

senioren kurier



Endlich Zeit –
aber wofür?
Der Ruhestand.

Inklusive großem
Veranstaltungsteil



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben



Liebe Seniorinnen und Senioren,

ein neuer Lebensabschnitt ist oft mit einer Vielzahl von Gefühlen verbunden – so auch der Übergang in den Ruhestand. Manche freuen sich lange darauf und können es kaum erwarten, andere sehen diesem Moment vielleicht mit gemischten Gefühlen entgegen.

Die Arbeit brachte soziale Kontakte, Anerkennung und eine klare Tagesstruktur. Mit dem Eintritt in den Ruhestand verändert sich vieles. Doch dieser neue Abschnitt ist nicht nur ein Ende, er ist vor allem eine Chance: eine Gelegenheit, sich selbst neu zu entdecken und das Leben nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten. Jetzt ist die Zeit, Dinge zu tun, für die früher oft keine Zeit war.

Hobbys nachgehen, neue Interessen entdecken, Zeit mit Familie und Freunden verbringen oder Reisen unternehmen. Das Seniorenbüro hält hierfür ein vielfältiges Angebot bereit: Ob Weiterbildung, kreative Kurse, sportliche Aktivitäten oder geselliges Beisammensein – hier finden Sie Gelegenheiten, neue Kontakte zu knüpfen, Interessen zu vertiefen oder ganz neue Seiten an sich zu entdecken. All das schafft Freude, Gemeinschaft und neue Routinen, ganz ohne Alltagsstress. Ich lade Sie herzlich ein, diese Angebote zu nutzen und sich auch selbst einzubringen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen beste Gesundheit, viele bereichernde Erlebnisse und vor allem: Genießen Sie Ihren wohlverdienten Ruhestand!

Ihr
Thomas Herker
Erster Bürgermeister

MOMENTAUFNAHME



Alter Kapitän einer
Dhau im Sultanat Oman
von Klaus Reppermund



Liebe Leserinnen und Leser,

„Endlich Zeit – aber wofür?“ – ein Satz, den ich im Seniorenbüro manchmal höre, wenn Menschen in den Ruhestand gehen. Wochenlang war der Kalender gefüllt, jeder Tag geplant, Termine, Verpflichtungen, Arbeit. Und dann: Stille. Ein Meer von Zeit, das zunächst überwältigend wirken kann.

Genau darum dreht sich auch der Hauptartikel dieser Ausgabe. Er lädt dazu ein, innezuhalten, den eigenen Rhythmus neu zu entdecken und Möglichkeiten auszuloten. Denn Zeit allein ist ein Geschenk – doch wie wir sie füllen, macht den Unterschied.

Unser Seniorenbüro bietet zahlreiche Möglichkeiten, diese Zeit sinnvoll und erfüllend zu gestalten: Kurse, Vorträge,

Veranstaltungen und Ausflüge für Aktivität und Austausch; umfassende Beratung zu allen Themen, die mit dem Älterwerden zu tun haben, inklusive Wohnberatung; ehrenamtliches Engagement, um andere ältere Menschen zu unterstützen oder unsere Angebote aktiv zu begleiten. Und nicht zuletzt das Café Hofberg, unser öffentlicher Treffpunkt, der Begegnung, Austausch und gemeinsame Momente in gemütlicher Atmosphäre ermöglicht. So wird freie Zeit zu Begegnung, Sinn und Freude.

Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, etwas Neues auszuprobieren, sich auf Begegnungen einzulassen oder eine Leidenschaft wiederzuentdecken, die lange zurücklag. Jeder Tag bietet die Chance, die eigene Zeit bewusst und erfüllt zu gestalten – und wir begleiten Sie gerne dabei.

Herzlichst
Ihre Heidi Andre
Leitung Seniorenbüro

REZEPT

Schlesischer Zwieback

von Barbara Fleischmann



Vor vielen Jahren schenkte uns eine Frau, die aus Schlesien geflüchtet war, dieses Rezept:

- » „Nussgroß“ Butter, etwa 20 g
- » 250 g Puderzucker
- » 1 Vanillezucker
- » 3 Eier

schaumig rühren

- » 100 g Zartbitter-Schokolade in Stückchen
 - » 100 g ganze Haselnüsse
 - » 100 g Sultaninen, evtl. in Rum einweichen
 - » 25 g Zitronat
- in die Schaummasse geben

500 g Mehl mit etwas Backpulver mischen, alles zusammenrühren, kneten, eine Rolle formen und in einer Kastenform bei 180 Grad Ober-Unterhitze oder 160 Grad Umluft backen.

Bei meinen Realschul-Ausflügen, in denen wir über Nacht blieben, gab mir meine Mama jedes Mal diesen Kuchen mit, den ich nach dem Abendessen in der Jugendherberge als süßes Betthupferl an meine Schlange stehenden Mitschülerinnen verteilte.

Guten Appetit!

Nachrufe



Mit großer Trauer, aber auch in tiefer Dankbarkeit mussten wir am 17.09.2025 Abschied von unserem lieben Ehrenamtlichen Hans Herget nehmen. Hans war für uns alle wie ein Sonnenstrahl in unserem Haus, er verbreitete stets gute Laune und Fröhlichkeit. Als Musikant hat er unzählige Feste und Veranstaltungen bereichert, Menschen zusammengebracht und als Theaterspieler bleibt er vielen unvergessen.

Wir werden seine Leichtigkeit, seine Herzlichkeit und seine unerschütterliche Hilfsbereitschaft schmerzlich vermissen. Gleichzeitig sind wir dankbar für all die gemeinsamen Stunden, die er uns geschenkt hat. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie und allen, die ihm nahestanden.

In unseren Herzen und Erinnerungen wird er weiterleuchten – wie die Sonne, die er für uns war.

Am 10.07.2025 ist unser ehrenamtlicher Mitarbeiter Günter Reese verstorben. Herr Reese war immer zur Stelle, wenn man ihn brauchte. Schon früh am Morgen kam er oftmals – als Mieter in St. Josef – in die Räume des Seniorenbüros, wenn er hörte, dass Tische und Stühle gerückt wurden. „Ich helfe gerne“, so sein immerwährendes Angebot. Auch seinen Nachbarn half er jederzeit, wenn Unterstützung zum Beispiel beim Einkaufen oder Einstellen des Fernsehgerätes notwendig war.

Herr Reese fehlt uns sehr. Wir sind froh, dass wir immer wieder und auch kurz vor seiner schweren Erkrankung lange und persönliche Gespräche mit ihm führen durften.

Wir fühlen mit den Angehörigen.



Am 23.07.2025 ist unser geschätzter Manfred Spachinger verstorben. Manfred war zu den Anfangszeiten des Seniorenbüros ehrenamtlich tätig und maßgeblich bei der Entstehung der PC-Schulungen beteiligt. Bis zu seinem Ableben hielt er engen Kontakt mit dem Seniorenbüro. Mit großem Einsatz kümmerte er sich bei der Flüchtlingswelle um Sprachlernangebote. Im weiteren Verlauf besuchte er uns immer wieder im Büro, um uns über seine momentanen Projekte wie z.B. sein Werkstattcafé zu erzählen. Mit großem Respekt vor seinem Tatendrang haben wir viele tolle Gespräche über seine vielseitigen Ideen geführt.

Manfred wird uns fehlen, aber in all seinen Projekten lebt er weiter und bleibt so immer ein Stück weit bei uns. Unsere aufrichtige Anteilnahme gilt der Familie.

Ein großes „Danke“ an die Ehrenamtlichen



Die Stadt und das Seniorenbüro haben sich im Juli mit einem Fest bei den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Bürgerzentrums Hofberg für ihr bürgerschaftliches Engagement bedankt.

„Die Seniorenarbeit ist in Pfaffenhofen von großer Wichtigkeit, aber ohne den unermüdlichen Einsatz von rund 100 Ehrenamtlichen würde das alles nicht funktionieren“, so Bürgermeister Thomas Herker. Er bedankte sich ausführlich bei den Haupt- und Ehrenamtlichen. „Sie schenken uns Ihre Zeit, das Kostbarste, was Sie geben können“, erklärte Heidi Andre, Leiterin des Seniorenbüros: „Sie machen das Seniorenbüro mit all seinen Angeboten zu dem, was es ist.“

Zwei Personen, die von der ersten Stunde des Seniorenbüros an dabei waren, wurden besonders gewürdigt: Marlis Weiß, die 1998 als damalige Stadträtin und Referentin für Senioren unermüdlich für ein Seniorenbüro gekämpft hat und bis heute ehrenamtlich tätig ist. Auch Paula Anzinger brachte sich von Anfang an in verschiedensten Bereichen ein und ist bis heute aktiv.

Bei stimmungsvoller Musik mit Piano und Saxophon wurde gemeinsam Brotzeit gemacht, geratscht und viel gelacht. Bei den Ehrenamtlichen kam das Fest sehr gut an: „Was für ein schöner Abend, ich bin so gern ein Teil dieses Teams“, erzählte ein Ehrenamtlicher.

Mein Lieblingsplatzerl

von Pfarrer Albert Miorin

Für ein paar Tage Urlaub Anfang Juli war ich in Gedanken gerade beim Kofferpacken, als mich die Anfrage von Heidi Andre, der „Chefin“ vom Seniorenbüro am Hofberg erreichte: Ob ich bereit wäre, für die Herbstausgabe des Seniorenkuriers einen Artikel zu verfassen, der von meinem Lieblingsort erzählt. Ich habe gerne zugesagt. Und auch die Auswahl fiel mir nicht schwer, stand der Ort doch wieder einmal als Höhepunkt meiner Reiseplanungen am Ende meiner Urlaubstage. Es handelt sich um Vézelay im Burgund.

Entdeckt habe ich die Ortschaft vor vielen Jahren, als ich von Avallon aus nach Nevers fuhr. Ich folgte den Spuren der Michelin-Karte, als ich plötzlich von weitem eine große, völlig dominierende, romanische Kirche sah, die auf einem Hügel steht und ins Tal schaut. „Da muss ich hin!“ So nahm ich die Richtung auf, fand den Ort, sogar einen Parkplatz und pilgerte zu Fuß meinem Ziel entgegen.

Der „Aufstieg“ war schon eine Schau. Es führte nur eine Straße den Berg hinauf, welche von herrlichen alten Häusern, kleinen Geschäften, einladenden Gasthäusern, einem Museum und Weinkellern mit Einladung zur Verkostung gesäumt war. Außerdem ein Laden, den ein sehr interessant aussehender älterer Herr, offensichtlich Photograph, führte. Die Fensterläden dieses Ladens waren geschmückt mit herrlichen Schwarzweiß-Aufnahmen. Die tollen Schnappschüsse und vielfältigen Impressionen brachten mich zum Schmunzeln. Daneben Künstler, die ihre Ladentür weit offen hatten, manche Werke auf dem Gehsteig präsentierten und Straßen-Cafés, an denen man nur schwer vorbeikam.



Und dann stand sie da. Eine herrliche Basilika mit einer Fassade, die viele Gruppen bewunderten, aber eigentlich nur das „Vorspiel“ für das ist, was die Besuchenden im Inneren erwartet. Ein Portal, das so genannte „Jüngste Gericht“ darstellend, großartige Steinmetzkunst. Dann öffnete sich die Tür in den Kirchenraum.

Mit offenem Mund, staunend und überwältigt, stand ich da. Ein großartiger Raum, lichtdurchflutet, hoch, Säulen mit höchst eindrucksvollen Kapitellen, die unterschiedlichste, nicht nur biblische Szenen darstellen. Jenes, welches mich am meisten begeistert, zeigt Jesus als „Guten Hirten“, der aber kein verlorenes Schaf, sondern den Judas auf seinen Schultern heimträgt.





Höhepunkt des Raumerlebnisses war für mich eine abendliche Liturgie, mit uns gefeiert von der „Fraternité Monastique de Jérusalem“, einer ordensähnlichen Gemeinschaft, bestehend aus Frauen und Männern. Mit ihren vierstimmigen Gesängen gestalteten sie nicht nur ein großartiges Gotteslob, sondern schafften auch eine Atmosphäre, die selbst Leute, die kein Wort französisch verstehen, zutiefst berührt. Licht und Weihrauch, romanische und gotische Kunst, Ikonen, Gewänder, Gesten und Texte, Friedensgruß und das Abendmahl unter beiden Zeichen, Brot und Wein, unvergesslich.

Nach dem Verlassen der Kirche bestand die Möglichkeit die Kirche zu umrunden. Ein herrlicher Ausblick rundum über Weinberge und Wälder, kleine Ortschaften mit ihren Kirchtürmen und das eine oder andere Schloss- oder im Schatten eines kleinen Wäldchens die Ruhe zu genießen, Musizierenden zu lauschen, ein Buch zu lesen oder tanzende Schmetterlinge zu betrachten. Auch waren Gruppen von jungen Leuten zu beobachten, die picknickten, Bibelgespräche führten, über alle Grenzen von Nation oder Hautfarbe, Muttersprache oder Bildungsniveau hinweg.

In der Krypta der Basilika werden die Reliquien der „Apostolin der Apostel“, der Maria von Magdala verehrt. Als diese in Vézelay „Heimat“ fanden, entwickelte sich ein, für uns Leute von heute, kaum vorstellbarer Hype, eine euphorische Begeisterung, die dann den Bau dieser Kirche und die Entwicklung des Ortes prägen sollten. Junge und Ältere, Pilgerinnen und Pilger, Kunstliebhaber und Fahrradtouristen, erleben einen Ort, der am Morgen (ich liebe die Zeit zwischen 8.30 Uhr und 11 Uhr) wie ausgestorben ist, jedoch nach 11 Uhr richtiggehend geflutet wird.

Am 11. Juli hieß es für mich wieder Abschied nehmen. Zwei weitere Tage Vézelay konnte ich bis dahin genießen. Nette Begegnungen, Ruhe und Stille, kleine Köstlichkeiten aus dem Klosterladen, ein Hotel, das früher einmal eine Poststation gewesen ist, ein guter Tropfen zum Abendessen, ein Spaziergang in die Vergangenheit und durch einen Ort, der ganz viel aus der Geschichte erzählen kann. Ich komme wieder, der Ort wartet sicher schon auf meinen nächsten Besuch.

Endlich Zeit – aber wofür?

Die unsichtbaren Herausforderungen des Renteneintritts

Der letzte Arbeitstag. Ein Händedruck, vielleicht eine kleine Feier, Blumen, ein Geschenk, warme Worte. Dann der erste Montag ohne Termine, ohne Mails, ohne Pflichten. Endlich Zeit! Doch nach dem ersten Auschlafen, nach dem ersten Frühstück ohne Eile stellt sich eine Frage ein, die viele nicht erwartet haben – Zeit wofür eigentlich?

Diese Frage trifft oft intensiver als gedacht. Die Tage, auf die man so lange hingearbeitet hat, kommen nicht mit einer klaren Anleitung. Der berufliche Alltag, der über Jahrzehnte Struktur, Identität und soziale Einbindung gegeben hat, fällt plötzlich weg. Manche empfinden das als befreiend, andere geraten ins Grübeln. Es ist nicht nur die Umstellung von „viel zu tun“ zu „alles offen“, sondern auch eine tiefere Neuorientierung. Wer bin ich, wenn ich nicht mehr arbeite? Wofür stehe ich morgens auf?

Zunächst ist es völlig legitim, einfach mal nichts zu tun. Diese Zeit der Entschleunigung ist wichtig, um aus dem Takt des Arbeitslebens herauszukommen. Viele Ruheständler fühlen sich anfangs fast schuldig, wenn sie nicht produktiv sind – doch genau das ist der Punkt: Ruhestand bedeutet auch Erholung, ein bewusster Bruch mit der Dauerbelastung von Job und Verantwortung. Eine Art „Reset-Taste“ (Neustart), die erlaubt, sich selbst wiederzuentdecken. Doch irgendwann meldet sich ein Bedürfnis nach Struktur. Denn ewige Freiheit ohne Inhalt kann träge machen. Wer dem Tag keine Form gibt, verliert schnell das Gefühl für Rhythmus und Richtung. Deshalb tut es gut, sich neue Routinen zu schaffen: ein wöchentlicher Sportkurs, ein fixer Museumstag, ein Spaziergang am Morgen, regelmäßige Treffen mit Freunden. Es geht nicht darum, sich den Kalender vollzuknallen – sondern darum, Verbindlichkeit im Alltag zu schaffen, die Freude macht.

Ein besonders bereichernder Aspekt dieser neuen Lebensphase ist das Lernen. Die Freiheit, Neues zu entdecken, ohne Prüfungsdruck, ohne Zielvorgaben. Gerade die Baby-boomer-Generation ist geprägt von Bildungshunger und Neugier – und nun ist endlich Zeit dafür. Ob Sprachen, Kunst, Handwerk, Technik oder digitale Kompetenzen: Wer sich weiterbildet, bleibt nicht nur geistig beweglich, sondern auch offen für neue Erfahrungen. Und das wiederum hält jung – körperlich wie mental.

Neben dem Lernen tritt das Ausleben alter oder neu entdeckter Hobbys in den Vordergrund. Vielleicht war da schon lange der Wunsch, ein Instrument zu lernen, zu malen, zu schreiben oder einen Garten anzulegen. Jetzt darf ausprobiert werden. Und selbst wenn etwas nicht sofort gelingt – der Prozess zählt. Die Beschäftigung mit Dingen, die Freude machen, stärkt das Selbstwertgefühl und gibt dem Alltag Farbe.

Wichtig ist auch der soziale Aspekt des Ruhestands. Viele unterschätzen, wie sehr der tägliche Austausch mit Kolleginnen und Kollegen zur eigenen Lebensqualität beigetragen hat. Wenn dieser Kontakt wegfällt, kann sich Einsamkeit einschleichen – schleichend, aber spürbar. Umso bedeutsamer ist es, aktiv auf Menschen zuzugehen, sich in Gruppen einzubringen oder neue Netzwerke zu knüpfen. Ob Seniorenbüro, Vereine, Chöre, Ehrenamt oder Online-Communities (englisch für Internet-Gemeinschaft: organisierte Gruppe von Menschen, die im Internet miteinander kommunizieren) – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mit anderen in Verbindung zu bleiben.

Und schließlich: Der Ruhestand muss kein Rückzug sein. Viele entdecken in dieser Zeit eine neue Art von Aktivität – den sogenannten „Unruhestand“. Wer Energie und Lust hat, kann sich ehrenamtlich engagieren, weitergeben, ge-

stalten. Ob als Berater im früheren Beruf, als Lesepate für Kinder, als HelferIn für ältere Menschen oder als Gründer eines kleinen Herzensprojekts – die Erfahrung der Baby-boomer-Generation ist ein Schatz, der nicht einfach in der Schublade verschwinden sollte.

Der Ruhestand ist nicht das Ende eines Lebensabschnitts, sondern der Anfang eines neuen. Vielleicht langsamer, vielleicht leiser, aber mit Tiefgang, Freiheit und Gestaltungsspielraum.

„Endlich Zeit – aber wofür?“ ist keine Frage der Ratlosigkeit, sondern ein Startschuss für all das, was bisher zu kurz kam. Darum könnte das künftige Motto sein: „Die Zeit gehört dir. Mach was draus!“



10 Ideen, wie Sie mit Freude, Neugier und Leichtigkeit in den Ruhestand starten:

1. Pause erlaubt – wirklich

Gönnen Sie sich einen sanften Übergang. Kein Aktionismus an den ersten Tagen. Ausschlafen, in den Tag hineinleben, nichts tun – das ist kein Stillstand, sondern ein bewusster Neustart.

2. Wochenrhythmus gestalten

Geben sie Ihrem Alltag Struktur, ohne ihn zu verplanen. Feste Wochentage für bestimmte Aktivitäten – Spaziergang, Marktbesuch, Kaffeetreffen – helfen beim Ankommen im neuen Lebensabschnitt.

3. Neues lernen – aus Interesse, nicht aus Pflicht

Ob Sprache, Technik, Geschichte oder Handwerk: Jetzt ist die Gelegenheit, etwas zu entdecken, das Sie schon immer interessiert hat.

4. Ein Hobby wieder entdecken oder ein neues beginnen

Was haben Sie früher gern gemacht? Oder was wollten Sie schon lange einmal ausprobieren? Jetzt ist Zeit, dieser Neugier zu folgen.

5. Soziale Kontakte pflegen und ausbauen

Halten Sie den Kontakt zu alten Freunden – und seien Sie offen für neue Begegnungen. Gemeinschaft tut gut, besonders im Ruhestand.

6. In Bewegung bleiben

Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt Gesundheit und Lebensfreude. Ob Radfahren, Schwimmen, Tanzen oder Yoga – Hauptsache, es macht Spaß.

7. Sinn finden durch Engagement

Wer sich für andere einsetzt, fühlt sich gebraucht. Ob ehrenamtlich, beratend oder kreativ – Ihre Erfahrung ist wertvoll.

8. Träume konkret machen

Notieren Sie sich drei Dinge, die Sie schon immer machen wollten. Und dann: Starten Sie mit einem davon. Schritt für Schritt.

9. Digitale Kompetenzen stärken

Lernen Sie Neues im digitalen Bereich – von Online-Banking bis soziale Medien. Es erleichtert Vieles und hält Sie unabhängig.

10. Zeit für sich selbst schaffen

Nehmen Sie sich regelmäßig ruhige Momente. Lesen, schreiben, in der Natur sein oder einfach nachdenken. Ihr Wohlbefinden steht jetzt im Mittelpunkt.

Kann man sich denn auf den Ruhestand vorbereiten?

Ja, man kann sich auf den Ruhestand vorbereiten – und sollte es auch. Wer frühzeitig beginnt, neue Interessen zu entdecken, soziale Kontakte außerhalb des Berufs zu pflegen und kleine Rituale für den Alltag zu entwickeln, erleichtert sich den Übergang enorm. Auch psychologisch gesehen lohnt sich die Auseinandersetzung mit den wichtigen Fragen: Wer bin ich ohne Arbeit? Was gibt meinem Leben Sinn?

Ein zentraler Aspekt ist die finanzielle Vorsorge. Neben der gesetzlichen Rente spielen dabei private und betriebliche Zusatzrenten, Immobilien oder Kapitalanlagen eine wichtige Rolle. Frühzeitig zu klären, wie viel Geld im Ruhestand zur Verfügung stehen wird und wie hoch die monatlichen Ausgaben sein werden, ist essenziell. Auch steuerliche Fragen und das Ziel, schuldenfrei in den Ruhestand zu gehen, sollten bedacht werden.

Auch die Gesundheit verdient besondere Aufmerksamkeit. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, ein aktiver Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung tragen entscheidend zur Lebensqualität im Alter bei. Gleichzeitig sollten organisatorische Fragen nicht vernachlässigt werden: Ist das Wohnumfeld altersgerecht? Gibt es eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder ein Testament? Solche Regelungen geben nicht nur Sicherheit, sondern entlasten auch Angehörige.

Kurz gesagt: Ja, man kann und sollte sich auf den Ruhestand vorbereiten – idealerweise nicht erst kurz vor dem letzten Arbeitstag. Eine gute Vorbereitung schafft nicht nur finanzielle Sicherheit, sondern auch Klarheit und Zuversicht für einen neuen Lebensabschnitt, der voller Möglichkeiten steckt.



Erfahrungsbericht Ruhestand

von Klaus Reppermund

Als ich im September 2016 meine berufliche Tätigkeit in einer Feier mit meinen Kolleginnen und Kollegen beendete, hatte ich für den Ruhestand im Wesentlichen 2 Ziele:

- Viele, auch längere Reisen
- Ehrenamtliche Tätigkeiten mit Kindern

So bin ich recht bald zunächst zu einer Rundreise nach Chile und Argentinien aufgebrochen. Nach der Rückkehr nach Deutschland begann dann die Suche nach geeigneten Beschäftigungen. Ich hatte mir bereits früher viele Dinge aufgeschrieben, die mich interessieren würden. So wollte ich gerne Kindern vorlesen, ihnen bei den Hausaufgaben helfen oder auch Jugendliche bei ihrer Berufswahl unterstützen. Hauptsache junge Menschen, denn da bleibt man jung, das war mein Gedanke. Auch den Pfaffenhofener Rufbus habe ich als Beifahrer „ausprobiert“. Bei manchen dieser Tätigkeiten empfand ich jedoch das Verhältnis von persönlichem Aufwand zum Nutzen für meine „Kunden“ als zu ineffektiv, oder aber, die Tätigkeit kollidierte zu oft mit meinen Reiseplänen. Auch heute buche ich ungern Kurse bei der vhs, weil ich nicht weiß, ob ich nicht während des Kurses mal wieder wegfahren will. Da ich zudem noch Haus und Garten zu pflegen habe und dabei bin, mir ein Wohnmobil auszubauen, muss ich schon aufpassen, ob es nicht irgendwann zu viel wird. Und schließlich soll ja auch meine Leidenschaft, das Segeln, nicht zu kurz kommen.

Inzwischen habe ich jedoch den richtigen Mix gefunden: als einer von fünf Guides beim Seniorenradeln, als Lernbegleiter für Schulkinder bei der Caritas und hier als Mitautor beim Seniorenkurier. Wichtig ist mir in allen Fällen, dass es Personen gibt, die mich während meiner Reisen vertreten könnten.

Vor wenigen Jahren stand ich vor der Entscheidung, mein Haus zu verkaufen und in die Nähe meiner Tochter nach Landsberg a. Lech zu ziehen. Ich habe es nicht gemacht, denn damit würde ich meine hiesigen Freundschaften und Tätigkeiten aufgeben und müsste mir ein neues Umfeld erst aufbauen. Das ist nicht so einfach. Im Gespräch mit meinen Kindern wurde mir aber schnell klar, sie ihr eigenes Leben führen und oft gar keine Zeit für Oma oder Opa haben.

Mein Traumziel war früher, auf dem Schiff *Calypso* von Jacques-Yves Cousteau die Weltmeere zu durchpflügen und dabei Untersuchungen zur Meeresbiologie durchzuführen. Vormittags Proben auswerten, nachmittags Baden und in der Sonne liegen! Das wär's! Auch wenn sich dieses Traumziel nicht erfüllt hat, so bin ich heute doch sehr zufrieden mit meinem Rentnerleben. Hilfreich war es, dass ich zu Beginn schon wusste, was ich mit der gewonnenen Freizeit machen wollte. Und träumen darf man natürlich auch!

Ruhestand – Schrecken oder endloser Urlaub

von Günther Weiß

Ruhestand, Unruhestand, Pension, Rente, Altenteil – Begriffe, die einen Lebensabschnitt bezeichnen, den die einen als Zeit der Befreiung sehnsüchtig erwarten, die anderen als den Anfang vom Ende fürchten. Für die eine wie die andere Variante gibt es gute, nachvollziehbare Gründe. Ruhestand ist nicht das Ende, sondern ein Anfang.



Die Samstage verlieren ihren Reiz, die Montage hingegen ihren Schrecken, damit auch die Sonntagnachmittage mit ihrer bleiernen Tristesse. Aber, so war die Antwort eines in den Ruhestand gehenden Kollegen auf einen Glückwunsch: er gehe mit gemischten Gefühlen, es sei ja der letzte Lebensabschnitt, in den er jetzt eintrete. Gleichwohl gehen bei uns Männer und Frauen im Schnitt schon mit 64,7 Jahren aufs Altenteil, in den letzten Lebensabschnitt. Als Hauptgrund wird der Wunsch nach mehr Freizeit genannt. Es besteht allerdings auch die Sorge vor Bedeutungsverlust, einer endlosen Langeweile – und finanziellen Einbußen.

Die Lebenserwartung ist hier auf der nördlichen Halbkugel stetig gestiegen, hierzulande von 65 auf mehr als 70 Jahre. Die 75 ist das neue 60. Die erlebte Rentenzeit hat sich von fünf bis zehn Jahren auf 20 Jahre und mehr verlängert. Zur gleichen Zeit ging die Geburtenrate dramatisch nach unten. Weniger Einzahler stehen mehr und mehr Empfängern gegenüber. Tendenz weiter steigend. Die Alterspyramide gleicht nicht, wie früher einmal, einem gut gewachsenen Christbaum, sondern einem zerrupften Etwas. Adenauers Verdikt, Kinder bekämen die Leute immer, stimmt nicht mehr. Das Umlageverfahren, die aktiven Jüngeren versorgen die inaktiven Alten, verliert seine Grundlage. Es muss reformiert werden, gründlich und umfassend. Die Reformen müssen aber auch akzeptiert werden. Umfragen zeigen jedoch ein anderes Bild. Ca. 80 % der Befragten erwarten ein höheres Renteneintrittsalter (nicht für – gefühlt – Millionen von Dachdeckern), 78 % eine geringere Rente. Zugleich aber wird keine dieser wohl unumgänglichen Korrekturen von einer relevanten Mehrheit akzeptiert. Am ehesten konnten sich die Befragten mit finanziellen Einschränkungen im Bereich der Kultur anfreunden (Systemrelevanz der Kultur, wie in Corona-Zeiten immer propagiert?!).

Wir, die wir uns im „Dunstkreis“ des Seniorenbüros verorten, im Ruhestand sind, wissen, wie „es ist“. Um die Jahrtausendwende, Anfang der Nullerjahre war es bei mir soweit. Man stellt sich lange vorher schon vor, wie es wohl

sein würde, wenn man zum letzten Mal „Labor-Duft“ einatmet, die Türe hinter sich zumacht, Schlüssel abgibt. Ein Moment der Befreiung, der Erleichterung, Antritt eines Endlos-Urlaubs, aller Zwänge entledigt, selbstbestimmt, oder aber Ratlosigkeit, Wehmut, Melancholie. Nichts davon war zu spüren. Zu spüren war vielmehr ein Moment der Leere, nicht der Freude, nicht der Trauer, Nichts! Eine Erfahrung, die man vorher schon mehrmals gemacht

hat: Prüfungsängste, Versprechen einer Wallfahrt nach Altötting im Falle eines positiven Ausgangs (Gelübde schändlicherweise nicht gehalten), nachher Himmelhochjau..., nein, ein dumpfes Nichts. Nun hatte es sich gefügt, dass uns Freunde eine Reise nach Amerika vorschlugen, drei Wochen an die Westküste der USA. Nach der Rückkehr viele Momente der Leichtigkeit und Sorglosigkeit.

Das Urlaubsende wurde zum Urlaubsanfang. Da das Arbeitsklima in den letzten Jahren des Arbeitsalltags nicht so war, wie man sich das vorgestellt hatte, erschien das Ende des Berufslebens nicht als Schrecken, sondern als erreichtes Ziel. Den Vorsatz, an einem Montagvormittag (alle anderen müssten arbeiten) einfach mal nach Andechs zu fahren, dort ein Bier zu trinken, oder auch nicht. Sehr banal eigentlich, habe es nie verwirklicht! Nun bin ich seit fast einem Viertel-Jahrhundert im Ruhestand. Viel zu lange, als eigentlich „erlaubt“ ist, fast schon asozial.

Ein Bedauern darüber? Nein, das kann man nicht verlangen. Hat aber auch noch niemand getan.





Die Zeit danach

von Doris Svoboda

Er ist da, der 1. Februar – der Ruhestand. Natürlich hatte ich mir um die Zeit „danach“ schon so meine Gedanken gemacht: Was wird sein, wenn ich nicht mehr von Montag bis Freitag in die Schule muss, wenn ein Wochenende ohne aufwändige Haus- und Gartenarbeiten sein wird und am Sonntag keine liegen gebliebenen Korrekturen und Unterrichtsvorbereitungen für die folgende Woche abzuarbeiten sind? Denn der landläufigen Meinung, dass „Lehrer vormittags Recht und nachmittags frei haben“, der muss ich widersprechen. Wir können oder müssen uns die Zeit nur anders einteilen.

In meinem Fall gab es eine hilfsbedürftige Mutter im Haus, die unter der Woche viel Zeit in Anspruch nahm. Dazu kamen noch die Arbeiten, die jede Hausfrau kennt. Nun würde es keinen Zeitdruck mehr geben, alle anfallenden Arbeiten wären in Ruhe zu erledigen und mehr Freizeit mit meinem Mann zu verbringen. Das war die Theorie. Einige Wochen genoss ich dieses Leben. Es war sehr schön, nicht mehr unter Zeitdruck zu stehen. Aber dann schlich sich ein seltsames Gefühl ein: Irgendetwas fehlt! Es war der Kontakt nach „draußen“ – zur Jugend. Nach fast vier Jahrzehnten verständlich, denn diese Zeit hat mir viel gegeben, ich denke gerne an sie zurück, auch wenn es Höhen und Tiefen gab. Wie der Zufall so spielt, kam plötzlich die Gelegenheit, in meinem Beruf wieder zeitweise tätig zu sein: Eine ehemalige Schülerin wollte Vorbereitungsstunden in Mathematik für die Aufnahmeprüfung zur FOS. Zwei Schüler der 9. Klasse brauchten Unterstützung in Deutsch und Mathematik in Hinblick auf den Qualifizierenden Hauptschulabschluss.

Ein 12-jähriges Mädchen, das in meiner Nähe wohnte und an Mukoviszidose erkrankt war, benötigte Hausunterricht. Zu guter Letzt meldete sich noch die VHS, ob ich in den Oster- und Pfingstferien einen Vorbereitungskurs in Deutsch und Mathematik für den Quali anbieten könnte. Was soll ich jetzt machen? Zuviel auf einmal? Oder nicht? Soll ich mich wieder zeitlich binden? Diese Fragen schwirrten nun in meinem Kopf herum. Aber – nach reiflicher Überlegung und auch in Absprache mit meinem Mann – sagte ich Allen zu, zumal die Unterstützungen ja zeitlich begrenzt waren. Ich hatte es nicht bereut: Es war schön, wieder mit Jugendlichen zusammen zu sein, den erlernten Beruf noch ein wenig ausüben und helfen zu können.

Mittlerweile hat sich das Leben geändert. Ich wohne seit zehn Jahren in Pfaffenhofen und habe dadurch keinen Kontakt mehr zu Jugendlichen. Aber hier gibt es zum Glück das Seniorenbüro, das eine tolle Einrichtung ist. Als ich in der Zeitung las, dass für die Nordic-Walking-Gruppe eine Leiterin gesucht wird, meldete ich mich und mit Freude konnte ich diese Aufgabe übernehmen. Das war der Anfang. Es eröffneten sich immer mehr Betätigungsfelder, so kam das Büro, das Redaktionsteam, die Einkaufshilfe und die Reisebegleitung dazu. Ich bin gerne zuhause und kann auch gut alleine sein, aber diese abwechslungsreichen Tätigkeiten erfüllen mein Leben im Alter mit Sinn. Ich gebe, bekomme aber auch viel zurück.

Kulinarische Reisen durch die Welt

von Irmtraud Dobmeier

Im Jahr 1965 reisten wir als junges Ehepaar mit einem VW Käfer und viel Zeit nach Schweden. Wir konnten uns noch nicht viel leisten, aber ein fantastisches Smörebrot - Weißbrot mit Ei, Krabben und Mayonnaise - auf der Vogelflug-Fähre schmeckte uns.

Drei Jahre später auf der Fähre nach Finnland gab es ein Buffet auf dem ich den großen, leckeren Lachs in Erinnerung behielt.

Bei einer Reise nach Russland im Jahr 2012 wurde uns in Moskau das Restaurant „Muh“ empfohlen. Man erkannte es sofort an einer lebensgroßen schwarz-weiß gescheckten Kuh vor dem Lokal. Wir aßen Bortsch, das russische Nationalgericht – ein Rote-Rüben-Eintopf mit ordentlich Sahne garniert.

Als wir 2005 nach Abu Dhabi flogen, fanden wir viele interessante Menschengruppen vor. Beim Essen im Restaurant saßen Frauen und Männer in separaten Räumen. Ich fand besonders interessant, wie die total verhüllten Frauen aßen. Sie mussten zum Essen ihre Gesichtsschleier heben. 1999 unternahmen wir eine dreiwöchige Reise nach China. Als Touristen saßen wir beim Essen meistens an großen runden Tischen für zwölf Personen. In der Mitte des Tisches befand sich eine Drehscheibe mit 20 bis 25 kleinen Schüsseln mit diversen Speisen. Zum Schluss des Essens wurde Suppe serviert, sie soll „das Essen in den Magen schieben“. Die Reise 2007 nach Delhi zum TADSCH MAHAL, AMBER FORT und JAIPUR war ein Traum!

Kommt einem auf der Straße ein Elefant entgegen, ist es gut, wenn man für ihn eine Semmel vom Frühstück eingesteckt hat. Das Essen dort war immer sehr scharf, auch wenn die Kellner versicherten: „Not spicy!“ Dort lebte ich eine Woche nur von Toast und Tomatensuppe.

Wir unternahmen 2012 eine Reise nach Vietnam, Kambodscha und Thailand. Ho-Chi-Minh-Stadt (Saigon) ist die Stadt der tausend Mopeds. Zur Mittagszeit begaben sich die Einwohner zu kleinen Kiosken und aßen Nudelsuppe oder auch Hühnerspieße. Danach legten sich die Vietnamesen in eine der vielen Hängematten um die Kioske und hielten Mittagsruhe.

Kenia 1987: Bevor uns das erste Abendessen im Safari-Club serviert wurde, machte uns der Manager darauf aufmerksam, dass die Portionen klein seien, weil die Kenianer ein armes Volk wären. Wir sollten deshalb nichts übriglassen und könnten stattdessen jederzeit nachbestellen. Unsere Kinder mit 17 und 19 Jahren hatten immer großen Hunger. Als unser Sohn das dritte Mal überbackenes Rindfleisch bestellte, lachten die Kellner. Beim vierten Mal klatschten sie sogar.

Auf São Miguel (2016) bekamen wir eine interessante Mahlzeit. Wir beobachteten, wie Männer Riesentöpfe in thermalgewärmte Löcher in der Erde einließen. Nach vielen Stunden hoben sie die Töpfe wieder heraus und die Kellner servierten uns ein leckeres Mahl. „Cozido das Furnas“ aus Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Früchten – alles aus dem Dampf der Erde gekocht.

Auch nach Südafrika flogen wir 2014 und 2018. Im Süden des Landes nahmen wir bei den Zulus an einem Boma-Essen teil. An großen Spießen wurde uns Fleisch serviert: Strauß, Antilope, Gnu, Rind, Zebra, Büffel, Krokodil (schmeckt gut) und Impala. Salat und Gemüse gab es wenig.

Am Ende einer Kreuzfahrt kamen wir 2014 nach Argentinien. Dort besuchten wir eine Tango-Show mit ganz feinem Essen. Natürlich Riesensteaks mit Kartoffeln, Salat und Gemüse. Süße Nachspeisen, Kuchen, Nüsse und Marzipan fehlten nicht.

Ich erinnere mich gerne an die tollen kulinarischen Reisen zurück.



November

Montag, 10.11.2025

Schulung für pflegende Ehrenamtliche

Das Seniorenbüro der Stadt Pfaffenhofen bietet am Montag, 10. November eine kostenfreie Schulung für ehrenamtlich tätige Personen an, die pflegebedürftige Menschen im Alltag begleiten und ihre Tätigkeit über den Entlastungsbeitrag der Pflegeversicherung abrechnen möchten. Denn Menschen ab Pflegegrad 1, die zu Hause leben, können die Kosten für Unterstützung durch Ehrenamtliche mit der Pflegeversicherung abrechnen. Dabei sind einige Voraussetzungen zu beachten: Die ehrenamtlich tätigen Personen müssen mindestens 16 Jahre alt sein, dürfen nicht mit der pflegebedürftigen Person im gleichen Haushalt leben und dürfen nicht mit ihr verwandt oder verschwägert sein. Ab dem dritten Verwandtschaftsgrad – etwa als Nichte oder Neffe – ist eine Abrechnung jedoch möglich.

Im Rahmen der ganztägigen Schulung erhalten die Teilnehmenden praxisnahes Wissen über die Betreuung von Pflegebedürftigen, Grundlagen der Kommunikation, Unterstützung im Haushalt sowie Hinweise zur Gestaltung des Engagements und zur organisatorischen Abwicklung.



**FACHSTELLE FÜR
DEMENTZ UND PFLEGE**
Oberbayern

Die Schulung wird in Kooperation mit der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberbayern durchgeführt und beginnt um 9.00 Uhr. Sie endet um 16.00 Uhr; eine Mittagspause von einer Stunde ist vorgesehen. Nach Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat über die absolvierte Basisschulung, das zur Registrierung als ehrenamtlich tätige Einzelperson berechtigt.

Eine vorherige Anmeldung bis spätestens 6. November ist über einzelperson-bayern.de unter „Schulungen/Schulungsplattform“ notwendig. Weitere Informationen gibt es bei der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberbayern unter der Telefon-Nr. 089/ 43 66 96 51, per E-mail an info@demenz-pflege-oberbayern.de oder im Städtischen Seniorenbüro unter 08441 87920 oder per E-Mail an seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de.

Diese Veranstaltung ist gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.



Mittwoch, 12.11.2025

Kinonachmittag mit Kaffee und Kuchen

Im Rahmen des Filmcafés laden das Cineplex Pfaffenhofen, das Städtische Seniorenbüro und die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) zu einem Kinobesuch ein.

Ein Bus fährt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vom Kirchplatz in Pfaffenhofen zum Kino, wo sie mit Kaffee und Kuchen empfangen werden. Nach der Filmvorführung bringt der Bus die Gäste wieder in die Innenstadt zurück.

Welcher Film gezeigt wird, wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Abfahrt: 13.45 Uhr Kirchplatz

Rückfahrt: ca. 16.45 Uhr

Preis pro Person: 10 € inkl. Busfahrt, Kaffee, Kuchen und Kinoeintritt

Anmeldung: ab sofort

17.11.–28.11.2025

Verschenke- und Tauschmarkt für Weihnachtsdeko am Hofberg

Einfach wegwerfen kann jeder – wir tauschen lieber. In Kisten verstaubt der alte Weihnachtsschmuck? Kugeln doppelt, Engel zu viel oder Lichterketten im Überfluss? Dann kommen Sie vorbei zum Verschenke- und Tauschmarkt für Weihnachtsdekoration.

Bringen Sie mit, was Sie nicht mehr brauchen – und nehmen Sie mit, was Ihnen gefällt. Ob nostalgisch, modern oder selbstgemacht: Hier findet Ihre Deko ein neues Zuhause. Und das Beste – alles kostenlos oder im fairen Tausch. Die Gegenstände sollten in einwandfreiem Zustand sein.

Bitte denken Sie daran, nicht getauschte oder nicht mitgenommene Weihnachtsdeko-Gegenstände bis spätestens Freitag, 5. Dezember 2025 wieder abzuholen. Nach diesem Termin können wir leider keine Lagerung mehr gewährleisten und müssen ungenutzte Dinge entsorgen. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe, damit unser Markt auch weiterhin nachhaltig und ordentlich bleibt.



Dienstag, 18.11.2025

Faszination Mexiko – Ein Bildervortrag von Wolfgang Türckheim

Entdecken Sie Mexiko auf einer faszinierenden, visuellen Reise. Von antiken Ruinen der Maya und Azteken über lebendige Städte bis hin zu traumhaften Stränden und beeindruckenden Landschaften – dieser Vortrag zeigt die Vielfalt und Schönheit Mexikos in atemberaubenden Bildern.

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal

Eine Anmeldung ist nicht notwendig



Mittwoch, 19.11.2025

Betriebsbesichtigung Faber-Castell mit Schloss

Täglich werden bei Faber-Castell in Mittelfranken über 500.000 Holzgefasste Stifte gefertigt. Bei der ca. zweistündigen Führung durch das moderne Werk kann man einen Blick hinter die Kulissen der Fertigung werfen. Dabei können die einzelnen Produktionsschritte nachvollzogen werden. Der Blei- bzw. Buntstift wird auf seiner Reise durch die Rohstiftstraße, Stemperei, Taucherei und Spitzerei begleitet.

Im Anschluss gibt es im historischen Restaurant „Altes Spital“ in Stein beim gemeinsamen Mittagessen herzhaftes, schmackhaftes und ideenreiche Traditionsküche. Am Nachmittag wird dann das „Graf von Faber-Castell'sche Schloss“ besichtigt. In der Führung, die ca. 90 Minuten dauert, werden die Stilepochen anschaulich und interessant erklärt. Nach einer Pause bei Kaffee und Kuchen im Casino des Schlosses wird der Ausflugstag beendet, gegen 17 Uhr ist die Rückfahrt geplant.

Bitte beachten: Die zum Teil historischen Räumlichkeiten sind nicht barrierefrei und längere Fußwege sind einzuplanen.

Abfahrt: 8.15 Uhr Hirschberger Wiese, 8.20 Uhr Landratsamt

Preis pro Person: 39 €

Anmeldung: ab 20.10.2025

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 07.05.2026, hier sind nur persönliche Anmeldungen mit sofortiger Zahlung 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.



Mittwoch, 26.11.2025

Adventskränze binden

Die Adventszeit steht vor der Tür – und was gibt es Schöneres, als diese gemeinsam vorzubereiten? Wir laden herzlich ein zum Adventskranzbinden in gemütlicher Runde.



Bitte bringen Sie eigenes Grünzeug (z. B. Tannenzweige, Eibe, Buchs usw.) mit – sowie eine Rosenschere oder eine Basis zum Binden des Kranzes. Einige Materialien wie Strohkränze, Draht und zusätzliches Grünzeug stellen wir bereit, und natürlich helfen wir uns gegenseitig beim Binden und Gestalten.

Beginn: 9.00 Uhr

Preis: 5 € für Strohkranz und Bindendraht

Anmeldung: ab 10.11.2025



Dezember

Montag, 01.12. und Dienstag, 02.12.2025

Adventsfeiern im Hofbergsaal



Wir laden alle Seniorinnen und Senioren der Stadt Pfaffenhofen ganz herzlich zu unserer stimmungsvollen Adventsfeier ein. In gemütlicher Atmosphäre wollen wir gemeinsam die Vorweihnachtszeit genießen, zur Ruhe kommen und schöne Stunden miteinander verbringen.

Die Feier beginnt mit einer Begrüßung durch Bürgermeister Thomas Herker, gefolgt von einer Theateraufführung, die für Heiterkeit und Besinnlichkeit sorgt. Im Anschluss stimmen wir uns beim gemeinsamen Singen traditioneller Advents- und Weihnachtslieder auf die festliche Zeit ein. Natürlich darf auch das leibliche Wohl nicht fehlen – bei Punsch und selbstgebackenen Plätzchen auf Einladung der Stadt Pfaffenhofen bleibt genügend Zeit für Gespräche, Erinnerungen und ein herzliches Miteinander. Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.

Beginn: 14.00 Uhr, **Einlass:** ab 13.30 Uhr

Anmeldung: ab 03.11.2025

Donnerstag, 04.12.2025

Weihnachtszeit in Bad Tölz: Zwischen Maronenduft und Lüftmalerei

Die Stadt Bad Tölz, malerisch gelegen zwischen der Isar und den Voralpen, vereint ländliche Ruhe, charmante Gassen und Plätze mit historischen Schätzen, kulturellen Highlights und einem lebendigen Stadtbild. Bei der 90-minütigen Stadt - Führung „Besinnliches Bad Tölz“ kann die besondere Atmosphäre des Ortes in der Vorweihnachtszeit erspürt werden. Gemeinsames Mittagessen im Posthotel Kolberbräu. Die Teilnehmer können zwischen Schweinebraten oder mediterranem Gemüse mit Nudeln wählen.

Am Nachmittag genießen die Gäste bei einem Gutschein für einen Glühwein oder Punsch und Zeit zur freien Verfügung das Flair auf dem Tölzer Christkindlmarkt. Er verwandelt die historische Marktstraße in einen Festsaal voller Lichterglanz und verführerischer Düfte. Gegen 16 Uhr ist die Rückfahrt nach Pfaffenhofen geplant.

Abfahrt: 8.30 Uhr Hirschberger Wiese, 8.40 Uhr Landratsamt
Preis pro Person: 47 € (inkl. Führung, Mittagessen ohne Getränke, 1 Gutschein für Glühwein oder Punsch und Busfahrt)

Anmeldung: ab 03.11.2025



Das Seniorenbüro ist von 22.12.2025 bis 06.01.2026 geschlossen.

Weihnachten ist eine Zeit der Besinnung. Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich an all die schönen Erfahrungen erinnern, die Ihr Leben bisher reich gemacht haben. Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen vor allem Gesundheit, Zufriedenheit und alles Gute. Ihr Seniorenbüro



Januar



Dienstag, 13.01.2026 und Dienstag, 20.01.2026

„Fühl Dich sicher“ – zweitägiger Selbstschutzkurs für ältere Menschen

Sich sicher und selbstbewusst im Alltag bewegen – das ist das Ziel des Selbstschutzkurses für Senioren. Die Stadt Pfaffenhofen a. d. Ilm freut sich, nach den erfolgreichen Kursen in anderen Gemeinden, Horst Suck als erfahrenen Referenten begrüßen zu dürfen.

Horst Suck, der seit über 15 Jahren mit seinen „Fühl Dich Sicher“-Seminaren in ganz Bayern Behörden, Institutionen und Unternehmen im Bereich Deeskalation und Selbstschutz schult, vermittelt auch den Teilnehmern dieses Kurses wertvolle Strategien zur Gefahrenvermeidung und Selbstbehauptung. Mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und praktischen Übungen lernen die Senioren einfache, aber effektive Techniken, um sich in schwierigen Situationen sicherer zu fühlen. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Der Kurs ist so konzipiert, dass jeder daran teilnehmen kann.

Die Leitung des Seniorenbüros, Frau Andre, betont die Bedeutung dieses Angebots: „Das Sicherheitsgefühl ist ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität. Wir freuen uns sehr, Herrn Suck für diesen Kurs gewinnen zu können.“

Ob beim Spaziergang, beim Einkaufen oder zu Hause – jeder Teilnehmer nimmt wertvolle Tipps mit, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, sich im Alltag sicherer zu fühlen.

Das Angebot ist kostenfrei

Beginn: jeweils um 14.30 Uhr – Dauer je 1,5 Stunden

Anmeldung: ab 15.12.2025

Freitag, 23.01.2026

Jahresrückblick 2025 bei Kaffee und Kuchen

Ein Jahr voller Begegnungen, Lachen und gemeinsamer Erlebnisse liegt hinter uns. Erleben Sie mit uns noch einmal die schönsten Momente aus 2025 – festgehalten in Bildern, die Geschichten erzählen: Fröhliche Feiern, spannende Ausflüge, kreative Stunden, Musik, Tanz und Lachen.

Freuen Sie sich auf eine liebevoll gestaltete Bilderschau, kleine Anekdoten, Kaffee & Kuchen und natürlich auf gute Gesellschaft. Bewirtung Café Hofberg.

Beginn: 14.00 Uhr

Anmeldung: ab 07.01.2026



Februar

Dienstag, 03.02.2026

Pferdekutschenfahrt

Die beliebte Pferdekutschenfahrt führt dieses Mal in den Bayrischen Wald nach Lam. Nach der Ankunft mit dem Reisebus und einem gemeinsamen Mittagessen im familiengeführten Gasthaus Rösslwirt geht es mit der Pferdekutsche durch den winterlichen Bayrischen Wald. Genießen Sie, geschützt vor der Witterung und warm in Decken eingehüllt, die Fahrt in der Kutsche rund um Lam am Fuß des Osser und Arber.



An einer Station wird Rast eingelegt und es werden Glühwein, Kinderpunsch, Kaffee und Gebäck angeboten. Gegen 18 Uhr ist die Rück-Ankunft in Pfaffenhofen geplant.

Abfahrt: 9.00 Uhr Hirschberger Wiese, 9.05 Uhr Landratsamt

Preis pro Person: 38 €

Anmeldung: ab 12.01.2026



Donnerstag, 05.02.2026

Vortrag „Das Land Chile“

Lernen Sie Chile durch die Augen einer gebürtigen Chilenin kennen. In diesem lebendigen Bilder-Vortrag nimmt Patricia Valenzuela-Stein uns mit auf eine Reise durch ihr Heimatland – von charmanten Städten bis hin zu den spektakulären Naturwundern und Schönheiten des Landes. Erleben Sie eindrucksvolle Bilder, spannende Geschichten und persönliche Erinnerungen – direkt aus dem Herzen Chiles. Lassen Sie sich verzaubern von einem Land voller Gegensätze, Farben und Herzlichkeit.

Das Angebot ist kostenfrei

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal – Dauer 1,5 Stunden

Anmeldung: ab 19.01.2026

Donnerstag, 12.02.2026

Unsinniger Donnerstag am Hofberg mit Auftritt der Schächler

Der Fasching ist da – und wir laden herzlich ein zur bunten und fröhlichen Feier im Hofbergsaal. Freuen Sie sich auf ein stimmungsvolles Fest mit Live Musik zum Tanzen und Mitschunkeln, kleinen Aufführungen, und einer Prise närrischem Humor.

Ob mit Hut, Maske oder einfach gutgelaunt, hier steht das Miteinander und die Lebensfreude im Mittelpunkt.



Die Tanzgruppe „Tanzen mal anders“ begeistert mit einer Aufführung und das Café Hofberg bewirtet mit Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns sehr über einen Auftritt der Pfaffenhofer Schächler im Innenhof. Die genaue Uhrzeit erfahren Sie rechtzeitig im Seniorenbüro.

Beginn der Feier: 13.30 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Dienstag, 17.02.2026

Faschingsausklang am Hofberg

Der Fasching neigt sich dem Ende zu – aber nicht ohne einen letzten, grandiosen Höhepunkt. Wir laden herzlich ein zum närrischen Faschingsausklang im Hofbergsaal, mit Musik, guter Laune und einem ganz besonderen Gast: Die Narrhalla Ilmünster bringt mit seinem Prinzenpaar den Saal zum Beben. Freuen Sie sich auf einen mitreißenden Auftritt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Beginn der Feier: ab 13.30 Uhr,

Auftritt Narrhalla Ilmünster: 14.00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Vorankündigung Stadtausflug 2026

Der große Stadtausflug der Senioren findet im nächsten Jahr am Donnerstag, den 7. Mai statt.

Alle weiteren Informationen erhalten in der nächsten Ausgabe des Seniorenkuriers oder rechtzeitig aus der Presse.



Wanderungen

mit Hermann Körle und Günther Lönhardt

Wandern hält fit, fördert die Gesundheit und bringt Menschen zusammen – besonders im Alter. Unsere Wandertermine für Seniorinnen und Senioren bieten die perfekte Gelegenheit, gemeinsam die Natur zu genießen, sich zu bewegen und neue Kontakte zu knüpfen. Die Donnerstags-Wanderungen unter der Leitung von H. Körle und G. Lönhardt und die Sonntags-Wanderungen unter der Leitung von H. Kunth.



Donnerstag, 6.11.2025

Wanderung ab Lindach nach Weichenried

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschbergerwiese

Einkehr: Gaststätte Straßhof – beim Luigi

Sonntagswanderung, 30.11.2025

Wanderung am Sonnenweg

Treffpunkt: 13.30 Uhr Schyren Gymnasium

Einkehr: Naturbackstube Wiesender

Donnerstag, 04.12.2025

Wanderung in Menzenbach

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschbergerwiese

Einkehr: Fam. Steinberger

Donnerstag, 08.01.2026

Wanderung (n.n)

Ziel und Treffpunkt werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Sonntagswanderung, 25.01.2026

Wanderung zur Holledauer Hütte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Einkehr: Holledauer Hütte

Donnerstag, 05.02.2026

Wanderung (n.n)

Ziel und Treffpunkt werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Sonntagswanderung, 22.02.2026

Wanderung am Planetenweg in Scheyern

Treffpunkt: 13.30 Uhr Schyren Gymnasium

Einkehr: Klosterschenke



Achtung – neue Betrugsmaschen

Wer möchte nicht gerne schnell und einfach zu Geld kommen? Genau damit spielen Betrüger – und locken nicht nur ältere Menschen mit Versprechen wie: „Mit bereits 250 Euro Starteinlage schon nach 30 Minuten Gewinne erzielen“.

Eine ganz aktuelle, neue Betrugsmasche mit Kryptowährung, bekannt gegeben von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen: Im Internet wird über eine Handelssoftware berichtet, bei der man mittels künstlicher Intelligenz schnell Geld verdienen kann. Man sieht Prominente aus Funk und Fernsehen, die erzählen, wie sie angeblich ohne Arbeit reich geworden sind. Doch diese Schilderungen sind nicht authentisch, sondern nachträglich erfunden, ohne Wissen dieser Promis. Kundgetan werden die Geschichten auf Seiten im Internet, die großen Nachrichtenportalen nachempfunden, jedoch gefälscht sind.

Des Weiteren entwickeln Kriminelle ständig neue Methoden, um an sensible Daten von ahnungslosen Opfern zu gelangen. Neben den klassischen Betrugsmaschen über E-Mail (Phishing) oder per SMS (Smishing) tritt nun eine neue Variante immer mehr in Erscheinung: Die Betrüger agieren per Telefon (Vishing). Beim Vishing nehmen die Täter Kontakt per Anruf oder Sprachnachricht auf und geben sich als Mitarbeiter bekannter Unternehmen, Behörden oder Institutionen aus, etwa der Telekom, der DHL oder einer Bank.

Anschließend versuchen sie, weitere Informationen wie Passwörter oder Bankdaten zu erfragen. Psychologischer Druck spielt hierbei eine Schlüsselrolle: Die Anrufer setzen Fristen, warnen vor angeblichen Problemen oder nutzen Angst als Instrument.

Geben Sie niemals persönliche Daten oder Kontoinformationen weiter und legen Sie bei solchen Anrufen am besten auf. Überweisen Sie niemals Geld an Unbekannte. Sprechen Sie lieber erst mit Familienangehörigen oder Bekannten – oder lassen Sie sich von einer Verbraucherzentrale beraten.





Wer das Café Hofberg einmal entdeckt hat, kommt garantiert wieder. Eingebettet im Bürgerzentrum Hofberg, etwas versteckt hinter der Spitalkirche, gilt es für viele als das „bestgehütete Geheimnis“ Pfaffenhofens – und das völlig zu Recht.

Seit März sorgt hier Beatrix Gnan für frischen Wind und vor allem für frische Küche. Als gelernte Köchin und erfahrene Servicekraft weiß sie genau, worauf es ankommt: ehrliche Gerichte, saisonale Zutaten und ein Händchen für den gewissen Wohlfühlfaktor. Besonders ihre Kuchen und Torten sind längst Stadtgespräch: Neun von zehn Gästen sind begeistert. Und der Zehnte? Der hat das Café wohl noch nicht gefunden.

Ob zum Frühstück, Mittagessen oder zur Kaffeepause – das Café Hofberg bietet Genussmomente für jede Tageszeit. Bereits ab 7 Uhr morgens kann man hier in den Tag starten: klassisch mit frischen Semmeln, gesund mit Overnight Oats, süß mit Pancakes oder typisch bayerisch mit Weißwürsten und Brezn.

Zur Mittagszeit wartet eine wöchentlich wechselnde Karte mit frisch zubereiteten, abwechslungsreichen Gerichten. Und am Nachmittag laden hausgemachte Kuchen und Torten zum Verweilen ein – bei gutem Wetter auf der sonnigen Terrasse im Innenhof, ansonsten im gemütlichen Gastraum im Erdgeschoss der Wohnanlage St. Josef.

Auch für private oder geschäftliche Anlässe ist das Café Hofberg bestens geeignet: Ob Geburtstagsfeier, Vereinsabend oder Trauerkaffee. Bis zu 100 Personen finden hier Platz zum Feiern oder zum Abschiednehmen in angenehmer Atmosphäre.

Ein Besuch im Café Hofberg lohnt sich.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	7–17 Uhr
Sonntag	8–17 Uhr
Samstag	geschlossen

Reservierungen und Anfragen
unter Tel. 08441 – 9087429



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.

„Pfundige“ Weihnacht

Unbekannter Autor

*Unser Kühlschrank wird se biagn
miaß ma des ois einakriagn
was ma für de Feiertog
hoam duad – und a essn mog
Fast geht d'Tür scho nimmer zua
aber koana siegt sich gnua*

*Zu da „Heilig-Abend-Feier“
gibt's an Lachs, russische Eier
Denn ma braucht was Leicht's im Magn
wui ma d'Weißwürscht no vertragen
de für später, nach da Mettn
mia no gern zur Brezn hätt'n*

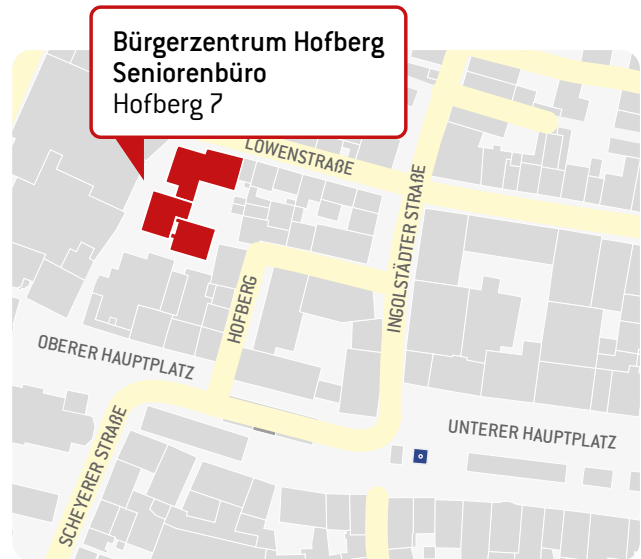
*Anderndogs gibt's na a Ant ´n
Weil ma ned vazichtn kannt ´n
auf des Haferl voller Fett
was aus so am Viech rausgeht
Dafür dean ses ja a mästn
und des schmeckt am allerbestn*

*Weil mia Kalorien zähl'n
gibt's auf d'Nacht na a Forell'n
Kalt natürlich, ausm Rauch
da schlägt s' ned so auf'n Bauch
Und dazua an Kaas, a Wurscht
und an dunkln Bock für'n Durscht*

*Dan Dog später dean mia fastn
D' Mama, de derf aa moi rastn
und mia führn s' zum Essn aus
Jeds suacht aus da Kartn raus
was er hoit am liabsten hat
Rehbra'n, Spätzle, an Salat ...
Und dazwischen Stoll'n und Platzerl
Kaviar ois Magentratzerl
Schnaps und Punsch und an Champagner
Nüss', Orangen, durchanander
Senf auf d' Würst und an Schok'lad
Kletznbrot mit geiba Limonad*

*Schaugt ma na im Kühlschrank nach
wird's ned weniger, des Sach
Des wird schlecht, o jessasna
Aber uns, da werds es aa
„Pfundig“ is, de Weihnachtszeit
Mei, o mei, mia grausts scho heut*

*Du liabs Christkindl, i bitt
bring an zwoatn Magen mit
oder dua uns d' Einsicht schenkn
dass ma ned an uns grad denkn
Weniger, des waar oft mehr
Irgendwo, da hungert wer ...*



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: iStock.com/gradyreese

Bildnachweise:

Seite 2: Stadt Pfaffenhofen, Klaus Reppermund
Seite 3: Florian Schaipp, Barbara Fleischmann
Seite 4: Seniorenbüro, Stadt Pfaffenhofen
Seite 5: Seniorenbüro
Seite 6/7: Albert Miorin
Seite 8: iStock.com/LanaStock
Seite 9: iStock.com/izusek
Seite 10: iStock.com/Katsiaryna Ciortan, Seniorenbüro
Seite 11: iStock.com/deepblue4you, Seniorenbüro
Seite 12: iStock.com/Liudmila Chernetska, Seniorenbüro
Seite 13: iStock.com/Jag.cz
Seite 14: Seniorenbüro
Seite 15: Wolfgang Türckheim, Faber Castell, Seniorenbüro
Seite 16: Stadt Bad Tölz, Seniorenbüro
Seite 17: Horst Suck, Seniorenbüro
Seite 18: P. Valenzuela-Stein, Michael Seidl, Seniorenbüro
Seite 19: Seniorenbüro
Seite 20: iStock.com/Prostock-Studio
Seite 22: 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

KEB
Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Pfaffenhofen a. d. Ilm
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: Oktober 2025 | Änderungen vorbehalten

DIE VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS AUF EINEN BLICK

Montag

wöchentlich	8.30 Uhr	Zauberharfe
	9.00 und 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 und 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 und 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