Ausgabe **81**
Juli 2025–Oktober 2025
kostenfrei

senioren kurier

Und plötzlich brauche ich Unterstützung

Inklusive großem Veranstaltungsteil

PFAFFENHOFEN A. D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

Liebe Seniorinnen und Senioren,

im Laufe des Lebens kann es passieren, dass wir Unterstützung im Alltag benötigen. Hilfsbedürftigkeit im Alter ist ein Thema, das uns alle betrifft, denn jeder möchte in Würde älter werden und so lange wie möglich selbstständig bleiben.

Viele Senioren erleben jedoch im Alter körperliche Einschränkungen, gesundheitliche Probleme oder geistige Herausforderungen, die ihnen das tägliche Leben erschweren. Es ist wichtig, dass wir als Gesellschaft sowie als Einzelne Verständnis zeigen und Hilfsangebote bereitstellen. Das kann beispielsweise die Unterstützung beim Einkaufen oder bei der Hausarbeit umfassen und kann so zur Selbstständigkeit und dem Wohlbefinden unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger beitragen.

Es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote, auf die man zurückgreifen kann und die wir Ihnen in dieser Ausgabe des Seniorenkuriers vorstellen. Nutzen Sie diese: egal ob finanzielle Unterstützung durch Wohngeld oder Sozialrabatte, gesundheitliche Hilfeleistung durch Rollatoren, Haltestangen und Notrufsysteme oder soziale Unterstützung durch das Seniorenbüro oder die Kirchengemeinden. Um Einsamkeit zu vermeiden und aktiv zu bleiben, bietet außerdem das Bürgerzentrum Hofberg das ganze Jahr über vielfältige Kurse und Treffen an.

In diesem Sinne: bleiben Sie gesund.

Ihr
Thomas Herker
Erster Bürgermeister

MOMENTAUFNAHME

Wunderschöne Hortensien
von Simone Mentz

Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt Situationen im Leben, durch die sich von einem Moment zum anderen alles ändert. Über Nacht änderte sich vor etlichen Jahren unser Familienleben abrupt, nachdem mein Vater eine Gehirnblutung erlitt. Von diesem Moment an war er auf Hilfe angewiesen, was für ihn und uns vorher immer unvorstellbar gewesen war. Nach vielen bürokratischen Hürden wurde uns immer bewusster, wieviel Hilfsmöglichkeiten und Unterstützung es in der Stadt Pfaffenhofen gibt. Und vielleicht war das die größte Erkenntnis: Dass wir nicht alles selbst tragen müssen. Dass es keine Schwäche ist, Hilfe anzunehmen. Sondern eine tiefe Form von Vertrauen – in andere und auch in uns selbst.
Eine Aufstellung über die vielen Hilfsangebote in der Stadt Pfaffenhofen finden Sie im Leitartikel dieses Heftes: „Und plötzlich brauche ich Unterstützung." Wir, im städtischen Seniorenbüro, beraten Sie gerne zu Ihrem Thema. Individuell und selbstverständlich vertraulich, gerne auch im Hausbesuch.

Viele schöne Ausflüge und Veranstaltungen haben wir auch diesmal für Sie geplant. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir aufgrund der großen Nachfrage streng nach unseren Anmelderichtlinien vorgehen. Oftmals sind sogar die Telefonleitungen überlastet. Bitte planen Sie bei persönlicher Anmeldung entsprechende Wartezeit mit ein. Vielen Dank!

Nun wünsche ich Ihnen einen wunderschönen Sommer, genießen Sie einen Spaziergang im Abendlicht, führen Sie ein gutes Gespräch im Schatten oder lauschen Sie dem Gezwitscher der Vögel.

Mit vielen Grüßen
Heidi Andre
Leitung Seniorenbüro

Sommerträume in Pfaffenhofen

Ein Gedicht von Barbara Fleischmann

Du Sonne, lass Blüten hell strahlen, in Farben rot, blau und gold,
erschaff uns verwunschene Tage, du Sommer, sei bitte uns hold.

Lass Blumen, lass Rosen erblühen in Gärten, des Nachts voller Tau,
bewahr sie vor eisigen Nächten, schenk ihnen dein himmlisches Blau.

Lass Vogelgezwitscher erschallen von jenen, die leben noch hier,
und Falter, die bunten, die zarten, die gaukeln im Grünen zur Zier.

Und manches Mal schicke uns Regen, die Erde, sie dürstet danach,
mal so und mal so scheint es richtig. Das freut auch die Ilm und den Bach.

Sei gnädig zu Menschen, zu Tieren, verströme dein fröhliches Licht
auf Hügel, in Täler und Auen. Vergiss dies zu tun bitte nicht.

Erfüllt von den köstlichen Gaben und dankbar für all diese Pracht,
erwarten wir nach dir, oh Sommer, den goldenen Herbst dann, ganz sacht.

Meine Lieblingsplatzerl – draußen ist es am schönsten!

Ich habe viele Lieblingsplatzerl und tatsächlich sind alle draußen, wenn ich unterwegs bin. Sehr gerne bin ich in Bewegung, entweder zu Fuß, mit oder ohne Hund, mit dem Rad, mit unseren Pferden, Hauptsache an der frischen Luft!

So sind auch viele meiner Lieblingsplatzerl an den Strecken in der Gegend, die für mich im Umkreis erreichbar sind. Am besten natürlich verbunden mit einer schönen Aussicht.

Einen Aussichtspunkt mit Bankerl gibt es zwischen Affalterbach und Kleinreichertshofen, dort sieht man sogar bis zum Kirchturm der Stadtpfarrkirche Pfaffenhofen und kann den Blick ringsum schweifen lassen. Anhand der anderen Kirchtürme, die man von dort entdeckt, kann man die Dörfer zuordnen und die Mühlen an der Ilm, die Kreuzmühle und die Zierlmühle, erkennen.

Als Kinder waren wir mit der Familie oft auf einer kleinen Hütte am Samerberg, die meinem Onkel gehörte. Die Verbindung zu der Gegend mit den herrlichen Wanderwegen, zum Teil über die Grenze nach Österreich, blieb bestehen.

Im Wald gefällt es mir immer gut, egal zu welcher Jahreszeit. Erstaunlich ist für mich dort die Ruhe und die besondere Atmosphäre. Nicht umsonst gibt es den Begriff „Waldbaden“, eine mittlerweile anerkannte Therapieform zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit. Und gerade im Frühling und Sommer sind im Wald viele Vogelstimmen zu hören, einfach ein Ort voller Leben, der alle Sinne anspricht. In den Bergen bin ich auch sehr gerne.

Noch heute zieht es mich und meine Familie immer wieder für eine Wandertour oder mit dem Rad dorthin. Natürlich mit einer Einkehr verbunden, um die allerbeste Kaspressknödelsuppe auf der Alm zu genießen.
Sehr schöne Erinnerungen sind mit dieser Gegend verbunden. Früher machten wir immer einen Wettbewerb daraus, wer es im eiskalten Bach, der oft unser Ziel der Wanderstrecke war, am längsten aushält.

Der Preis war eine Packung Kekse, die eigentlich immer mein Papa oder ich gewannen.

Mit unseren Pferden sind wir so oft wie möglich im Umkreis unterwegs. Wir haben Glück, weil unsere zwei Oldies mit 26 und 21 Jahren noch so fit sind, dass wir auch längere Touren unternehmen können. Solveig und Sissi ziehen oft die Kutsche, aber auch unter dem Reiter gehen sie sehr gerne und ausdauernd.

Und überhaupt: Bei den Pferden ist ein weiteres Lieblingsplatzerl von mir. Natürlich fallen bei aktuell sieben Pferden viele Arbeiten im Stall und auf der Weide an. Ausmisten, Pferde versorgen und pflegen, das ist für mich auch Auszeit und Zeit für die Seele. Zu unserem großen Glück teilen bei uns alle in der Familie die Leidenschaft für die Pferde, so dass wir viel gemeinsam mit unseren Fellfreunden unternehmen können. Dieses Jahr haben wir zwei gesunde Fohlen bekommen, es ist einfach eine große Freude und Augenweide, ihnen zuzuschauen und zusammen Zeit zu verbringen.

von Pia Fischer

Plötzlich war alles anders – ein anonymer Bericht

Früher war ich der Starke. Ich war der, zu dem man kam, wenn etwas repariert werden musste oder jemand ein offenes Ohr brauchte. Ich war unabhängig – stolz darauf, alles selbst zu regeln. Dann kam dieser Morgen im Februar. Es hatte über Nacht gefroren. Ich wollte nur kurz den Müll rausbringen. Ein falscher Schritt – und plötzlich lag ich da. Ich konnte nicht mehr aufstehen.

Die Diagnose: Oberschenkelhalsbruch. Operation. Reha. Und dann die Frage: Wie sollte es weitergehen?

Zuhause erwartete mich nicht nur ein hoher Einstieg in die Badewanne, sondern auch Stufen im Flur, enge Türen, und der Briefkasten war nur mit Mühe zu erreichen. Ich war überfordert. Zum Glück sagte meine Tochter: „Komm, wir gehen ins Seniorenbüro. Die wissen, was jetzt zu tun ist."
Das Seniorenbüro liegt mitten in der Stadt, nur zwei Straßen entfernt. Ich erwartete Formulare, Warterei und Bürokratendeutsch. Stattdessen saß uns eine freundliche Frau gegenüber, die zuhörte – wirklich zuhörte. Sie fragte, wie ich wohne, was mir wichtig ist, wo ich Hilfe brauche – und was ich mir wünsche.

Sie erklärte mir, wie ich einen Pflegegrad beantragen kann, welche Hilfsmittel mir zustehen, wie man einen barrierefreien Badumbau fördern lassen kann. Sie gab uns Telefonnummern für einen mobilen Pflegedienst – „nur für den Anfang, bis Sie wieder auf den Beinen sind", sagte sie – und vermittelte sogar Kontakt zu einem ehrenamtlichen Besuchs- und Einkaufsdienst, der sich einmal die Woche meldet. Ich hätte nie gedacht, dass es so etwas gibt.

Nach diesem Gespräch fühlte ich mich nicht mehr allein. Zum ersten Mal seit dem Sturz hatte ich das Gefühl, wieder die Kontrolle zu gewinnen – über mein Leben, meine Entscheidungen. Ich bekam viel Unterstützung. Von meiner Familie, von Nachbarn – ja. Aber das Gespräch im Seniorenbüro war der erste Schritt. Dort hörte man mir zu, dort verstand man, was es heißt, älter zu sein und plötzlich nicht mehr alles allein zu schaffen.

Heute bin ich wieder selbstständig, mit meinem Gehstock. Ich kann wieder einkaufen, koche selbst. Aber ich weiß jetzt: Es ist keine Schwäche, Hilfe anzunehmen. Es ist eine Stärke, zu wissen, wann man nicht alles alleine schaffen muss. Und manchmal empfehle ich selbst anderen den Weg ins Seniorenbüro. Nicht erst, wenn es zu spät ist – sondern früh genug, um vorbereitet zu sein. Es gibt mehr Hilfe, als man denkt. Man muss nur den Mut haben, sie anzunehmen.

Und plötzlich brauche ich Unterstützung

Irgendwann im Leben kommt der Moment, an dem man merkt: Es geht nicht mehr alles so leicht wie früher. Die Treppen werden beschwerlich, das Gedächtnis lässt nach, oder die Rente reicht kaum zum Leben. Vielleicht braucht man plötzlich Hilfe im Alltag, bei der Gesundheit – oder einfach jemanden zum Reden. Das ist ganz normal. Alter bedeutet nicht nur Erfahrung, sondern manchmal auch, dass man auf Unterstützung angewiesen ist. Wichtig ist: Niemand muss das allein schaffen. Es gibt viele Hilfen – für die Finanzen, die Pflege und das soziale Leben.

In diesem Artikel erfahren Sie, welche Unterstützung Sie bekommen können, wo Sie Hilfe finden und wie Sie weiterhin selbstbestimmt leben können – auch dann, wenn es nicht mehr ganz ohne Unterstützung geht.

Finanzielle Hilfen für Rentnerinnen und Rentner

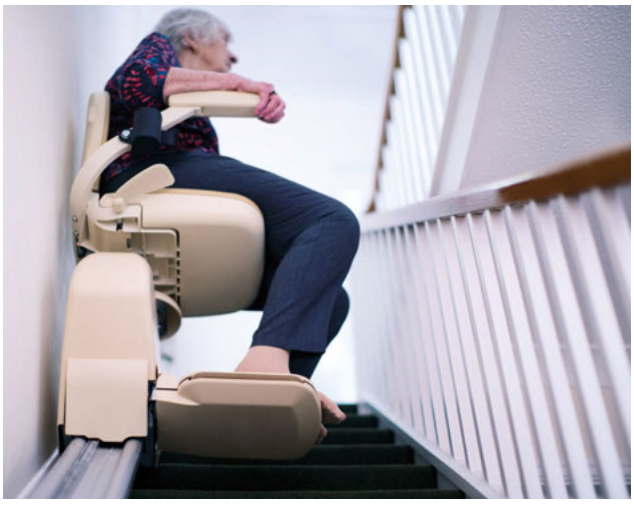
Es gibt eine Vielzahl von Sozialleistungen, durch die ältere Menschen unterstützt werden können. Wenn die Rente nicht zur Deckung des Lebensunterhalts ausreicht, kann beim Sozialamt Grundsicherung beantragt werden.
Die Höhe hängt von der individuellen und finanziellen Situation ab und wird vom Sozialamt geprüft. Außerdem können Senioren mit niedrigen Einkünften Wohngeld beantragen. Dies ist ein Mietzuschuss, der hilft, die Wohnkosten zu senken.

Um sich für eine Sozialwohnung bewerben zu können, ist ein Wohnberechtigungsschein Voraussetzung. Hierfür ist eine Einkommensprüfung notwendig. Die oben genannten Anträge müssen beim Landratsamt in Pfaffenhofen gestellt werden. Auch eine Befreiung von Zuzahlungen auf Rezepte und GEZ-Gebühren kann bei niedriger Rente bei den entsprechenden Stellen beantragt werden.
Der Bezirk Oberbayern gewährt Hilfe zur Pflege gemäß § 61 SGB XII, wenn eine pflegebedürftige Person ihre Pflege nicht aus eigenen Mitteln und den Leistungen der Pflegeversicherung finanzieren kann. Dies gilt sowohl für ambulante als auch stationäre Pflege. Jeden Freitag bietet der Bezirk Oberbayern eine offene Sprechzeit in Pfaffenhofen an der Ilm an.
Des Weiteren gibt es Unterstützung im Bereich Lebensmittel. Bei der Tafel Pfaffenhofen e. V. erhalten entsprechende Personen nach der notwendigen Bedürftigkeitsprüfung ihren Ausweis. Damit können einmal pro Woche für 1,- € Lebensmittel, die der Tafel Pfaffenhofen zur Verfügung stehen, abgeholt werden.
Die Kleiderkammer in Pfaffenhofen bietet zu den Öffnungszeiten und zu einem kleinen finanziellen Beitrag für jedermann gut erhaltene Kleidung aller Art an. Die Stadtküche Pfaffenhofen, eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Pfaffenhofen a. d. Ilm e. V., bietet allen Menschen, die bedürftig oder einsam sind, mittags eine warme Mahlzeit an.

Gebrauchte Haushaltsgegenstände und Möbel erhält man kostengünstig in der Hausratsammelstelle in Pfaffenhofen. Einkaufen kann dort jeder, der günstige Gebrauchtwaren sucht.
Die Stadt Pfaffenhofen gewährt Bürgerinnen und Bürgern mit geringer Rente bestimmte Vergünstigungen, die sogenannten Sozialrabatte. Nach einer Einkommensprüfung in der Renten- und Sozialstelle gibt es einen Preisnachlass auf diverse Angebote. Diese Anlaufstelle bietet allen Pfaffenhofener Bürgerinnen und Bürgern auch Hilfestellung und Beratung in allen Angelegenheiten der gesetzlichen Rentenversicherung. Menschen mit Behinderung finden hier Unterstützung bei der Antragsstellung zur Feststellung eines Grades der Behinderung.
Menschen, die in eine finanzielle Notlage geraten sind, unterstützt der Verein Familien in Not. Hilfesuchende können sich entweder direkt an den Verein wenden oder über eine Sozialbehörde einen Antrag stellen.

Wenn sich gesundheitliche Einschränkungen einstellen

Gesundheitliche Veränderungen im Alter sind oft eine Herausforderung – aber mit der richtigen Unterstützung lässt sich auch diese Lebensphase gut gestalten: sicher, würdevoll und möglichst selbstbestimmt.
Ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen haben Anspruch auf diverse Hilfsmittel wie z. B. Rollatoren, Haltestangen, Hausnotrufsysteme, Pflegebetten und vieles andere. Diese müssen vom Arzt verordnet werden, damit eine Kostenübernahme gewährleistet werden kann.
Das Seniorenbüro bietet für alle Bürger der Stadt Pfaffenhofen eine Wohnberatung an. 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 Ihres Vorhabens. Es gibt diverse Zuschüsse und Möglichkeiten für die Finanzierung. Vereinbaren Sie Ihr Beratungsgespräch zu den Öffnungszeiten im Seniorenbüro telefonisch, persönlich oder per E-Mail. Die Beratung kann auch als Hausbesuch erfolgen.



Pflegeleistungen und Pflegegeld gehen mit der Feststellung eines Pflegegrades einher. Senioren, die auf Pflege angewiesen sind, können Leistungen aus der Pflegeversicherung erhalten. Der jeweilige Antrag muss bei Ihrer Pflegekasse gestellt werden. Mit entsprechendem Pflegegrad können ambulante Pflegedienste zum Beispiel bei der Körperpflege oder Medikamenteneinnahme unterstützen. Der Pflegestützpunkt des Landkreises Pfaffenhofen berät umfassend zu diesem Thema.

Ein Hausnotruf ist ein Notfallsystem für Senioren oder Menschen, die allein leben oder gesundheitlich eingeschränkt sind. Es hilft in einer Notlage schnell Hilfe zu rufen. Einen Hausnotruf können Sie selbst finanzieren, oder die Kosten werden teilweise von der Pflegekasse bei entsprechendem Pflegegrad übernommen.

Essen auf Rädern, ein Lieferservice für warme oder tiefgekühlte Mahlzeiten, ist für Menschen gedacht, die nicht mehr selber kochen können oder wollen. Auch Haushaltshilfen, Begleitdienste oder Einkaufshilfen sind gute Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag. Das Seniorenbüro berät gerne umfassend zu diesen Themen.

Viele Menschen machen sich Sorgen, wenn sie öfter mal etwas vergessen – besonders im Alter. Aber nicht jede Vergesslichkeit ist gleich eine Demenz. Anlaufstellen zur Beratung sind neben dem Hausarzt die Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e. V. und die Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas.

Soziale Unterstützung und Teilhabe

Soziale Unterstützung und Teilhabe sind gerade im Alter zentral für Lebensqualität, Gesundheit und Wohlbefinden. Es gibt viele Angebote, die helfen, Einsamkeit zu vermeiden, aktiv zu bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.
Gerade die Pflege sozialer Kontakte ist nicht nur bei Einsamkeitsgefühlen sehr wichtig. In der Stadt Pfaffenhofen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, um sich mit älteren Menschen zu treffen. Das vielfältige Angebot des Seniorenbüros, die katholischen Senioren mit ihrem Café Uhu („Unter Hundert"), die evangelischen Senioren mit den regelmäßigen Seniorencafés, Veranstaltungen von VDK und KEB und die vielzähligen Angebote für ältere Menschen in den Ortsteilen. Auch Sportvereine und die VHS haben gezielte Angebote für Senioren. Viele kulturelle Veranstaltungen der Stadt bieten eine schöne Auswahl. Aktuelle Informationen erhalten Sie immer aus der Tagespresse.

Auch die digitale Teilhabe für ältere Menschen ist heute wichtiger denn je – sie ermöglicht soziale Kontakte, Zugang zu Informationen, Kommunikation mit Familie, Online-Banking, Telemedizin und vieles mehr. Viele ältere Menschen haben jedoch noch Berührungsängste mit digitalen Medien oder brauchen Unterstützung beim Einstieg. Das Seniorenbüro bietet eine große Auswahl an Unterstützungsmöglichkeiten im digitalen Bereich.
Oftmals sind gerade ältere Menschen von Einsamkeit betroffen. „Einfach mal reden" ist ein Telefonangebot von „Silbernetz". Die kostenfreie Rufnummer 0800 4 70 80 90 ist täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar, anonym und vertraulich. „Silbernetz" ist ein Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter.

Ein Sterbe- oder Trauerfall kann Menschen sehr aus der Bahn werfen. Kompetente und einfühlsame Begleitung bietet der Hospizverein Pfaffenhofen e. V. Auch für schwerkranke Menschen und diejenigen, die ihnen nahestehen, ist das Team der ehrenamtlich arbeitenden Hospiz- und Trauerbegleiter da.

Vorsorge getroffen?

Vorsorge bei älteren Menschen ist ein ganz zentrales Thema – nicht nur medizinisch und sozial, sondern auch rechtlich. Sie hilft, Selbstbestimmung zu bewahren, Angehörige zu entlasten und für mögliche Krisensituationen gut vorbereitet zu sein. „Vorsorge treffen" bedeutet, rechtzeitig Maßnahmen zu planen und zu organisieren, um für zukünftige Situationen – besonders bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder im Alter – bestmöglich vorbereitet zu sein.
Entscheidungen werden heute getroffen, damit man weiß, was morgen zu tun ist, wenn man selbst nicht mehr in der Lage ist, alles zu regeln. Diverse Vordrucke für Vollmachten, wie eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung, stellt der Landkreis Pfaffenhofen in einer Notfallmappe zur Verfügung.

Fazit: Keiner muss alleine bleiben

Hilfsbedürftigkeit im Rentenalter ist eine Herausforderung, aber es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote. Es lohnt sich, rechtzeitig Anträge zu stellen und Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen, damit finanzielle und soziale Sicherheit gewährleistet ist. Senioren sollten sich nicht scheuen, Unterstützung anzunehmen, denn es gibt viele Wege, um ein würdevolles Leben im Alter zu führen. Das städtische Seniorenbüro unterstützt gerne bei den Anträgen.

Senioren helfen Senioren – Ehrenamtliche Unterstützung aus dem Seniorenbüro

Immer wieder erreichen uns im städtischen Seniorenbüro Anfragen von älteren Menschen für kleine Dienste wie z. B. „Ich brauche Hilfe beim Einkaufen“ oder „Ich bin einsam und wünsche mir jemand, der mich besucht“. Das Projekt „Senioren helfen Senioren“ soll genau hier ansetzen. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden tätig und helfen älteren Menschen unbürokratisch und kostenfrei.

Unser Angebot richtet sich an alle älteren Menschen der Stadt Pfaffenhofen, die Hilfestellungen im alltäglichen Leben benötigen oder Kontakt, Begegnung und Austausch suchen.

Beispiele des Angebots:

- Kleinstreparaturen wie z. B. Auswechseln von Leuchtmitteln oder den tropfenden Wasserhahn reparieren
- Aufbau von diversen, kleinen Möbeln
- „Ich wünsche mir jemanden zum Reden und spazieren gehen.“
- „Ich brauche eine Einkaufshilfe.“
- Aufhängen von Bildern und Gardinen
- Fernsehgeräte einstellen
- „Wie komme ich zu Hause in das Internet?“
- „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 mit uns einen unverbindlichen Beratungstermin. 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.

Anlaufstellen in Pfaffenhofen an der Ilm

Beratung, Veranstaltungen und ehrenamtliches Engagement:
Seniorenbüro Pfaffenhofen, Hofberg 7, Tel.: 08441 8792-0,
E-Mail: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de,
www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de

Sozialamt, Grundsicherung, Wohngeld, Wohnberechtigungsschein:
Landratsamt Pfaffenhofen, Hauptplatz 22,
Tel.: 08441 270, E-Mail: poststelle@landratsamt-paf.de,
www.landkreis-pfaffenhofen.de

Hilfe zur Pflege:
Bezirk Oberbayern im Pflegestützpunkt Pfaffenhofen,
Löwenstr. 2, Tel.: 089 2198-21066,
E-Mail: beratung-paf@bezirk-oberbayern.de,
www.bezirk-oberbayern.de

Lebensmittelhilfe:
Pfaffenhofener Tafel, Draht 19, Tel.: 08441 787356,
E-Mail: tafel@pfaffenhofen.de, www.tafel-paf.de

Günstige Kleidung:
Kleiderkammer Pfaffenhofen e. V., Tel.: 0171 2777216,
E-Mail: kleiderkammerpaf@gmail.com

Hausratsammelstelle:
BRK Pfaffenhofen, Bürgermeister-Stocker-Str. 2,
Tel: 08441 76611, www.kvpfaffenhofen.brk.de

Rentenberatung und Schwerbehinderungsrecht:
Renten- und Sozialstelle der Stadt Pfaffenhofen im Rathaus, Hauptplatz 1, Fr. Neumeier, Tel.: 08441 78-168,
E-Mail: irina.neumeier@stadt-pfaffenhofen.de oder
Frau Thaller, Tel.: 08441 78-123,
E-Mail: claudia.thaller@stadt-pfaffenhofen.de,
www.pfaffenhofen.de

Finanzielle Unterstützung in einer Notlage:
Familien in Not e. V. Pfaffenhofen, Ambergerweg 3,
Tel.: 08441-808318, E-Mail: kontakt@familien-in-not.de,
www.familien-in-not-pfaffenhofen.de

Pflegeberatungsstelle:
Pflegestützpunkt, Löwenstr. 2, Fr. Heinzlmeier
Tel.: 08441 27-3401 oder Herr Stein 08441 27-3402,
E-Mail: pflegestuetzpunkt@landratsamt-paf.de,
www.landkreis-pfaffenhofen.de

Beratung Thema Demenz und Vergesslichkeit:
Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen Ilm,
Michael-Weingartner-Str. 9, Tel: 08441 7899444,
E-Mail: kontakt@alzheimer-pfaffenhofen.de,
www.alzheimer-pfaffenhofen.de

Beratung:
Caritas (Fachstelle pflegende Angehörige, Beratungsstelle psychische Gesundheit, Mehrgenerationenhaus – Fachstelle Schuldner- und Insolvenzberatung),
Amberger Weg 3, Tel.: 08441 8083-0,
E-Mail: geschaeftsleitung-paf@caritasmuenchen.org,
www.caritas-pfaffenhofen.de

Sterbe- und Trauerbegleitung:
Hospizverein Pfaffenhofen e.V.,
Ingolstädter Str. 16, Tel.: 08441 82751,
E-Mail.: buero@hospizverein-pfaffenhofen.de,
www.hospizverein-pfaffenhofen.de

Für weitere Kontaktadressen wie ambulante Pflegedienste, Agenturen für 24-Stunden-Pflege, Freizeitangebote für Senioren, Alten- und Pflegeheime mit Kurzzeitpflege, Haushaltshilfen, diverse Selbsthilfegruppen oder sonstige Themen kommen Sie gerne zur Beratung in das städtische Seniorenbüro.

Käsekuchen

Ein Rezept von Klaus Reppermund

Eines meiner liebsten Kuchenrezepte ist ein Käsekuchen, der nicht nur sehr gut schmeckt, sondern auch sehr einfach herzustellen ist.
Man benötigt hierzu neben den Zutaten eine Springform (28 cm Durchmesser) und für die Füllung eine größere Schüssel.

Zutaten für den Boden mit Rand:
250 g Mehl
2 gestr. TL Backpulver
100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
100 g Butter
1 Ei

Mit den Zutaten einen geschmeidigen Knetteig herstellen, auf dem Boden der gefetteten Springform gleichmäßig verteilen und auch einen hohen Rand andrücken (wichtig wegen der Füllung).

Zutaten für die Füllung:
1.000 g Quark (Magerquark)
2 Pck. Puddingpulver Vanille
300 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
2 Pck. geriebene Zitronenschale „Finesse“ (Dr. Oetker)
4 Eier

Die Zutaten für die Füllung mit dem Handmixer verrühren. Danach ½ Liter Milch im Topf erhitzen (nicht kochen!).

125 g Butter in der Milch schmelzen. Die Milch mit der geschmolzenen Butter über die Füllung geben und alles verrühren.

Nun die Füllung in die Springform füllen (keine Angst, das passt rein).

Dann ab in den Backofen:
60 Minuten bei 170 Grad (Heißluft).

Guten Appetit!

Unser Sozialsystem

von Günther Weiß

Man stelle sich vor, akuter Herzinfarkt oder Schlaganfall. Hier würde selbstverständlich eine Sofortversorgung organisiert werden, notfalls unter Einsatz eines Hubschraubers. In anderen nicht so dramatischen Fällen kann es vorkommen, dass erst einmal eine Klinik gefunden werden muss, oft nach mehreren Anläufen.
Akut-Nachfrage beim Urologen, Augenarzt, Neurologen nach Überweisung durch den Hausarzt. Terminzusage in 6, 8 Wochen, in 3 Monaten. Die Frage „Kasse" oder „Privat" soll dabei durchaus nicht gänzlich ohne Belang sein.

Die Zivilgesellschaft zeigt sich immer von der hilfreichsten Seite. Feuerwehr, THW, Rotes Kreuz, Polizei oder Bundeswehr sind im Katastrophenfall rund um die Uhr im Einsatz. Aber auch hier gibt es regelmäßig Klagen. Die versprochenen Hilfszusagen kämen nicht an, „schnell und unbürokratisch" schon gar nicht. Der bundesrepublikanische Bürokratie-Dschungel ist undurchdringlich.

Obdachlosigkeit ist leider auch bei uns nicht mehr ganz so selten zu beobachten. Für das DDR-Fernsehen war es immer ein willkommenes Motiv, die „hässliche Fratze" des Klassenfeindes zu präsentieren, der 48 Stunden am Tag an der Grenze immer zähnefletschend und diabolisch grinsend den Errungenschaften des Sozialismus den Garaus machen wollte.

Drogenprobleme führen nicht selten zu familiären Dramen, zu Beschaffungskriminalität. Die Rutschbahn „unter die Brücken" ist sehr glatt und steil.

Wohnungssuche in Ballungsgebieten: häufig ein demütigendes Spießrutenlaufen. Andersfarbige, fremdländische Namen, Kinder, auch Hunde und Halbtagsarbeit machen schon den Versuch zu einem aussichtslosen Unterfangen. Gute Aussichten hat, wer als Vermögens- oder Steuerberater, ohne Kind, ohne Hund, nicht liiert, die Wohnung so gut wie nie betritt und die Miete fünf Jahre im Voraus bezahlt.

All das gibt es bei uns, in einem der reichsten Länder auf dem Globus, wie es immer heißt. Da muss sich etwas ändern. Wer „plötzlich hilfsbedürftig" ist, unser Thema, wird hier im Westen, in Europa, wo die sozialen Systeme des Industriezeitalters erfunden wurden, wohl ins Bodenlose fallen, so der Eindruck, der einem oft vermittelt wird. Dem ist aber nicht so. In den USA gilt das deutsche Gesundheitssystem als eines der besten weltweit.
Es muss freilich immer wieder über Reformen nachgedacht, und diese müssen gegebenenfalls auch wirklich umgesetzt werden. Nichts ist auf ewig! Die Jungen kommen für die Älteren auf.

Adenauer, der 1957 das Umlageverfahren in das Rentensystem eingeführt hat, meinte auf die Frage, was denn wäre, wenn mal eine Flaute in der Bevölkerungsentwicklung aufträte: „Ach, Kinder kriejen de Leut' immer!" Damit hatte er aus damaliger Sicht recht, heute gilt das nicht mehr.

Work-Life-Balance, Selbstfindung, Auszeiten sind wichtiger als der Sprung ins kalte Wasser des Berufs- und Familienlebens.

Das Rentensystem muss dringend reformiert werden. Viel zu wenige Junge müssen für viel zu viele „Alte“ zahlen. Die Rentenversicherung kann nur durch massive Zuschüsse aus dem Bundeshaushalt über Wasser gehalten werden. Die Warnsirene ist nicht mehr zu überhören:
Die Babyboomer – die Jahrgänge ab 1965 – erscheinen als sehr massiver Block am Horizont, um in Rente zu gehen. Die Jüngeren, ab den 1970-iger-Jahren, trifft das direkt und hart. Die taten sich mit dem Kinderkriegen schwer. Die Grundrechenarten führen hier zu sehr belastbaren Erkenntnissen, nämlich weniger Zahler, mehr Empfänger.

Wenn aber nun mal ein handfester Vorschlag kommt, es sollten alle in das System einzahlen, Abgeordnete, Beamte, Gewerbetreibende, die Basis also verbreitert würde – wie es in anderen Ländern gut funktioniert – sollte man wenigstens einmal ernsthaft darüber nachdenken, bevor man Argumente aus der Trickkiste holt, die hier schon immer jede Veränderung verhindert haben.
Jeder sechste Bundesbürger ist statistisch von Armut bedroht. Eine nicht kleine Zahl, wenn man an das dichte soziale Netz denkt, das über oder unter uns ausgespannt ist: Staatliche Institutionen, kommunale Einrichtungen, die kirchlichen Hilfswerke, Caritas, Diakonie, Arbeiterwohlfahrt, zahlreiche private Initiativen oder Selbsthilfegruppen sorgen sich um Problemfälle. Trotzdem fallen immer noch viele durch das Raster. Die Großfamilie, wie man sie früher kannte, „Auffangnetz“ für Notfälle und Armut, Krankheit, Rückzugsort für die „Alten“, gibt es in dieser Form nicht mehr. Die Solidargemeinschaft der Steuerzahler muss einspringen, mit dreistelligen Milliardenbeträgen aus dem Bundeshaushalt.

Man kann sich der Einsicht wohl nicht entziehen, dass es immer einen – wenn auch kleinen – Prozentsatz der Gesamtbevölkerung gibt, der sich aus verschiedenen Gründen nicht helfen lassen kann oder will. Die Menschen sind nun einmal nicht alle gleich. Eine Offensichtlichkeit, zu der sich der Kommunismus/Sozialismus nicht durchringen konnte, bis er, nicht mit einem lauten Knall, sondern mit einem leisen Winseln, wohlverdient von der historischen Bildfläche verschwand. Ein Gemeinwesen, das nicht ruht und nicht rastet, bis es auch den Letzten, die letzten Minderheiten in das System, die „Volksgemeinschaft“ („Du bist nichts, Dein Volk ist alles!“) eingegliedert hat, macht sich anfällig für autoritäre, totalitäre Ideen. „Verteile und herrsche!“ Die Partei „Die Linke“, von Umfragewerten und Wahlergebnissen berauscht, ruft zu Barrikaden-Stürmereien auf. Eine große mitgliederstarke, sozialistische Partei müsse her – die SED? – eine Partei, die definitionsgemäß immer recht hatte.

Das ging aber nicht gut aus. Im Dritten Reich, der anderen Diktatur in Deutschland, gerieten die konfessionellen Träger der Wohlfahrtspflege immer mehr unter Druck. Alljährlich in der Weihnachtszeit mischte sich in das Klappern der Sammelbüchsen des NS-Winterhilfswerks der Spruch „Keiner soll hungern und frieren“. Der Volksmund, nie um feine, auch grobe Persiflagen verlegen, machte daraus „Keiner soll hungern, ohne zu frieren“. Sehr treffend, denn die Nazis taten ja alles, um diesen Spruch auch tatsächlich und im Wortsinn Wirklichkeit werden zu lassen.

Wir „Heutigen“ tun gut daran, unseren Sozialstaat zu schätzen, zu schützen, zu bewahren, wenn es auch nottut, zu verändern und zu reformieren.

„Wenn wir wollen, dass alles so bleibt, wie es ist, muss sich alles ändern“.

Giuseppe Tomasi di Lampedusa

ANMELDERICHTLINIEN FÜR AUSFLÜGE:

- Beginn ist am jeweiligen Anmeldedatum um 9 Uhr, es werden vorher keine Anmeldungen entgegengenommen.
- Anmeldungen per E-Mail können nicht berücksichtigt werden.
- Jeder kann maximal 2 Personen anmelden.
- Telefonische Anmeldung möglich (Ausnahme: Stadtausflug am 02.07.2025, hier sind nur persönliche Anmeldungen mit sofortiger Zahlung möglich)
- Busplatzvergabe erst bei Bezahlung
- Gerne können Sie 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.

Juli

Mittwoch 02.07.2025

Stadtausflug der Senioren

Das erste Ziel unseres großen Ausfluges unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Thomas Herker ist die Erzabtei St. Ottilien. Das Kloster der Missionsbenediktiner befindet sich im oberbayerischen Landkreis Landsberg am Lech. Es leben und arbeiten dort rund 80 Benediktinermönche. Mittelpunkt der Klosteranlage ist die Klosterkirche. Die Mönche von St. Ottilien bewirtschaften ein 200 Hektar großes landwirtschaftliches Anwesen mit Ackerbau, Rinderzucht und Milchwirtschaft, Schweinemast und Hühnerhof. Auch was das Handwerk betrifft, ist das Kloster kaum auf fremde Hilfe angewiesen. Von Schreinerei über Metzgerei und Elektrowerkstatt bis Bäckerei und Landmaschinenwerkstätte ist alles vorhanden. Bei einer Führung durch das Gelände erfahren Sie mehr über die Geschichte und Betriebe, oder Sie entscheiden sich, Ihre Zeit frei zu nutzen.

Beim Mittagessen im ansässigen Klostergasthof können Sie zwischen zwei Mittagsgerichten wählen:
6 Rostbratwürstel mit Sauerkraut und Brot oder Käsespätzle mit Blattsalat. Ein Getränk ist im Reisepreis enthalten.
Danach geht es weiter an den Starnberger See. Bei einer knapp 2-stündigen Schiffsrundfahrt genießen Sie Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen an Bord.
Gegen 17.30 Uhr ist die Rückankunft in Pfaffenhofen geplant.

Preis pro Person inkl. Busfahrt, Führung Kloster St. Ottilien, Mittagessen inkl. einem Getränk, Schiffsrundfahrt inkl. einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen: 57,- €
Anmeldung: ab sofort

Abfahrt Bus 1:

Affalterbach	7.30 Uhr
Förnbach Bushaltestelle	7.40 Uhr
Kirchplatz PAF	7.50 Uhr
Hirschberger Wiese PAF	8.00 Uhr

Abfahrt Bus 2:

Tegernbach Raiffeisenbank	7.30 Uhr
Tegernbach Oberhof	7.40 Uhr
Ehrenberg Bushaltestelle	7.50 Uhr
Hirschberger Wiese PAF	8.00 Uhr

Abfahrt Bus 3:

Niederscheyern Maibaum	7.40 Uhr
Kirchplatz PAF	7.50 Uhr
Hirschberger Wiese PAF	8.00 Uhr

Anmeldungen:

Für Förnbach bei Frau Geißler	Tel.: 08441-2335
Für Ehrenberg bei Frau Riedl	Tel.: 08441-1557
Für Tegernbach bei Frau Weichenrieder	Tel.: 08443-474

Für Pfaffenhofen und sonstige Ortsteile im Seniorenbüro:
Hier werden Anmeldungen nur persönlich entgegengenommen. Telefonische und Anmeldungen per E-Mail können leider nicht berücksichtigt werden. Die Fahrt ist bei Anmeldung bar oder per Karte zu bezahlen.

Dienstag, 29.07.2025

Ein Sommerabend im Bürgerzentrum Hofberg

Unser Sommerfest am späten Nachmittag mit Live-Musik vom Alleinunterhalter. Beginn ist um 17 Uhr mit der Begrüßung von Bürgermeister Thomas Herker. Die Theatergruppe unter Leitung von Friedl Fuchshuber zeigt wieder amüsante Stücke und die Firma Müllerbräu hat wieder Freibier zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür. Die Abendbrotzeit vom Café Hofberg kann schon bei Anmeldung im Seniorenbüro bestellt und bezahlt werden. Sie können zwischen Wurstsalat, Obatzda oder einer Portion Emmentaler wählen.

Wir freuen uns auf einen lauen, unterhaltsamen Sommerabend mit Ihnen.

Beginn: 17.00 Uhr, Ende gegen 21.00 Uhr
Eintritt frei, die Bewirtung kann bei Anmeldung bezahlt werden.
Anmeldung: ab 30.06.2025

August

Das Café Hofberg und das Seniorenbüro machen Urlaub.
Geschlossen von 11.08. bis einschließlich 29.08.2025.

September

Mittwoch 10.09.2025

Schwammerl-Tour mit Börnie Scholz

Dank seiner zahlreichen Pilzexkursionen ist Bernhard Scholz als der „Schwammerl-Scholz“ bekannt (siehe www.schwammerlscholz.de). Bei einer abwechslungsreichen Pilz-Tour durch den städtischen Forst teilt er gerne seine Freude an Pilzen und der Natur.
Als Pilzexperte gibt er bei der 2-stündigen Wanderung gerne sein Wissen in Theorie und Praxis weiter. Bitte einen Korb mitbringen und geeignetes Schuhwerk tragen.

Treffpunkt: 9.00 Uhr, Parkplatz des Trimm-Dich-Pfades, Nähe Kita Burzlbaam
Preis: Pro Person 14,- €, vor Ort an Herrn Scholz zu bezahlen
Anmeldung: ab 01.09.2025

Veranstaltungen zur 6. Bayerische Demenzwoche 19. bis 28.September 2025

BAYERISCHE DEMENZWOCHE
Festhalten, was verbindet

Die Arbeitsgruppe „Demenzfreundliche Stadt Pfaffenhofen“, widmet sich schon geraume Zeit dem Thema Demenzversorgung innerhalb der Stadt.

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 e.V., die Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige und das Städtische Seniorenbüro.

Die Bayerische Demenzwoche, organisiert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention, zielt in erster Linie darauf ab, das Thema Demenz in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken und vielfältige Betreuungs- und Unterstützungsmöglichkeiten sichtbar zu machen.
www.stmgp.bayern.de

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

Dienstag 23.09.2025

Eine musikalische Zeitreise für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und alle Interessierten

Jeder Mensch hat zu einem speziellen Musikstück und zu einer bestimmten Musikepoche eine persönlich-emotionale Bindung. Erklingt das Lied, laufen die Erinnerungen wie in einem Film ab. Unser Musiker R. Berg begibt sich mit den Gästen auf eine musikalische Zeitreise in die 50er Jahre. Für Menschen mit Demenz ist Musik oft ein Türöffner. Bewirtung durch das Café Hofberg mit Kaffee und Kuchen.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.
Beginn: 14.30 Uhr
Anmeldung: ab 08.09.2025

Samstag 27.09.2025

Stadtführung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

In einer speziell entwickelten Führung für Menschen mit Demenz geht es zusammen mit einer Begleitperson oder Angehörigen durch die Stadt Pfaffenhofen. Durch das Angebot wird versucht an noch vorhandene Erinnerungen anzuknüpfen um dadurch ins Gespräch zu kommen. Auf dem ca. 1- stündigen Rundgang gibt es genug Zwischenstopps zum Rasten. Rollatoren oder Rollstühle sind jederzeit möglich.

Zum Abschluss des Angebots wird gemeinsam im Seniorenbüro Brotzeit gemacht. Das Angebot ist kostenfrei.
Treffpunkt: 11.00 Uhr, Eingangsbereich Seniorenbüro
Anmeldung: ab 08.09.2025

Mittwoch, 24.09.2025

Demenz Screening im Rahmen der Bayerischen Demenzstrategie und digiDem Bayern

Elisabeth Buchbauer, Fachstelle für pflegende Angehörige, bietet zur Früherkennung von kognitiven Einschränkungen ein Screening an.
Bürgerinnen und Bürger können ihre Gedächtnisleistung kostenfrei und mit Hilfe eines wissenschaftlichen Kurztests überprüfen lassen. Ein Termin dauert ca. 30 Minuten.

Uhrzeit: 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum Hofberg, Seniorenbüro, Hofberg 7
Anmeldung ab 08.09.2025 im Seniorenbüro unter 08441 87920 oder per E-Mail seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

---

Samstag, 27.09.2025

Offene Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen/ Ilm e.V. Selbsthilfe Demenz

für Menschen mit beginnender Demenz oder Angehörige von Menschen mit Demenz. Eine Ersttestung (Screening) zur Früherkennung kognitiver Leistungseinbußen ist möglich.

Uhrzeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum Hofberg, Seniorenbüro, Hofberg 7
Anmeldung ab 08.09.2025 im Seniorenbüro unter 08441 87920 oder per E-Mail seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

Mittwoch 17.09.2025

Lechfall, Walderlebniszentrum und Panoramarundfahrt Königliches Allgäu

Erstes Ziel des Ausflugs ist der Lechfall kurz vor Füssen. Der Lech war schon immer die Lebensader Füssens. Die im 18. Jahrhundert angelegte Staustufe ist auf alle Fälle sehenswert. Ein 10-minütiger Spaziergang führt die Gruppe anschließend in das Walderlebniszentrum. Auf unterschiedlichen Erlebnispfaden gibt es einiges zu entdecken. Besonders eindrucksvoll ist der Baumkronenweg. Die imposante Holzkonstruktion führt über 480 Meter durch die Baumwipfel des Lech-Auwaldes. Auf bis zu 21 Meter Höhe, mit einigen Ruhe-Plattformen, kann man die Vogelperspektive genießen. Alternativ gibt es zwei weitere Pfade, die sich nicht in luftiger Höhe bewegen. Nach einem Mittagessen in Schwangau genießen wir in unserem eigenen Bus die Panoramarundfahrt „Königliches Allgäu“. Eine erfahrene Reiseleitung begleitet uns durch die eindrucksvolle Landschaft und lässt uns die schönsten Orte der Region entdecken.

Abfahrt: 7.40 Uhr Hirschberger Wiese, 7.45 Uhr Landratsamt
Preis pro Person: 28,50 €
Anmeldung: ab 01.09.2025

Samstag 27.09.2025

Fahrsicherheitstraining mit dem eigenen Auto

Ältere Verkehrsteilnehmer fahren durch die jahrelange Fahrpraxis oft sicher und routiniert. Doch auch hier kann ein Sicherheitstraining helfen, das Reaktionsvermögen zu schulen und die Fahreigenschaften des Autos besser einzuschätzen. Die Gesamtdauer des Angebots der Kreisverkehrswacht beträgt ca. 3 Stunden. Das Fahrtraining beinhaltet einen theoretischen und einen fahrpraktischen Teil. Im Theorieteil erfahren Sie alles über Neuerungen der Straßenverkehrsordnung und es bleibt genügend Zeit für Ihre Fragen.

Im Praxisteil üben Sie verschiedene Fahrtechniken für den Alltag und für Gefahrensituationen wie Abbremsen und Ausweichen, Kurvenfahren oder Einparken und Rangieren. An einem Fahr- und Bremssimulator kann man zusätzlich trainieren. Der Kurs wird von erfahrenen Trainern der Kreisverkehrswacht und einem Fahrlehrer geleitet.

Beginn: Kurs 1 um 9.00 Uhr oder Kurs 2 um 13.00 Uhr
Übungsplatz: Kreisbauhof in der Niederscheyerer Straße 61 in Pfaffenhofen
Kostenfrei
Anmeldung: ab 08.09.2025

Oktober

05.10 – 08.10.2025

Mehrtagesreise Lago Maggiore

Eine schöne Reise hat das Seniorenbüro wieder in Zusammenarbeit mit Stanglmeier Touristik geplant. Ein tolles Hotel sowie diverse Besichtigungen und Führungen wurden vorbereitet. Auch Ihre Zeit zur freien Verfügung wird nicht zu kurz kommen.

Der Reisepreis beträgt im Doppelzimmer 498,- € und im Einzelzimmer 686,- €. Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro. Die Fahrt ist im Reisebüro Stanglmeier, Hautplatz 33 in Pfaffenhofen zu buchen. Telefonnummer: 0800 900 800 2

Donnerstag 09.10.2025

Ein Vortrag von Dr. Grein: Vorbeugung Schlaganfall

Dr. Grein, Chefarzt der Neurologie und der Schlaganfallstation an der Ilmtalklinik Pfaffenhofen lädt Sie herzlich zu einem Vortrag mit dem Titel: „Schlaganfall - Vorbeugen - Erkennen und im Notfall richtig handeln“ ein. In diesem Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte rund um den Schlaganfall, eine der häufigsten und gefährlichsten Erkrankungen im Alter.

Der Experte erklärt verständlich, was ein Schlaganfall ist, welche Ursachen und Risikofaktoren es gibt und wie man einem Schlaganfall vorbeugen kann.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Vorbeugung. Welche Risikofaktoren gibt es? Was können Sie persönlich tun, um Ihr Risiko zu kennen und die Gefahr für einen Schlaganfall zu behandeln? Zudem lernen Sie die typischen Anzeichen kennen, wie plötzliche Lähmungen, Sprachstörungen oder Sehstörungen. Außerdem wird erläutert, wie Sie im Notfall richtig reagieren, um die Chancen auf eine schnelle Behandlung zu erhöhen.

Der Vortrag richtet sich speziell an Senioren und soll das Bewusstsein für dieses Thema stärken. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre Fragen zu stellen und wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit zu erhalten.

Beginn: 18.00 Uhr im Hofbergsaal
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Dienstag 14.10.2025

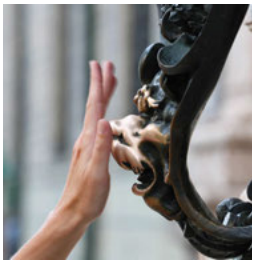
Vortrag Polizei zum Thema Einbruchschutz

Die Sicherheit des eigenen Zuhauses steht im Mittelpunkt einer Informationsveranstaltung zum Thema „Einbruchschutz“, die in Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Oberbayern Nord organisiert wird. Das Eindringen von Einbrechern in die eigenen vier Wände ist nicht nur ein materieller Verlust, sondern beeinträchtigt auch das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Die gute Nachricht: Statistiken zeigen, dass Einbrecher nach wenigen erfolglosen Versuchen, in ein Objekt einzudringen, häufig von ihrem Vorhaben ablassen. Daher ist es wichtig, selbst aktiv zu werden und entsprechende Schutzmaßnahmen vorzunehmen. Polizeihauptkommissar Rainer Öxler der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle der Polizei Ingolstadt wird bei dieser kostenfreien Informationsveranstaltung im Hofbergsaal praxisnahe Tipps und Empfehlungen geben. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie effektiv und kostengünstig ihre Wohnungen oder Häuser sichern können.

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Donnerstag 16.10.2025

Sagenhaftes München



Eine kurzweilige, geführte Tour durch die Altstadt von München mit den Sagen und Legenden der Stadt.
Kennen Sie das Wurmeck am Neuen Rathaus? Benannt ist es nach dem Lindwurm, der im Mittelalter die ganze Stadt in Angst und Schrecken versetzte.

Sein Atem war so giftig, dass die Menschen reihenweise erkrankten oder sogar starben. Doch gab es einige tapfere junge Männer... Wie die Geschichte ausging und vieles mehr erfahren Sie auf der unterhaltsamen Stadtführung. Begleiten Sie uns ins Reich der Sagen und Legenden aus dem alten München.

Treffpunkt Bahnhof Pfaffenhofen: 8.45 Uhr
Preis pro Person: 11,50 € für die Führung,
die Zugfahrt wird separat abgerechnet
Anmeldung: ab 22.09.2025

Montag 20.10.2025

Vortrag: Gesund und lecker essen

Viele ältere Menschen fragen sich: Soll ich meine Ernährung umstellen oder an mein Alter anpassen? Bin ich weiter gut versorgt mit lebenswichtigen Nährstoffen? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel oder Vitaminpräparate? Diese Fragen klärt Hermine Flamensbeck in ihrem anschaulichen Vortrag im Hofbergsaal.

Sie ist Ernährungsberaterin, staatl. geprüfte Hauswirtschafterin und erfahrene Referentin. Nach einem Überblick wird gemeinsam eine kleine, gesunde und schmackhafte Mahlzeit zubereitet. Bitte bringen Sie ein kleines Brett, ein Messer und ein Geschirrtuch mit.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal
Unkostenbeitrag: 5,- € pro Person
Anmeldung: ab 29.09.2025

Donnerstag 23.10.2025

Vortrag Notar Grosser: Schenkung und Schenkungsurkunde

Die katholische Erwachsenenbildung und das Seniorenbüro organisieren wieder einen Vortrag mit Notar Grosser. Was sind die Grundlagen einer Schenkung, was muss beachtet werden? Was versteht man unter einer Schenkungsurkunde oder einem Schenkungsvertrag? Der Vortrag beschäftigt sich mit der lebzeitigen Zuwendung (z. B. Schenkung, Nießbrauch).

Beginn: 18.30 Uhr im Hofbergsaal
Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wir bitten um Verständnis, dass die Plätze im Hofbergsaal beschränkt sind.

Mittwoch 29.10.2025

Stadtrundfahrt mit Bürgermeister Thomas Herker

Unser Erster 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 an Herrn Herker zu stellen.

Abfahrt: 9.30 Uhr Volksfestplatz, 9.35 Uhr Kirchplatz
Preis pro Person 3,- €
Anmeldung: ab 13.10.2025

RADTOUREN

der E-Bike-Truppe

Die Radlgruppe 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 03.07.2025
Kurze Radtour nach Aresing
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 23.06.2025 im Seniorenbüro

Donnerstag, 17.07.2025
Radtour nach Manching
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 07.07.2025 im Seniorenbüro

Donnerstag, 31.07.2025
Radtour zum Kranzberger Weiher
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Sperl-Ring 4, Pfaffenhofen-Reisgang
Anmeldung: ab 21.07.2025 im Seniorenbüro

Donnerstag, 14.08.2025
Radtour nach Niederdorf
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Sperl-Ring 4, Pfaffenhofen-Reisgang
Anmeldung: ab 04.08.2025 im Seniorenbüro

Donnerstag, 28.08.2025
Radtour nach Geisenfeld
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 14.08.2025 über die WhatsApp-Gruppe

Donnerstag, 11.09.2025
Radtour nach Mariabrunn
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Sperl-Ring 4, Pfaffenhofen-Reisgang
Anmeldung: ab 01.09.2025 im Seniorenbüro

Donnerstag, 25.09.2025
Radtour nach Starzhausen
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 15.09.2025 im Seniorenbüro

Donnerstag, 09.10.2025
Radtour nach Gerolsbach
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 30.09.2025 im Seniorenbüro

Donnerstag, 23.10.2025
Radtour nach Scheyern
Treffpunkt: 13.00 Uhr am Volksfestplatz
Anmeldung: ab 13.10.2025 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 03.07.2025
Wanderung in Rettenbach
Einkehr im Reitberger Hof
Treffpunkt: 13.00 Uhr, Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

August – keine Wanderung

Donnerstag 04.09.2025
Wanderung nach Pischelsdorf
Einkehr bei der Fanny
Treffpunkt: 13.00 Uhr, Hirschberger Wiese (Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 09.10.2025
Wanderung in Pfaffenhofen mit Stadtführung
Einkehr Biergarten Bürgerpark
Treffpunkt: 13.00 Uhr, Hirschberger Wiese
Genaueres erfahren Sie rechtzeitig aus der Presse
oder im Seniorenbüro.

SONNTAGSWANDERUNGEN

mit Hanni Kunth

Sonntag 27.07.2025
Wanderung in Schrobenhausen
Einkehr in einem Café in Schrobenhausen
Treffpunkt: 13.30 Uhr, Schyren-Gymnasium (Fahrgemeinschaften)

Sonntag 28.09.2025
Wanderung in Weihenstephan
Einkehr am Klosterberg
Treffpunkt: 13.30 Uhr, Schyren-Gymnasium (Fahrgemeinschaften)

Sonntag 26.10.2025
Wanderung nach Mitterscheyern
Einkehr im Gasthaus „Zum Hoiß“
Treffpunkt: 13.30 Uhr, Schyren-Gymnasium

INTEGRATIONSSTELLE
PFAFFENHOFEN A. D. ILM

Grenzenlos Gemeinschaft erleben:

Alte Druckerei
Dialog Raum

Kennen Sie schon die „Alte Druckerei“?

In der Ingolstädter Straße 18 im Herzen von Pfaffenhofen steht sie für Begegnung und Gemeinschaft offen.

Das Besondere daran: Hier treffen sich Menschen ganz unterschiedlicher Herkunft, und dabei merken wir schnell, dass uns viel mehr verbindet als uns trennt.

Zu den Angeboten gehören unter anderem:

- das offene interkulturelle Café am Samstagvormittag mit kostenlosem Kaffee, Tee und kleinen Snacks
- die PAF-Lounge als offener Treffpunkt am Donnerstagabend
- der Handarbeitstreff „Tolle Wolle“ am Freitag von 12 bis 15 Uhr
- der monatliche Spieletreff am Sonntagnachmittag

Alle Termine finden Sie im aktuellen Programmheft,
das an vielen Orten in der Stadt ausliegt, im Internet unter:
pfaffenhofen.de/artikel/veranstaltungen-dialog-raum
oder auf PAFundDu.

Kommen Sie einfach vorbei und setzen Sie damit ein
kleines Zeichen für Frieden und Demokratie,
Toleranz und Vielfalt in Pfaffenhofen!

Dazu laden wir SIE ein!

Haben Sie noch weitere Ideen oder möchten sich selbst engagieren?
Ehrenamt in der Integration ist vielseitig, bringt Menschen zusammen, macht Spaß – ob einmalig oder regelmäßig, ob eine Stunde oder mehr. Sprechen Sie uns an!

Die Mitarbeiterinnen der städtischen Integrationsstelle:
Frauke Schneider-Lingnau: 0172 6539266
Fatiha Chqoubi: 0172 6538951

integration@stadt-pfaffenhofen.de

PFAFFENHOFEN A. D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

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 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.

Denksportaufgabe für „Prozentrechner“

von Klaus Reppermund

Eine Salatgurke wiegt frisch 1.000 Gramm. Bei einer Messung wird festgestellt, dass sie zu 99 % nur Wasser enthält. Der Rest sind feste Bestandteile.

Nun wird sie einige Tage in die Sonne gelegt und verliert durch Verdunstung Wasser. Eine erneute Messung ergibt, dass der Wassergehalt auf 98 % gesunken ist.

Wie schwer ist die Salatgurke jetzt?

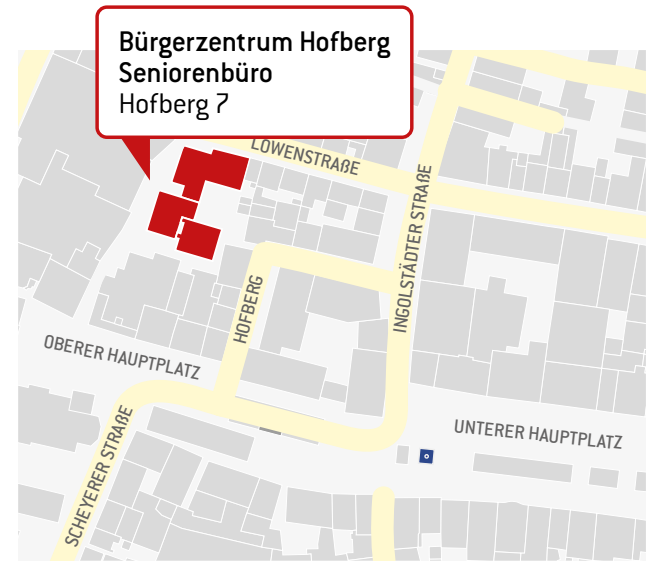
Auflösung:

Wenn die Salatgurke am Anfang zu 99 % Wasser enthält, dann ist der Rest Feststoff, der nicht verdunstet. Der Feststoff wiegt demnach 1 % von 1.000 Gramm, also 10 Gramm.

Nach dem „Sonnenbad“ der Gurke ist der Anteil des Feststoffs jetzt 2 % vom Gesamtgewicht, denn der Wasseranteil ist ja auf 98 % gesunken. Der Feststoff wiegt natürlich immer noch 10 Gramm, wie am Anfang, denn er ist ja nicht verdunstet. Wenn 2 % des Gesamtgewichts 10 Gramm entsprechen, dann entsprechen 100 % des Gesamtgewichts 500 Gramm. (Rechnung: 10 Gramm * 100 % / 2 % = 500 Gramm).

Die Salatgurke wiegt also nach dem Sonnenbad nur noch halb so viel wie am Anfang!

Anmerkung: Ähnlichkeiten mit echten Salatgurken sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.



Der Seniorenkurier wird 3 x 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: Daniel Jędzura@stock.adobe

Bildnachweise:
Seite 2: Stadt Pfaffenhofen, Simone Mentz
Seite 3: Daniel Dvorsky@unsplash.com, FlorianSchaipp
Seite 4: Pia Fischer | Seite 5: Flashizzle/peopleimages.com
Seite 6: iStock.com/Helin Loik-Tomson
Seite 7: Daisy Daisy@stock.adobe, WavebreakMediaMicro@stock.adobe
Seite 8: iStock.com/skynesher
Seite 9: Impact Photography@stock.adobe, siro46@stock.adobe
Seite 10: InsideCreativeHouse@stock.adobe
Seite 11: Klaus Reppermund | Seite 12: PhotoSG@stock.adobe
Seite 13: Francisco@stock.adobe
Seite 14: Bayerische Seenschifffahrt GmbH
Seite 15: pla2na@stock.adobe, Seniorenbüro
Seite 16: Stefan Kaulbarsch@stock.adobe
Seite 17: iStock.com/Olya Solodenko, Seniorenbüro, Dr. Grein
Seite 18: Rainer Fuhrmann@stock.adobe, München Tourismus/Sigi Müller
Seite 18: Hermine Flamensbeck, Seniorenbüro
Seite 19: Stadt Pfaffenhofen, Seniorenbüro | Seite 20: Hermann Körle
Seite 22: Seniorenbüro | Seite 23: charlesdeluvio@unsplash.com

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

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

LaS Landesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros Bayern

BaS Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros

Öffnungszeiten Seniorenbüro:
Montag bis Donnerstag 9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr
Freitag 9.00–12.00 Uhr

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

Herausgeber:
Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm
Stand: Juni 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 & 10.00 Uhr	Mit Schwung in den Tag (Sport und Gymnastik)
	alle 14 Tage	13.30 Uhr	Handwerken
		13.30 Uhr	Handarbeitszirkel
		14.00 Uhr	Tanztreff
		14.30 Uhr	Stammtisch der Theatergruppe im Bürgerzentrum
	einmal im Monat	10.30 Uhr	Offener Treff (Gemeinschaftsspiele)
		14.30 Uhr	Seniorenstammtisch im Bürgerzentrum
Donnerstag	wöchentlich	9.00 & 10.00 Uhr	Sitzgymnastik
		14.00 Uhr	Kreatives Malen
		14.00 Uhr	Tanzen mal anders
		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	9.00 Uhr	Basteln
		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 zu digitalen Themen		

Bei allen Veranstaltungen sind Änderungen und Absagen möglich.