

senioren kurier

Musik
Die faszinierende
Wirkung auf Körper
und Seele

Nichts ist unmöglich –
Geschichten, die das Leben schreibt
Großer Veranstaltungsteil



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

Liebe Leserinnen und Leser,

„Musik“, was für ein schönes Thema in unserem Leitartikel. Musik begleitet uns das ganze Leben.

Meine erste Erinnerung an Musik ist meine singende Mutter, abends an meinem Kinderbett. Dann die Zeit, in der ich Flöte, Gitarre und Orgel lernte, nicht immer ganz zu meiner Freude. Später die – nach Meinung meiner Eltern – viel zu laute Popmusik aus meinem Zimmer. „Die rollende Disco“, so nannten viele mein Auto, denn nur selten hörte ich leise Musik darin. Musik hat mein Leben geprägt und hat bis heute eine große Bedeutung für mich.

In diesem Heft werden viele Aspekte zu diesem Thema beleuchtet. Besonders gefallen mir die beiden Interviews, aber lesen Sie selbst. Beeindruckend finde ich, wie Musik auf Menschen mit Demenz wirkt, es ist wie ein Schlüssel

zu Erinnerungen. Der Text manchen Liedes ist immer noch präsent, auch wenn sonst vieles in Vergessenheit geraten ist.

Einige Veranstaltungen am Hofberg sind von Musik geprägt und sehr beliebt bei unseren Besucherinnen und Besuchern. Ob Musikantentreff, Tanztreff, Geselliges Beisammensein, Zauberharfe oder Tanzen mal anders, es ist immer eine besondere Atmosphäre im Haus, wenn Musik ertönt. Nicht zu vergessen natürlich die vielen Feste, die wir das ganze Jahr über feiern. Überzeugen Sie sich selbst und kommen Sie bei einem dieser Angebote vorbei.

Schon zwei Jahre bewirbt sich das Städtische Seniorenbüro als „Digital-Kompass-Standort“, und wir freuen uns sehr, dass wir uns seit April dieses Jahrs nun so nennen dürfen. Digital-Kompass-Standorte sind lokale Anlaufstellen in



ganz Deutschland für Menschen, die Unterstützung im Umgang mit digitalen Medien und Geräten suchen. Dank eines sehr aktiven, ehrenamtlichen Teams ist es möglich, in diesem Bereich viel Unterstützung anzubieten. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 3.

Mit vielen Grüßen
Heidi Andre

Momentaufnahme

Der Schwalbenschwanzschmetterling
am Seidelbast von Max Heckmeier



Liebe Seniorinnen und Senioren,

noch heute füllen unsere „Idole“ ganze Hallen und rocken Konzerte: The Rolling Stones, Madonna, Elton John, Bob Dylan, Nina Hagen und viele mehr.

Musik kennt kein Alter – aber Alter braucht Musik. Sie ist Lebensmittel, manchmal sogar Medikament, immer verfügbar, ohne Nebenwirkungen und garantiert wirksam. Die Wissenschaft hat längst herausgestellt, was für eine umfassende Wirkung Musik haben kann. Sie hält jung und vital. Ja, sie hat Einfluss auf zahlreiche physikalische Vorgänge im Körper: Sie verändert den Herzschlag, beeinflusst die Atemfrequenz und den Blutdruck und wirkt sich auf die Muskelspannung und den Hormonhaushalt aus. So kann sie beflügeln, glücklich stimmen, beruhigen, entspannen, Erinnerungen wachrufen und sogar Schmerzen lindern.

Und dabei ist es egal, ob man selber musiziert, zuhört oder sich im Rhythmus bewegt. Musik tut einfach gut!

Musik verbindet auch Generationen, wirkt als Schlüssel zur Inklusion, überwindet Sprachbarrieren und körperliche Beeinträchtigungen – sie kann Brücken

zwischen unterschiedlichen Lebensformen und Kulturen bauen und den Frieden zwischen Menschen fördern.

In der Stadt Pfaffenhofen liegt Musik in der Luft. Die langen Nächte der Kunst und Musik treiben jährlich tausende Menschen auf die Pfaffenhofener Straßen. An zwei Tagen wird die Pfaffenhofener Innenstadt zum Festivalgelände, gemeinsames Feiern bis tief in die Nacht. Mehrere Bühnen laden zum Zuhören, Zuschauen und Mittanzen ein, während Straßenkünstlerinnen und -künstler unterwegs sind. Die Städtische Musikschule bietet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Unterricht an Musikinstrumenten und im Gesang an. Trauen Sie sich auch noch im Alter etwas Neues zu lernen! Musikalische Stadtführungen werden in Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsservice-Gesellschaft regelmäßig angeboten. Und die städtische Jugendarbeit gibt jährlich Nachwuchskünstlern beim „Saitensprung“ eine Bühne.

Die Pfaffenhofener Stadtkapelle und der Spielmannszug feiert in diesem Jahr ihr 100-jähriges Gründungsfest. Unter dem Motto „Gemeinsam musizieren und andere mit der Musik erfreuen“ bereichert



die Stadtkapelle die musikalische Kultur unserer Stadt.

Im Städtischen Seniorenbüro stehen der Spaß und ein gutes Lebensgefühl im Vordergrund. Der Tanztreff, das gesellige Beisammensein und der Musikantentreff bieten für alle etwas: Musik machen, tanzen oder einfach mitschwingen und dabei sein.

Lassen Sie sich mitreißen, lassen Sie sich begeistern, lassen Sie uns tanzen! Ein Leben ohne Musik ist möglich, aber sinnlos.

Ihre Kathrin Maier
Amtsleiterin Familie, Bildung und Soziales

Das Städtische Seniorenbüro ist jetzt Erfahrungsort im DigitalPakt Alter

Ab sofort ist das Städtische Seniorenbüro einer von bundesweit 250 Erfahrungsorten des „DigitalPakt Alter“. Für den Ausbau zu einem digitalen Lernort erhält das Seniorenbüro eine Förderung von 3.000 Euro. Im Rahmen der Initiative fördern das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) Projekte, die sich für die digitale Teilhabe älterer Menschen engagieren.

Das Seniorenbüro bietet verschiedene Möglichkeiten, sich mit digitalen Medien vertraut zu machen, Berührungsängste

zu nehmen und Sicherheit zu gewinnen. Neben wöchentlichen Fragestunden zu digitalen Medien, bei der in einer Eins-zu-eins-Beratung individuelle Themen besprochen werden können, gibt es zudem regelmäßig Vorträge und Workshops zu diversen Themen wie z. B. WhatsApp oder



Social Media. Darüber hinaus können Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kursen im Bereich PC, Smartphone und Tablet ihre technischen Fähigkeiten verbessern. Auch der Verleih von Smartphones, die Beratung im Bereich Smart Home und die digitale Unterstützung im

häuslichen Bereich gehören zum Angebotsspektrum des Seniorenbüros.

Die Erfahrungsorte gehören zu den Kernangeboten des „DigitalPakt Alter“. Hier können sich Menschen ab 60 Jahren im Umgang mit digitalen Endgeräten üben oder erste Schritte im Internet wagen. Dabei geht es nicht allein um mobile Kommunikation, sondern auch um Sicherheit im Netz sowie um die Lebensbereiche Wohnen, Mobilität und Gesundheit, die im Achten Altersbericht der Bundesregierung definiert sind. Neben den Erfahrungsorten entwickelt der „DigitalPakt Alter“ weitere Aktivitäten, die gemeinsam mit Partnerorganisationen aus allen gesellschaftlichen Bereichen die digitale Teilhabe kooperativ und sektorenübergreifend vorantreiben und langfristig etablieren sollen.



Gut beraten im Alter

So lange wie möglich zu Hause leben, das wünschen sich die allermeisten. Im Alter kann man jedoch in manchen Bereichen auf Hilfe angewiesen sein. Vielleicht fallen die Arbeiten im Haushalt zunehmend schwer, die Mobilität ist eingeschränkt oder man braucht Unterstützung bei der Körperpflege, dem Einkaufen oder den Bankgeschäften. Welche Möglichkeiten gibt es, selbstbestimmt und gut versorgt zu Hause zu bleiben?

Vielleicht haben Sie sich schon Gedanken über Ihr Leben im Alter gemacht: Wie kann ich diesen Lebensabschnitt aktiv gestalten? Wo bekomme ich Hilfen? Sie suchen Beratung als Angehörige oder möchten sich selbst informieren?

Wir unterstützen Sie auch, Ihren Wohnraum an 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 beim Antrag für einen Pflegegrad und welche Leistungen kann ich erhalten?
- Welche Veranstaltungen hat das Seniorenbüro?
- Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, wozu brauche ich das und wie muss ich es 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 für einen Umbau 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 erfolgen.

Senioren helfen Senioren – das besondere Projekt

Immer wieder erreichen uns im Städtischen Seniorenbüro Anfragen von älteren Menschen für kleine Dienste wie z. B. „Ich brauche Hilfe beim Einkaufen“. Das Projekt „Senioren helfen Senioren“ soll genau hier ansetzen. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden tätig und helfen älteren Menschen unbürokratisch und kostenfrei.

An wen richtet sich unser Angebot?

An alle älteren Menschen der Stadt Pfaffenhofen, die Hilfestellungen im alltäglichen Leben benötigen oder Kontakt, Begegnung und Austausch suchen.

Beispiele des Angebots:

- Kleinstreparaturen wie Auswechseln von Leuchtmitteln oder „Mein Wasserhahn tropft.“
- Aufbau von diversen, kleinen Möbeln
- „Ich wünsche mir jemand zum Reden und Spazierengehen.“
- „Ich brauche eine Einkaufshilfe.“
- Aufhängen von Bildern und Gardinen
- Fernsehgeräte einstellen
- „Wie komme ich zu Hause ins Internet?“
- Unterstützung bei der Grabpflege
- „Meinen Papierkram schaffe ich nicht mehr.“

Was wir auf keinen Fall machen:

Alle Dienste, für die ein professioneller Anbieter oder Handwerker notwendig ist, sowie alles, was mit Elektrik in Verbindung steht.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin mit uns. In einem Gespräch können wir gemeinsam herausfinden, ob und wie wir Ihnen helfen können. Eventuell entstehende Unkosten für Ersatzteile werden vom Auftraggeber übernommen, eine Gewährleistung ist ausgeschlossen. Ihre Anfragen und Daten werden stets streng vertraulich behandelt.

Ihr Engagement

Sie wollen in diesem Projekt mitarbeiten? Wir suchen laufend Ehrenamtliche, die ältere Menschen zu Hause unterstützen. Wir freuen uns auf Sie!





Mein Lieblingsplatzerl von Marlis Weiß

Ich bin seit 1969 – also 55 Jahre – hier im schönen Bayern, also eingebürgert.

Auf die Frage nach meinem Lieblingsplatzerl fallen mir sowohl Regensburg, wo mein Mann herkommt, als auch – natürlich – Pfaffenhofen an der Ilm ein. Mit zunehmendem Alter, man denkt viel zurück, immer weiter zurück, kommt man in der Kindheit an. Die habe ich in Rütthen, einer kleinen Stadt von 15.000 Einwohnern am Nordrand des Sauerlandes verbracht. Die „Bergstadt Rütthen“ liegt auf einem recht beachtlichen Hügel, der nicht ganz so eindrucksvoll hoch wie die Zugspitze oder der Großglockner ist, für mich als Kind aber immer ein ordentlicher Berg gewesen, jetzt aber vielleicht doch ein wenig geschrumpft ist. Die Stadt ist von einer eindrucksvollen Stadtmauer aus dem 14. Jahrhundert umgeben. Da atmet jeder Meter Geschichte, aber auch Geschichten aus der Kindheit.

Wann immer ich in der Gegend bin, leider 650 km entfernt, versuche ich, dort zu sein. Ein Urlaub in der alten Heimat, ohne dieses Platzerl besucht und umrundet zu haben, wäre unvollkommen gewe-

sen. Die Stadtmauer, die kleine Bank mit dem wunderbaren Blick auf das hügeligbewaldete Sauerland, das satte Grün oder Schnee auf Feldern und Wäldern, der Hexenturm im Hintergrund, dessen Schaurigkeit uns Schrecken einjagte, aber auch eigenartig anzog. Alles noch so wie damals vor vielen Jahren. Man kann die Idylle förmlich riechen, so wie vor 70 Jahren auch.

Für mich ein schönes, heimeliges Plätzchen, immer noch, Paradies Kindheit!



Mein Lieblingsrezept

von Hans Herget

Rezept für Hauberlinge

Mein Hobby sind alte Kochbücher vor 1930. Alte Rezepte und wie früher gekocht wurde interessieren mich. Oft gibt es keine Angaben über Zeit und Temperatur, damals wurde mit Gefühl gekocht. Ich liebe so einfache Rezepte wie Hauberlinge.

Meine Freunde lieben es, zusammensitzen, zu ratschen und nebenbei Hauberlinge zu essen. Für mich gibt es nichts Besseres. Viel Spaß beim Nachkochen.

Zutaten für den Teig (Zimmertemperatur)

- 250 g Weizenmehl Type 405
- 250 g Roggenmehl Type 1150
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Kümmel (gemahlen)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Ei Größe M
- 2 Kaffeetassen Weißbier (lauwarm)
- Schmalz zum Ausbacken



Zubereitung:

Hefe und Mehl vermischen, alle anderen Zutaten dazu geben und verkneten. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, der Teig soll weich und glatt sein.

Mit dem Esslöffel Nocken abstechen und in einer Pfanne mit Schmalz ausbacken, aber nicht schwimmend, bis beide Seiten goldbraun sind.

Passt besonders zum Bier, zu Kräuterquark und zu Rehragout.

dabei an rituelle Anlässe gebunden, seien es die Schuhplattler oder Trachtenvereine in Bayern oder die Stammestänze der Massai in Afrika. Musik gibt Ritualen einen Rahmen, verleiht ihnen Tiefe und Feierlichkeit.

Musik ist beinahe allgegenwärtig

Ganz bewusst wird Musik in Werbespots und Marketingkampagnen eingesetzt, um Produkte zu bewerben und eine emotionale Verbindung zu den Verbrauchern herzustellen. Bestimmte Melodien geben Produkten einen Wiedererkennungswert. Sicher kennen viele von Ihnen z. B. das Lied der „Meister-Propor-Werbung“ – und sofort hat man es im Ohr!

Mit der richtigen Hintergrundmusik wollen uns Supermärkte, Möbelhäuser und Modeketten zu mehr Konsum verführen. Für die einen ist sie unverzichtbarer Bestandteil einer guten Einkaufsatmosphäre, für die anderen ein akustisches Ärgernis.

Mit Musik lässt sich Geld verdienen, mal mehr, wenn man als professioneller Musiker oder Produzent unterwegs ist, mal weniger, wenn man ein kleines Konzert in der Fußgängerzone gibt. Andere verdienen ihr Geld als Discjockey oder Musiklehrer.

Die heilsame Wirkung von Musik

„Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“. Dieses Zitat des französischen Schriftstellers Victor Hugo bringt die Kraft der Musik auf den Punkt. Mit ihrer Hilfe bauen wir Stress ab, sie wirkt beruhigend und löst die unterschiedlichsten Empfindungen aus: Musik kann Balsam für die Seele sein und die Gesundheit positiv beeinflussen. Nun sind mittlerweile auch erstaunliche gesundheitsfördernde Aspekte von Musik für ältere Menschen wissenschaftlich bewiesen. So zeigen Tests aus der Studie PROTECT der Universität Exeter, dass das Spielen eines Instru-

ments mit einer Verbesserung des Gedächtnisses und der Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu lösen, verbunden ist. Der Nutzen ist dabei noch größer, wenn das Spielen bis ins Alter fortgesetzt wurde. Das Forscherteam stellte fest, dass insbesondere das Klavierspielen mit einer verbesserten Gedächtnisleistung in Verbindung gebracht wurde. Die Personen, die sangen, zeigten zudem eine bessere Gehirngesundheit. Allerdings wiesen die Forscher darauf hin, dass auch soziale Faktoren der Gruppenzugehörigkeit eine Rolle spielen können.

Denn Musik macht man oft in der Gemeinschaft, in einer Band, einem Chor, einem Ensemble oder einer Musikkapelle. Daher sind auch die sozialen Aspekte zu beachten und wichtig. Neben dem Eingebundensein und der Dazugehörigkeit in einer Gruppe können Kontakte und tragfähige Beziehungen zu Menschen entstehen, die über lange Zeit, auch nach der Beendigung des gemeinsamen Musikmachens, bestehen bleiben. Viele Angebote sprechen Menschen unterschiedlicher Altersstufen an, so ist auch der generationenübergreifende Charakter des gemeinsamen Musizierens oder Singens nicht zu verachten, was zu schönen Erlebnissen von Jung und Älter führen kann.

Bei der Musiktherapie wird gezielt Musik eingesetzt, um seelische, körperliche und geistige Gesundheit wiederherzustellen, zu erhalten oder zu fördern. Es handelt sich dabei um ein eigenständiges, praxisorientiertes Behandlungskonzept, das zu den kreativen Therapieformen zählt. Sie eignet sich für Menschen aller Altersgruppen mit psychischen, psychosomatischen und/oder neurologischen Erkrankungen. Lesen Sie dazu das Interview mit dem Musiktherapeuten Franz Miller.

Musik hat auch erstaunliche Auswirkungen auf Menschen mit Demenz. Selbst bei stark Beeinträchtigten, die kaum noch verbal kommunizieren können,

Musik begleitet uns das ganze Leben

Egal ob man noch jung oder doch schon ganz alt ist. Egal ob man glücklich oder traurig ist. Etwas begleitet uns immer, in jeder Lebenslage – und das ist Musik. Viele Texte sprechen uns aus dem Herzen. Bereits im Mutterleib sammeln wir unsere ersten Erfahrungen mit Musik, denn schon ab dem vierten Schwangerschaftsmonat ist es dem Ungeborenen möglich, Klänge mit seinem Gehör zu erfassen. Musik hat die Fähigkeit, tiefgreifende Auswirkungen auf unseren Geisteszustand zu haben und unsere Stimmung zu heben. Wenn wir sie brauchen, gibt uns Musik Energie und Motivation. Wenn wir uns Sorgen machen, kann sie uns beruhigen. Wenn wir müde oder deprimiert sind, kann sie uns wieder aufmuntern.

In jeder Kultur auf der ganzen Welt gibt es Musik, sie baut Brücken und fördert den kulturellen Austausch. Oft ist sie

kann Musik eine Brücke zur Vergangenheit schlagen und das musikbiografische Gedächtnis, das nahe dem motorischen Zentrum des Gehirns liegt, aktivieren. Dadurch kommt es mitunter zu bewegenden Momenten, in denen Menschen, die seit Wochen nicht mehr gesprochen haben, plötzlich ein Lied mit all seinen Strophen singen. Musik weckt Erinnerungen und schenkt Momente der Freude, die auch bei fortgeschrittener Demenz erhalten bleiben. Insgesamt kann Musik eine wertvolle Ressource

wir können auch die Musik zum Beispiel unserer Enkel gut finden?

In der Regel hören Menschen im Laufe ihres Lebens eine Vielzahl von Musikgenres und Künstlern. Die Musikpräferenzen können sich im Laufe der Zeit ändern, beeinflusst durch persönliche Erfahrungen, Lebensphasen, soziale Umgebung und kulturelle Einflüsse. Während einige Menschen bestimmte Lieblingslieder oder -künstler haben, die über viele Jahre hinweg Bestand haben,

ten sich an die Musik ihrer Jugendzeit und betrachten sie als besonders bedeutsam für ihr Leben. Andere konzentrieren sich aufgrund von kulturellen oder religiösen Gründen ausschließlich auf bestimmte Musikformen.

Insgesamt ist die Beziehung eines Menschen zur Musik sehr individuell und kann im Laufe des Lebens variieren. Was dem einen gefällt, ist für den anderen kaum auszuhalten.

Es ist nie zu spät!

„Das Gros der Menschen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren ist heute davon überzeugt, dass künstlerische Fertigkeiten durchaus auch noch im Alter erlernbar sind.“

Theo Hartogh

Neurophysiologische Studien belegen, dass aufgrund der Plastizität des Gehirns auch im Erwachsenenalter neue Musikstücke und Lieder einstudiert werden können; selbst im fortgeschrittenen Alter kann ein Instrument erlernt werden, wie viele Praxisbeispiele zeigen.

Manche hatten in ihrer Kindheit und Jugend keine Möglichkeit, ein Instrument zu lernen und möchten es in einer späteren Lebensphase gerne nachholen. Aber geht das so einfach?

Ja, selbstverständlich geht das. Immer mehr ältere Menschen beginnen damit, [wieder] zu musizieren. Das Alter spielt dabei keine Rolle.

„Ich erinnere mich an eine Dame, die erst mit 70 Jahren begann, Flöte zu lernen. Heute hat sie schon so viele Kenntnisse, dass sie regelmäßig bei unseren Musikantentreffs dabei ist und ihr Können vorträgt. Man kann spüren, wie viel Spaß sie dabei hat“, erzählt Heidi Andre, Leitung des Seniorenbüros.

Sie sehen also selbst, es ist nie zu spät!

sein, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern.

Einmal Beatles, immer Beatles?

Werden wir die Musik aus unseren jüngeren Jahren immer lieber mögen, weil sie uns vertraut ist? Oder entwickelt sich unser Musikgeschmack weiter und

entdecken die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens neue Musik und passen ihre Vorlieben entsprechend an.

Es gibt jedoch auch Menschen, die sich über lange Zeit hinweg an bestimmte Musikstile oder -genres halten, sei es aus persönlicher Vorliebe, Tradition oder emotionaler Verbundenheit. Einige hal-



MUSIK

Interview mit Franz Miller

Franz Miller ist selbst Musiker und arbeitet als Musiktherapeut in eigener Praxis.
Die Fragen stellte Pia Fischer.

Wie bist du zur Musiktherapie gekommen?

Ich habe mein Leben lang viel mit Musik gemacht. Am meisten hat mich immer interessiert, was hinter der Musik steckt und was sie mit Menschen macht. Nach fünfzig Jahren wollte ich das zu meinem Beruf machen. Ich habe dann an der Universität Münster Musiktherapie studiert. Seit 15 Jahren arbeite ich in meiner eigenen Praxis und erforsche, wie Musik den Menschen helfen kann. Das ist für mich eine Aufgabe am Leben.

Wie und wann kann Musiktherapie hilfreich sein?

Musiktherapie bedeutet, Musik gezielt zu nutzen, um das Leben und die seelische Gesundheit eines Menschen zu verbessern. Ähnlich wie bei körperlicher Therapie benutzt der Patient Musik, um seine Probleme zu verstehen und daran zu arbeiten. Was er mit Musik in der Therapie für sich gelernt hat, muss er dann im Alltag anwenden lernen.

Muss man musikalisch sein, um von dieser Therapie zu profitieren?

Nein, man muss nicht musikalisch sein. Menschen, die Musik gelernt haben, haben Angst vor falschen Tönen. Jeder kann sofort schöne Musik bei mir machen, weil ich besondere Instrumente und Methoden dafür habe.

Über 100 Instrumente aus der ganzen Welt habe ich zum Musizieren spielbereit: Moderne Bandinstrumente, elektronische Instrumente, Streich- und Zupfinstrumente, Tasteninstrumente und Trommeln. Fast alle sind so umgebaut oder neu entwickelt, dass man ohne Üben gleich schöne Musik damit machen kann.

Was fasziniert dich an der Arbeit mit Menschen und Musik?

Ich finde es toll, die Verbindung zwischen Musik und Menschen zu erforschen. Musik kann viele Dinge ausdrücken, die Worte nicht können. Es macht mir Freude, mit einem so sinnvollen Mittel wie Musik zu arbeiten, aber ich achte darauf, dass ich es richtig verstehe und erklären kann.



Gab es Momente oder Situationen, die dir besonders in Erinnerung bleiben?

Ja, auf jeden Fall! Jeder Patient in meiner Praxis ist einzigartig und unvergleichbar. Musik ist etwas, das im Moment passiert, und jede Begegnung ist für mich etwas Besonderes, das ich nicht vergesse.

Zwei Beispiele aus meiner Praxis:

Meine Patienten, die im Koma liegen, spielen ihre eigene Musik durch mich mit meinen Instrumenten und meiner Stimme. Ich beobachte und messe dabei ganz genau den Herzschlag, Atmung, Blutdruck und den Stress. Dafür benutze ich Apparate. Wir arbeiten über eine lange Zeit zusammen, um eine Verständigung zu entwickeln. Damit können die Koma-Patienten ihre Bedürfnisse ohne Worte ausdrücken.

Meine Patienten, die schwere Lebenskrisen durchmachen, lernen durch die Arbeit mit Musik ihre Stärken und Schwächen kennen. Damit können sie ihre Stärken gut zur Bewältigung ihrer Krise einsetzen. Ihre Schwächen trainieren sie mit Musik und vermeiden dadurch Schaden. Musiktherapie ist schön und bereitet sehr viel Freude. Die Patienten lernen einen hilfreichen Abstand zu ihrem Problem zu finden. Deshalb arbeite ich gerne humorvoll.

Vielen Dank für das Interview.

MUSIK Max Penger erzählt aus seinem Leben

Max Penger – langjähriger Pfaffenhofer Organist und Leiter des Kammerorchesters St. Johannes

Das Gespräch führte Barbara Fleischmann.

Ab meinem siebten Lebensjahr erhielt ich von unserem damaligen Organisten Max Weinberger – bekannt als „Musi-Max“ – Klavierunterricht. Schon die Anschaffung eines Klaviers war für meine Eltern eine kostspielige Angele-



genheit von 4.500,- DM. Da wir damals nur zur Miete wohnten, gab es natürlich wegen meiner umfangreichen Übungszeiten Proteste unserer Nachbarn. E-Klaviere gab es noch nicht, so entschlossen sich die Eltern, die mich sehr unterstützten, ein eigenes Haus zu bauen.

Als Kind war ich frei von Lampenfieber, doch als Jugendlicher bekam ich regelrechte Zitteranfälle vor lauter Aufregung beim Vorspielen. Später, als Erwachsener, überwog dann zunehmend die Freude an der Musik.

1999 begann ich ein Aufbaustudium an der Musikhochschule in Detmold bei

dem sehr bekannten und anerkannten Sohn des „Musi-Max“, Professor Gerhard Weinberger. Dort bestätigte sich, dass vieles von dem, was ich bis dahin gemacht hatte, gut und richtig war. Diese Zeit in Detmold war die bestmögliche Fortbildung für meinen Beruf.

Bei einem unglücklichen Ereignis während der ersten Orgelstunde an der Musikhochschule verlor ich allerdings das vordere Glied des Mittelfingers meiner rechten Hand. Eine schwierige Zeit begann. Ich hatte Angst vor einem vorzeitigen Ende meiner beruflichen Laufbahn. Meine Lehrer ermutigten mich jedoch und die Hochschulprofessoren gaben mir Stücke, die ich auch mit vier Fingern der rechten Hand gut meistern konnte. In dieser Zeit kristallisierte sich heraus, dass meine liebsten Komponisten Bach, Mozart und Mendelssohn sind; aber auch manches Zeitgenössische liegt mir gut. Letzteres verdanke ich meinem langjährigen Freund, Komponisten, Kollegen und Ratgeber Peter Wittrich. Außerdem höre und spiele ich sehr gerne bayerisch-böhmische Blasmusik.

Statt des hemmenden Lampenfiebers fühle ich mittlerweile als „alter Hase“ eine leistungsfördernde Anspannung. Musik berührt unmittelbar, sie drückt das aus, was Worte nicht zu sagen vermögen. Musik ist ein Lebenselixier. Sie trifft die Seele direkt. Für mich ist ein Dasein ohne Musik nicht vorstellbar. Sie tröstet und spendet Freude in jeder Situation.

Der absolute Höhepunkt meines musikalischen Schaffens ist zweifellos die Aufführung sämtlicher kirchenmusikalischer Werke von Mendelssohn und Mozart, bei uns unter dem Begriff „MEMO“ bekannt. Nach meinen Recherchen bin ich zu dem Ergebnis gelangt, dass dieses Werk weltweit noch nie in

seiner Gesamtheit zyklisch und live aufgeführt wurde. Ohne den damaligen Pfarrer Frank Faulhaber, die zahlreichen Mitwirkenden aus Kirchenchor, Kammerchor und Kammerorchester mit Manfred Leopold an der Spitze sowie die großzügigen Sponsoren wäre dieses Vorhaben niemals gelungen!

In einem Musikerleben gibt es natürlich keine Regelmäßigkeit. Es ist sehr unstat. Gott sei Dank habe ich das Glück, dass mich meine Frau Andrea, unsere Buben sowie alle Angehörigen jederzeit unterstützt haben und das immer noch tun. Dafür bin ich überaus dankbar.

Nachtarock:

Als Kind habe ich, wie bereits berichtet, das Klavierspielen gelernt, zusätzlich wollte ich gerne eine Klarinette. Doch meine Eltern hatten dafür kein Geld. Ja, aber da fristete doch auf dem Dachboden eine Geige von einem Onkel ihr trostloses Dasein: Der Bub soll halt Geige spielen lernen! Also bekam ich Unterricht. Beim Erlernen des Vibrato sollte ich mich mit der Geige gegen die Wand lehnen und die Saiten rauf- und runter glissandieren. Da bekam ich einen derartig großen Zorn, dass ich dieses mir überhaupt nicht liegende Instrument an eine Schnur band, im Gerolsbach versenkte und so lange schwimmen ließ, bis die Violine kaputt war. Eine alte Tuba, die mir dann auch noch angeboten wurde, erwies sich wegen Einschusslöchern während des Kriegseinsatzes als unbrauchbar.

„Dann gebt’s eahm hoid a Klarinettn!“ war Max Weinbergers letzter Schluss.

Vielen Dank für das Gespräch.

Musikalische Veranstaltungen am Hofberg



Ein Zitat von Heidi Maria Artinger lautet: „Musik ist dort, wo die Seele anfängt zu atmen“. Deshalb gibt es auch einige musikalische Veranstaltungen im Bürgerzentrum Hofberg.

Heute stellen wir Ihnen unsere Veranstaltungen mit Musik vor:

Musikantentreff

Einmal im Monat kommen Musikanten und Zuhörer im Hofbergsaal zusammen. Reihum hat jeder die Gelegenheit, Musikalisches vorzutragen – egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger, in der Gruppe oder als Solist. Es wird musiziert, mitgesungen und mitgeklast. Und dies alles bei Bewirtung durch das Café Hofberg.

Die nächsten Termine: 25.07.; 29.08.; 19.09.; 31.10.2024, jeweils ab 14 Uhr

Geselliges Beisammensein

Bei diesem Zusammenkommen wird unter Begleitung von Franz Brückl auch gemeinsam gesungen. Das Programm des Nachmittages ist abwechslungsreich. Geschichten, Witze oder auch kleine Sketche bringen immer viel Spaß und Freude. Bei Kaffee und Kuchen vom Café Hofberg ist dies alle vier Wochen im Hofbergsaal eine tolle Veranstaltung.

Die nächsten Termine: 30.07.; 27.08.; 24.09.; 29.10.2024, jeweils ab 14 Uhr

Zauberharfe lernen

In Kooperation mit der VHS Pfaffenhofen bieten wir in den Räumen des Seniorenbüros regelmäßig Kurse zum Erlernen der Zauberharfe an. Die Zauberharfe ist eine kleine Tischharfe, ihre Saiten sind über den Resonanzkörper gespannt. Unter die Saiten wird ein Notenblatt geschoben, auf dem der Weg der Melodie aufgezeichnet ist. Die Saiten werden genau über der Note angezupft: Die Melodie erklingt sofort und richtig. Die Kenntnis der Notenschrift ist nicht nötig, um Lieder spielen zu können.

Melden Sie sich bei Interesse im Seniorenbüro. Kurse werden laufend angeboten.

Tanztreff

„Darf ich bitten ...?“, welch schöne Frage. Spricht man ältere Menschen auf das Tanzen an, zaubert das vielen ein Lächeln auf ihr Gesicht. Tanzen hält fit, geistig frisch und ist gut für Körper und Seele. Alle 14 Tage mittwochs findet ab 14 Uhr im Hofbergsaal unser Tanztreff statt. Schwungvoll führt Alleinunterhalter Hans Herget mit rhythmischen Melodien durch den Nachmittag.

Die nächsten Termine:

10.07.; 24.07.; 04.09.; 18.09.; 02.10.; 16.10.; 30.10.2024, jeweils ab 14 Uhr

Tanzen mal anders

Tanzen ohne Partner, hier ist es möglich. Auf dem Programm stehen verschiedene Lieder und bekannte sowie unbekannte Tanzschritte. Angelehnt an den „Line Dance“ bewegen sich die Tänzerinnen und Tänzer alleine hinter- bzw. nebeneinander. Tanzen ist die ideale Möglichkeit, sich bis ins hohe Alter körperliche und geistige Fitness und Lebensfreude zu erhalten.

Die nächsten Termine: 04.07.; 11.07.; 18.07.; 27.07.; 03.08.; 05.09.; 12.09.; 14.09.; 28.09.; 05.10.; 10.10.; 12.10.; 17.10.; 24.10.2024, Donnerstags ab 14 Uhr und samstags ab 10 Uhr

Diverse Feste und Feiern

Kein Fest ohne Musik, so ist das am Hofberg. Ob Fasching, Sommerfest, Osterfrühstück, Lange Nacht der Kunst und Musik oder Adventsfeiern – eine musikalische Begleitung ist immer dabei. Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie eine unserer tollen Veranstaltungen.

Sport

Selbst bei sportlichen Betätigungen geht mit Musik alles leichter. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Musik während des Sports Prozesse im Gehirn in Gang setzt, die unserem Körper eine höhere Leistungsfähigkeit beschern. Deshalb gibt es bei unseren Angeboten wie z. B. Sitzgymnastik oder „Mit Schwung in den Tag – Gymnastik am Morgen“ immer musikalische Begleitung.



Juli

Dienstag 09.07.2024

Ein Sommerabend am Bürgerzentrum Hofberg

Statt Sommerfest feiern wir heuer an einem Sommerabend am Hofberg. Beginn ist um 17 Uhr mit der Begrüßung durch Bürgermeister Thomas Herker und Live-Musik von Alleinunterhalter Hans Herget. Die Theatergruppe unter Leitung von Friedl Fuchshuber zeigt wieder einige amüsante Sketche.

Brotzeiten vom Café Hofberg und Freibier der Firma Müllerbräu. Wir freuen uns auf einen lauen unterhaltsamen Sommerabend mit Ihnen.

Beginn: 17 Uhr
Eintritt frei, die Bewirtung muss bezahlt werden.
Anmeldung: ab 03.06.2024

ACHTUNG – NEU

Wegen der großen Nachfrage für unsere Ausflüge haben wir neue Richtlinien entworfen:

- Anmeldungen per E-Mail können nicht berücksichtigt werden.
- Jeder kann maximal zwei Personen anmelden.
- Telefonische Anmeldung möglich (Ausnahme: Stadtausflug am 26.09.2024, hier sind nur persönliche Anmeldungen mit sofortiger Zahlung möglich).
- Busplatzvergabe erst bei Bezahlung.
- Gerne können Sie künftig mit Karte bezahlen.
- Die Ausflüge richten sich an Pfaffenhofener Bürgerinnen und Bürger. Alle anderen können nur auf die Warteliste aufgenommen werden.

Danke für Ihr Verständnis.



Dienstag 16.07.2024

Gestüt Schwaiganger und Staffelsee

Das bayerische Haupt- und Landgestüt Schwaiganger ist ein umfassendes Dienstleistungs- und Fachzentrum rund um die Pferdehaltung. Entsprechend seiner Lage am Fuße des Heimgartens, umgeben von Staffel-, Kochel- und Riegsee steht es in der Tradition der Bayerischen Pferdezeit. Von Schwaiganger gehen nicht nur Impulse für die Zucht des Warmblutpferdes, sondern auch des Haflingers und insbesondere des Süddeutschen Kaltblutpferdes aus. Der ca. eineinhalbstündige Rundgang führt zu den alt ehrwürdigen Gebäuden und zu stattlichen Hengsten und Stuten mit ihren Fohlen. Bitte beachten Sie, dass die Wege zum großen Teil nicht befestigt sind und es kaum Sitzmöglichkeiten gibt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen in Murnau geht es mit der „MS Seehausen“ auf eine 80-minütige Rundfahrt auf den Staffelsee. Er gehört mit seinen sieben Inseln zu den schönsten und idyllischsten Seen Bayerns. Gegen 17 Uhr ist die Rückreise nach Pfaffenhofen geplant.

Abfahrt: 9 Uhr Hirschberger Wiese,
9.05 Uhr Landratsamt
Preis pro Person: 35,- €
Anmeldung: ab 17.06.2024

August

**Schließzeit des Seniorenbüros
von 05.08. bis 23.08.2024**

September

Dienstag, 17.09.2024

Reisebericht von Wolfgang Türckheim

Indien – das Land der Gegensätze. Ein Reisetagebuch einer dreiwöchigen Busrundreise durch Radjasthan im Jahr 2010. „Erst bei einem längeren Aufenthalt kann man Land und Leute wirklich kennenlernen. Beeindruckend ist die Freundlichkeit der Menschen trotz ihrer Armut. Allein die ca. 2.000 km lange Busfahrt durch Radjasthan war ein Abenteuer. Wir konnten erfahren, dass das Leben einer Kuh mehr wert ist als das Leben eines Menschen und wie dicht Arm und Reich beieinander liegen. Auch das ‚Betteln‘ bekam für uns eine ganz andere Bedeutung. Die Einladung eines Mahara-dschas zu einem abendlichen Gala Dinner war ein unvergesslicher Abschluss dieser Reise“, so Wolfgang Türckheim.

Beginn: 14.30 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



20. bis 29.09.2024

Veranstaltung zur 5. Bayerischen Demenzwoche

Vor drei Jahren gründete sich die Arbeitsgruppe „Demenzfreundliche Stadt Pfaffenhofen“, die sich dem Thema Demenzversorgung innerhalb der Stadt widmet. Das Gremium bietet fachübergreifende Vernetzung und erarbeitet eine breite Angebotsspanne für Betroffene, Angehörige, Fachleute und alle Bürgerinnen und Bürger in Pfaffenhofen. Derzeit aktiv in der Arbeitsgruppe sind die Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen/Ilm, die Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige und das Städtische Seniorenbüro. Im Rahmen der fünften Bayerischen Demenzwoche organisiert die Arbeitsgruppe einen Aktionstag.



Samstag, 21.09.2024

Aktionstag „Demenzfreundliche Stadt Pfaffenhofen“

8–12 Uhr Infostand am Wochenmarkt
Die Arbeitsgruppe „Demenzfreundliche Stadt Pfaffenhofen“ präsentiert sich auf dem Wochenmarkt. Hier gibt es Informationen rund um das Thema Demenz und verschiedene Aktionen zum Mitmachen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Samstag, 21.09.2024

Aktionstag „Demenzfreundliche Stadt Pfaffenhofen“

14 Uhr: Vortrag „Wohnungsanpassung bei Demenz“ im Hofbergsaal

Zu Hause leben bei Demenz – geht das überhaupt? Oder wie lange geht das (noch) gut? Was ist, wenn der pflegende Angehörige ausfällt oder der Betroffene alleine lebt? Vor diesen oft schwierigen Fragen stehen Menschen mit Demenz und deren An- und Zugehörige. Entscheidend für ein gutes, komfortables und sicheres Wohnen im gewohnten Umfeld ist das Netzwerk rundherum. Dabei können auch technische und digitale Lösungen ihren Beitrag leisten. Beispiele sind: GPS-Tracker (überträgt Informationen über die genaue Position von Gegenständen) für verlegte Sachen, einfach zu bedienende NotrufFunktionen, Sturzsensoren, Geofencing (ein Ortungssystem) für hinlaufgefährdete Menschen oder intuitiv zu bedienende Kommunikationshilfen. Außerdem kann man bei der Wohnungsgestaltung oft mit einfachen Mitteln das Leben für Menschen mit Demenz sehr erleichtern und angstauslösende Situationen vermeiden.



Pia Fischer ist Wohnberaterin im Städtischen Seniorenbüro und erklärt im Vortrag die Möglichkeiten anhand von praktischen Beispielen. Angesprochen sind ältere Menschen und Menschen mit Demenz genauso wie die An- und Zugehörigen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Donnerstag 26.09.2024

Stadtausflug der Senioren – Kloster Aldersbach und Passau unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Thomas Herker

Kloster Aldersbach ist das erste Ziel unseres Ausflugs. Das ehemalige Zisterzienserkloster beheimatet eine der schönsten Marienkirchen Bayerns, die leider wegen Renovierung nicht besichtigt werden kann. Die Räumlichkeiten im Kloster Aldersbach werden heute für verschiedene Zwecke genutzt. Das Rathaus, ein Kindergarten, diverse Veranstaltungsräume und Gästezimmer gibt es. Eng mit dem Kloster verbunden ist die Brauerei Aldersbach mit Museum, Klosterladen und dem Bräustüberl. Bei einer Führung durch das Kloster und die Brauerei erfahren wir mehr über die Geschichte.

Mittags kehren wir im Bräustüberl ein. Sie können bei der Anmeldung zwischen Wiener Würstel, Wurstsalat oder Obatzda, jeweils mit Breze, wählen.

Im Anschluss geht die Reise weiter nach Passau. Die Dreiflüssestadt, hat nicht nur eine historische Altstadt, sondern ist auch ein Ort zum „Gut Leben“ – ein kulturelles Bildungszentrum und ein starker Wirtschaftsstandort. Gästeführer in unseren eigenen Bussen erzählen uns davon: Gestern und Heute – lebendig, unterhaltsam und spannend. Eine einzigartige Zeitreise durch 2.000 Jahre Geschichte am Zusammenfluss von Donau, Inn und Ilz; aber auch Kultur und Lebenslust fließen in Passau zusammen. Geschichte und Geschichten über die Menschen, die hier lebten und leben. Ausstieg bei dem schönsten Ausblick auf das Stadt- und Landschaftsbild Passaus – hoch über der Stadt –, der „Veste Oberhaus“.

Anschließend lassen wir den schönen Ausflugstag noch bei Kaffee und Kuchen ausklingen. Rückkehr nach Pfaffenhofen gegen 19.30 Uhr.

Preis pro Person: 50,- € (inkl. Busfahrt, Führung Aldersbach, Mittags-Brotzeit, Getränke, Bus-Rundfahrt Passau, Kaffee und Kuchen)

Anmeldung: ab 02.09.2024

Abfahrt:

Bus 1
 Affalterbach 7.00 Uhr
 Förnbach Bushaltestelle 7.10 Uhr
 Kirchplatz PAF 7.20 Uhr
 Hirschberger Wiese PAF 7.30 Uhr

Bus 2
 Tegernbach Raiffeisenbank 7.00 Uhr
 Tegernbach Oberhof 7.10 Uhr
 Ehrenberg Bushaltestelle 7.20 Uhr
 Hirschberger Wiese PAF 7.30 Uhr

Bus 3
 Niederscheyern Maibaum 7.15 Uhr
 Kirchplatz PAF 7.25 Uhr
 Hirschberger Wiese PAF 7.30 Uhr

Anmeldungen:

Für Förnbach
 bei Frau Geißler 08441 2335

Für Ehrenberg
 bei Frau Riedl 08441 1557

Für Tegernbach
 bei Frau Weichenrieder 08443 474

Für Pfaffenhofen und sonstige Ortsteile im Seniorenbüro:

Hier werden Anmeldungen nur persönlich entgegengenommen. Anmeldungen per Telefon oder per E-Mail können leider nicht berücksichtigt werden. Die Fahrt ist bei Anmeldung bar zu bezahlen.

Samstag 28.09.2024

Fahrsicherheitstraining mit dem eigenen Auto

Ältere Verkehrsteilnehmer und Verkehrsteilnehmerinnen sind durch die jahrelange Fahrpraxis oft sicher und routiniert unterwegs. 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 in der Niederscheyerer Straße 61 in Pfaffenhofen, Kostenfrei
Anmeldung: ab 09.09.2024



Oktober

06.10. – 09.10.2024

Mehrtagesreise nach Montegrotto

In Zusammenarbeit mit Stanglmeier Touristik geht es für vier Tage nach Italien: Montegrotto. Schinkenverkostung in San Daniele del Friuli, Stadtführungen in Venedig und Padua, Schifffahrt von Tronchetto nach San Marco. Drei Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Des

Bains in Montegrotto. Eine ausführliche Reisebeschreibung erhalten Sie im Seniorbüro. Anmeldung bis 26.07.2024 im Reisebüro Stanglmeier, Hauptplatz 33, 85276 Pfaffenhofen oder unter dem kostenfreien Reiseteléfono 0800 900 800 2.

Dienstag 08.10.2024

Turmschreiber Lesung mit Musik

„Die Lesung war ein echtes Erlebnis“, so berichtete unlängst eine hiesige Zeitung über einen Nachmittag mit Franziska und Ernst Kramer-Keck. Die Stimme der in Bozen geborenen Südtirolerin ist unzähligen Radiohörern aus dem Bayerischen Rundfunk bestens bekannt. Derzeit ist sie auch an der VHS als Italienisch-Dozentin aktiv. Der Nachmittag im Hofbergsaal, der unter dem Motto „Da Summa is umma“ steht, verspricht sehr kurzweilig zu werden. Denn die beiden Vortragenden haben eine besondere Überraschung im Gepäck. Als Gast und Dritten im Bunde

konnten sie nämlich einen prominenten Münchner Turmschreiber gewinnen: Helmut Eckl, ein Urgestein der Münchner Kleinkunstszene mit besonderem Faible für Satire und hintergründigen Humor, der natürlich amüsante Kostproben aus seinen neuesten Publikationen präsentieren wird. „Eckl wird die Lacher immer auf seiner Seite haben“, so titelte kürzlich die Presse. Die Lesung wird musikalisch umrahmt. Das Café Hofberg bewirtet Sie.

Beginn: 14.30 Uhr
Es ist keine Anmeldung notwendig.



Donnerstag 10.10.2024

Trockenblumen-Kränze binden

Gemeinsam binden wir Blumenkränze aus getrockneten Blumen. Bereits über den ganzen Sommer sollten Sie unbedingt Blüten sammeln und trocknen. Am besten hängen Sie dazu die Blüten kopfüber auf und achten darauf, dass sie nirgendwo anstoßen. Das Trocknen dauert ca. zwei bis vier Wochen und sollte möglichst nicht in der prallen Sonne stattfinden.



Beginn: 9 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden
Preis für Bindereif und Draht 3,- €
Anmeldung: ab 16.09.2024

Donnerstag 24.10.2024

Vortrag Notar Grosser zum Thema „Vollmachten und Verfügungen“

Der Vortrag „Vollmachten und Verfügungen – Wie kann ich selbstbestimmt vorsorgen?“ thematisiert die Gestaltungsmöglichkeiten von Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungsverfügung. Für den Ernstfall vorsorgen – ob bei Krankheit oder im Alter, gut versorgt möchte jeder sein. Doch damit das auch gewährleistet ist, sollte man bereits in gesunden Tagen Vorsorge treffen und sich frühzeitig mit seinen Wünschen und Bedürfnissen im Ernstfall auseinandersetzen.

Beginn: 18.30 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Dienstag 29.10.2024

Stadtrundfahrt mit Bürgermeister Thomas Herker

Unser Bürgermeister Thomas Herker zeigt und erklärt Ihnen bei einer Stadtrundfahrt durch Pfaffenhofen die neuesten Entwicklungen in und um die Stadt. Im Anschluss haben Sie im Hofbergsaal die Möglichkeit, bei einem kleinen Imbiss Ihre Fragen zu stellen.

Abfahrt: 9.30 Uhr Volksfestplatz, 9.35 Uhr Landratsamt

Preis pro Person: 3,- €

Anmeldung: ab 07.10.2024

THEATERGRUPPE

Bereits seit 2013 gibt es die Theatergruppe im Seniorenbüro. Begonnen unter der Leitung von Carola Schreyer wurden jährlich diverse Stücke im Jahresverlauf auf die Bühne gebracht. Inzwischen leitet Friedl Fuchshuber dieses Angebot. Bei momentan zwei Auftritten im Jahr geben die Spielerinnen und Spieler auf der Bühne ihr Bestes. Die Zuschauer dürfen Sketche oder Theaterstücke zum Sommerfest oder an den Adventsfeiern genießen. Mit viel Spaß und Einsatz treffen sich die Darstellerinnen und Darsteller zum gemeinsamen Lernen und Proben. Seit geraumer Zeit rundet ein regelmäßiger Stammtisch im Café Hofberg die Treffen der Gruppe ab.

Es werden immer gerne weitere ehrenamtliche Akteure gesucht. Sie wollten schon immer einmal Theater spielen, dann sind Sie in dieser Gruppe herzlich willkommen. Nebenbei ein wunderbares Gedächtnisstraining. Melden Sie sich bei Interesse im Seniorenbüro.

Natürlich ist es jederzeit möglich, an den 14-tätigen Stammtischen mittwochs um 14.30 Uhr im Café Hofberg teilzunehmen und sich kennenzulernen. Hier wird geratscht und dabei Kaffee und leckerer Kuchen vom Café Hofberg genossen.





WANDERUNGENE

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.

Sonntagswanderungen mit Hanni Kunth

Im Juli und August findet keine Wanderung statt.

Sonntag 29.09.2024

Wanderung am Skulpturenweg

Einkehr im Gasthaus Hoiß, Mitterscheyern
Treffpunkt: 13.30 Uhr
Schyren-Gymnasium

Sonntag 27.10.2024

Wanderung rund um Pfaffenhofen

Einkehr Naturbackstube Wiesender
Treffpunkt: 13.30 Uhr
Schyren-Gymnasium

Wanderungen mit Hermann Körle und Günther Lönhardt

Donnerstag 04.07.2024

Wanderung in Reichertshausen

Einkehr im Restaurant Holzhofer
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 05.09.2024

Wanderung in Geisenfeld

Einkehr im Fuchsbau
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 10.10.2024

Wanderung in Siebenecken

Einkehr im Hotel Straßhof
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

RADTOUREN DER E-BIKE-TRUPPE

Die Radlgruppe des Seniorenbüros bietet regelmäßig geführte Touren 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 11.07.2024

Radtour zum Kranzberger Weiher

Treffpunkt: 10 Uhr am Sperl-Ring 4
Anmeldung: ab 01.07.2024 im Seniorenbüro

Donnerstag 25.07.2024

Radtour nach Gerolsbach

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 15.07.2024 im Seniorenbüro

Donnerstag 08.08.2024

Radtour nach Weichering

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Sperl-Ring 4
Anmeldung: ab 29.07.2024 im Seniorenbüro

Donnerstag 22.08.2024

Radtour nach Geisenfeld

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 12.08.2024 über die WhatsApp-Gruppe

Mittwoch 05.09.2024

Radtour nach Aresing

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 26.08.2024 im Seniorenbüro

Donnerstag 19.09.2024

Radtour nach Markt Indersdorf

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 09.09.2024 im Seniorenbüro

Mittwoch 02.10.2024

Radtour nach Schrobenhausen

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 23.09.2024 im Seniorenbüro

Donnerstag 17.10.2024

Kurze Radtour – Ziel wird noch bekannt gegeben

Treffpunkt: Uhrzeit und Ort werden noch bekannt gegeben
Anmeldung: ab 07.10.2024 im Seniorenbüro



Donnerstag 31.10.2024

Kurze Radtour – Ziel wird noch bekannt gegeben

Treffpunkt: Uhrzeit und Ort werden noch bekannt gegeben
Anmeldung: ab 21.10.2024 im Seniorenbüro

Geschichte der Musik, Geschichten um die Musik

von Günther Weiß



Albert Einstein, einer der größten Physiker der Wissenschaftsgeschichte, spielte gerne Geige – und das nicht einmal schlecht. Gelegentlich sagte er, er wäre wohl Musiker geworden, wenn es ihn nicht zur Physik hingezogen hätte. Besonders liebte er Mozart. Die Geigenvirtuosin Anne-Sophie Mutter meinte sinngemäß, diese Musik sei nicht denkbar ohne die Existenz Gottes. John Steinbeck, amerikanischer Literatur-Nobelpreisträger, schreibt über eine seiner Romanfiguren, er sei eher Rechner als Mathematiker. Der Witz und die Mystik der Musik und der Mathematik hätten sich ihm nicht erschlossen. Mystik, Philosophie, Religion, Mathematik, Gott sind Begrifflichkeiten, die auch in der Musik ihren besten Ausdruck finden.

Musik ist dem Menschen in die Wiege gelegt, so alt wie die Menschheit selbst, seit der Mensch zu sprechen begann, sie ist also etwa 150.000 Jahre alt. Musik als Schwester der Sprache! Von den Knochenflöten und Keramik-Trommeln der vorhistorischen Jahrtausende, der griechisch-römischen Antike, zur „Alten Musik“ des Frühmittelalters bis hin zur Mehrstimmigkeit der Renaissance im 14./15. Jahrhundert wird die Musik immer weiter verfeinert. Im Barock [1600–1750] wird ein Höhepunkt erreicht, Händel, Bach, Vivaldi. Johann Sebastian Bach legt mit seiner „Kunst der Fuge“ und dem „Wohltemperierten Klavier“, einer strengen Ordnung also, die Grundlagen für das, was später mit Haydn, Mozart und Beethoven als „Klassik“ in die Musikgeschichte einging. Die europäische Musik schlechthin, heute über den ganzen Globus verbreitet!

In der Romantik [1830–1914] werden wieder mehr Emotionen zugelassen, Entwicklungen, Beziehungen musikalisch dargestellt (Schubert, Schumann, Brahms). Beethoven führt märchenhafte, mystische, auch der Volksmusik entlehnte Elemente in das Musikgeschehen ein. Opern, Nationalopern, Musikdramen, sinfonische Dichtungen werden mit großem Erfolg aufgeführt. Weber, Smetana, Verdi, Wagner als Kultfigur, über den der amerikanische Autor Mark Twain nach einem Besuch in Deutschland urteilte, seine Musik sei besser als sie klinge. Mit den Walzern

und Tänzen der Strauß-Familie in Wien kam eine Richtung der klassischen Musik auf, die man als Anfänge der „Unterhaltungsmusik“ begreifen kann. Später boten sich moderne technische Möglichkeiten an. Phonograph, Schallplatte, Radio, Film führten zu neuen Strömungen in der Unterhaltungsmusik. Es wurde experimentiert, die klassische Musik mit neuen Stilrichtungen anderer oder gar keiner Tonalität [12-Töner/Schönberg] verbunden. Dies alles führte zu einem bemerkenswerten Stilpluralismus, der die „Klassik“ im weitesten Sinne neu prägte.

Ist die „Klassik“ eine europäische Musik?

Ja, wenn man den relativ kurzen Zeitabschnitt von vor 250 Jahren [1750 – 1830] als Abkehr von der alten Musiktradition begreift, Begleiterin für jede Art künstlerisch-religiöser Handlungen zu sein. Die großartigen Kompositionen der Klassik im kirchlichen Bereich, Bachs, Haydns, Mozarts, Brahms, Bruckners sakrale Werke werden heute im nicht-sakralen, profanen Rahmen als Bestandteile der klassischen Musik verstanden.

Hat Europa also die Welt geprägt und bestimmt, kulturell, auch wissenschaftlich, technisch? Dünnes Eis jetzt, aber tragfähiges Eis! Die naturwissenschaftlich geprägte, technische Welt, wie wir sie kennen, Chemie, Physik, Technisierung, Digitalisierung, Mobilität, nahezu unbegrenzter Informationsaustausch, ist zweifellos das Ergebnis der europäischen Aufklärung. Dies schließt auch

immer Nordamerika mit ein. Das südeuropäisch geprägte Lateinamerika, Afrika und Asien trugen dazu wenig oder gar nichts bei. Daran ist Europa allerdings nicht ganz unschuldig.

Wie sehr diese Dominanz auch die dortige Musik geprägt hat, zeigt ein Blick auf die Nationalhymnen vieler außereuropäischer Länder. In Asien [z. B. China], in Afrika wie natürlich auch in Südamerika orientierte man sich am kolonialen Erbe. England, Frankreich, Spanien, Portugal hinterließen dort ihre Spuren.

Auch innerhalb Europas sind Einflüsse verschiedener Mentalitäten auf die Tonalität der Nationalhymnen unschwer erkennbar. Die italienische Hymne kommt heiter und leichtfüßig daher, in Spanien klingt es in Anlehnung an die Sprache eher streng. In Deutschland und England getragen, feierlich, in Frankreich fordernd-aggressiv, Russland wird mit der Wiedereinführung der alten Sowjet-Hymne seinem Ruf, unheimlich-düster zu sein, wieder mehr als gerecht. Polen spiegelt in seiner Hymne die Geschichte seiner drei Teilungen in Melodie und Text („Noch ist Polen nicht verloren ...“) recht gut wider. In den USA liebt man es optimistisch, leicht und heiter. Israels Nationalhymne ist, durch das Schicksal der



Europäischen Juden geprägt, klagend, doch auch hoffend, die „Hatikva – Hoffnung“. Als Deutsche wissen wir, wie Musik, die Nationalhymne, zur psychologischen Aufrüstung missbraucht wurde.

Hoffmann von Fallersleben, der auch den wunderbaren Text zu dem Lied „Die Gedanken sind frei“ verfasst hat, wollte mit seinen Versen „Deutschland, Deutschland über alles“ sicherlich nicht zur Eroberung und Versklavung anderer Völker aufrufen. Haydn hatte diese Intention mit seinem Kaiserquartett – „Gott erhalte Franz den Kaiser“ – ohnehin nicht. Im Dritten Reich, in dem fast jeder Uniform trug – tragen musste – waren Aufmärsche an der Tagesordnung, preußisch-zackig, dröhnend. Der unsägliche, gewissenlose Joseph Goebbels ließ sich zum Überfall auf die Sowjetunion eine besonders düstere, von Pathos triefende Variation von Franz Liszts „Les Préludes“ einfallen, die immer gespielt wurde, wenn es Sondermeldungen von der Ostfront gab, die schließlich immer trostloser wurden.

Akkorde, Melodien reißen mit, wecken Freude, Trauer, Wehmut, Sehnsüchte, Triumphgefühle und Aggressionen, auch Stolz. Die Opernhäuser in Mitteleuropa, von den Wiener Architekten Fellner und Hellmer unter anderem in Prag, Brünn, Karlsbad, Budapest, Lwiw/Lemberg und Odessa erbaut, atmen monarchische, mitteleuropäische Musik- und Kulturgeschichte, ein Erbe, das durch den unseligen Krieg Russlands ohne Rücksicht auf irgend etwas ernsthaft bedroht ist.

Wie hat dies alles das Leben des Autors beeinflusst, begleitet?

Der möchte, da es um persönlich Erlebtes geht, der Einfachheit halber in der „Ich-Form“ berichten.

Zuerst aber: Der dies schreibt, kann keine Noten lesen. In der Volksschule war nichts, auf dem Gymnasium taten sie so, als ob etwas gewesen wäre. Meine große Bewunderung gilt jenen, die mit Noten etwas anzufangen wissen. Wenn die berühmte Fee mit den drei Wünschen käme, wäre der Wunsch, Klavier und besonders Orgel spielen zu können, sicherlich dabei.

Als Nachkriegskind, auch vom Familienumfeld her durch den Nazi-Spuk gänzlich unbelastet, bin ich mit den Altersgenossen in die Neue Zeit nach 1945 problemlos hineingewachsen.

Waren es zunächst die Kaugummis der „Amis“, die uns Kinder anzogen, kamen wir später auch mit ihren Sitten und Gebräuchen, ihrer Musik in Kontakt. „Reeducation“, Umerziehung war ganz und gar unnötig. Was die auch taten, es war „prima“, o. k. Besonders die Musik war es, wenn der Soldatensender AFN Glenn Miller, Benny Goodman, Tommy Dorsey spielte. Mir, dem Musik-Legastheniker, gefällt das heute noch. Als das, was man „Schlager“ („U“-nterhaltungsmusik) nennt, immer banaler, läppischer, später schlicht lärmender wurde, die „Klassik“ („E“-rnste Musik) meinen Horizont noch nicht erreicht hatte, war eben nichts da! Es gab Wichtigeres, Ausbildung ... etc., ich vermisste nichts. Aber es schlich sich heran, das Unglaubliche. Alte deutsche Volkslieder fingen an, mir zu gefallen. Unvorstellbar vorher, man hätte sich geniert. Händel, auch nicht schlecht! Auch wenn mir dessen „Wassermusik“ ein paar Jahre vorher im Musikunterricht einen Verweis eingebracht hatte. „Wassermusik“, der Titel löste in der Klasse prustende Lachanfälle aus. Der Blitz schlug ein – zufällig bei mir. Einen zweiten Verweis, den letzten der Schullaufbahn, entschärfte ich, indem ich ihn selbst – Urkundenfälschung – unterschrieb. Die Aufregung wollte ich der Familie ersparen.

Die „Neuen Musiken“ des 20./21. Jahrhunderts, Pop, Rock, Heavy Metal und Co., gingen bisher spurlos an mir vorüber. Was ich da wahrnehme, ist Lärm und Gebrüll, die Outfits der Akteure eher abstoßend. Also nichts, gar nichts, außer der Gewissheit, dass eine Generation von Schwerhörigen heranwächst. Mit Jazz, einer Kunstform aus Amerika, habe ich mich immer schwergetan. Ich bin schon länger mit mir einig, es gefällt mir einfach nicht, ich kann nicht viel damit anfangen.

Man könnte fragen: Was bleibt denn dann noch?

Es ist sicher die Musik, die vor 250 Jahren ein knappes Jahrhundert lang in Mitteleuropa, genauer in Wien, zu höchster Blüte kam, die Wiener Klassik. Man wird sie auch in 200 Jahren noch spielen, weltweit. Wenn man in Opernhäusern wie New York, Buenos Aires, ja auch in der berühmten Sydney Oper Spielpläne studiert, „springt“ einen die mitteleuropäische Klassik an! Der deutsche Kulturkreis, wir haben auch mal etwas Gutes in die Welt gebracht.

Vom amerikanischen Schriftsteller Tom Wolfe stammt das Verdikt, die Menschheit hätte nichts verpasst, wenn die moderne Malerei vom Kubismus an, die Architektur vom Bauhaus an, die „magersüchtige Literatur“ überhaupt und die Musik von Schönberg an nie existiert hätten. Aber auch Musik, die man eigentlich gerne mag, kann man nicht immerzu von früh bis abends hören. Es ist wie mit dem Essen: Völlerei wird am Ende durch Übelkeit beendet. Heute ist es schwer, dem „Gedudel-Diktat“ zu entkommen. Die Dauerbeschallung durch Musik-Müll in Supermärkten ist unsäglich. Das Fernsehen steht dem häufig in nichts nach: Dialoge und Texte in Krimis oder Dokumentationen werden gnadenlos niederemusiziert, ja, wenn es denn wenigstens Musik wäre. Alte Volksweisheiten und Bauernregeln sagen: „Weniger ist mehr“, „Allzu viel ist ungesund“, „Getreterer Quark wird breit, nicht stark“ (Goethe).

Am Ende etwas versöhnlicher mit Wilhelm Busch: „Musik wird oft nicht schön gefunden, weil sie stets mit Geräusch verbunden“.



Pflegestützpunkt



Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm

Pflegeberatung
und -koordination

Beratung und Hilfe zum Thema Pflege

Wir bieten als zentrale Anlaufstelle Beratungen am Telefon, im Pflegestützpunkt oder bei Bedarf im eigenen Zuhause an.

Gemeinsam entwickeln wir mit den Ratsuchenden eine Lösung, bei der die individuelle Situation der Betroffenen und der Angehörigen im Mittelpunkt steht. Um eine umfassende Beratung zu gewährleisten, empfehlen wir eine Terminvereinbarung. Wir beraten und informieren Sie kostenlos, neutral und unabhängig.

Träger des Pflegestützpunktes sind neben den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen und dem Bezirk Oberbayern der Landkreis Pfaffenhofen.



Heidi Heinzlmeier

Pflegefachkraft
und Leiterin des
Pflegestützpunktes

Rico Stein

Pflegefachkraft
und Pflegeberater

Wir bieten Ihnen:

Beratung rund um den Pflegegrad

- Unterstützung bei der Antragstellung
- Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung durch den Medizinischen Dienst

Gemeinsame Betrachtung der persönlichen Situation und des individuellen Hilfebedarfes

- Koordinierung von wohnortnahen Beratungs-, Unterstützungs- und Entlastungsangeboten
- Finden individueller Lösungsmöglichkeiten

Wir sind für Sie da

Unsere Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do. und Fr.: 08:00 bis 12:00 Uhr
Mittwoch: 13:00 bis 16:00 Uhr

Beratungen zu Leistungen der Pflegeversicherung

- Häusliche Pflege
- Soziale Absicherung der Pflegeperson
- Entlastungsleistungen für pflegende Angehörige
- Pflegehilfsmittel
- Vollstationäre Pflege

Das Beratungsangebot richtet sich an:

- Alle Interessierten, die Fragen zum Thema Pflege und zu Hilfen im Alter haben
- Pflegebedürftige Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Unser Kontakt:

Löwenstr. 2, 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
08441-27-3401 oder 08441-27-3402

www.landkreis-pfaffenhofen.de

Nichts ist unmöglich

von Doris Svoboda

Es war an einem heißen Sonntagmorgen. Wie leider so oft saß ich schon um 5.30 Uhr bei einer Tasse Kaffee. Plötzlich läutete das Telefon. Wer ist denn das um diese Uhrzeit? Ich schaute auf das Display – Lydia (Name geändert) und nahm den Hörer ab. „Hallo, Lydia, was ist los?“ Sie antwortete jedoch nicht, sondern es kam nur ein Ächzen und Gurgeln bei mir an. „Lydia, melde dich doch“, rief ich in den Hörer. Es blieb aber beim Ächzen und Gurgeln. Ich dachte bei mir: Warum ruft sie mich an, wenn es ihr schlecht geht! Sie hat doch ein Notrufarmband! Es half nichts. Schnell schlüpfte ich in mein Frotteekleid, lief zum Auto und fuhr zu ihr. Es war ja nicht weit.

Als ich in der Einfahrt ihres Hauses ankam und zum Küchenfenster hochschaute, stand Lydia da und sah mich erstaunt an – ich sie ebenso. Sie öffnete die Haustür mit den Worten: „Was machst denn du um diese Zeit hier?“ „Das frage ich mich auch, wenn ich dich hier so sehe, nach deinem verzweifelten Anruf.“ „Ich habe dich nicht angerufen!“ „Doch, das hast du!“ Wir gingen ins Haus, schauten auf das Display ihres Telefons – und tatsächlich, der letzte Anruf war an mich gegangen. Eine halbe Stunde rätselten wir umher, aber es half nichts, es blieb ein Rätsel und ich fuhr wieder nach Hause.

Eine Stunde später klingelte das Telefon wieder und Lydia war in der Leitung. „Ich weiß jetzt, wie es zu dem Anruf kommen konnte. Als ich in die Küche ging, habe ich das Telefon mitgenommen und es neben die laufende Kaffeemaschine gelegt. Dabei bin ich aus Versehen auf die Tastatur gekommen, dich hatte ich zuletzt angerufen und so klingelte es bei dir. Allerdings sprach nicht ich mit dir, sondern meine, in den letzten Zügen‘ liegende Kaffeemaschine.“

Das Rätsel war gelöst, und ich war zu einem seltenen Telefonat mit einer Kaffeemaschine gekommen.



Wie ich von der Musik zum Segeln kam

von Klaus Reppermund

Während meiner ersten beruflichen Tätigkeit war ich an einer Hochschule in München als wissenschaftlicher Mitarbeiter tätig. Dort gab es auch einen kleinen Universitätschor, dem ich beitrug. Hin und wieder traten wir in kleinen Konzerten im Rahmen eines Gottesdienstes auf. So hatte es unser Chorleiter auch mit dem Pfarrer der Paulskirche in der Nähe der Theresienwiese in München vereinbart. Weil unser Chor für die vereinbarte Chorbegleitung jedoch zu klein war, engagierte unser Chorleiter von dem bekannten Münchner Motettenchor einige Sängerinnen zur Verstärkung. Nach erfolgreichem Konzert saßen wir mit den Sängerinnen noch etwas zusammen. Hierbei lernte ich dann meine spätere Frau kennen. Ihr Vater, mein späterer Schwiegervater, der auch die Finanzen des Münchner Motettenchores verwaltete, lud uns zu einem Segeltörn auf der Adria ein. Hatte ich zuvor

noch nie auf einem Segelboot gestanden, so wurde ich doch bei diesem Segeltörn durch das Virus des Segelns infiziert. Während mein Schwiegervater diesen Sport nach ein paar Jahren wieder aufgab, blieb das Virus in mir bis heute aktiv.

Hätte ich also damals nicht im Kirchenchor gesungen, würde ich heute wahrscheinlich nicht segeln. Ja, so spielt das Leben. Mein Interesse für diese beiden höchst unterschiedlichen Hobbys blieb bis heute bestehen. Wobei mich musikalisch sowohl die Matthäus-Passion von Bach fasziniert (bei der ich stets eine Gänsehaut bekomme, wenn ich den Anfang höre), als auch kubanische oder chinesische Musik interessiert. Und Tina Turner oder Pink Floyd darf auch nicht fehlen, wenn ich in der passenden Stimmung bin.



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.

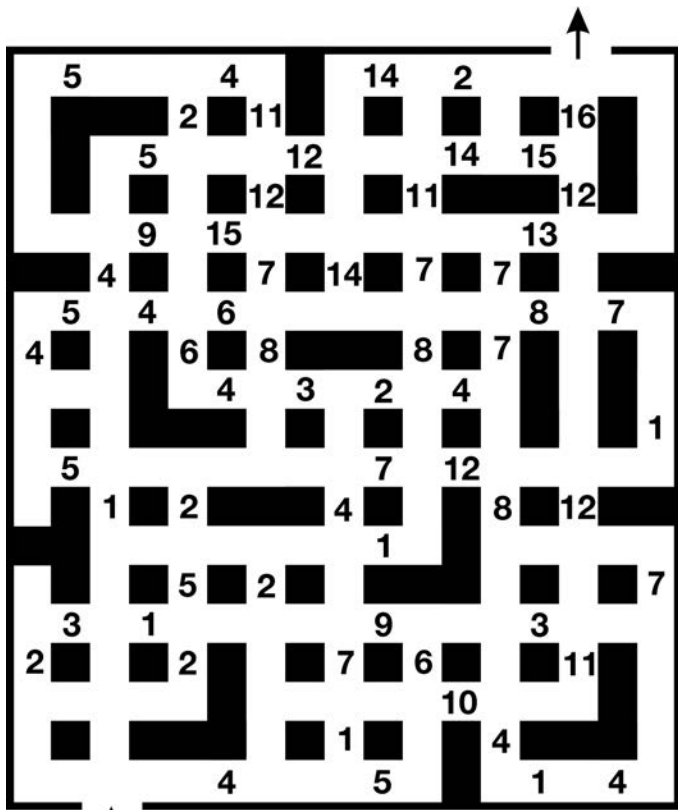
Die Stadt Pfaffenhofen a. d. Ilm gewährt Bürgern mit geringem Einkommen bestimmte Vergünstigungen. Die Rabatte erhalten Sozialleistungsberechtigte und ein Personenkreis, dessen Einkommen maximal 20 % über dem Bedarfssatz liegt. Für die Prüfung der Voraussetzungen ist eine Antragstellung im Rathaus unter 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.



Welcher Bildausschnitt passt?



Zahlenlabyrinth

Finden Sie den Weg durch das Zahlenlabyrinth. Beginnen Sie mit der Zahl 1 bis Sie zur Zahl 16 gelangt sind. Das Labyrinth muss in aufsteigender Zahlenreihenfolge bewältigt werden. Dabei dürfen Sie die Wege nicht mehrmals durchlaufen oder in irgendeiner Form kreuzen. Jeder Weg sowie jede Zahl darf nur einmal verwendet werden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.



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

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

Layout, Satz und Design: ideehoch2.de

Titelbild: Shutterstock - Jelena Stanojkovic

Bildnachweis:

Seite 2: Seniorenbüro, Max Heckmeier; Seite 3: Stadt Pfaffenhofen
 Seite 4: iStock - kupicoo; Seite 5: Stadt Rüthen, Seniorenbüro, H. Herget
 Seite 6/7: Shutterstock - Inside Creative House, Seniorenbüro
 Seite 8: iStock - lmgorthand; Seite 9: F. Miller; Seite 10: M. Penger
 Seite 11: iStock - skynesher; Seite 12: iStock - fotostorm, Schwaiganger
 Seite 13: Wolfgang Türkheim, Seniorenbüro; Seite 14: Kloster Aldersbach, Seniorenbüro; Seite 15: Seniorenbüro, iStock - Wei Ting Chang, Krammer-Keck; Seite 16: Seniorenbüro; Seite 17: Teamjackson, Seniorenbüro
 Seite 18/19: Shutterstock - Anita Ponne, Shutterstock - Kitreel
 Seite 20: Pflegestützpunkt; Seite 21: Shutterstock - MrArtHit
 Seite 22: Florian Schaipp; Seite 23: Seniorenbüro

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: Mai 2024 · Änderungen vorbehalten



SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

Die Veranstaltungsreihen des
Seniorenbüros auf einen Blick:

Montag	Wöchentlich	8.30 Uhr	Zauberharfe
		9.00 & 10.15 Uhr	Yoga für Senioren
		13.00 Uhr	Rommé
		13.00 Uhr	Brettspiel-Nachmittag
		13.30 Uhr	Skat
		14.00 Uhr	Diverse Computerkurse
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Erzählcafé „Wie war es damals“
Dienstag	Wöchentlich	9.30 Uhr	Digitale Fragestunde (Smartphone, Tablet und PC)
		10.30 Uhr	Qi Gong
	Alle 14 Tage Dienstag	9.00 Uhr	Gedächtnistraining
		14.00 Uhr	English Conversation
Jeden letzten Dienstag im Monat	14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein	
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	13.30 Uhr	Handarbeitszirkel
		14.00 Uhr	Tanztreff
		14.00 Uhr	Stammtisch der Theatergruppe im Café Hofberg
	Einmal im Monat	10.30 Uhr	Offener Treff (Gemeinschaftsspiele)
14.00 Uhr		Seniorenstammtisch im Café Hofberg	
Donnerstag	Wöchentlich	9.00 & 10.00 Uhr	Sitzgymnastik
		14.00 Uhr	Kreatives Malen
		14.30 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), Tanzen mal anders		