

senioren • kurrier

Bin ich jetzt alt
oder kommt
das noch?

Inklusive großem
Veranstaltungsteil



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben



Liebe Seniorinnen und Senioren,

bin ich jetzt schon alt? Diese Frage stellt sich früher oder später jeder einmal. In Deutschland gibt es 22 Millionen Menschen über 60 Jahre, aber sind sie damit schon alt? Fakt ist, dass mit 60 das Altern einsetzt. Beim Blick in den Spiegel bemerkt man plötzlich graue Haare und Falten. Gesundheitliche Veränderungen werden spürbar.

Die Gelenkbeweglichkeit, die Reaktionsgeschwindigkeit und die Gedächtnisfähigkeit verschlechtern sich. Der Spruch „Man ist nur so alt, wie man sich fühlt“ ist zutreffend, zumindest in Teilen. Am kalendarischen Alter kann man nichts ändern, aber am biologischen.

Durch unseren eigenen Lebensstil können wir den Alterungsprozess beeinflussen und das Altern durch verschiedene, vorbeugende Maßnahmen verlangsamen. Verzichten Sie auf Risikofaktoren wie übermäßigen Nikotin-, Tabletten- oder Alkoholkonsum.

Sorgen Sie für genügend Schlaf, achten Sie auf ausgewogene, kalorienreduzierte Ernährung mit ausreichend Nährstoffen und vermeiden Sie Übergewicht.

Durch regelmäßige Bewegung erhalten Sie Ihre Fitness und wirken dem Muskelabbau entgegen. Durch Entspannungsübungen reduzieren Sie den Stress und halten Körper und Geist fit. Aktiv sein ist keine Frage des Alters. Nehmen Sie aktiv am Leben teil, reisen und lesen Sie viel, tanzen, singen und musizieren Sie.

Besuchen Sie das Pfaffenhofener Seniorenbüro. Hier finden Sie Unterstützung in allen seniorenpezifischen Fragen und Anliegen und Sie bekommen Informationen zum Thema Älterwerden und Leben im Alter.

Das Bürgerzentrum Hofberg ist bequem zu Fuß oder mit dem Stadtbus zu erreichen. In den barrierefreien Räumlichkeiten finden Sie ein reichhaltiges Angebot an interessanten Kursen, Ausflügen und Freizeitangeboten. Schauen Sie einfach mal vorbei, knüpfen Sie Kontakte und finden Sie Freunde.

Bleiben Sie aktiv und gesund.
Verena Kiss-Lohwasser
Stadträtin, Referentin für Senioren und Inklusion

MOMENTAUFNAHME



Stammgast im Wiener Kaffeehaus von Matthias Scholz



Liebe Leserinnen und Leser,

das Frühjahr ist eine Zeit des Erwachens. Nach den langen, dunklen Wintermonaten zeigt sich die Welt in neuem Glanz – die Tage werden länger, die ersten Blumen blühen. Lassen wir uns vom Frühling einladen, das Leben bewusster zu genießen, dem Vogelgezwitscher zu lauschen und den Duft der Natur aufzunehmen.

Bei dem Thema „Bin ich jetzt alt oder kommt das noch?“ musste ich schmunzelnd an meine liebe Oma denken. Als sie, damals 82 Jahre, von einem Kurzurlaub zurückkam, sagte sie zu mir: „Es war zwar recht schön, aber da fahr ich nicht mehr mit. Lauter alte Leute waren dabei.“ Sie fühlte sich zu diesem Zeitpunkt deutlich jünger als der Rest der Truppe. Wie schön! Alt sein hängt immer von der eigenen Perspektive ab. Ich glaube, eines der Geheimnisse des Alterwerdens ist, sich die Neugier eines Kindes zu bewahren – und das hatte sie immer geschafft.

Dazu fällt mir folgender Spruch ein: „Man hört nicht auf zu spielen, weil man alt wird; man wird alt, weil man aufhört zu spielen.“

Denn Lebensfreude und Neugier sind der Schlüssel, um jung im Herzen zu bleiben. Für mich ist Altwerden nicht nur ein Prozess, sondern eine Kunst – die Kunst, das Leben in jedem Moment zu umarmen. Vielleicht auch, dass man die kleinen Dinge des Lebens mehr zu schätzen weiß.

Einen beeindruckenden und gleichzeitig erschreckenden Bericht zum Thema „Schockanruf“ finden Sie in diesem Heft. Es ist äußerst dreist, mit welchen Maschen Kriminelle vorgehen und so manche Menschen um viel Geld bringen. Seien Sie immer achtsam und kritisch mit fremden Anrufen.

Viele tolle Veranstaltungen, Ausflüge und Vorträge haben wir wieder für Sie geplant. Sie finden diese im Veranstaltungsteil dieses Heftes.

Nun wünsche ich Ihnen ein tolles „Frühlingserwachen“ und viel Spaß mit der neuen Ausgabe.

Mit vielen Grüßen
Heidi Andre
Leitung Seniorenbüro

Jedes Ende ist auch ein neuer Anfang

Wir sind sehr traurig, dass Marcus Andre nach knapp zehn Jahren die Zeit als Pächter des Café Hofberg beendet hat. Danke lieber Marcus, es war uns ein großes Vergnügen, mit Dir zusammen zu arbeiten und wir wünschen Dir alles erdenklich Gute für Deine Zukunft. Danke für die schönen Erinnerungen, die wir zusammen haben.

Aber jedes Ende ist auch ein neuer Anfang. Wir freuen uns sehr, eine neue Pächterin für unser Café Hofberg gefunden zu haben. Beatrix Gnan wird künftig die Gäste am Hofberg bewirten. Als gelernte Köchin und Servicekraft hat sie langjährige Erfahrung in der Gastronomie. Mit einer frischen, saisonalen und abwechslungsreichen Küche wird sie die Gäste verköstigen.



„Ein Frühstücksangebot wird meinen Gästen den Start in den Tag versüßen“, so Beatrix Gnan, „außerdem ist Kuchenbacken meine große Leidenschaft“. Voraussichtlich ist das Café ab Aschermittwoch, den 5. März wieder geöffnet.

Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit!



Café Hofberg

Die neuen Öffnungszeiten des Café Hofberg mit Frühstück, Mittagstisch und hausgemachten Kuchen:

Von Oktober bis April:

Mo. bis Fr.: 7.00 bis 17.00 Uhr
Sonntag: 8.00 bis 17.00 Uhr
Samstag: geschlossen

Von Mai bis September:

Mo. bis Fr.: 7.00 bis 19.00 Uhr
Sonntag: 8.00 bis 19.00 Uhr
Samstag: geschlossen

Telefon: 0170 7748117



Mein Lieblingsplatz

Der gigantische Blick aufs Meer – Südküste Insel Korčula. Bild: Silvia Möhrstädt

Im Jahr 2020, während unserer einwöchigen Taubertal-Radreise, sahen wir einige Campingplätze, die mich an meine Kindheit erinnerten.

Während des ersten Campingbooms in den 1960er Jahren kauften sich meine Eltern ein Drei-Personen-Steilwandzelt und wir fuhren jedes Jahr, während der Schulferien, an die holländische Nordseeküste in den Urlaub. Wir wohnten im Ruhrgebiet, daher war die Anreise nicht weit. In der Nordsee zu planschen, bis sich die Lippen blau verfärbten, war für mich das Größte. Ich liebte die Freiheit auf dem Campingplatz – es war Abenteuer pur. Ich schloss täglich neue Freundschaften mit den Camperkindern, auch wenn sie eine für mich fremde Sprache sprachen, Kinder verstehen sich halt. Als Kind habe ich Campen geliebt.

Als Erwachsene hat es sich nicht mehr ergeben, wir flogen in den Urlaub.

Während unserer Radreise kam ich auf die Idee, es noch einmal auszuprobieren, allerdings nicht in einem Zelt. Mein Mann kannte Campen bzw. Zelten nur durch Einsätze während seiner Bundeswehrzeit, in der sogenannten Dackelgarage. Also machte ich ihm den Vorschlag, dass wir uns einmal einen Camper ausleihen und damit eine Schnuppertour unternehmen. Zu dieser Schnuppertour ist es nie gekommen, da wir drei Wochen später Besitzer eines gebrauchten und sehr gepflegten Wohnwagens wurden. Unsere erste Reise führte uns für drei Wochen nach Mecklenburg-Vorpommern, und mein Mann erlebte seinen ersten Campingurlaub. Er war begeistert und genoss sichtlich die

Freiheit, die auf einem Campingplatz herrscht, sowie die Nähe zur Natur. Den Zusammenhalt der Mitcamper nicht zu vergessen.

Für den Herbsturlaub im gleichen Jahr planten wir mehr Zeit ein, schließlich waren wir seit kurzer Zeit im Ruhestand. Wir fuhren das erste Mal nach Süddalmatien zur Halbinsel Pelješac. Als wir auf unserem vorgebuchten Campingplatz ankamen, wurden wir von der Geschäftsführerin sehr herzlich begrüßt. Sie beschrieb uns den Weg zu unserem Stellplatz, und wir waren völlig begeistert. Es ist ein terrassierter Campingplatz und unser Stellplatz befand sich ganz oben in erster Reihe, mit einem gigantischen Blick auf das Meer und die vielen kleinen Inseln sowie auf die Südküste der Insel Korčula.

Wir hatten immer unsere E-Bikes dabei und erkundeten „unsere Insel“. Der Küstenradweg zur Meerenge, zwischen Pelješac und der Insel Korčula, ist ein Traum. Hier finden die Surfer, Kite- und Wing-Surfer, wenn ab dem frühen Nachmittag der Wind aufkommt und durch die Meerenge pfeift, ideale Surfbedingungen. Wir saßen bestimmt ein- bis zweimal pro Woche in der nahe gelegenen Strandbar mit kroatischen Köstlichkeiten oder einem kühlen Getränk und schauten vergnügt dem Treiben zu.

Zu unserem Campingplatz gehört ein wunderschöner Kieselstrand mit herrlich klarem Wasser. Ich könnte stundenlang dort sitzen und aufs Meer schauen. Das Wasser sieht immer anders aus. Schwimmen ist für mich das Wichtigste, und der Tag beginnt meistens mit einem Bad vor dem Frühstück. Nach dem Frühstück lassen wir uns treiben und genießen unseren Urlaub in vollen Zügen. Vier Wochen haben wir es beim ersten Mal dort ausgehalten und waren tatsächlich traurig, als unsere Zeit auf diesem schönen Stückchen Erde zu Ende ging.

Daheim angekommen, begann einige Wochen danach bereits die Urlaubsplanung für den kommenden Herbst 2022. Uns war klar, dass wir noch einmal nach Pelješac fahren möchten. Leider waren wir mit unserer Buchung um zwei Wochen zu spät. Unser Lieblingsstellplatz war bereits durch ein Ehepaar aus Kelheim belegt. Also buchten wir uns auf dem Nachbarstellplatz ein.

Im Herbst 2022 lernten wir die Kelheimer als unsere direkten Nachbarn kennen. Sie sind bereits langjährige Wiederholungstäter auf diesem Campingplatz und sie führten uns in ihre Clique ein. Es war durch die vielen Camper, die wir mittlerweile kannten, ein toller und abwechslungsreicher Urlaub. Wir blieben sechs Wochen vor Ort und fühlten uns ganz einfach wohl. Leider sind auch sechs Wochen irgendwann vorbei und es geht ans Abschiednehmen. Dieser war bei allen Beteiligten herzerreißend und es flossen sogar ein paar Tränen.

Trotzdem beschlossen wir, für das Jahr 2023 nicht nach Kroatien zu fahren. Die mittlerweile guten Bekannten haben es sehr bedauert, dass wir ein anderes Ziel ins Auge fassten.

Auch für den Herbst 2024 kam Pelješac nicht in unseren Planungen vor. Schließlich waren wir doch bereits zweimal dort und wollten noch mehr von Europa sehen. Allerdings mussten wir, krankheitsbedingt, sehr kurzfristig umplanen und es fiel uns in der Kürze der Zeit kein anderes Ziel als Pelješac ein.

Ein Anruf bei der Geschäftsführerin Petra genügte und sie hatte einen Platz für uns. Die Freude war riesig, als wir unsere Bekannten informierten, dass wir uns wieder treffen. Die Wiedersehensfreude auf dem Campingplatz war wirklich phänomenal.

Ich frage mich, ist es das Wiedersehen mit den vielen lieben Menschen oder ist es der Ort, den ich bereits sehr gut kannte, dass ich seit unserem Aufenthalt 2024 das Gefühl meines „Lieblingsplatzers“ habe. Mittlerweile kann ich die Aussage eines Mitcampers in vollem Umfang bestätigen, der mir einmal sagte: „Wenn ich die Küstenstraße entlangfahre und aus der Ferne den Campingplatz zum ersten Mal sehe, habe ich das Gefühl, nach Hause zu kommen.“

Das ist der Grund, weswegen wir bereits für 2025 und 2026 auf meinem/unserem „Lieblingsplatzlerl“ vorgebucht haben.

Silvia Möhrstädt



Bin ich
jetzt alt
oder
kommt
das
noch?*



Ist denn Älterwerden ein Grund zur Panik, oder kann man dem durchaus auch positiv begegnen? Eines ist sicher, wir werden anders und besser alt als frühere Generationen. Die Lebenserwartung ist höher denn je und die Spanne zwischen 60 und 80 stellt sich oft als eine qualitativ völlig neue Lebensphase dar. Viele Faktoren sind für ein anderes Altern im Vergleich zu früher verantwortlich: ein gesünderer Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung und eine bessere medizinische Versorgung. Nicht umsonst wird die Generation Ü50 oft als „Best Ager“ bezeichnet. Denn die besten Jahre stehen tatsächlich noch bevor, wenn die Kinder aus dem Haus sind, die Rente in Sichtweite ist und endlich die Zeit zur Selbstverwirklichung gekommen ist.

Aber ab wann beginnt eigentlich „das Alter“? Gibt es dafür eine konkrete Zahl oder ist es eher ein persönliches Gefühl? Es ist nicht leicht, diese Frage zu beantworten. Ein Einschnitt ist der Renteneintritt, dieser liegt momentan bei 67 Jahren. Und dennoch haben Studien gezeigt, dass es kaum eine 67-jährige und ältere Person gibt, die von sich selbst sagen würde, sie sei alt. Eher fühlen sich die meisten zu diesem Zeitpunkt wie ein „fortgeschrittener Erwachsener“ – man ist zwar vielleicht nicht mehr im Job, aber steht noch sehr aktiv im Leben.

Oft ist es so, dass Personen bestimmte Lebensereignisse mit dem Gefühl „alt sein“ und „jetzt geht das Alter los“ verbinden – zum Beispiel, wenn sie eine Gleitsichtbrille bekommen. Vor allem Personen im mittleren Alter bringen bestimmte Ereignisse gern und schnell in Verbindung mit „alt sein“ – zum Beispiel, wenn sie mit Rückenschmerzen aufwachen oder erste Gedächtnisausfälle feststellen. Jeder von uns trägt unterschiedlichste Vorstellungen von Alter in sich, die je nach äußeren Umständen und eigenem Befinden hervortreten. Dadurch kann es durchaus sein, dass man sich von „superjung“ bis „uralt“ fühlt. Das Alter ist eine vielschichtige Angelegenheit, und jede Person hat im Grunde mehrere Alter: Mal fühlt man sich jung, mal etwas älter, mal wird man alt gemacht. Wie alt man sich fühlt, kann selbst innerhalb eines Tages schwanken.

Aber nun noch einmal zurück zur Eingangsfrage: Ist Älterwerden ein Grund zur Panik? Was versteckt sich denn hinter der Angst vor dem Alter?

Alter wird in der Öffentlichkeit, aber auch im privaten Umfeld häufig gleichgestellt mit Verlust, einer beginnenden Abhängigkeit von anderen sowie körperlichen Beeinträchtigungen bis hin zur Pflegebedürftigkeit. Manche fürchten sich, dass die geistige Leistungsfähigkeit sinkt, andere, dass sie zu einer Last für die Gesellschaft werden. Außerdem rückt das Lebensende Schritt für Schritt näher. Mit der Angst vor dem Älterwerden umzugehen, ist ein Prozess, der Zeit und bewusste Entscheidungen erfordert. Es gibt verschiedene Strategien, die dabei helfen können, diese Angst zu bewältigen und das Altern als natürlichen und bereichernden Teil des Lebens anzunehmen.

1. Akzeptanz und Selbstreflexion

Statt das Altern als Verlust zu betrachten, hilft es, es als eine Phase der Reifung und des Wachstums zu verstehen. Eine regelmäßige Selbstreflexion kann helfen, sich mit den eigenen Werten und Prioritäten auseinanderzusetzen. Fragen wie „Was bedeutet Altern für mich?“ oder „Welche positiven Seiten hat das Älterwerden für mich?“ können eine Perspektivänderung unterstützen.

2. Positive Einstellungen zum Altern entwickeln

Das eigene Denken bewusst zu hinterfragen und auf positive Aspekte des Alterns zu lenken, kann sehr befreiend sein. Viele ältere Menschen berichten von einem stärkeren Selbstbewusstsein, mehr Geduld und einem besseren Gefühl für das, was wirklich zählt. Älterwerden kann auch eine Zeit des Friedens mit sich selbst sein, wenn man lernt, sich weniger um äußere Erwartungen zu kümmern.





3. Körperliche und geistige Aktivität pflegen

Körperlich und geistig aktiv zu bleiben, ist einer der besten Wege, um das Altern positiv zu gestalten. Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf unterstützen den Körper, sich fit und gesund zu halten. Aktivitäten wie Schwimmen, Wandern, Tanzen oder auch geistig herausfordernde Hobbys wie Lesen oder das Erlernen einer neuen Sprache fördern das Wohlbefinden.

4. Soziale Beziehungen pflegen

Freundschaften und familiäre Bindungen können erheblichen Halt geben und das Gefühl von Einsamkeit und Isolation verhindern. Regelmäßige Treffen, soziale Gruppen oder das ehrenamtliche Engagement bieten Gelegenheiten, mit anderen in Kontakt zu bleiben und sich wertvoll zu fühlen. Wer in Gemeinschaft eingebunden ist, fühlt sich oft glücklicher und kann besser mit Ängsten umgehen.

5. Neues lernen und Neugier bewahren

Das Gefühl von Weiterentwicklung und persönlichem Wachstum endet nicht mit dem Alter. Neues zu lernen – sei es ein Hobby, ein kreatives Projekt oder eine neue Fähigkeit – gibt ein Gefühl von Lebendigkeit und Perspektive. Man kann beispielsweise einen Malkurs besuchen, ein Musikinstrument lernen oder sich in ein Ehrenamt einbringen.

6. Sich von gesellschaftlichen Idealen lösen

Die Jugend wird in der westlichen Kultur oft idealisiert, aber das Älterwerden bringt eine eigene Würde und Schönheit mit sich. Sich darauf zu konzentrieren, was einen das Leben an Tiefe, Reife und innerem Reichtum gewinnen lässt, kann befreiend sein und den Blick für das Wesentliche schärfen.

Indem wir uns bewusst mit unseren Ängsten auseinandersetzen und aktiv an einem positiven Bild vom Älterwerden arbeiten, können wir diese Lebensphase als eine wertvolle Zeit annehmen. Das Alter ist nicht nur ein Rückblick auf das Gelebte, sondern auch eine Chance, neue Facetten des Lebens zu entdecken und innerlich weiter zu wachsen.

Vorteile des Älterwerdens

Das Älterwerden bringt Weisheit, Gelassenheit und emotionale Reife mit sich. Ältere Menschen genießen mehr Freiheit und Selbstbestimmung, da gesellschaftlicher Druck abnimmt. Sie haben Zeit für Familie, Hobbys und Herzensprojekte. Beruflich profitieren sie von Erfahrung. Körperlich und geistig bleiben viele aktiv, entwickeln Resilienz (die Fähigkeit, belastende Lebensumstände gut zu meistern und mit negativen Ereignissen umzugehen) und lernen neue Kompetenzen. Das Alter eröffnet Chancen für Sinnsuche, Reflexion und das Weitergeben von Wissen an jüngere Generationen.

Viele Ältere sagen, dass sie viel zufriedener sind als im Vergleich zu jüngeren Jahren. Die Frage „Bin ich jetzt alt oder kommt das noch?“ ist also für jeden sehr individuell zu beantworten. Nicht zuletzt ist man so alt, wie man sich fühlt. Altern ist unvermeidlich, aber sich „alt fühlen“ ist relativ.

**„Alter, tanze, trotz den Jahren!
Welche Freude, wenn es heißt:
Alter, du bist alt an Haaren,
Blühend aber ist dein Geist!“**

Gotthold Ephraim Lessing (1729–1781)

*Zitat nach Dagmar Wagner
www.älterwerden.net

Komm – mach mit!

**Dein Engagement kann Leben verändern.
Gemeinsam für Menschen mit Demenz.**

 **08441 7899444**



Alzheimer Gesellschaft
Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e.V.
Selbsthilfe Demenz

Haben Sie Zeit?

Die Garage ist aufgeräumt, das Haus ist geputzt, die Kinder erwachsen und Sie sind vielleicht bereits im wohlverdienten Ruhestand?

Für unser **Café Vergissmeinnicht** suchen wir Unterstützung in Form von bürgerschaftlichem Engagement (Ehrenamt). Im Café Vergissmeinnicht laden wir Menschen mit kognitiven Einschränkungen und deren An- und Zugehörige an jedem ersten Samstag im Monat zu einer geselligen Runde mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ein. Wir erleben gemeinsam eine Normalität, die für Menschen mit kognitiven Einschränkungen nicht selbstverständlich ist.

Wollen Sie uns dabei unterstützen? Dies ist unverbindlich auch als „Schnuppertag“ möglich.

Melden Sie sich bitte!

Dein Engagement kann Leben verändern – Gemeinsam für Menschen mit Demenz

Demenz geht uns alle an. Die Alzheimer Gesellschaft Pfaffenhofen setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Demenz und ihre Familien die Unterstützung erhalten, die sie brauchen. Doch dafür brauchen wir Deine Hilfe! Ob als **Vorstandsmitglied**, ehrenamtlicher **Helper** oder **Unterstützer** unserer Projekte – bei uns kannst Du aktiv etwas bewegen und Teil einer engagierten Gemeinschaft werden.

Warum mitmachen? ■ Du kannst wirklich etwas bewirken. ■ Du wirst Teil einer starken Gemeinschaft. ■ Du entdeckst neue Fähigkeiten in Dir. **Komm – mach mit!** Jeder Beitrag zählt – lass uns gemeinsam die Zukunft für Menschen mit Demenz gestalten!

Telefon: 08441 78 99 444

kontakt@alzheimer-pfaffenhofen.de
www.alzheimer-pfaffenhofen.de



Alzheimer Gesellschaft
Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e.V.
Selbsthilfe Demenz



i

Sie oder Ihre Angehörigen benötigen Beratung zu einem seniorenpezifischen Thema?

Die Anfragen bei uns sind vielfältig: von Wohnmöglichkeiten für Senioren, über alle Fragen rund um die Pflegekasse, Hausnotruf, Trauerarbeit bis hin zur Beratung zum bürgerschaftlichen Engagement sowie zu vielen weiteren Themen. Wir arbeiten nach einem Erstgespräch immer eng und vertraulich mit unseren Netzwerkpartnern zusammen, um dem zu Beratenden bestmögliche Unterstützung zukommen zu lassen.

Beispiele aus der Beratung:

- Hausnotruf – was ist das und wo erhalte ich ihn?
- Diagnose Demenz – was nun?
- Wer hilft mir beim Antrag für einen Pflegegrad?
- Welche Angebote hat das Seniorenbüro?
- Ich brauche Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst.
- 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?

Beratungsgespräche sind zu den Öffnungszeiten des Seniorenbüros möglich. Im besten Falle mit Voranmeldung, telefonisch, persönlich oder per E-Mail. 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“ oder „Ich wünsche mir Besuch“. Das Projekt „Senioren helfen Senioren“ soll genau hier ansetzen. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden tätig und helfen älteren Menschen unbürokratisch und kostenfrei. Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Beratungstermin. In einem Gespräch können wir gemeinsam herausfinden, ob und wie wir Ihnen helfen können.

Schenken Sie anderen Ihre Zeit

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



Rheinischer Sauerbraten

Ein Rezept von Silvia Möhrstädt

Zutaten

1 kg Rinderbraten

Marinade

$\frac{3}{4}$ Liter kräftiger Rotwein

$\frac{1}{2}$ Liter Himbeeressig

2 grob zerkleinerte Zwiebeln

1 grob zerkleinerte Möhre

10 Wacholderbeeren

5 Körner Piment

5 Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

1 EL Salz

1 EL Zucker

Für die Sauce

1 bis 2 Kochlebkuchen

2 EL Zuckerrübensirup

6 EL Sultaninen

Salz und Pfeffer

2 Zwiebeln

Neutrales Fett zum Braten

Evtl. Mehl

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 1 Std.

Ruhezeit ca. 3 Wochen

Kochzeit ca. 2,5 Std.

Alle Zutaten für die Marinade miteinander aufkochen, 5 Min. köcheln und anschließend vollständig erkalten lassen. Das Bratenstück einlegen, sodass das Fleisch komplett bedeckt ist. In den Kühlschrank stellen und für die nächsten drei Wochen ganz einfach vergessen.

Nach ca. drei Wochen den Braten aus der Marinade nehmen, diese in ein Gefäß seihen und aufbewahren. Den Braten sorgfältig abtupfen und im heißen Bratenfett von allen Seiten kräftig anbraten. Die gehackten oder gewürfelten Zwiebeln dazugeben. Pfeffern, salzen und schön bräunen lassen. Den Kochlebkuchen grob zerkleinern und zusammen mit 3 EL Sultaninen um den Braten legen. Den Zuckerrübensirup dazugeben und alles zusammen weiterbraten. Mit gut der Hälfte der Marinade ablöschen. Den Topf zudecken und alles ca. 2 Stunden schmoren, bis der Braten zart ist. **ACHTUNG!** Das geht nach drei Wochen marinieren schneller als sonst.

Zwischendurch immer wieder etwas Marinade dazugeben, bis alles verbraucht ist. Eventuell die Sauce noch etwas eindicken. Nun die restlichen 3 EL Sultaninen hineingeben und noch einmal ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten nach seiner Ruhephase quer zur Faser in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Ich wünsche guten Appetit!



Der Schockanruf

Ein Bericht von K. Reppermund

Ich hätte nie gedacht, dass ich mal einen solchen Anruf bekommen würde. Aber an einem Montag im Oktober war es dann soweit. Ich wollte gerade ins Auto steigen, um nach Pfaffenhofen zu fahren, da bekam ich einen anonymen Anruf auf meinem Mobiltelefon. Normalerweise nehme ich bei anonymen Anrufen überhaupt nicht ab. In diesem Fall war es etwas anders, da ich in einer Stunde in Pfaffenhofen einen neuen Schüler treffen wollte, den ich im Rahmen der Lernbegleitung der Caritas betreuen wollte. Ich vermutete daher, dass es eben dieser Schüler war, der vielleicht den Termin verschieben wollte. Also nahm ich ab.

Ich meldete mich mit einem einfachen „Hallo“, ohne meinen Namen zu nennen. Ich hörte im Hintergrund zunächst nur ein paar Geräusche, dann jedoch meldete sich eine völlig weinerliche, geradezu herzerreißende Frauenstimme, ungefähr mit den Worten „Papa, Papa, mir ist etwas Furchtbares passiert, bitte hilf mir!“ Die Stimme war wirklich extrem weinerlich, so als würde da jemand sprechen, dem soeben etwas ganz, ganz Schreckliches passiert ist. Mein erster Gedanke war, dass es sich vielleicht tatsächlich um meine Tochter handeln könnte. Wenn sie aber in dieser Weise heulen würde, musste etwas mit ihrer knapp zweijährigen Tochter, meinem Enkelkind, passiert sein. So, als wenn sie ihr eigenes Kind mit dem Auto soeben überfahren hätte.

Das waren meine ersten Gedanken. Kurz danach meldete sich dann ein Mann, der sich als Rechtsanwalt ausgab und jetzt gerade bei der Polizei sei. Er sprach mich mit vollem Namen und Dokortitel an. In diesem Moment dämmerte es mir: sollte tatsächlich ein Unglück mit meinem Enkelkind geschehen sein, dann würde sich kein Rechtsanwalt melden. Das ergab keinen Sinn, das passte einfach nicht zusammen. Er fragte mich daraufhin, ob ich meine Tochter nochmals hören wollte. Ich gab darauf keine Antwort mehr, überlegte noch zwei bis drei Sekunden und legte dann auf. Ich muss zugeben, dass das Beenden des Gesprächs für mich etwas Überwindung gekostet hatte, denn es bleibt das Gefühl, dass ja vielleicht doch etwas an der Sache dran sein könnte, ich aber soeben abgelehnt hatte, mich darum zu kümmern.

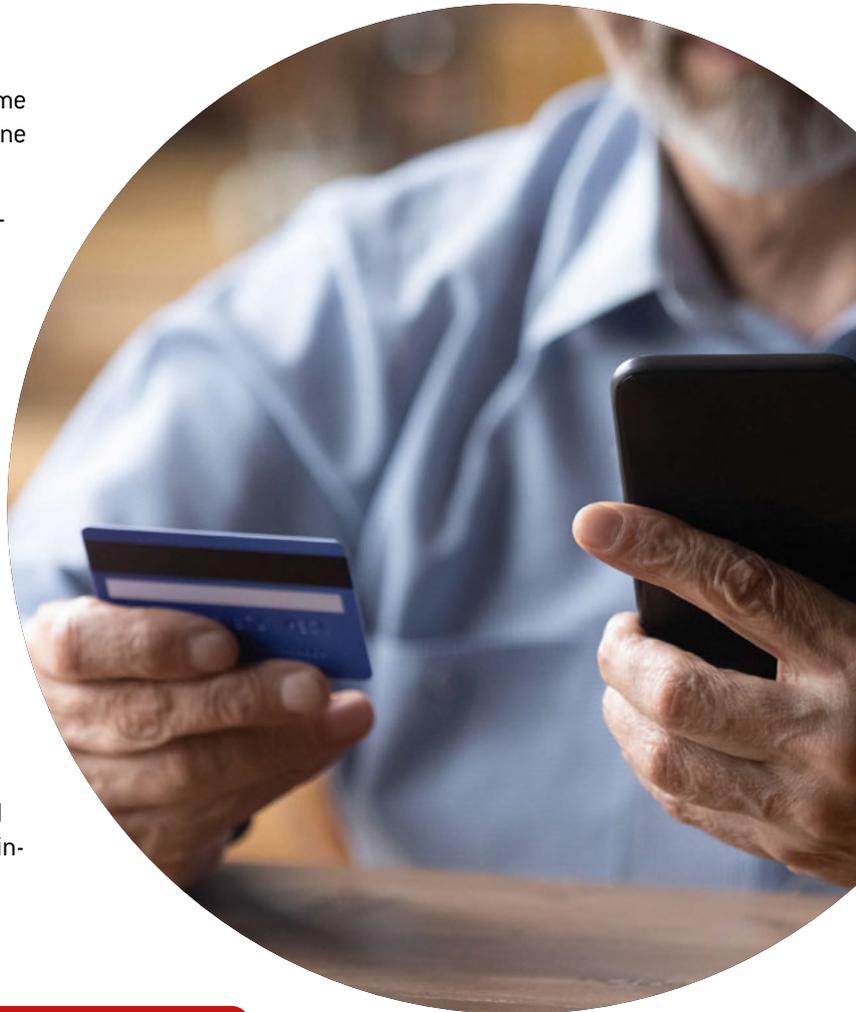
Direkt nach diesem Gespräch rief ich meine Tochter an, die sich aber nicht meldete. Sofort rief ich meinen Schwiegersohn an, der sich ebenfalls nicht meldete. Da ich aber wusste, dass meine Tochter und auch mein Schwiegersohn nicht unbedingt sofort ans Telefon gehen, hatte mich das nicht weiter beunruhigt. Ein paar Minuten später bekam ich jedoch einen Rückruf von meiner Tochter, der ich von dem Erlebnis erzählte. Damit war die Sache für mich erst einmal erledigt, allerdings war ich natürlich immer noch innerlich aufgewühlt.

Fazit und Erfahrungen:

Ich hätte anhand der total weinerlichen Frauenstimme nicht sicher sagen können, ob es sich wirklich um meine Tochter handelte.

Ich kannte die Tricks natürlich und hatte mir sogar vorgenommen, bei einem solchen Anruf zunächst darauf einzugehen, um zumindest den Boten hinter Gitter zu bringen. Allerdings ist man bei Eingang eines solchen Anrufs ja völlig unvorbereitet und zunächst einmal echt geschockt. Bis man sich dann „berappelt“ hat, vergehen ein paar Sekunden. Vielleicht würde ich bei einem erneuten Versuch anders reagieren. Daher mein Rat an die „Obercoolen“: Glauben Sie nicht, dass es so einfach ist, die Sache sofort zu durchschauen!

Zu einer Geldforderung kam es bei mir gar nicht mehr, weil ich das Gespräch sofort abgebrochen habe. Mir kam in diesem Moment der Gedanke an mein Enkelkind zu Hilfe, weil das mit dem Rechtsanwalt nicht zusammenpasste. Allerspätestens bei einer Geldforderung wäre ich jedoch misstrauisch geworden und hätte vielleicht in diesem Fall das böse Spiel mitgespielt, um zumindest den Boten zu fassen. Die Hintermänner zu fassen, ist kaum möglich – leider!



SO KÖNNEN SIE SICH VOR TELEFONBETRÜGERN SCHÜTZEN

- Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie die Nummer 110. Nutzen Sie nicht die Rückruftaste, um die Identität des Anrufers zu prüfen.
- Legen Sie am besten auf, wenn Sie nicht sicher sind, wer anruft, und Sie sich unter Druck gesetzt fühlen.
- Rufen Sie den Angehörigen unter der Ihnen bekannten Nummer an.
- Sprechen Sie am Telefon nie über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an unbekannte Personen!
- Ziehen Sie eine Vertrauensperson hinzu oder verständigen Sie über den Notruf 110 die Polizei!
- Bedenken Sie: Niemals ist die Behandlung eines Unfallopfers von einer vorherigen Zahlung eines Geldbetrages abhängig!
- Täter wählen ihre Opfer häufig per Telefonbuch aus, sie nehmen bevorzugt Menschen mit älteren Vornamen oder kurzen Telefonnummern. Beides sehen sie als Hinweis, dass sich ältere Menschen hinter diesen Einträgen verbergen. Hier kann es helfen, den Vornamen im Telefonbuch abzukürzen (aus Herta Schmidt wird beispielsweise H. Schmidt) oder den Vornamen ganz wegzulassen.
- Noch besser ist es laut Polizei, sich aus dem Telefonbuch austragen lassen: „Ihr Umfeld hat Ihre Telefonnummer und muss diese nicht nachschlagen.“ Wer sehr häufig derartige Anrufe erhält, sollte darüber nachdenken, seine Rufnummer zu ändern.
- Bewahren Sie Ihre Wertsachen (etwa höhere Geldbeträge und andere Wertgegenstände) nicht zu Hause auf, sondern auf der Bank oder im Bankschließfach.

„Das Leben erzählt Geschichten“ – Zwei Interviews

Jede Lebensgeschichte ist einzigartig, geprägt von Höhen und Tiefen, Entscheidungen und Wendepunkten. Besonders ältere Menschen tragen einen reichen Schatz an Erfahrungen und Einsichten in sich, der oft ungenutzt bleibt. Doch gerade ihre Perspektiven können uns helfen, das Leben besser zu verstehen und unseren eigenen Weg bewusster zu gestalten.

Für diesen Artikel haben wir mit zwei älteren Frauen aus der Stadt Pfaffenhofen gesprochen, die uns ihre ganz persönlichen Geschichten erzählt haben. Sie teilen, was sie über das Leben gelernt haben, wie sich ihre Sicht auf die Welt im Laufe der Jahre verändert hat und welche Ratschläge sie jüngeren Generationen mit auf den Weg geben würden. Ihre Worte sind nicht nur bewegend, sondern auch inspirierend – sie erinnern uns daran, den Moment zu schätzen und das Alter nicht als Verlust, sondern als Bereicherung zu sehen.



Das erste Interview führten wir mit Maria Bäuml, sie ist momentan die älteste Pfaffenhofenerin und feierte heuer ihren 104. Geburtstag.

1. Was waren Ihre Träume und Ziele, als Sie jung waren?

Ich bin 1921 in einem Dorf in der Nähe Pfaffenhofens geboren und habe Vieles miterleben dürfen und müssen. Eigentlich wollte ich immer Friseurin werden, allerdings war mit der Landwirtschaft meiner Eltern schnell klar, dass ich dort unterstützen müsste. Als damals 18-Jährige kann ich mich nur zu gut daran erinnern, als im Radio verkündet wurde, es beginne mit dem Überfall der deutschen Wehrmacht in Polen der Zweite Weltkrieg. Nur eines habe ich mir damals und all die Kriegsjahre gewünscht: Frieden. Meine Zeit als Jugendliche hat sich mit all den Einschränkungen stark verändert. Nur an einen Ausflug an die Zugspitze kann ich mich noch sehr gut erinnern. Ich habe mir immer eine eigene Familie gewünscht, und dieser Wunsch hat sich 1947 mit der Heirat meines Mannes erfüllt. Zwei Kinder wurden uns geschenkt.

2. Welche Werte möchten Sie gerne weitergeben?

Mir waren gute Freundschaften und miteinander gut auszukommen immer wichtig. Mein Mann und ich haben immer viel mit den Menschen gesprochen und dadurch auch viel erfahren. Das war schön.

Gegessen wurde früher nur, was wir selbst erzeugt haben. Wir hatten Schweine, ich musste immer beim Schlachten und Wurstern helfen, und einen Gemüsegarten. Nur das – manchmal schon drei Wochen alte – Brot kauften wir zu. Noch heute schätze ich die einfache Küche, wie z. B. die Haferflockensuppe.

3. Welche Erfindungen oder technologische Neuerungen haben Ihr Leben am meisten verändert?

Es hat sich so viel verändert. Wenn ich nur daran denke, dass wir nur einen Holzofen in der Küche hatten, der Sommer wie Winter brannte. Sonst hätten wir ja nicht kochen können. Somit war es im Winter auch nur in den Wohnräumen warm. Nicht selten passierte es, dass die Bettdecke am Körper festgefroren war. Deshalb holte man Dachziegel, wärmte sie im Holzofen und nahm sie als Wärmflasche mit ins Bett, in dem die Matratze aus einem mit Stroh gefüllten Sack bestand. Heute kann man ja mit dem Telefon überall und jederzeit jemanden erreichen. Früher musste man lange Wege – meist mit dem Fahrrad – antreten, um jemand erreichen zu können. Das war bei Krankheit oder Geburt oft gar nicht so einfach. Es dauerte sehr lange, bis die entsprechende Person dann vor Ort war.

Erst als ich ca. 5 Jahre alt war, bekamen wir zuhause Strom. Ich vergesse die Zeit der Petroleumlampen nicht. Diese Lampen wurden zu Hause, aber auch am Auto verwendet. Wir hatten kein Auto, aber mein Vater fuhr Motorrad.

4. Wenn Sie eine Erkenntnis Ihres Lebens teilen könnten, welche wäre das?

Das ist schwer zu sagen, ich denke jeder muss sein Leben so leben, wie es ihm vorbestimmt ist.

Ich bin zufrieden und dankbar, dass ich so viel erleben und mitmachen durfte.

Emmi G. erzählte uns im zweiten Interview von den Erfahrungen ihres Lebens. Sie wird in diesem Jahr 90 Jahre alt.



1. Was waren Ihre Träume und Ziele, als Sie jung waren?

Ich bin im Chiemgau aufgewachsen und war schon immer sehr naturverbunden. Meine große Liebe galt der klassischen Musik, ich spielte Klavier und träumte davon, in diesem Bereich zu arbeiten. Doch wie das Leben so spielt, kam es ganz anders, in der Zeit nach dem Krieg war das nicht möglich. Vom Elternhaus aus waren wir sehr verbunden mit Salzburg. In der Jugend war unser einziges Vergnügen: einmal im Jahr eine Busfahrt in die Oper nach Salzburg. Aber die Liebe zur Musik ist geblieben. Noch heute besuche ich gerne gemeinsam mit meinem Bruder, der in Salzburg lebt, Konzerte und Proben im Mozarteum, die mich immer enorm begeistern.

2. Welche Werte möchten Sie gerne weitergeben?

Ganz wichtig finde ich, dass man Verantwortung übernimmt. Für sich und für seine Mitmenschen. Ich habe in meinem Leben mit Mitte 50 gedacht: „Das kann doch nicht alles gewesen sein!“ Und es hat sich durch mehrere glückliche Fügungen so ergeben, dass ich dann eine Ausbildung zur „Fachhauswirtschafterin für ältere Menschen“ gemacht und mit 58 Jahren mit Erfolg meine Prüfung abgelegt habe. In einem Alter, wo andere schon an die Frührente denken, bin ich mit Feuereifer durchgestartet und habe meinen Beruf immer mit viel Freude ausgeübt. Es war eine ideale Arbeit für mich, ich konnte das umsetzen, was ich gut kann, und hatte auch mit jungen Menschen zu tun, weil ich die Zivis anleiten durfte, das war immer spannend!

Ich denke, man muss sich selbst etwas zutrauen. Schauen, was geht, und Gelegenheiten beim Schopf packen. Bei der Gesundheit setze ich auch auf Eigenverantwortung, da muss man vernünftig sein und mitdenken. Ganz wichtig ist es auch, in Bewegung zu bleiben. Ich habe noch nie gedacht: „Jetzt gehöre ich zum alten Eisen.“ Man muss schon was tun, zum Beispiel bin ich in Pfaffenhofen viel zu Fuß unterwegs. Natürlich habe ich auch Glück, dass ich so lange gesund bleiben konnte. Nun hat mir mein Sohn, der Arzt ist, verboten, mit meinen Enkeln und Urenkeln Wettrennen die Treppe hinunter zu machen. Seit ich mit dem Aufzug fahre, ist tatsächlich die Hüfte besser (lacht).

3. Welche Erfindungen oder technologische Neuerungen haben Ihr Leben am meisten verändert?

Also ich würde fast sagen, das Internet und die digitalen Medien mit der intensiven Handynutzung. Wenn ich mit dem Zug fahre, stelle ich mit Entsetzen und Bedauern fest, dass sich die Menschen nicht mehr anschauen, sich nicht mehr unterhalten, jeder ist nur noch mit dem Handy beschäftigt. Ich finde, es gibt leider viele negative Folgen dadurch. Für mich sind persönliche Gespräche oder die Telefonate mit Freunden und meiner Familie so wichtig. Meine Enkelkinder verstehen das total, die sagen immer: wenn du anrufst, dann habe ich so eine Freude! Das bedeutet für mich Lebensqualität. Ich denke, da geht vieles verloren, wenn alle Menschen nur noch aufs Handy schauen.

4. Wenn Sie eine Erkenntnis Ihres Lebens teilen könnten, welche wäre das?

Nicht aufgeben! Sich eine Aufgabe suchen, die einem Spaß macht, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Und jeder ist für sich selbst verantwortlich und sollte durchdachte Entscheidungen treffen. Ich habe zum Beispiel mein Auto verkauft, weil ich nicht wollte, dass meine Kinder irgendwann diese Entscheidung für mich treffen müssen. Außerdem fahre ich gerne mit dem Bus, das klappt und ist gut für die Umwelt.



Wann sind wir alt?

von Günther Weiß

Die Menschen des 21. Jahrhunderts werden im Schnitt 80 bis 90 Jahre alt, wenn sie auf der Nordhalbkugel leben. Fortschritte in Medizin, Chemie, Hygiene und Physik haben das möglich gemacht. Die „Dritte Welt“, der „Süden“, hat hier noch Nachholbedarf. Von Medizinern und Biochemikern hört man, dass bei konsequentem Einsatz sämtlicher jetzt schon verfügbarer und in Zukunft noch erwartbarer Mittel und Methoden das Menschenleben auf 120 bis 130 Jahre verlängert werden könnte. Sollten wir das wirklich wollen? Die Vorstellung hat schon etwas Erschreckendes. Ein guter Bekannter, 95 Jahre alt, ließ sich bei voller geistiger Klarheit und physisch altersgemäß fit, einen gut funktionierenden Herzschrittmacher herausnehmen. Er starb kurz danach, wollte nicht 100 Jahre alt werden. Das Leben würde immer mühseliger, er müsse nicht 100 Jahre alt werden, „untot“ lebend auf den Tod warten. Ein mutiger Mann! Die Natur hält für uns einige Jahrzehnte Lebenszeit bereit, also 60, 70,

bestenfalls 100 Jahre. Man kann ganz allgemein sagen, dass sich im jungen Erwachsenenalter bis zu etwa 30 Lebensjahren, dann wieder ab dem 65. bis 70. Lebensjahr die Persönlichkeit, das Denken, die Aktivitäten und Interessen, auch Weltanschauung und Religiosität am stärksten ändern. Die ersten 30 Jahre führen über Kindergarten, Schule, Berufsausbildung, Studium ins Berufsleben. In den folgenden 35 bis 65 Jahren folgen Anwendung des in der Ausbildung Erlern-ten, die Mitte des Lebens, der Beruf.

In den nächsten – den letzten Jahren – die Altersgruppe der 65–80+x-Jährigen. Diese Gruppe wächst und wächst, stellt die Mehrheit der Gesamtbevölkerung dar – mit gravierenden Folgen für die Alterssicherungs-Systeme. Unsere Kinder, besonders aber unsere Enkel müssen sich wohl auf ein stagnierendes, wenn nicht gar sinkendes Wohlstandsniveau einstellen. Dies zum ersten Mal seit 1945. Die Politik sollte das nun endlich besser erklären

[Grundrechenarten!], nicht „kommunizieren“ (das tun die Katholiken, so hat man das einmal gelernt).

Ich kann mich an Geburtstage ab dem 40. deutlich erinnern, an den 40., den 50. und den 60. Es sind nur die „Geraden“. Sie waren nicht wichtig. Ich habe sie bei vollem Bewusstsein erlebt. Den 70. auf einer Urlaubsreise bei einem Nachtflug über Hai-verseuchten Gewässern. Würden wir jetzt runter müssen, würden wir zwar in warmes Wasser fallen – schön, dort aber umgehend von Haien gefressen – nicht schön. Hat man aber eher selten, ist auch tatsächlich nicht passiert. Den Geburtstag hatte ich zwar registriert, Zeitverschiebung eingerechnet, aber doch zu Hause verortet und auch dort belassen. Der 70. verschwand wie das Schattenreich zwischen Schlaf und Wachsein. Es ist keine Erinnerung geblieben.

Der 80. Geburtstag war dann ein Einschnitt, eine „Zeitenwende“. Ab jetzt konnte es keine Ausreden und Ablenkungen mehr geben. Das Greisenalter, ein erschreckendes Wort! „Hochbetagt“ ist aber auch nicht viel besser. Man hätte vorgewarnt sein können, wenn man die Menetekel an der Wand richtig gedeutet hätte. Todesanzeigen lesen (die Einschläge kommen immer näher), man erfuhrt immer häufiger Hilfe-Angebote verschiedenster Art: „Geht's noch?“, „wie geht's uns (!) denn“, „schaffen wir (!) das“, „machen Sie langsam“, „wir haben Zeit“, in einem Arzt-Brief: „macht einen wachen Eindruck“, aber hallo, was denn sonst! „Fährst Du noch Auto?“ „Ja, klar!“ Antwort: „Waaas!“

Der „Klassiker“: Alter Mann in der überfüllten Trambahn, junge Dame bietet Sitzplatz an. Ist mir noch nicht widerfahren – vielleicht weil es in Pfaffenhofen (noch?!) keine Straßenbahn gibt.

Einem jüngeren Cousin, der jetzt 80 geworden ist, habe ich geschrieben: „Wenn nun die, die immer jünger gewesen sind, auch schon anfangen, 80 werden zu wollen, es auch werden, dann ist ein loderndes Feuer auf dem eigenen Dach.“

„Du hast doch ein schönes langes Leben gehabt, da kann man doch dankbar sein“, höre ich gelegentlich. Ja, das stimmt schon, aber ich höre es trotzdem nicht gerne, denn der Nachsatz „dann könntest Du Dich doch wirklich in Frieden dankbar davonmachen“, wird taktvollerweise immer unterschlagen. Ich will das aber auch noch nicht. Dafür fehlt mir offensichtlich immer noch die „sittliche Reife“. Ich fühle mich schlicht noch zu jung, um wirklich alt zu sein. Sollte einmal eine Hammer-Diagnose daherkommen, dann „ist die Lage da“, um Adenauer zu zitieren. Diese Lage gilt es dann zu bewerten, zu akzeptieren auch, wenn es so weit ist.

Wie alt sind wir also, bin ich jetzt wirklich schon im Greisenalter oder doch noch nicht so richtig. Gefühlt das Letztere – und zwar mit Nachdruck!

Es ist wohl eine Mischung verschiedener Signale, die einen erreichen und



doch zum Grübeln bringen. Im Großteil des bisherigen, sehr prägenden Teils des Lebens war es ganz normal, dass Respektspersonen, Lehrer, Professoren, Geistliche, Ärzte, Anwälte oder Bürgermeister, älter zu sein hatten als man selbst. Das hat sich schleichend geändert. Man wird sanfter, rücksichtsvoller, schonender und bemühter angesprochen – auch lauter. Eine neue Erfahrung! Man schont die Alten, wie man Kinder schont.

Im Familien- und Freundeskreis stellt man immer häufiger fest, hier bin ich der Älteste, der „Alte weiße Mann“! Der ist in „woken Kreisen“ (was darf man noch sagen?) für alles Elend dieser Welt, besonders in der Dritten, verantwortlich: Vulkan-Ausbrüche in der Arktis, Seebeben im Mittleren Westen der USA, Auftauen des Permafrostes im brasilianischen Urwald. Der „Alte weiße Mann“ klingt sanfter, stimmt aber auch nicht. Die Weisheit hat sich noch nicht eingestellt, wie ich zuverlässig aus eigener Erfahrung berichten kann. Es bleibt also „der alte Mann“, noch ein Schritt weiter: „der Alte“. Dann kommt das Nichts!

„Alt-werden ist eine Plage, die irgendwann zum Tod führt. Nicht-alt-werden ist erst recht eine Plage, die ebenso zum Tod führt, nur früher. Also doch

Alt-werden, aber ohne Plage ... wenn's geht.“ Lockere Sprüche wie dieser verbergen nicht selten ein Körnchen Wahrheit. Nicht-Alt-Werden-Wollen sollte als bedenkenswerte Möglichkeit nicht in Betracht gezogen werden, denn Selbstmord aus Furcht vor dem Tod ergibt so recht keinen Sinn.

Die Moderatorin und Schriftstellerin Elke Heidenreich – 80-jährig – beschäftigt sich viel mit dem Alter. Sie findet: „Nur Jungsein war schlimmer.“ Kramt man sehr alte Fotos heraus, sieht man schwarz gekleidete Menschen, die Frauen mit strengen Frisuren, die Männer mit furchteinflößenden Bärten, alle ernst blickend. Die Alten halt! Alt? Sie waren 45, 50 oder 60 Jahre alt damals. Und heute? Meine Eltern nahmen sich mit 70, 80 Jahren aus wie 50-, 60- Jährige. Sie warteten nicht auf den Tod, hatten noch Freude am Leben.

Bei Goethe kann man lesen „Hat einer dreißig Jahr vorüber, so ist er schon so gut wie tot.“ Vom Lebenskünstler Ronald Koske stammt der Satz: „Das Alter ist nicht einfach, aber es geht vorüber.“ Ein vergifteter Satz, stimmt aber trotzdem! „Man ist so alt, wie man sich fühlt“, ein langweiliger Gemeinplatz, stimmt aber auch!

RICHTLINIEN FÜR ALLE AUSFLÜGE:

- » Anmeldungen per E-Mail können nicht berücksichtigt werden
- » Jeder kann maximal 2 Personen anmelden
- » Telefonische Anmeldung möglich
- » Busplatzvergabe erst bei Bezahlung
- » Gerne können Sie mit Karte bezahlen
- » Die Ausflüge richten sich an Pfaffenhofer Bürgerinnen und Bürger. Alle anderen können nur auf die Warteliste aufgenommen werden.

Danke für Ihr Verständnis.



März

Dienstag, 04.03.2025

Faschingsausklang am Hofberg

Lassen wir gemeinsam den Fasching ausklingen. Bei Musik von Rainer Berg wird getanzt, geschunkelt und gefeiert. Um 14 Uhr Auftritt der Narrhalla IImmunster mit seinem Prinzenpaar Anna I. und Daniel I. Das Café Hofberg bewirbt an diesem Tag mit Kaffee und Kuchen.

Beginn: 13.30 Uhr

Eintritt: frei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Mittwoch, 12.03.2025

Kinonachmittag mit Kaffee und Kuchen



Im Rahmen des Filmcafés lädt das Städtische Seniorenbüro zu einem Kinobesuch im Cineplex Pfaffenhofen ein. Ein Bus fährt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und im Kino werden Sie mit Kaffee und Kuchen empfangen.

Im Anschluss wird der Film „Toni und Helene“ gezeigt: Helene, eine einst gefeierte Theaterdiva, lebt zurückgezogen in einer Seniorenresidenz. Mit weit über 80 und der Diagnose einer unheilbaren Krankheit hat sie sich bereits einen Termin in einer Sterbeklinik organisiert. Nur mit der Anreize gibt es Probleme, denn Madame kann ihren Jaguar nicht mehr selbst fahren. Der Neffe verweigert jede Hilfe als Chauffeur für die letzte Reise, als konservativer Politiker muss er schließlich auf seine Karriere achten. Dafür bringt das Schicksal unerwartet Toni ins Spiel. Die patente Lebenskünstlerin muss sich nach einem Sturz vorübergehend in eben dieser Residenz erholen. Die anfängliche Abneigung der beiden unfreiwilligen Zimmernachbarinnen weicht langsam einer ziemlich besten Freundschaft, und so sitzt das ungleiche Damen-Duo bald im stattlichen Oldtimer und fährt gen Schweiz ...

Abfahrt: 13.45 Uhr Landratsamt, der Film beginnt um 15 Uhr

Rückfahrt: gegen 17.45 Uhr

Preis p. P. inkl. Busfahrt, Kaffee, Kuchen und Kinobesuch: 10 €

Anmeldung: ab 24.02.2025





Montag, 17.03.2025

München „Königlich Bayerische Hoflieferanten“

Es erwartet uns eine Führung mit dem Gästeführer Georg Reichlmayr zum Thema: „Königlich Bayerische Hoflieferanten“. Das war ein Ehrentitel, den die Monarchen einer sorgsam ausgewählten Elite an Geschäftsleuten zuerkannten: Vergoldern, Lederwarenherstellern, Kunstschreibern und Kaufleuten. Damit fiel der höfische Glanz auf das bürgerliche Geschäftsleben, und die Nähe zum Königshaus bedeutete ein erfolgreiches Marketing. Dabei mussten die Hoflieferanten gar nicht den Hof beliefern, aber sie durften das königliche Wappen im Ladengeschäft und auf dem Briefpapier führen. Der zweistündige Spaziergang durch München möchte Sie mit der Geschichte einiger namhafter Hoflieferanten bekannt machen.

Beginn der Führung 11 Uhr

Treffpunkt: 9.45 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen

Preis pro Person: 11,50 € für die Führung exkl. Bahnticket

Anmeldung: ab 24.02.2025

Donnerstag, 20.03.2025

Vortrag „Ich habe da eine Frage zu Vergesslichkeit und leichten Gedächtnisstörungen“



**Alzheimer Gesellschaft
Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e. V.
Selbsthilfe Demenz**

Fast jeder kennt es, man hat etwas verlegt und fragt sich, ob dies eine Altersvergesslichkeit oder etwa eine beginnende Demenz ist. Was ist eigentlich der Unterschied, und wann sollte man zum Arzt?

Nicht jede Vergesslichkeit ist mit einer beginnenden Demenz gleichzusetzen. Und solange keine weiteren Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit hinzukommen, gibt es keinen Grund zur Sorge. In Abgrenzung zur „normalen“ Vergesslichkeit weisen Menschen, die tatsächlich von einer Demenz betroffen sind, einige typische Merkmale auf. Vor allem treten im Verlauf der Erkrankung immer mehrere und zunehmend stärker ausgeprägte Symptome in Erscheinung. Über diese Merkmale und Symptome spricht die Referentin Barbara Bardong, erste Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e. V. Selbsthilfe Demenz. Interessierte erhalten Informationen über die möglichen Ursachen von leichten Gedächtnisstörungen und darüber, wo sie ganz praktische Unterstützung, vor allem aber auch kompetente Ansprechpartner im Umgang mit den Auswirkungen erhalten können.

Beginn: 18.00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Der Vortrag im Hofbergsaal ist kostenfrei.

April

Donnerstag, 03.04.2025

Stadtrundfahrt mit Bürgermeister Thomas Herker

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

Abfahrt: 9.30 Uhr Volksfestplatz, 9.35 Uhr Kirchplatz

Preis pro Person: 3 €

Anmeldung: ab 17.03.2025



Samstag, 12.04.2025

Verkehrssicherheitstag mit Tag der offenen Tür im Bürgerzentrum Hofberg



Mobil sein und mobil bleiben – das wünschen sich viele Menschen für ihr Alter. Viele Menschen wollen ganz bewusst ihr Wohnumfeld beibehalten und sind somit auf die Nutzung des eigenen Autos und des öffentlichen Nahverkehrs für eine flexible Mobilität angewiesen. Jedoch bringt das Älterwerden oft auch körperliche Besonderheiten mit sich. Zum Beispiel können ein verlangsamtes Reaktionsvermögen, vermindertes Hör- und Sehvermögen oder die Einnahme von Medikamenten die sichere Teilnahme am Straßenverkehr beeinträchtigen.

Der Aktionstag der Kreisverkehrswacht Pfaffenhofen und der Tag der offenen Tür des Städtischen Seniorenbüros steht ganz im Zeichen der Mobilität und der Verkehrssicherheit.

Unter dem Motto „Aktiv und mobil bleiben – aber sicher!“ sind interessierte Seniorinnen und Senioren herzlich eingeladen, an diesem informativen und unterhaltsamen Tag teilzunehmen. Ein Ziel des Aktionstags ist es, älteren Verkehrsteilnehmern wertvolle Informationen und praktische Tipps zur Verbesserung ihrer Verkehrssicherheit zu bieten. Besondere Höhepunkte sind verschiedene Fahrsimulatoren, ein E-Bike-Parcours rund um das Bürgerzentrum sowie Informationen zum sicheren Umgang mit dem Rollator.

„Wir möchten den älteren Menschen die Gefahren des Straßenverkehrs vor Augen führen, aber ihnen gleichzeitig zeigen, wie sie sicher und selbstbewusst unterwegs sein können“, so die Kreisverkehrswacht Pfaffenhofen. „Dieser Tag bietet eine großartige Gelegenheit, verschiedene Verkehrssituationen realistisch zu erleben, ohne dabei in Gefahr zu geraten.“

Neben dem Thema Verkehrssicherheit bietet das Seniorenbüro bei einem „Tag der offenen Tür“ Einblicke in die Vielfalt der Angebote im Bürgerzentrum Hofberg. Es gibt Führungen durch das Gebäude mit Besichtigungen seniorengerechter Wohnungen der Wohnanlage St. Josef sowie Informationen über die zahlreichen

Gruppen, Kurse, Veranstaltungen und Beratungsangebote. Digitale Unterstützungsmöglichkeiten zum Thema Mobilität werden ebenfalls vorgestellt, verschiedene Apps (z. B. Stadtbus-App, DB-App, google maps) werden unter fachlicher Anleitung ausprobiert.



An diesem Tag ist mit Musik für gute Stimmung sowie mit Brotzeit und Kaffee und Kuchen für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Uhrzeit: 10 bis 15 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Eintritt ist frei.



Freitag, 25.04.2025

Musikalisches Weißwurstfrühstück nach Ostern

Ein gemeinsamer, unterhaltsamer Vormittag nach Ostern mit Weißwürsten und Brezen. Beteiligen Sie sich am Programm: Sie wollen etwas vorlesen, erzählen, vorspielen oder singen – wir freuen uns auf Ihre Beiträge. Bitte melden Sie sich dazu im Seniorenbüro an. Auch musikalische Live Unterhaltung ist geplant.

Beginn: 10.00 Uhr

Eintritt frei, ein Gutschein für zwei Weißwürste mit Breze kann bei Anmeldung im Seniorenbüro erworben werden.

Anmeldung: ab 07.04.2025

Osterbrunnen

Unsere fleißigen, ehrenamtlichen Helferinnen gestalten wieder einen wunderschönen Osterbrunnen im Innenhof des Bürgerzentrums Hofberg.

Von 7. April bis 4. Mai können Sie diesen betrachten.

**Wir wünschen
Ihnen frohe Ostern!**



Mai



Dienstag, 13.05.2025

München – Olympiapark und Olympiadorf

Die Führung durch das Gelände der olympischen Sommerspiele von 1972 zeigt Ihnen den preisgekrönten Landschaftspark und seine Einrichtungen sowie das Olympiadorf.

Auch nach 50 Jahren ist das Olympiagelände immer noch ein Publikumsmagnet: spektakuläre Ereignisse wie Rockkonzerte, Festivals oder große Sportevents ziehen immer wieder viele Menschen hierher. Riesige Erdmassen wurden damals bewegt, um den Olympiapark zu gestalten, der den Geist der „heiteren, ungezwungenen“ Spiele perfekt umsetzte. Mit Anmut und Leichtigkeit wollten die Planer einen bewussten Gegensatz zu den Spielen im nationalsozialistischen Deutschland 1936 schaffen.

Folgen Sie uns durch die modellierte Landschaft rund um das weltberühmte Zeltdach und erfahren Sie dabei Interessantes über aktuelle Probleme der Erhaltung sowie Planungen und Visionen für die Zukunft. Ein Besuch im Olympia-Einkaufszentrum schließt den Tag ab.

Dauer des Rundgangs: 1,5 bis 2 Stunden

Treffpunkt: 8.45 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen

Preis pro Person: 11 € für die Führung inkl. Bahnticket

Anmeldung: ab 22.04.2025



Dienstag, 20.05.2025

Eichstätt, Willibaldsburg und Bastionsgarten

„Eichstätt zum Kennenlernen“, der Klassiker unter den Stadtführungen. Der Rundgang führt durch das historische Ensemble der Bischofs- und ehemaligen Residenzstadt mit seinen Kirchen, den prächtigen Plätzen und eleganten barocken Palais. Auch ein Dombesuch ist geplant. Nach einem Mittagessen direkt in der Stadtmitte geht es weiter zur Willibaldsburg. Dort findet eine Burgführung mit Bastionsgarten statt. Die Burganlage wurde 1355 errichtet und diente viele Jahre als Bischofssitz. 1998 wurde auf der Schmiedebastion der sog. Bastionsgarten mit Pflanzen aus dem Hortus Eystettensis eingerichtet.

Das ehrgeizige Ziel war es, den Besuchern möglichst viele der ursprünglichen Pflanzenarten der Gartenanlage zugänglich zu machen. Dies sicherlich nicht leichte Unterfangen ist gelungen: Wie einst sind auch heute im Eichstätter Garten exotische oder vom Aussterben bedrohte Pflanzen zu bestaunen. Nach der ein- einhalbstündigen Führung bleibt Zeit, um auf eigene Faust über das Gelände zu spazieren, das Jura Museum (Eintritt: 4 €) oder die ansässige Gastronomie „Das Willibald“ zu besuchen. Gegen 16.30 Uhr geht es wieder nach Hause.

Abfahrt: 8.50 Uhr Hirschbergerwiese, 9.00 Uhr Landratsamt

Preis pro Person: 27 €

Anmeldung: ab 28.04.2025

Mittwoch, 28.05.2025

Hoagartn

Der Hoagartn ist einer der schönsten Bräuche im bayerischen Raum. Übersetzt heißt „Hoagartn“ so viel wie „Heimgarten“, denn damals trafen sich Freunde und Nachbarn zu Hause im Garten, um sich zu unterhalten – wobei nicht selten über die jüngsten Ereignisse im Dorf geratscht wurde – und um Karten zu spielen, Musik zu machen und zu tanzen.



Heute treffen wir uns zum Hoagartn im Hofbergsaal. Ein unterhaltsamer, bayrischer Nachmittag, organisiert von Uschi Kufer, Förderverein bayrische Sprache und Dialekte. Bayrische Volksmusik, bayrischer Gsang, bayrische Gschichtn und viel Spaß erwarten Sie an diesem Nachmittag.

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal

Der Eintritt ist frei.

Es ist keine Anmeldung notwendig.

Juni

Mittwoch, 11.06.2025

Kräuterwanderung mit Roland Andre

„Die Apotheke am Wegesrand“ stellt Apotheker Roland Andre vor. Entdecken Sie mit ihm zusammen die verborgenen Schätze der Natur. Bei einem Spaziergang erläutert und zeigt er wertvolle Heilkräuter und deren Anwendung.



Dabei wird Roland Andre auch über Kräuterrezepturen sprechen, die uns von der Natur vorgegeben werden. Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden.

Treffpunkt: 9.00 Uhr am Tennisheim, Volksfestplatz

Kostenfrei

Anmeldung: ab 26.05.2025



Donnerstag, 12.06.2025

Herrmannsdorfer Landwerkstätten und Stadtführung Wasserburg

Erstes Ziel sind die Herrmannsdorfer Landwerkstätten in Glonn, ein 1986 gegründetes ökologisches Unternehmen für Ackerbau und Viehzucht sowie zur Herstellung und Vermarktung von frischen Lebensmitteln. Karl Ludwig Schweisfurth, Gründer, Ideengeber und Visionär sagt: „Besonders am Herzen liegt uns eine zeitgemäße Erneuerung einer verloren gegangenen Agrarkultur. Das heißt für uns: Achtsamkeit im Umgang mit Boden, Wasser und Pflanzen, eine würdevolle Behandlung unserer bäuerlichen Nutztiere und Respekt für das alte, gewachsene Handwerk. Dabei entstehen Lebensmittel, die wieder Mittel zum Leben sind, die Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen fördern und ehrlich gut schmecken.“ Bei einer Führung durch den Betrieb erfahren Sie mehr über die Philosophie der Landwerkstätten.

Nach einem Mittagessen in der Erlebnisgastronomie Erlensee geht es weiter nach Wasserburg. Der Stadtführer erläutert die historischen Hintergründe und zeigt die großen und kleinen, oft versteckten Sehenswürdigkeiten der fast noch vollständig erhaltenen mittelalterlichen Stadt. Zahlreiche Anekdoten und Geschichten machen den Rundgang zu einem unterhaltsamen und spannenden Erlebnis.

Abfahrt: 8.40 Uhr Hirschberger Wiese, 8.50 Uhr Landratsamt

Rückfahrt: ca. 16.30 Uhr

Preis pro Person: 30 €

Anmeldung: ab 19.05.2025



Freitag, 27.06. und Samstag, 28.06.2025

Lange Nacht der Kunst und Musik

Voraussichtlich beteiligt sich auch das Städtische Seniorenbüro wieder mit Live-Musik und einer Ausstellung an der Langen Nacht der Kunst und Musik. Näheres erfahren Sie rechtzeitig aus der Presse.

VORANKÜNDIGUNGEN:



Stadtausflug 2025

Der große Ausflug für die Seniorinnen und Senioren der Stadt Pfaffenhofen findet am Mittwoch, den 2. Juli statt. Es sind folgende Ziele geplant: Vormittag Besuch und Führung im Kloster St. Ottilien mit seinen Betrieben. Nach einem Mittagessen geht es weiter zu einer Schiffs-Rundfahrt auf dem Starnberger See mit Kaffee und Kuchen an Bord.

Die Anmeldung wird am Mittwoch, den 11. Juni beginnen. Den genauen Ablauf und Reisepreis erfahren Sie rechtzeitig aus der Presse.



Mehrtagesreise 2025

Von 5. bis 8. Oktober ist das Ziel heuer der Lago Maggiore. In Zusammenarbeit mit Stanglmeier Touristik haben wir wieder ein schönes Programm zusammengestellt. Ein tolles Hotel sowie diverse Besichtigungen und Führungen sind geplant. Auch Ihre Zeit zur freien Verfügung wird nicht zu kurz kommen.

Nähere Infos erhalten Sie rechtzeitig im Seniorenbüro.

Neues Angebot im Bürgerzentrum Hofberg: „Handwerken & Basteln“

Hämmern, Schrauben, Kleben – Basteln nicht nur mit Holz ist für viele der Inbegriff von Kreativität. Eigene kleine Projekte umsetzen oder sich inspirieren lassen. Materialien und Maschinen sind in unserer hauseigenen Werkstatt vorhanden. Mitmachen kann jeder, der gerne mit anpackt und sich handwerklich betätigen will. Versierte ehrenamtliche Mitarbeiter bieten fachliche Anleitung und Unterstützung.

Wer Werkstattluft schnuppern möchte, kann einfach vorbeikommen, es ist keine Anmeldung notwendig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: 12.03.2025

Termine: 14-tägig mittwochs, 9.00 bis ca.11.00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei.

Es ist keine Anmeldung notwendig.



RADTOUREN

der E-Bike-Truppe



Die Radgruppe des Seniorenbüros bietet regelmäßig kurze und längere 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, es werden maximal 15 Plätze vergeben.

Viel Spaß beim Radeln!

Donnerstag, 10.04.2025

Kurze Radtour nach Scheyern

Treffpunkt: 13.00 Uhr am Volksfestplatz

Anmeldung: ab 31.03.2025 im Seniorenbüro

Donnerstag, 24.04.2025

Radtour nach Pörnbach

Treffpunkt: Am Volksfestplatz, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

Anmeldung: ab 14.04.2025

Donnerstag, 08.05.2025

Radtour nach Hohenbercha

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Sperl-Ring 4

Anmeldung: ab 28.04.2025 im Seniorenbüro

Donnerstag, 22.05.2025

Radtour nach Manching

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz

Anmeldung: ab 12.05.2025 im Seniorenbüro

Donnerstag, 05.06.2025

Radtour nach Wolnzach-Egg

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz

Anmeldung: ab 26.05.2025 im Seniorenbüro

Mittwoch, 18.06.2025

Radtour nach Winkelhausen

Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz

Anmeldung: ab 10.06.2025 im Seniorenbüro



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.

WANDERUNGEN

mit Hermann Körle und Günther Lönhardt

Donnerstag, 06.03.2025

Wanderung in Scheyern

Einkehr im Café Marienkäfer

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger-Wiese (Fahrgemeinschaften)

Donnerstag, 03.04.2025

Wanderung in Ottersried

Einkehr im Stiangbräu

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger-Wiese (Fahrgemeinschaften)

Donnerstag, 08.05.2025

Wanderung in Tandern

Einkehr in der Schlosswirtschaft

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger-Wiese (Fahrgemeinschaften)

Donnerstag, 05.06.2025

Wanderung in Hohenwart

Einkehr im Café Fahn

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

SONNTAGSWANDERUNGEN

mit Hanni Kunth

Sonntag, 30.03.2025

Wanderung am Biberweg

Einkehr in der Fischerhütte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Sonntag, 27.04.2025

Wanderung rund um Petershausen

Einkehr im Café Kloiber

Treffpunkt: 13.30 Uhr Schyren-Gymnasium

Sonntag, 25.05.2025

Wanderung am Planetenweg in Scheyern

Einkehr in der Klosterschenke

Treffpunkt: 13.30 Uhr Klosterschenke Scheyern

Sonntag, 29.06.2025

Wanderung im Staudengarten in Freising

Einkehr im Café Orangerie

Treffpunkt: 13.30 Uhr Schyren-Gymnasium



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, Theater spielen, 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 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 uns 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.

Münchner Frühling

Ein Gedicht von Eva-Maria Herrmann

*Kaum lasst se de Sunna blicka,
wern de Madl wieder schicker,
Raus aus'm Mantel und nei in's Kleid,
ko der Frühling kemma, liabe Leit.
De Biertisch wern no schnoi putzt
und vo de Münchner dann a g'nutzt.
Brotzeit werd auspackt auf'm Tisch,
des Bier aus'm Fassl ozapft frisch.*

*Endlich samma wieder beianand,
gengan hi, wo alle andern sand,
Kenna macha was ma gern doan:
- In englischen Garten eini foarn,
- A frisch's Bier mit de Spezl dringa,
- Spazierngeh im scheena Minga,
- An der Leopoldstrass' bei'm Kaffee hucka,
- Auf'm Frühlingsfest eng zammarucka.*

*Des hot uns olle gefeiht in da letz'n Zeit,
da Winter hot koan mehr so richtig g'freit
In der Stubn samma lang gnua drin g'hockt,
hinterm Ofa wer ma jetz aussa g'lockt.
A broats Grins'n liegt auf de Gesichter,
in unsre Aug'n tanz'n Sunnalichter
Lachen schwirrt durch de warme Luft
und ganz unverkennbar – Frühlingsduft!*



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, Dr. Günther Weiß,
Klaus Reppermund, Barbara Fleischmann, Silvia Möhrstädt

Titelbild: iStock.com/Tassii

Bildnachweise:

Seite 2: Stadt Pfaffenhofen, Matthias Scholz
Seite 3: Florian Schaipp, SeniorenbüroSeite | 4/5: Silvia Möhrstädt
Seite 6: iStock.com/SolStock | Seite 7: iStock.com/Carlo Prearo
Seite 8: iStock.com/miniseries | Seite 10: iStock.com/SeventyFour
Seite 11: iStock.com/Mariha-kitchen
Seite 12: iStock.com/Jose Miguel Sanchez | Seite 13: iStock.com/fizkes
Seite 14/15: Seniorenbüro | Seite 16: iStock.com/tommasolizzul
Seite 17: iStock.com/VittoriaChe | Seite 18: Narrhalla Ilmmünster
Seite 19: Georg Reichlmayr, Seniorenbüro
Seite 20: Kreisverkehrswacht Pfaffenhofen, Seniorenbüro
Seite 21: München Tourismus - Tommy Lösch, Seniorenbüro
Seite 22: Information Eichstätt - Dietmar Denger, Willi Hailer, Seniorenbüro
Seite 23: iStock.com/Olya Solodenko, Seniorenbüro, Stadt Wasserburg/Inn
Seite 24: iStock.com/JackF Seniorenbüro
Seite 25/26/27: 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 Seniorenbüro:

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

KEB Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Pfaffenhofen e. V.
Bildungsveranstaltungen werden von der
Kath. Erwachsenenbildung gefördert!

LaS
Landesarbeitsgemeinschaft
Seniorenbüros Bayern

BaS
Bundesarbeitsgemeinschaft
Seniorenbüros

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: Februar 2025
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
	13.30 Uhr	Skat

Dienstag

wöchentlich	9.00 Uhr	Digitale Fragestunde (Smartphone, Tablet und PC)
	10.30 Uhr	Qi Gong
alle 14 Tage	9.00 Uhr	Gedächtnistraining
	14.00 Uhr	English Conversation
letzter Dienstag im Monat	14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein

Mittwoch

wöchentlich	9.00 Uhr	Nordic Walking
	9.00 Uhr	Mit Schwung in den Tag (Sport und Gymnastik)
alle 14 Tage	9.00 Uhr	Handwerken & Basteln
	13.30 Uhr	Handarbeitszirkel
	14.00 Uhr	Tanztreff
	14.30 Uhr	Stammtisch der Theatergruppe im Café Hofberg
einmal im Monat	10.30 Uhr	Offener Treff (Gemeinschaftsspiele)
	14.30 Uhr	Seniorenstammtisch

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	Tanzen mal anders
	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
letzter Freitag im Monat	9.00 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde

Unregelmäßig

Theatergruppe, Wanderungen, Radtouren, musikalische Nachmittage, Vorträge, Sonntagscafé, Yoga Lachen, Smartphone-Kurse (Anfänger und Fortgeschrittene), Workshops mit digitalen Themen

 Bei allen Veranstaltungen sind Änderungen und Absagen möglich.