtet hat. Man bekommt dann nur Teilantworten, stößt aber nie zum Ganzen vor.

Walter Heini

## Juli

30.06.2023 und 01.07.2023

### Lange Nacht der Kunst und Musik

Die Lange Nacht der Kunst und Musik findet heuer an zwei Abenden statt. Auch das Bürgerzentrum Hofberg beteiligt sich an dieser tollen städtischen Veranstaltung. Lassen Sie sich von einer außergewöhnlichen Ausstellung verschiedener Kunstobjekte von Hermann E. Hechenberger und diversen musikalischen Auftritten überraschen. Mehr erfahren Sie rechtzeitig aus der Tagespresse oder direkt im Seniorenbüro.

#### Programm am Hofberg:

**Freitag 30.06.2023:**

18.30 – 22.00 Uhr

Evergreens mit Stephan Beuthner und Auwi Geyer mit Bewirtung vom Café Hofberg

20.15 – 20.45 Uhr  
Auftritt der Liedertafel e. V. Pfaffenhofen a. d. Ilm – Der gemischte Chor mit über 30 Sängerinnen und Sängern präsentiert beliebte und bekannte Melodien.

Ab 18.30 Uhr  
Ausstellung verschiedener Kunstobjekte im Innenhof und im Eingangsbereich von Hermann E. Hechenberger

**Samstag 01.07.2023:**  
19.00 – 21.30 Uhr  
Ausstellung verschiedener Kunstobjekte im Innenhof und im Eingangsbereich von Hermann E. Hechenberger



Mittwoch 12.07.2023

### Historische Stadt Amberg und Plättenfahrt auf der Vils

Amberg in der Oberpfalz zählt zu den besterhaltenen, mittelalterlichen Stadtanlagen Deutschlands. Bei einer Führung erkunden wir den Stadtkern mit Stadtmauer, Türmen, Toren sowie einem einzigartigen Wassertorbau. Der Spaziergang dauert 90 Minuten und führt auch über Kopfsteinpflaster. Genießen Sie nach einem gemeinsamen Mittagessen eine Fahrt mit der Platte auf der Vils, der früheren Lebensader Ambergs. Die Fahrt auf der Vils beinhaltet nicht nur

interessante Infos und spannende Anekdoten, sondern die reizvolle Atmosphäre auf dem Kahn und das Plätschern der Vils laden zusätzlich zur Erholung und Entspannung ein. Die Plättenfahrt findet bei jedem Wetter statt, denken Sie ggf. an geeignete Kleidung und einen Regenschirm.

**Abfahrt:** 9.00 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt  
**Preis pro Person:** 24,- €  
**Anmeldung:** ab 19.06.2023

Freitag 28.07.2023

### Zauberharfen-Konzert

Ein zauberhafter musikalischer Nachmittag erwartet die Zuhörerinnen und Zuhörer im Innenhof am Hofberg (bei schlechter Witterung im Hofbergsaal). Die Zauberharfe, auch Tisch- oder Feenharfe genannt, ist ohne musikalische Vorkenntnisse einfach zu erlernen. Die Gruppen der VHS und des Seniorenbüros spielen bekannte

Weisen und Lieder, passend zur Jahreszeit. Ab 15 Uhr bewirbt das Team vom Café Hofberg die Gäste mit hausgemachten Kaffee- und Kuchenspezialitäten. Lassen Sie sich von der schönen Musik verzaubern!

**Beginn:** 13.30 Uhr  
**Eintritt:** frei  
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.





## September

Mittwoch 13.09.2023

### Kräuter- und Pilzwanderung

Der Schwammerl- und Kräuterexperte Börnle Scholz gibt bei einer Wanderung durch den Stadtwald sein Wissen in Theorie und Praxis weiter. Der Rundweg dauert ca. zwei Stunden. Nehmen Sie einen Korb mit und tragen Sie geeignetes Schuhwerk.

**Treffpunkt:** 9. 00 Uhr Parkplatz Trimm-Dich-Pfad,  
Glogauer Str. 56

**Preis pro Person:** 12,- €, **Anmeldung:** ab 28.08.2023

### Schließzeit

Das Seniorenbüro  
ist vom 07.08. –  
25.08.2023  
geschlossen.

Wir wünschen Ihnen  
angenehme und  
schöne Sommermo-  
nate. Wir freuen uns  
darauf, Sie im kom-  
menden Herbst wieder  
begrüßen zu dürfen.

Mittwoch 20.09.2023

### Stadtausflug der Senioren nach Neuburg an der Donau und Brombachsee

Aufgrund der zu erwartenden heißen Tage im Juli wurde der Stadtausflug in den September verlegt. Die Fahrt mit vier Bussen geht unter der Schirmherrschaft von erstem Bürgermeister Thomas Herker, nach Neuburg an der Donau zu einer Stadtrundfahrt in unseren eigenen Bussen. Neuburg ist – wie einem in der Oberen Altstadt eindrucksvoll vor Augen geführt wird – eine historische Stadt. Als eine der ältesten Städte Bayerns hat Neuburg eine wechselvolle Geschichte erlebt. Die Stadt Neuburg hat schon sehr früh mit der Stadtsanierung im Rahmen der Städtebauförderung begonnen [1971], so dass der Großteil der historischen Denkmäler erhalten blieb und Neuburg damit eines der schönsten und monumentalsten Altstadtensembles Bayern aufweisen kann.

Nach einem Mittagessen in Neuburg fahren wir weiter nach Mittelfranken.

Bei Kaffee und Kuchen an Bord der „MS Brombachsee“ genießen wir eine eineinhalb stündige Rundfahrt auf dem Großen Brombachsee. Als letzter der Seen im Fränkischen Seenland geflutet, ist der Große Brombachsee heute eine der Hauptattraktionen der Region. Es handelt sich um einen Stausee im Süden Mittelfrankens. Der See gehört sowohl von der Fläche als auch vom Speichervolumen zu den größten Talsperren Deutschlands. Er dient neben dem Hochwasserschutz im Altmühltal vor allem der Wasserregulierung für das regenarme Nordbayern.

Gegen 17.30 Uhr geht es wieder nach Hause, wo wir um ca. 19 Uhr ankommen werden.

#### Bus 1

Bachappen, Affalterbach  
Volksfestplatz PAF

#### Bus 2

Tegernbach Raiffeisenbank  
Tegernbach Oberhof  
Ehrenberg  
Volksfestplatz PAF

#### Bus 3

Förnbach Bushaltestelle  
Kirchplatz PAF  
Volksfestplatz PAF

#### Bus 4

Niederscheyern Maibaum  
Kirchplatz PAF  
Volksfestplatz PAF

**Preis pro Person:** 55,- € inklusive Bus-  
fahrt, Stadtrundfahrt in Neuburg an der  
Donau, Mittagessen und ein 0,5 l Getränk  
(alkoholfrei oder Bier), Schifffahrt am  
Brombachsee, Kaffee und Kuchen an Bord

Die genauen Abfahrtszeiten werden  
rechtzeitig bekanntgegeben.



**Anmeldung:** ab Mittwoch 30.08.2023  
bei folgenden Stellen möglich:

Für Förnbach bei Frau Geißler  
Tel.: 08441 2335

Für Ehrenberg bei Frau Riedl  
Tel.: 08441 1557

Für Tegernbach bei Frau Weichenrieder  
Tel.: 08443 474

Für Pfaffenhofen und Ortsteile im Senioren-  
büro: Hier werden Anmeldungen nur per-  
sönlich entgegengenommen. Telefonische  
und Anmeldungen per E-Mail können leider  
nicht berücksichtigt werden. Die Fahrt ist  
bei Anmeldung bar zu bezahlen.





Samstag 30.09.2023

## Fahrsicherheitstraining mit dem eigenen Auto

Ältere Verkehrsteilnehmer\*innen fahren durch die jahrelange Fahrpraxis oft sicher und routiniert. Doch auch hier kann ein Sicherheitstraining helfen, das Reaktionsvermögen zu schulen und die Fahreigenschaften des Autos besser einzuschätzen. Dosierte Bremsen und Lenken sowie gezieltes Ausweichen sind die Inhalte des Fahrsicherheitstrainings der Kreisverkehrswacht. Die Teilnehmer können unter fachkundiger Anleitung die Sicherheit am Steuer des eigenen PKW verbessern.



**Beginn:** 9.30 Uhr Kreisbauhof, Niederscheyerer Straße 61 in Pfaffenhofen

**Anmeldung:** ab 11.09.2023  
Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Oktober

Donnerstag 05.10.2023

### Schloss Nymphenburg

Schloss Nymphenburg ist ein Baudenkmal im Bezirk Neuhausen-Nymphenburg der bayerischen Landeshauptstadt München. Es war von 1715 bis 1918 Sommersitz der Kurfürsten und Könige von Bayern aus dem Hause Wittelsbach. Bei einer privaten Führung erkunden Sie die imposanten Räume und erfahren mehr zur Geschichte dieser Sommerresidenz. Nach einem gemeinsamen

Mittagessen haben Sie ausreichend Zeit, um auch die Parkanlagen zu besichtigen.

**Treffpunkt:** Bahnhof Pfaffenhofen, 8.45 Uhr, Rückfahrt ca. 16.00 Uhr  
**Preis pro Person:** 14,- € inklusive Eintritt Schloss und Führung.  
Die Zugfahrt wird individuell abgerechnet.  
**Anmeldung:** ab 18.09.2023

Dienstag 17.10.2023

### Bunter Nachmittag

Ein abwechslungsreicher, geselliger und musikalischer Nachmittag erwartet Sie. Die Theatergruppe des Seniorbüros zeigt vier Sketche, Erna und Franz Brückl unterhalten mit Musik und Geschichten, und wir spielen gemeinsam eine Runde Bingo. Das Team vom Café Hofberg bewirbt mit Kaffee und hausgemachten Kuchen.

**Beginn:** 14.30 Uhr  
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Mittwoch 18.10.2023

## Ausflug in die bayrischen Alpen: Haus der Berge und Bad Reichenhall

In Berchtesgaden steht zunächst der Besuch des Nationalparkzentrums „Haus der Berge“ auf dem Programm. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten rund um den Alpen-

Nationalpark: die preisgekrönte Ausstellung „Vertikale Wildnis“, interaktive Informationen rund um das Schutzgebiet, ein Kino im Foyer mit Naturfilmen, wechselnde Ausstellungen auf zwei Ebenen sowie eine themenbezogene Bibliothek. Wenn es das Wetter zulässt, sind die Ausblicke auf Watzmann, Hochkalter und Jenner zu genießen. Nach einem Mittagessen in der Gastrono-

mie im „Haus der Berge“ geht die Fahrt weiter zur Alpenstadt Bad Reichenhall. Dort nehmen drei Gästeführer die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit auf eine Führung in der historischen Altstadt. Viele Höhepunkte in Bad Reichenhall werden besucht, wie der romantische Florianiplatz, die zahlreichen Brunnen, der Kurpark mit seinen bunt bepflanzten Blumeninseln sowie die Alte Saline, ein Industrie-Denkmal europäischen Ranges. Nach der Führung kann man in der Alpenstadt noch auf eigene Faust flanieren oder weitere Sehenswürdigkeiten erkunden, bevor es gegen 17 Uhr wieder auf die Rückfahrt nach Pfaffenhofen geht.

**Abfahrt:** 7.30 Uhr Hirschberger-Wiese, anschließend Landratsamt.

**Preis pro Person:** 31,- €

**Anmeldung:** ab 18.09.2023



08.10. – 11.10.2023

## 4-Tages-Reise nach Südtirol

Zu einer Mehrtagesreise nach Südtirol lädt das Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit Stanglmeier Touristik ein.

Sie verbringen drei Nächte im Hotel Samserhof in Andrian. Von dort aus erwartet Sie ein abwechslungsreiches und interessan-

tes Programm. Bereits während der Anreise erreichen Sie den ersten Stopp mit Aufenthalt in Brixen. In den nächsten Tagen verbringen Sie Zeit in Bozen, besuchen eine Weinprobe in Kaltern, erhalten eine Stadtführung in Meran und besuchen die Trauttmansdorffer Gärten.

Das ausführliche Programm und weitere Informationen gibt es im Seniorenbüro oder unter [www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de](http://www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de). Buchungen ausschließlich über das Reisebüro Stanglmeier, Hauptplatz 33 in Pfaffenhofen oder unter der Buchungs-Hotline 0800 9008002.

Donnerstag 19.10.2023

## Vortrag Notar Grosser „Alles geregelt?“

Ein Vortrag zum Thema „Erben und Vererben – Wissenswertes rund ums Testament“. Notar Wolfgang Grosser gibt in Abgrenzung zu einer lebzeitigen Schenkung einen Überblick über das gesetzliche Erbrecht. „Was ist beim Erstellen eines Testaments zu beachten oder was ist ein Pflichtteil?“ Diese und viele andere Fragen zum derzeitigen Erbschafts- und Schenkungsrecht werden behandelt.



In Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB)

**Beginn:** 18.30 Uhr Hofbergsaal  
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



## NEU Brettspielnachmittag

Ab 03.07.2023 findet jeden Montag ein Brettspielnachmittag statt. Folgende Spiele stehen unter anderem zur Verfügung: „Mensch ärgere Dich nicht“, „Halma“, „Mühle“, „Rummy Cup“. Gerne dürfen Sie

auch Ihr Spiel von zu Hause mitbringen. Gespielt werden kann zwischen 13.00 und 17.00 Uhr.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



## Sonntagscafé

Das fleißige Team des Sonntagscafés bewirbt Sie einmal im Monat ehrenamtlich. Nach dem reichhaltigen, selbstgebackenen Kuchenbuffet und Kaffee gibt es noch ein Gläschen Sekt für jeden Gast. Die Teilnahme am Sonntagscafé ist kostenlos.

**Beginn:** 14.30 Uhr im Hofbergsaal  
**Termine:** jeweils sonntags 16.07., August entfällt, 17.09., 15.10.2023  
Zur besseren Planung bitten wir unbedingt um Anmeldung

## Tanztreff

Bei Livemusik von Hans Herget haben Sie Gelegenheit, Ihr Tanzbein zu schwingen. Tänzer und Tänzerinnen, Zuhörer und Zuschauer sind herzlich willkommen. Das Team vom Café Hofberg bewirbt Sie.

**Beginn:** 14.00 Uhr, Eintritt frei  
**Termine:** alle 14 Tage mittwochs 05.07., 19.07., 30.08., 13.09., 27.09., 11.10., 25.10.2023





## Geselliges Beisammensein

Ein sehr unterhaltsamer Nachmittag unter Leitung von Erna und Franz Brückl mit musikalischer Unterstützung durch Jürgen Weber. Es wird gesungen, musiziert, erzählt, vorgespielt und zugehört. Das Café Hofberg bewir-

tet Sie. Eine Veranstaltung, die immer wieder viel Freude macht!

**Beginn:** 14.00 Uhr im Hofbergsaal  
**Termine:** jeweils Dienstag  
25.07., 29.08., 26.09.2023,  
Oktober entfällt



## Offener Treff

Jedes Treffen steht unter einem anderen Motto: gemeinsames Spielen wie „Bingo“, „Musikquiz“, „Mittwochsmaler“ oder Vorträge zu verschiedenen Themen. Bei Kaffee, Getränken und Kuchen ist für beste Unterhaltung und Verpflegung gesorgt. Jeder ist willkommen.

**Beginn:** 10.30 Uhr im Hofbergsaal  
**Termine:** alle 14 Tage Mittwoch  
05.07., 19.07., 02.08., 30.08., 13.09.,  
27.09., 11.10., 25.10.2023

## Musikantentreff

Es gibt ihn wieder, den Musikantentreff am Hofberg. Jeden letzten Donnerstag im Monat wird im Hofbergsaal aufgespielt. Mitmachen können alle Musikanten, egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger, in der Gruppe oder als Solisten. Jeder kann mit dem Instrument seiner Wahl in geselliger Runde vor- und mitspielen. Wer kein Instrument spielt, kann gerne zum Zuhören dazukommen. Das Team des Café Hofberg bewir-



die Gäste. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Weitere Informationen gibt es im Seniorenbüro.

**Beginn:** 14.00 Uhr im Hofbergsaal  
**Termine:** jeweils Donnerstag  
27.07., 31.08., 28.09., 26.10.2023

## WANDERUNGEN

Studien amerikanischer Wissenschaftler belegen, dass Wandern dem Herzinfarkt besonders gut vorbeugt, weil die Bewegung ohne zu viel Anstrengung den Kreislauf aktiviert und die Durchblutung verbessert.

Unsere Wanderwarte Hermann Körle, Günther Lönhard und Hanni Kunth planen für Sie schöne Touren.

### Die nächsten Termine:

Donnerstag 06.07.2023

Wanderung „Ins Blaue“

Einkehr im Burger & Pide World in Geisenfeld

**Wanderwarte:** Hermann Körle

und Günther Lönhard

**Treffpunkt:** 13.00 Uhr

Hirschberger Wiese

(Fahrgemeinschaften)



Donnerstag 03.08.2023

**Wanderung am**

**Weichenringer See**

Einkehr im Gasthaus

Vogelsang

**Wanderwarte:** Hermann Körle  
und Günther Lönhard

**Treffpunkt:** 13.00 Uhr

Hirschberger Wiese

(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 07.09.2023

**Wanderung ab Autenzell**

**nach Maria Beinberg**

Einkehr im Gasthof Neumayr

**Wanderwarte:**

Hermann Körle und

Günther Lönhard

**Treffpunkt:** 13.00 Uhr

Hirschberger Wiese

(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 05.10.2023

**Wanderung ab**

**Geroldshausen nach Egg**

Einkehr im Gasthof Siebler

**Wanderwarte:**

Hermann Körle und

Günther Lönhard

**Treffpunkt:** 13.00 Uhr

Hirschberger Wiese

(Fahrgemeinschaften)

## Sonntags- wanderungen

Juli und August:

keine Wanderung

24.09.2023

**Wanderung am**

**Skulpturenpark**

**Treffpunkt:** 13.30 Uhr

Schyren-Gymnasium

29.10.2023

**Wanderung zur Fischerhütte**

**Treffpunkt:** 13.30 Uhr

Volksfestplatz



## RADTOUREN DER E-BIKE-TRUPPE

Die Radlgruppe des Seniorenbüros bietet einmal im Monat eine geführte Tour rund um Pfaffenhofen an. Die Strecken sind für E-Bike-Fahrer geeignet. Auch eine Einkehr ist immer geplant. Bitte tragen Sie einen Helm zu Ihrer eigenen Sicherheit. Eine vorherige Anmeldung im Seniorenbüro ist notwendig. Viel Spaß beim Radeln!

Donnerstag 13.07.2023

**Radtour nach Geisenfeld zum**

**Wake & Groove Cablepark**

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr am Volksfestplatz

**Anmeldung:** ab 26.06.2023 im

Seniorenbüro

Donnerstag 14.09.2023

**Radtour nach Markt Indersdorf**

Einkehr im Schloßbräukeller

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr am ehemaligen

Impfzentrum, Sperl-Ring 4

**Anmeldung:** ab 28.08.2023 im

Seniorenbüro

Donnerstag 26.10.2023

**Radtour nach Geisenfeld**

Einkehr in der Schlosswirtschaft

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr am Volksfestplatz

**Anmeldung:** ab 09.10.2023 im

Seniorenbüro

Donnerstag 03.08.2023

**Radtour zum Kranzberger Weiher**

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr am ehemaligen

Impfzentrum, Sperl-Ring 4

**Anmeldung:** ab 07.08.2023

(wegen des Seniorenbüro-Urlaubs,  
diesmal nur über die WhatsApp-Gruppe)

Donnerstag 05.10.2023

**Radtour nach Gerolsbach**

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr am Volksfestplatz

**Anmeldung:** ab 18.09.2023 im

Seniorenbüro

## Perfekter Lieblingsplatz

von Simone Mentz

Der Wiesenrand ist richtig schön, ist wie eine Bientankstelle anzusehen. Auf meiner Lieblingsbank ich mich nieder lasse, den Bienen gefällt's – sie finden's hier klasse. Die Blumen blühen in allen Farben, die Bienen füllen mit Nektar die Waben.

Sie waren sehr lange in Gefahr, endlich wurde dies den Menschen klar. Lange Zeit war das Summen verklungen, doch es hat wieder deutlich zugenommen. Nun summt es hier wieder weit und breit, ein jeder freut sich auf die Honigzeit.



## Was zum Schmunzeln

von Barbara Fleischmann

Begegnen sich zwei Männer. Sagt der eine: „Griaß Gott, Herr Meier!“ Der andere: „I bin ned da Meier!“ Der eine wieder: „Ja, dann san S' da Huawa!“ „Naa“, sagt der andere, „do bin i scho no eher da Meier“ ...

\* \* \*

Auf dem Brothausbankerl sitzen drei alte Frauen mit 80, 90 und 100 Jahren. Sie reden von früheren Zeiten. „Mei“, sagt die erste, „I moan, i hob mei ganz' Lebdog koan Doktor braucht.“ Die zweite grübelt auch nach und sagt, „I war no nia beim Zahnarzt, i hob so guade Zähn, do fehlt se gor nix!“ Dann langt sich die Hundertjährige an den Kopf, legt ihre Stirn in Falten und murmelt: „I woaß ned, i woaß ned, wenn i mi recht erinnert, dann moan i, dass i in meim ganzen langa Lebn no nia a Hebamm braucht hob. Aber toi, toi, toi ...“

# Schöne Zähne lachen gern!



SEVERIN GALLUS  
LÖWENSTRASSE 15  
85276 PFAFFENHOFEN

TEL.: 08441 4557674  
WWW.ZAHNHANDWERK-GALLUS.DE  
INFO@ZAHNHANDWERK-GALLUS.DE



## WIR ÜBER UNS

Das Seniorenbüro der Stadt Pfaffenhofen gibt es seit 1998. Die Räumlichkeiten befinden sich neben den seniorengerechten Stadtwohnungen und dem Café Hofberg im Erdgeschoss des Gebäudekomplexes St. Josef. Das Seniorenbüro im Bürgerzentrum Hofberg bietet eine ideale Möglichkeit, um Kontakte zu knüpfen, am vielseitigen Veranstaltungsprogramm oder an interessanten Kursen teilzunehmen. Das Seniorenbüro bedeutet ein Plus an Lebensqualität!

### Wer kann kommen?

Wir sind eine offene Institution; keine Mitgliedschaft notwendig. Alle, die sich durch unser Programm angesprochen fühlen, können teilnehmen.

### Veranstaltungsort?

Alle Veranstaltungen finden in den Räumlichkeiten des Bürgerzentrums Hofberg-Seniorenbüro statt, soweit nicht anders angegeben.

### Was bieten wir an?

Computer und Smartphone Kurse, Digitale Treffs, Radfahren, Wandern, Kegeln, Kartenspielen, Gymnastik, Theaterspielen, Malen, Handarbeiten, Ausflüge, Vorträge, Senioren Stammtisch etc. Alle Angebote bei Veranstaltungsreihen auf einen Blick.

### Muss man sich anmelden?

Wenn Sie neu hinzukommen, ist es oft ratsam, Kontakt mit uns im Seniorenbüro aufzunehmen, damit wir Ihnen alles Weitere erläutern können. Bei den meisten Veranstaltungen und Ausflügen ist eine Anmeldung notwendig. Rufen Sie uns einfach an oder kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie.

### Was kosten die Angebote?

Grundsätzlich sind wir bemüht, möglichst viele Veranstaltungen und Kurse kostenfrei oder so günstig wie möglich anzubieten. Durch den Einsatz von ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter\*innen gelingt uns das auch oft. Bei einigen

Kursen und Ausflügen muss jedoch ein Kostenbeitrag erhoben werden.

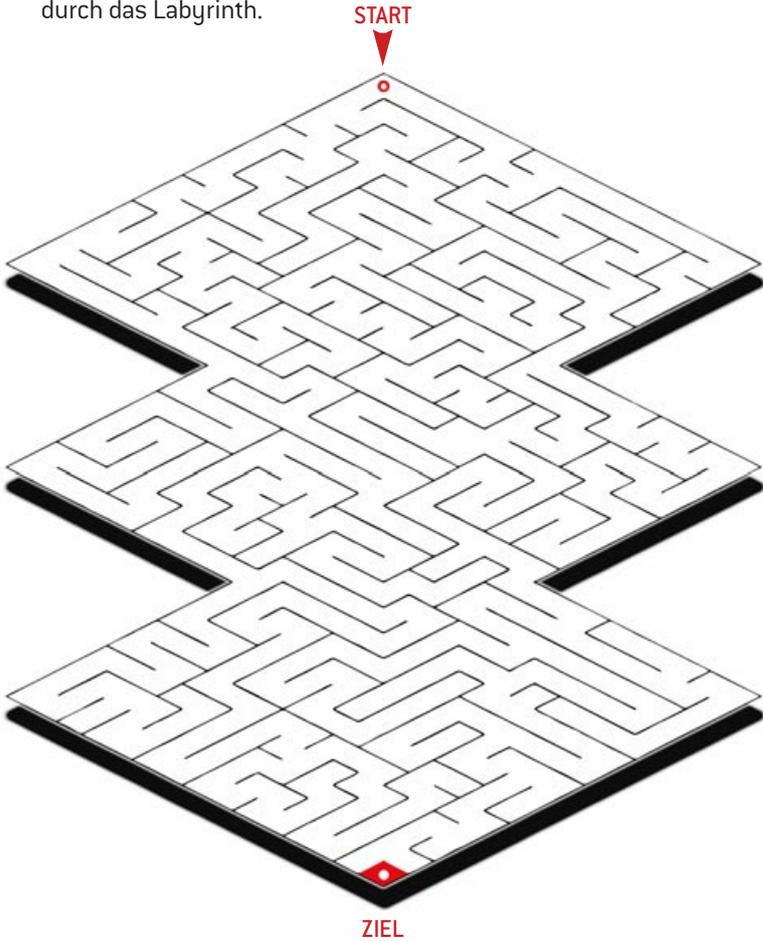
Die Stadt Pfaffenhofen a. d. Ilm gewährt Bürgern mit geringem Einkommen bestimmte Vergünstigungen. Die Rabatte erhalten Sozialleistungsberechtigte und ein Personenkreis, dessen Einkommen maximal 20 % über dem Bedarfssatz liegt. Für die Prüfung der Voraussetzungen ist eine Antragstellung im Rathaus unter Vorlage entsprechender Nachweise erforderlich. Sollten Sie bezugsberechtigt sein, erhalten Sie auf alle kostenpflichtigen Angebote des Seniorenbüros 50 % Nachlass. Sprechen Sie und an, wir unterstützen Sie gerne.

### Sie wollen mitwirken?

Dann schenken Sie uns ein wenig Ihrer Zeit. Eine Vielzahl unserer Kurse und Aktivitäten gibt es nur, weil sich Menschen mit ihren Talenten, Interessen und Fähigkeiten einbringen. Dabei bestimmen immer Sie selbst den zeitlichen Umfang Ihres ehrenamtlichen Engagements.

# Das-Labyrinth

Finden Sie den Weg durch das Labyrinth.



# Das Rechenquadrat

Ergänzen Sie die fehlenden Zahlen.

14	+		-	2	=	15
+		+		+		
	+	7	-		=	6
-		+		+		
	+		-		=	13
=		=		=		
10		18		12		

Viel Spaß beim Rätseln!



Der Seniorenkurier wird 3x jährlich vom Seniorenbüro Pfaffenhofen a. d. Ilm herausgegeben.

**Redaktion:** Heidi Andre, Pia Fischer, Walter Heini, Simone Mentz, Verena Kiss-Lohwasser, Doris Svoboda, Marlis Weiß, Günther Weiß, Klaus Reppermund

**Layout, Satz und Design:** ideehoch2.de

**Titelbild:** Shutterstock - Juice Flair

**Bildnachweis:**

Seite 2: Seniorenbüro, Klaus Reppermund; Seite 3-5: Seniorenbüro; Seite 6: Seniorenbüro; Seite 7: Doris Svoboda; Seite 8: Shutterstock - Lucigerma; Seite 9: Shutterstock - Pla2na; Seite 10: Shutterstock - Monkey Business Images; Seite 11: Seniorenbüro, Diana Verlag; Seite 12: Klaus Reppermund; Seite 13: Shutterstock - Anna in Sweden, Seniorenbüro; Seite 14: Seniorenbüro, Dietmar Denger; Seite 15: Seniorenbüro, Stadt Neuburg an der Donau, Erlebnisschiffahrt Brombachsee; Seite 16: Bayerische Schlösserverwaltung, Seniorenbüro; Seite 17: Bad Reichenhall Tourismus&Stadtmarketing GmbH, Shutterstock - saiko3p; Seite 18/19: Shutterstock - Budimir Jevtic, Seniorenbüro; Seite 20: Thaller; Seite 21: Simone Mentz; Seite 22: Florian Schaipp

**Bürgerzentrum Hofberg · Seniorenbüro**

Hofberg 7 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm  
 Ansprechpartnerin: Heidi Andre  
 Telefon: 08441 8792-0 · Telefax: 08441 8792-20  
 E-Mail: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de  
 seniorenbuero-pfaffenhofen.de

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr  
 Freitag 9.00 – 12.00 Uhr



Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm  
 Hauptplatz 1 und 18 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm  
 Telefon: 08441 78-0  
 E-Mail: rathaus@stadt-pfaffenhofen.de  
 pfaffenhofen.de  
 facebook.com/pfaffenhofen.an.der.ilm

Herausgeber: Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm · Stand: Juni 2023 · Änderungen vorbehalten



# SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!  
BÜRGERZENTRUM HOFBERG

Die Veranstaltungsreihen des  
Seniorenbüros auf einen Blick:

Montag	Wöchentlich	8.30 Uhr	Zauberharfe
		9.30 Uhr	Diverse Computerkurse
		9.00 & 10.15 Uhr	Yoga für Senioren
		13.00 Uhr	Rommé
		13.00 Uhr	<b>NEU</b>   Brettspiel-Nachmittag
		13.30 Uhr	Skat
	Alle 14 Tage	14.00 Uhr	Strickkreis
Dienstag	Wöchentlich	9.30 Uhr	Digitale Fragestunde (Smartphone, Tablet und PC)
		10.30 Uhr	Qi Gong
	Alle 14 Tage Dienstag	9.00 Uhr	Gedächtnistraining
	Jeden letzten Dienstag im Monat	14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Erzählcafé Zeitzeugen
Mittwoch	Wöchentlich	9.00 Uhr	Nordic Walking
		9.00 Uhr	Diverse Computerkurse
		9.00 Uhr	Mit Schwung in den Tag (Sport und Gymnastik)
	Alle 14 Tage	10.30 Uhr	Offener Treff
		13.30 Uhr	Handarbeitszirkel
		14.00 Uhr	Tanztreff
		14.00 Uhr	Stammtisch der Theatergruppe im Café Hofberg
Einmal im Monat	14.00 Uhr	Seniorenstammtisch im Café Hofberg	
Donnerstag	Wöchentlich	9.00 & 10.00 Uhr	Sitzgymnastik
		14.00 Uhr	Kreatives Malen
		14.00 Uhr	Tanzen mal anders
		14.15 Uhr	Gymnastik in der Turnhalle der J.-M.-Lutz-Schule
		17.00, 17.30, 18.00 Uhr	Wassergymnastik im Gerolsbad
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Musikantentreff
Freitag	Wöchentlich	13.00 Uhr	Rommé und Schafkopf
	Einmal im Monat	10.30 Uhr	Eine Stunde Entspannung
		14.00 Uhr	Kegeln im Kolpinghaus
	Jeden letzten Freitag im Monat	9.00 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde
Unregelmäßig	Theatergruppe, Wanderungen, Radtouren, Schreinern und Werken, musikalische Nachmittage, Vorträge, Sonntagscafé, Yoga Lachen, Smartphone-Kurse (Anfänger und Fortgeschrittene)		