

senioren • kurier

100 Jahre Leben – Chance oder Herausforderung?

Inklusive großem
Veranstaltungsteil



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

Liebe Seniorinnen und Senioren,



„100 Jahre Leben – Chance oder Herausforderung?“ – das Titelthema dieser Ausgabe wirft eine spannende Frage auf. Denn immer mehr Menschen dürfen auf ein sehr langes Leben zurückblicken. Doch vielleicht ist die entscheidende Frage gar nicht, wie alt wir werden, sondern wie wir diese Jahre leben können. Ein langes Leben ist ein großes Geschenk.

Es bedeutet, viele Zeiten und Veränderungen erlebt, Menschen kennengelernt und mehrere Generationen begleitet zu haben. Viele von Ihnen haben unsere Stadt über Jahrzehnte mitgeprägt – in der Familie, im Berufsleben, in Vereinen, im Ehrenamt und in der Nachbarschaft. Dieses Engagement und dieser Erfahrungsschatz sind für unsere Gemeinschaft von unschätzbarem Wert.

Gleichzeitig bringt ein langes Leben auch Herausforderungen mit sich: Gesundheit und Selbstständigkeit können nachlassen, Abschiednehmen gehört dazu und die vertraute Welt wandelt sich.

Umso wichtiger ist es, dass niemand das Gefühl haben muss, mit solchen Veränderungen allein zu sein.

Als Stadt wollen wir dazu beitragen, dass Menschen möglichst lange selbstbestimmt, sicher und gut eingebunden leben können. Dazu gehören bezahlbarer und barrierearmer Wohnraum, gute Möglichkeiten zur Begegnung, eine verlässliche Versorgung und ein Umfeld, in dem ältere Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Eine wichtige Rolle übernimmt dabei unser Seniorenbüro, das mit seinen vielfältigen Angeboten Begegnungen ermöglicht, Gemeinschaft stärkt und damit einen wertvollen Beitrag zu einem aktiven und erfüllten Älterwerden leistet. Vielleicht liegt genau darin die Chance eines langen Lebens: nicht nur viele Jahre zu haben, sondern diese Jahre mit Leben zu füllen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre dieser Ausgabe des Seniorenkuriers und vor allem viele gesunde, erfüllte und gute Jahre.

Ihr
Thomas Herker
Erster Bürgermeister

MOMENTAUFNAHME



„Die freche Blaumeise“
fotografiert von Simone Mentz

Liebe Leserinnen und Leser,



in den Jahren meiner Tätigkeit im Seniorenbüro durfte ich immer wieder Menschen begegnen, die bereits ihr 100. Lebensjahr erreicht hatten. Jede dieser Begegnungen war für mich etwas Besonderes. Gerne habe ich zugehört, wenn sie aus ihrem langen Leben erzählten, von schönen und glücklichen Momenten, aber auch von schwierigen Zeiten, Verlusten und Herausforderungen.

Es war bewegend und beeindruckend zugleich, zu erfahren, was ein Mensch in 100 Jahren alles erlebt hat und wie sich die Welt in dieser Zeit verändert hat.

Eines hatten sie jedoch alle gemeinsam: Sie hatten gelernt, auch schwierige Dinge anzunehmen und manches mit einer positiven Sichtweise zu betrachten. Denn vieles lässt sich leichter tragen, wenn man versucht, die positiven Seiten zu sehen.

Diese Haltung hat mich immer wieder beeindruckt und mir gezeigt, dass nicht nur die Umstände selbst, sondern auch unsere Sichtweise darauf entscheidend sein kann. Vielleicht ist das eine der wertvollsten Erfahrungen, die uns ein langes Leben mitgeben kann.

Deshalb hat mich auch der Leitartikel dieser Ausgabe „100 Jahre Leben – Chance oder Herausforderung?“ besonders angesprochen. Eine spannende Frage, die auch ich nicht abschließend beantworten kann. Auch unsere ehrenamtlichen Redaktionsmitglieder haben sich aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit diesem Thema beschäftigt. So sind ganz verschiedene und interessante Beiträge entstanden, die zum Nachdenken einladen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und natürlich beim Entdecken der vielen schönen Veranstaltungen und Angebote, die wieder auf Sie warten.

Herzliche Grüße
Ihre Heidi Andre
Leitung Seniorenbüro

Der Zauber der
Weihnachtszeit
ist immer etwas Besonderes.

★

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen
ein wundervolles Fest und besinnliche
Weihnachtsfeiertage.

Mögen all Ihre Wünsche in Erfüllung gehen
und das neue Jahr nur Gutes für Sie
bereithalten.

Das Seniorenbüro und das
Café Hofberg sind von
23.12.2026 bis 06.01.2027
geschlossen.



Blick auf Ilmberg

Ilmberg – ein wahrer Kraftort

von Reinhard Haiplik

In Pfaffenhofens näherer Umgebung gibt es reizvolle Weiler und Einöden, die mich immer wieder anziehen. Längst sind sie mir zu Lieblingsorten geworden. Oft besuche ich sie auf meinen geliebten Fahrradtouren. Sie führen mich nach Schenkenau, nach Engelmanszell, nach Sachenbach. Ganz besonders gerne aber fahre ich nach Ilmberg.

Wenn wir uns dem „Berg über der Ilm“ von unten her nähern, könnten wir denken: „Wir sind ja hier im Voralpenland!“ Man hört das Bimmeln der Glocken weidender Kühe, sieht im Tal kleine Weiher, die sich wie zarte Farbtupfer ausbreiten, sieht uralte knorrige Eichen, die sich darin spiegeln. Sanft neigt sich der Hügel, der sie trägt, dem Ilmtal zu. Ganz oben erhebt sich die dem heiligen Martin geweihte Kirche. Sie weist noch in die Zeit der Romanik. Das Rundbogenfenster an der Südwand zeugt davon. Vielleicht diente es im Mittelalter, wenn feindlicher Einfall drohte, als Schießscharte oder Ausguckloch. Die Mauern sind ungewöhnlich stark. Einst soll hier ein Heidentempel gestanden sein.



Blick auf die Martinskirche von Norden

Das Langhaus von Sankt Martin ist flachgedeckt, der Chor dreiseitig geschlossen. Die Sitzfigur des heiligen Martin wird von Kunstexperten sehr geschätzt. Der zierliche Sattelturm wurde im späten 18. Jahrhundert errichtet. Sein Vorgänger brannte nieder.

Jeden ersten Dienstag im Monat wird hier eine heilige Messe gelesen. Die Kirche ist dann fast immer bis auf den letzten Platz gefüllt. Besonders gern kommen die Gläubigen zum Fest des heiligen Martin nach Ilmberg. Manche Pfarrgemeinden – auch evangelisch-lutherische – haben die Ilmberger Kirche als idealen Ort für stimmungsvolle Meditation entdeckt.



Renovierte Grabkreuze im verwunschenen Friedhof von Ilmberg

Den kleinen Friedhof finden wir auf der Sankt Martins-Südseite. Über sehr altes Mauerwerk blickt man hinab ins Ilmtal. Nirgendwo im Landkreis finden wir einen Friedhof, der schöner liegt. Kein anderer wirkt so idyllisch, kein anderer so verwunschen. Die wenigen Gräber sind sehr gepflegt. Die schmiedeeisernen Kreuze, die zu verfallen drohten, sind renoviert.

Auf der Rückseite eines Grabsteins erkennen wir die Namen von Joseph und Benedikt Wolf und lesen darunter: „Gestorben durch Mörderhand“. Die beiden Junggesellen von der Kohlmühle sind im Januar 1946 von einer plündernden und mordenden Bande getötet worden. Die heute noch in Ilmberg lebende Familie Wolf lässt sich bis ins 16. Jahrhundert hinein nachweisen. Eine Ahnentafel an der Kirchensüdwand kündigt davon. Wir finden an der Kirchenmauer weitere Gedenktafeln, sie erinnern an Ilmberger Familien. An der Südostwand wird der Wagenknechts und der Müller von der Kohlmühle gedacht. Leicht veränderte Worte aus dem Johannesevangelium sind darauf geschrieben: „Wahrlich, wahrlich sage ich euch, dass die Toten die Stimme des Sohnes Gottes hören und leben werden.“

Im Friedhof ruhen Geschwister. Beide waren noch sehr jung, als sie freiwillig aus dem Leben schieden. Auf dem Grabstein blicken wir auf sympathische, offene Gesichter.

Wenige hundert Meter hinter dem Friedhof kann man an Föhntagen Alpengipfel sehen. Ein einsamer Musikant pflegte, wenn der Abend hereinbrach, auf seinem Fagott zu Herzen gehende Weisen wie „Der Mond ist aufgegangen“ zu spielen. „Ich spiele gerne an diesem wunderbaren Ort. Ich spiele auch, um Gottes Schöpfung zu preisen,“ sagte er mir einmal.

Viele sehen in Ilmberg einen Kraftort. So fragte mich eine Frau, die ein Grab pflegte. „Spüren Sie die starke Kraft, die von diesem Ort ausgeht?“ Sie kenne Menschen, die beteuerten, dass ihnen hier dabei geholfen worden sei, schwere Schicksalsschläge zu überwinden. Auch ihr habe Ilmberg viel Kraft geschenkt.

Auf einem Feld in Friedhofsnähe veranstaltet eine Reiki-Meisterin Feuerläufe. Sie werden gut angenommen. Bei diesem Ritual soll Trauer in neue Lebenskraft und Lebensfreude verwandelt werden. Es fällt schon auf: Kraftorte findet man häufig an Stellen, wo einst Kelten ihre Kulte gepflegt haben sollen.

Wir kennen von Ilmberg keine Sagen, keine Legenden, wissen nichts von Geistern, Dämonen, nichts von guten oder bösen Feen. Und doch: den Ort umweht eine geheimnisvolle Aura. Es scheint, als wolle er noch nicht preisgeben, was er in sich birgt.

Vielleicht mag ich ihn deshalb so sehr.



Blick vom Friedhof auf uralte Eichen

Wie kommt man nach Ilmberg?

Man nimmt die Straße, die von Reichertshausen nach Jetzendorf/Hilgertshausen führt. Nachdem wir den Golfplatz hinter uns gelassen haben, sehen wir zur Linken die Kohlmühle. Etwa hundert Meter weiter weist rechts ein kleines Schild nach Ilmberg und Kerum. Wenn wir ihm folgen, erkennen wir schon bald die Ilmberger Martinskirche, die über silbern schimmernden Weihern und vielleicht schon tausendjährigen Eichen thront.

100 Jahre Leben – Chance oder Herausforderung?



Immer wieder suchen Wissenschaftler nach dem Rezept für ein besonders langes Leben. Die ernüchternde Antwort lautet: Das eine Geheimnis gibt es nicht. Untersuchungen zeigen jedoch, dass viele Hundertjährige einige Gemeinsamkeiten haben. Sie bewegen sich regelmäßig, ernähren sich ausgewogen und bleiben geistig aktiv. Eine wichtige Rolle spielen außerdem soziale Beziehungen. Familie, Freundschaften, Nachbarschaft und gesellschaftliche Kontakte können dabei helfen, aktiv zu bleiben und schwierige Lebensphasen zu bewältigen. Viele Hochaltrige haben in ihrem langen Leben Krisen, Verluste und Veränderungen erlebt. Die Fähigkeit, sich immer wieder auf neue Situationen einzustellen, wird als Resilienz bezeichnet.

„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“, sang Udo Jürgens bereits 1977. Damals war das eine augenzwinkernde Botschaft an die Generation im Rentenalter. Heute wirkt die Zeile fast bescheiden. Immer mehr Menschen erreichen 80, 90 oder sogar 100 Jahre. Was früher eine außergewöhnliche Seltenheit war, wird zunehmend Teil unserer gesellschaftlichen Realität. Doch ist ein Leben über ein ganzes Jahrhundert vor allem ein Geschenk – oder auch eine Herausforderung?

Wer heute 100 Jahre alt ist, wurde in den 1920er-Jahren geboren und hat eine Zeit großer Veränderungen erlebt: Weltwirtschaftskrise, Nationalsozialismus, Zweiter Weltkrieg und Wiederaufbau. Diese Menschen kennen noch eine Welt ohne Fernseher, Computer oder Smartphones und erlebten später Mondlandung, deutsche Wiedervereinigung und Digitalisierung.

Ein Jahrhundert Leben bedeutet deshalb nicht nur viele Lebensjahre, sondern auch einen außergewöhnlichen Erfahrungsschatz. Altern ist ein natürlicher biologischer Prozess. Mit zunehmendem Alter verändern sich Zellen und Organe, das Immunsystem wird anfälliger und das Risiko für chronische Erkrankungen steigt.

Doch Altern verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich. Gene spielen eine Rolle, ebenso Bewegung, Ernährung, soziale Kontakte und die Lebensbedingungen. Deshalb geht es in der Altersforschung längst nicht mehr nur darum, möglichst alt zu werden. Entscheidend ist auch die Frage: Wie viele dieser Jahre können wir bei guter Gesundheit und mit möglichst viel Selbstständigkeit verbringen? Gibt es ein Geheimnis für ein langes Leben?

So erfreulich die steigende Lebenserwartung ist, sie hat auch eine andere Seite. Mit zunehmendem Alter nehmen gesundheitliche Einschränkungen zu. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose, Seh- und Hörprobleme oder Demenz treten im hohen Alter häufiger auf. Unterstützung durch Familie, Nachbarschaftshilfe, Pflegedienste oder die Versorgung mit Hilfsmitteln wird dann immer wichtiger, damit man auch im hohen Alter aktiv und selbstbestimmt leben kann. Denn ein langes Leben wird besonders dann als wertvoll empfunden, wenn es mit Lebensqualität und Teilhabe verbunden ist.





Eine neue Generation des Alters

Eine besondere Rolle spielt die Generation der Babyboomer, also der zwischen etwa 1955 und 1969 Geborenen. Viele von ihnen gehen anders mit dem Älterwerden um als frühere Generationen. Sie treiben Sport, reisen, nutzen digitale Medien, engagieren sich ehrenamtlich oder beginnen im Ruhestand noch einmal etwas ganz Neues.

Das Bild vom Alter verändert sich. Ruhestand bedeutet heute für viele nicht mehr Rückzug, sondern eine neue Lebensphase mit Zeit für Interessen, Familie, Reisen, Engagement und persönliche Entwicklung.

Gleichzeitig steigen die Erwartungen an Gesundheit, Mobilität und gesellschaftliche Teilhabe. Nicht jeder Mensch kann diese Vorstellungen erfüllen. Deshalb braucht es eine Gesellschaft, in der auch Menschen mit Einschränkungen ihren Platz behalten.

100 Jahre zu erleben, bedeutet, viele Menschen und Lebensabschnitte kennenzulernen. Viele Hochaltrige empfinden Dankbarkeit für Kinder, Enkel und Urenkel und dafür, mehrere Generationen begleitet zu haben. Doch ein sehr langes Leben bedeutet auch Abschied. Freunde, Geschwister oder sogar die eigenen Kinder können vor einem selbst sterben. Einsamkeit kann dadurch zu einer großen Belastung werden. Auch die Erfahrung, dass sich die eigene vertraute Welt ständig verändert, kann schwierig sein. Hohes Alter bewegt sich deshalb oft zwischen Dankbarkeit für das Erlebte und Trauer über das Verlorene.

Was bedeutet das für unsere Gesellschaft?

Die steigende Zahl älterer Menschen stellt unsere Gesellschaft vor neue Aufgaben. Wir brauchen mehr barrierefreien und bezahlbaren Wohnraum, eine gute medizinische Versorgung, ausreichend Pflegeangebote und Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe. Doch ältere Menschen sind nicht nur Empfänger von Unterstützung. Sie bringen Zeit, Wissen und Erfahrung mit. Sie kümmern sich um Enkel, engagieren sich in Vereinen, helfen in der Nachbarschaft und übernehmen ehrenamtliche Aufgaben. Viele Bereiche unseres gesellschaftlichen Lebens wären ohne dieses Engagement kaum denkbar. Älterwerden betrifft deshalb nicht nur die älteren Menschen selbst. Es betrifft Familien, Kommunen, Arbeitgeber, Vereine und letztlich uns alle.

Die Zahl der Hundertjährigen wird voraussichtlich weiter steigen. Medizinische Fortschritte könnten dazu beitragen, Krankheiten besser zu behandeln und gesunde Lebensjahre zu verlängern. Ob Menschen künftig regelmäßig 110 oder gar 120 Jahre alt werden, ist dagegen offen. Sicher ist: Die Frage wird künftig immer weniger lauten, ob Menschen 100 Jahre alt werden können. Viel wichtiger wird sein, wie wir diese zusätzlichen Jahre gestalten.

Und vielleicht bekommt auch der Satz von Udo Jürgens dadurch eine neue Bedeutung: Mit 66 Jahren ist noch lange nicht Schluss. Es kann noch viel kommen – vielleicht sogar ein weiteres Drittel eines langen, abwechslungsreichen Lebens.



Meine Mutter an ihrem 80. Geburtstag

Ist nun ein langes Leben eine Chance oder eine Herausforderung?

von Klaus Reppermund

Wieso eigentlich „oder“? Wenn man die Chance hat, gesund den 100. Geburtstag zu erreichen, dann ist das eine Herausforderung.

Man kann diese Frage aus verschiedenen Perspektiven betrachten: aus persönlicher Sicht oder aus gesellschaftlicher Sicht. Die gesellschaftliche Sicht muss sich insbesondere mit den Fragen der Finanzierbarkeit der höheren Renten und dem Gesundheitswesen befassen. Das soll hier nicht betrachtet werden. Vielmehr möchte ich die Frage aus persönlicher Sicht betrachten.

Meine 2016 verstorbene Mutter hatte ihren 100. Geburtstag nur um zwei Jahre verfehlt. Sie starb kurz nach ihrem 98. Geburtstag an einem plötzlichen Gesundheitsproblem. Sie hatte bis zuletzt ein erfülltes Leben. Ihr Glück war, dass sie bis zum 96. Lebensjahr in Gemeinschaft mit meiner Schwester leben konnte, die sich um sie kümmerte. Erst in den letzten zwei Jahren vor ihrem Tod musste sie externe Pflegehilfe in Anspruch nehmen. Größere gesundheitliche Probleme hatte sie bis dahin keine.

Da sind wir schon beim Kern der Sache: Gesundheit und Gemeinschaft. Die Gesundheit kann man natürlich nicht grundsätzlich beeinflussen, man kann aber viel dazu beitragen, dass man gesund bleibt. Meine Mutter hat das wahr-

scheinlich durch ihre Ernährung beeinflusst, denn sie ernährte sich recht gesund, überwiegend vegetarisch, trank keinen Alkohol und rauchte nicht. Andererseits trieb sie nie Sport, tat aber immer alles, was in ihren altersbedingten Möglichkeiten lag. So machte sie auch im hohen Alter ihre Spaziergänge, und da sie ein kommunikativer Mensch war, traf sie häufig auch andere Personen, mit denen sie sich auf einer Bank sitzend unterhalten konnte. Davon konnte sie dann später erzählen.

Wenn sie nach ihren Spaziergängen wieder nach Hause kam, dann hatte sie oft auch Aufgaben. Sie sorgte sich z. B. um das Mittagessen, und auch kleinere Reinigungsarbeiten wurden von ihr erledigt. Das gab ihrem Leben Sinn. Alles in allem betrachtet, hatte sie einen Lebensabend, den man als „erfüllt“ bezeichnen kann.



Humor hatte meine Mutter immer

Warum war das so? Mal abgesehen vom gesundheitlichen Aspekt hatte sie etwas, was in unserem Land leider etwas zu kurz kommt: Gemeinschaft! Da sie zusammen mit meiner unverheirateten Schwester leben konnte, war sie nie allein und hat sich dabei nützlich gemacht. Ich denke, sie hat sich sicher und versorgt gefühlt.

Leider ist die Gemeinschaft oder Gesellschaft im hohen Alter etwas, was in unserem Land oft zu kurz kommt. Das unterscheidet uns auch von vielen anderen Ländern, insbesondere den Ländern, die nicht so hoch entwickelt sind wie Deutschland. Je schlechter in weniger entwickelten Ländern die Versorgung der alternden Bevölkerung von Staats wegen ist, desto häufiger leben die „Alten“ noch im Kreise ihrer Kinder und werden von diesen mitbetreut. Auch dort leisten sie bis zum Tod noch sinnvolle Arbeiten, haben also ihre Aufgaben. In Deutschland ist das eher unüblich. Das hängt einerseits damit zusammen, dass die Jungen aufgrund ihrer beruflichen Verpflichtungen dieser Betreuungsfunktion nur schlecht nachkommen können. Andererseits liegt es aber eben auch daran, dass unser Rentensystem noch so gut funktioniert – „noch“, denn die Diskussionen über die Finanzierbarkeit sind ja sehr aktuell. Wenn wir aber zunehmend zu einem Lebensalter von 100 Jahren tendieren, dann wird man sich mit der Finanzierbarkeit noch sehr beschäftigen müssen. Das ist dann die große gesellschaftliche Herausforderung.

Die Frage der Finanzierbarkeit ist aber auch mit der persönlichen Lebensführung im Alter verknüpft: Will man im hohen Alter nur den Lebensabend „genießen“, oder will man sich auch gesellschaftlich engagieren? Will man nur reisen, fernsehen oder Kreuzworträtsel lösen, oder will man etwas für die Gesellschaft tun? Letzteres bedeutet, dass man sich Aufgaben sucht, die erfüllen und ein Gefühl der Zufriedenheit erzeugen, dass man etwas erreicht, etwas geleistet hat, und nicht nur der Gesellschaft „auf der Tasche zu liegen“. Dies kann dann auch der Finanzierbarkeit helfen, weil man Aufgaben übernimmt, die ansonsten die Gesellschaft viel Geld kosten würden. Und persönlich, weil man länger gesund bleibt, mental wie körperlich, und sich dabei vielleicht noch ein Taschengeld verdienen kann.

Fazit: Wenn man die Chance hat, 100 Jahre alt zu werden, dann ist das eine echte Herausforderung. Nicht nur für die Gesellschaft, sondern auch für einen selbst. Das heißt, die Gemeinschaft zu suchen und sich an Aufgaben heranzutragen, mit deren Bewältigung man das Gefühl bekommt, nützlich zu sein, gebraucht zu werden. Ich glaube, dass man mit dieser Einstellung auch seiner eigenen Gesundheit den besten Dienst erweist.

Zum Schluss ein bekanntes Zitat von John F. Kennedy: „Frage nicht, was Dein Land für Dich tun kann. Frage, was Du für Dein Land tun kannst.“ Das Zitat stammt aus der Antrittsrede von John F. Kennedy am 20. Januar 1961. Es ist heute so aktuell wie damals.



Buchvorstellung

Die Weisheit der 100-Jährigen

Was ein langes Leben uns lehren kann

Was ist im Leben wirklich wichtig? Was macht zufrieden? Und welche Erfahrungen möchten Menschen, die bereits ein ganzes Jahrhundert erlebt haben, an andere weitergeben?

Diesen Fragen geht Autor Rei Gering in seinem Buch „Die Weisheit der 100-Jährigen“ nach. Er besucht hochbetagte Menschen und lässt sie von ihren Lebenswegen, schönen Erinnerungen, schweren Zeiten und persönlichen Erfahrungen erzählen. Die Antworten sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Dennoch zeigen sich immer wieder Werte, die vielen wichtig sind: Familie, Freundschaft, Zusammenhalt, Dankbarkeit und die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten nicht den Mut zu verlieren.

Das Buch ist eine liebevolle Sammlung persönlicher Lebensgeschichten. Es lädt dazu ein, über das eigene Leben nachzudenken und die Erfahrungen älterer Menschen als wertvollen Schatz zu entdecken. Ein warmherziges und inspirierendes Buch – nicht nur für Menschen im hohen Alter, sondern für alle Generationen.

Rei Gering: „Die Weisheit der 100-Jährigen – 7 Fragen an die ältesten Menschen Deutschlands“, Solibro Verlag, 2018



100 Jahre leben – sollte man sich das wünschen?

von Günther Weiß

Der Wunsch nach einem längeren Leben, sogar nach dem ewigen Leben treibt die Menschheit um, beschäftigt und fasziniert sie, seit der Mensch ein Bewusstsein hatte, das ihn befähigte, über sich selbst nachzudenken, über das Lebensende und darüber hinaus. Grabbeigaben beweisen das. Die Menschen wurden ja nicht alt – nach unseren Maßstäben. In der Antike 25, im Mittelalter bis 35, im 19. Jahrhundert 35 bis 40, 1975 70 bis 80, heute 83 bis 86 Jahre.

Ein stetiger Anstieg! Wann werden wir die magische Zahl 100 erreicht haben? Schätzungen, etwas Anderes kann es ja nicht geben, legen nahe, es könnte in etwa 30 bis 50 Jahren so weit sein. Man darf also ernsthaft darüber nachdenken. Die heutige Generation von jungen Leuten könnte das erleben, also in gar nicht mehr so ferner Zukunft. Es ist wirklich nicht so utopisch bzw. verwegen, darüber nachzudenken, wie es wohl ist, wenn 100 Jahre Lebenszeit nicht die große Ausnahme mehr sein wird.

Die sozio-ökonomischen Aspekte, die dringend zu bedenken wären, liegen auf der Hand: Unser Renten-, Gesundheits- und Pflegesystem mit stetig ansteigender Zahl an „Empfängern“ und ebenso stetig abnehmender Anzahl an „Gebern“ muss auf den Prüfstand. Immer weniger müssen immer mehr zahlen – und das auch noch viel länger als heute (Ruhestandszeiten von 30 bis 35 Jahren statt wie früher ca. 10 Jahre). Der Generationenbaum, früher einem

wohlgewachsenen Weihnachtsbaum gleichend, ist heute ein zerrupftes Etwas. Die Pflegeversicherung ist pleite, schlägt Alarm. Wie sagte SPD-Urgestein Franz Müntefering: „Da genügt Rechnen, Volksschule Sauerland, um hier zu einer richtigen Analyse zu kommen und die heißt, die Hütte brennt, sie brennt lichterloh!“

In meiner Jugend dachte man über so etwas nicht nach, das war so weit weg wie der Mond (damals war noch niemand dort gewesen). Ältere Leute waren 55 und dunkel gekleidet, alte Leute waren 60/65 – im schwarzen „Gwand“. Wenn's hoch kam, wurde man 70, das war Greisenalter! 100-Jährige gab es nicht. War jemand mit 65/70 Jahren verstorben, hieß es, na ja, ein gesegnetes Alter, hatte ein langes Leben.

Das ist heute ganz anders, die „100“ nicht alltäglich, aber kein Aufreger mehr. Wie das wohl sein würde, wie fühlt man sich dabei? Kann man einfach 10 Lebensjahre zu den schon verbrauchten 90 hinzuaddieren, ohne auch an die nicht nur möglichen, sondern auch wahrscheinlichen Folgen zu denken, die das mit sich brächte? Länger leben, aber auch länger krank sein, wie das kürzlich in unserer Lokalzeitung zu lesen war? Ist das erstrebenswert, ist das nicht eher zum Fürchten?

Wenn man nicht mehr soo lange auf die 100 hat, kann man auf ein Leben mit all den Stationen zurückblicken, die es so gibt: Kindheit, Schule, Ausbildung, Beruf und Ruhestand. Doch Vorsicht! Man vergisst sehr leicht all das, was nicht so schön war. Erinnerungsverklärung! War früher wirklich alles besser? Sicher nicht! Man war halt jünger, unbeschwerter, man war gesund, kannte Arztpraxen nur von außen. Ein Vorrecht der Jugend. Es war anders, ganz anders. Die Zukunft, es ist so, war immer so, liegt im Ungewissen. Der Blick auf sie verengt sich aber, wenn man über die „letzten Jahre“ nachdenkt, wie in einem Brennglas auf die Begriffe „Alters“- und – ganz schrecklich – „Pflegeheim“. Dort wird in aller Regel segensreich gewirkt, aber wer möchte schon gerne hin? Ins Krankenhaus will auch niemand gerne, aber wir sind doch froh, dass es das gibt.

„Leben“ will sich selbst erhalten – naturgesetzlich! Also sollte die 100 eigentlich zunächst einmal eine Verheißung sein. Ja, wie meistens im Leben ist im Positiven auch das Negative zu finden und umgekehrt, die „Ambivalenz“. Überall anzutreffen. Wer alt wird, sieht die eigenen Kinder groß werden, erlebt sogar, wie diese in den Ruhestand gehen, erlebt die Geburt von Enkeln, sogar von Urenkeln, eine ganz andere wunderbare Erfahrung, viel Freude, ohne die direkte Verantwortung.

Mehr Lebenserfahrung, als Bereicherung verstanden, die einem einfach mit den Jahren zuwächst, Teilnahme am „Leben“. Hier hat der bedeutende Lehrer für Philosophie und Rhetorik an der Universität Tübingen Walter Jens, schon hochbetagt, einmal etwas überraschend Banales

gesagt. Auf die Frage, ob er sich vor dem Tod fürchte, meinte er, nicht der Tod an sich sei erschreckend, sondern der Gedanke, das Leben um ihn herum mit all seinen Facetten ginge einfach ohne ihn weiter, „die Leute erleben Jahreszeiten, feiern Feste, sind fröhlich, fahren in den Urlaub – und das alles ohne mich, das ist erschreckend, unvorstellbar“. Angst vor den letzten Jahren, dem Ende, aber zugleich Hoffnung auf ein langes Leben. Alt-Werden, aber nicht Alt-Sein, das ist das Dilemma, unauflöslich, eine Gleichung, die nicht aufgeht. Es sind zwei Beispiele aus dem wirklichen Leben: Ein guter Bekannter, 95 Jahre alt, sagte mir auf die Frage, ob er jetzt nicht noch 100 Jahre alt werden wolle: „Nein, es ist zu mühselig.“ Etwas später verstarb er, hatte sich den Herzschrittmacher herausnehmen lassen, der ihn bis dahin am Leben hielt.

Von einem Kollegen berichtet: Ein Verwandter, dem Leben zugewandt, betonte immer wieder, er wisse, dass irgendwann das Ende komme, das sei natürlich, er könne damit umgehen. Einige Jahre später lag der Hochbetagte auf dem Sterbebett, sah das Ende kommen und weinte, flehte noch um ein bis zwei Jahre Weiterleben. Zwischen diesen beiden Extremen liegen alle Möglichkeiten, wie man mit diesem Thema, dem neben der Geburt größten Abenteuer unseres Lebens, umgehen kann.

100 Jahre alt werden, soll man das wirklich wollen? Es gibt keine Antwort – oder alle Antworten!





Von der Kindheit bis heute: Eine 100-Jährige erzählt

Das Seniorenbüro führte ein Gespräch mit einer 100-jährigen Dame über Kindheit, Familie, schwere Zeiten und das Geheimnis eines langen Lebens. Sie wurde im Jahr 1926 geboren und blickt heute auf ein ganzes Jahrhundert voller Erinnerungen, Erfahrungen und bewegender Momente zurück. Seit drei Jahren lebt sie in einem Alten- und Pflegeheim. Nach einer Zeit der Eingewöhnung fühlt sie sich dort sehr wohl und gut aufgehoben. Ihren Namen möchte sie nicht veröffentlichen. Für unsere Seniorenzeitschrift hat sie dennoch offen und herzlich aus ihrem Leben erzählt. Das Seniorenbüro kennt sie, seit es gegründet wurde. Sie war sehr häufig dort, vor allem zum Kartenspielen.

Erzählen Sie uns von Ihrer Kindheit. Wie sind Sie aufgewachsen?

Ich wurde in eine gut bürgerliche Familie hineingeboren. Ich hatte einen Bruder, wir waren eine sehr harmonische Familie. Meine Eltern waren immer für uns da. Ich denke gerne an diese Zeit zurück, denn wir hatten ein liebevolles und gutes Zuhause.

Was waren die schönsten Momente in Ihrem Leben?

Natürlich meine Heirat und die Geburt meiner beiden Kinder. Das waren ganz besondere und glückliche Ereignisse.

Ich habe außerdem einmal eine schwere Krankheit besiegt. Das war ein sehr wichtiger Moment in meinem Leben. Mein Mann war in dieser Zeit eine große Stütze für mich und immer für mich da. An einen besonders schönen Tag erinnere ich mich noch sehr gerne: Wir waren mit unseren damals noch kleinen Kindern zu einem Ausflug in Scheyern. Die Kleinen lachten und spielten und wir waren einfach nur glücklich. Es war ein ganz einfacher, aber wunderschöner Moment. Ich hatte das Glück, viel Zeit mit meinen Kindern verbringen zu können. Das war für mich sehr wertvoll.

Gab es auch besonders schwere Zeiten in Ihrem Leben?

Ja, die gab es. Besonders schlimm war der Bombenangriff auf meine Heimatstadt. Die ganze Stadt war zerstört. Gott sei Dank wurde unser Haus nur leicht beschädigt, sodass wir weiterhin darin wohnen bleiben konnten. Nach dem Krieg war ich eine klassische Trümmerfrau. Ich musste Steine schleppen und bekam dafür Lebensmittelmarken. Das waren schwere Zeiten, die man nie vergisst. Auch meinen Mann verlor ich leider schon sehr früh, und es begann ein neuer Lebensabschnitt für mich. Mit meinen beiden Kindern stehe ich bis heute in einem regelmäßigen und liebevollen Austausch. Die enge Verbindung zu ihnen bedeutet mir sehr viel.

Was ist Ihr persönliches Geheimnis, 100 Jahre alt zu werden?

Darüber habe ich eigentlich nie besonders nachgedacht. Ich habe nie bewusst gesagt: Ich muss gesund leben, damit ich besonders alt werde. Ich habe wohl einfach unbewusst gesund gelebt. Ich habe nie geraucht und bin auch nie auf einen Berg gestiegen – damit ich nicht herunterfalle ... (sie schmunzelt). Aber es ist schon wichtig, körperlich und geistig fit zu bleiben. Ich bin lange Zeit jeden Tag spazieren gegangen. Durch den Haushalt und die Gartenarbeit war ich immer viel in Bewegung. Außerdem habe ich vormittags regelmäßig Gymnastik vor dem Fernseher gemacht.

Was hält Sie heute noch fit und gibt Ihnen Freude?

Auch heute gehe ich noch kleine Runden um das Haus, wenn es meine Gesundheit zulässt. Besonders freue ich mich, wenn ich ein Rotschwänzchen sehe, ich brauche die Natur. Außerdem lese ich sehr viel. Bis heute lese ich jeden Tag die Tageszeitung – auch wenn ich dafür inzwischen eine Lupe brauche. Besonders interessieren mich geschichtliche Themen. Bücher haben mich schon immer begleitet, und ich war mein ganzes Leben lang sehr an Literatur interessiert. Auch auf den Seniorenkurier warte ich immer schon gespannt und habe noch keine Ausgabe ausgelassen.



Wie fühlen Sie sich heute in Ihrem neuen Zuhause?

Nach einer Zeit der Eingewöhnung fühle ich mich hier sehr gut aufgehoben. In meinem früheren Zuhause gab es zu viele Treppen, und das wurde mit der Zeit immer beschwerlicher. Hier wird sehr viel angeboten und man kann an ganz unterschiedlichen Aktivitäten teilnehmen. Dafür bin ich dankbar.

Was ist für Sie die größte Herausforderung des Älterwerdens?

Das Schwierige am Alter ist, dass nur noch so wenige Verwandte und Freunde da sind. Viele Menschen, die mich über lange Jahre begleitet haben, sind nicht mehr da. Deshalb sind die regelmäßigen Gespräche und Begegnungen mit meinen Kindern für mich besonders wertvoll.

„Wenn ich heute auf mein Leben zurückblicke, denke ich an viele schöne Erlebnisse, an meine Familie und an die Menschen, die mich begleitet haben.“

Wenn Sie heute auf Ihr langes Leben zurückblicken – was denken Sie?

Wenn ich heute auf mein Leben zurückblicke, denke ich an viele schöne Erlebnisse, an meine Familie und an die Menschen, die mich begleitet haben. Natürlich gab es auch schwere Zeiten. Aber ich bin dankbar für die vielen guten Erinnerungen und dafür, dass ich mit meinen beiden Kindern bis heute in einem regelmäßigen und liebevollen Austausch stehe.

Ein Jahrhundert Leben – geprägt von einer glücklichen Kindheit, einer liebevollen Familie, bewegenden Erlebnissen und herausfordernden Zeiten. Ihre Geschichte zeigt, wie viele Erinnerungen und Erfahrungen sich in 100 Lebensjahren sammeln. Auch heute sind ihr die Natur, das Lesen und die Verbindung zu ihren Kindern besonders wichtig. Mit einem freundlichen Lächeln und großer Ruhe blickt sie auf ihr langes Leben zurück – ohne ein besonderes Geheimnis und ohne einen Rat geben zu wollen, aber mit vielen wertvollen Erinnerungen.

Ein langes Leben – Fluch oder Segen?

von Doris Svoboda



Es ist Montagabend, der 22. Juni 2026, kurz vor 19.00 Uhr. Ich schalte den Fernseher ein, um einmal bei der Fußballweltmeisterschaft reinzuschauen. Es spielt nämlich unser kleines Nachbarland Österreich – seit 26 Jahren bei keiner Weltmeisterschaft mehr dabei – gegen den amtierenden Weltmeister aus Argentinien. Die Mannschaften laufen ein, riesiger Jubel im Stadion, und die Kamera schwenkt über die begeisterten Fans. Und was erscheint dann ganz plötzlich im Bild?

Ein großes Plakat, das von einer alten Dame gehalten wird, und darauf stand: Bin 100 Jahre alt und liebe Messi! Für Nicht-Fußballinsider, Messi ist einer der bekanntesten und besten Fußballspieler der Welt. Er tat ihr auch noch den Gefallen und schoss in diesem Spiel drei Tore. Leider konnte man ihre sehr wahrscheinliche Begeisterung darüber nicht sehen.



KI-generierte Illustration der 100-jährigen Messi-Anhängerin, basierend auf dem öffentlich berichteten Stadionmoment.

Warum beschreibe ich diese Begebenheit? Sie passt zu unserem Thema. Ich kenne diese Dame nicht, aber sicherlich war ihr sehnlichster Wunsch, Messi einmal live zu erleben, in diesem hohen Alter in Erfüllung gegangen. Sie hatte also noch die Chance, die bestimmt nicht viele Hundertjährige bekommen. Ich nehme allerdings auch an, dass der Weg zum Stadion und der dortige Aufenthalt für sie eine Herausforderung war.

In meinem nächsten Beispiel zu diesem Thema geht es um eine Frau, die ich sehr bewundere: Margot Friedländer. Als Überlebende des Holocausts ging sie bis kurz vor ihrem Tod mit 103 Jahren als Zeitzeugin in Schulen, um ihre Mission zu erfüllen, Jugendlichen ihre Geschichte zu erzählen, damit sich diese nicht wiederholt. Dabei hinterließ sie ihr wichtigstes Anliegen „Seid Menschen!“. Auf Grund des hohen Alters hatte sie die Chance, lange ihre „Botschaft“ unter die Jugend zu bringen. Bestimmt war es aber auch herausfordernd, so lange über das ihr angetane Leid sprechen zu wollen, verbunden mit körperlichen Anstrengungen, die dieses hohe Alter mit sich brachte.

In der Wochenendausgabe der TZ vom 27./28. Juni 2026 las ich eine erschreckende Überschrift: „Kreml investiert Milliarden in die Anti-Alterungsforschung“. Bei einem nicht für die Öffentlichkeit bestimmten Gespräch zwischen Putin und Xi Ping fing ein Mikrofon die Stimmen der Dolmetscher auf, und das Gespräch wurde dann aus Versehen live im chinesischen Staatsfernsehen übertragen. Zwei Autokraten, die nicht ans Aufhören denken wollen, fantasieren über das ewige Leben. Erschreckend, dass Russland für 26 Milliarden Dollar lebendes Gewebe mit dem 3D-Drucker herstellen will. Der Plan soll sein, menschliche Organe zu ersetzen, um damit die Lebenserwartung deutlich zu steigern. Dieser medizinische Fortschritt wäre für viele jüngere Menschen, die durch Krankheit oder Unfälle zu früh ihr Leben verlieren würden, eine Chance. Ich sehe diese „Errungenschaft“ jedoch negativ, wenn sie in die „falschen Hände“ kommt.

Man sollte auch im Auge behalten, dass die Welt schon jetzt überbevölkert ist und diese Herausforderung womöglich nicht stemmen könnte. 10,3 Milliarden Menschen sollen laut Prognose der UN Mitte der 2080er-Jahre auf der Erde leben.

Zum Schluss noch eine kleine Kuriosität: Im Fernsehen sah ich drei Schwestern aus Brasilien, die gemütlich auf einer Bank vor ihrem Haus saßen und zusammen 316 Jahre alt waren. Der Reporter fragte sie, wie sie das geschafft haben, und er bekam darauf eine ganz lapidare Antwort: mit Muttermilch und einem einfachen Leben.



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

**Kreisverband
Pfaffenhofen a.d. Ilm**



Vertrauen, das verbindet:

Die BRK Tagespflege Pfaffenhofen

Seit dem 1. Januar 1995 ist die BRK Tagespflege Pfaffenhofen eine feste Institution für ältere Menschen, die weiterhin zu Hause leben möchten und sich tagsüber Unterstützung, Gemeinschaft und eine abwechslungsreiche Betreuung wünschen. Nach der umfassenden Renovierung unserer Räumlichkeiten stehen nun 20 Plätze für unsere Gäste zur Verfügung.

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Ein aktives soziales Miteinander, gemeinsame Aktivitäten und gezielte Beschäftigungsangebote sorgen für einen abwechslungsreichen Tag. Dabei bleibt genügend Raum für persönliche Gespräche, vertraute Gewohnheiten und individuelle Bedürfnisse. Ein besonderes Highlight sind unsere täglich frisch vor Ort zubereiteten Mahlzeiten, die gemeinsam genossen werden können.

Begleitet werden unsere Gäste von einem erfahrenen und engagierten Team, das mit viel Herz und Fachkompetenz für eine vertrauensvolle und familiäre Atmosphäre sorgt. Gleichzeitig werden pflegende Angehörige im Alltag spürbar entlastet – mit dem guten Gefühl, dass ihre Familienmitglieder tagsüber bestens betreut und umsorgt sind.

Auch der Weg zu uns ist unkompliziert: Unser hauseigener Fahrdienst holt unsere Gäste auf Wunsch im gesamten südlichen Landkreis von zu Hause ab und bringt sie am Nachmittag wieder sicher zurück.

Mit unserer Tagespflege möchten wir dazu beitragen, dass ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt zu Hause leben können – mit mehr **Gemeinschaft, Lebensfreude und Sicherheit im Alltag**.

BRK Tagespflege Pfaffenhofen – gemeinsam durch den Tag, gut aufgehoben und herzlich betreut.



Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 7.30 bis 16.00 Uhr

Kontakt:

Bettina Rieß-Lentes (Leitung der BRK Tagespflege)

Krankenhausstr. 70 | 85276 Pfaffenhofen

Tel.: 08441 49 33 14

bettina.riess-lentes@brk.de

November



Donnerstag, 05.11.2026

Zugfahrt nach München – Viktualienmarkt und Alter Südfriedhof

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Tag in der bayrischen Landeshauptstadt. Zunächst besuchen Sie den berühmten Viktualienmarkt, das Herz Münchens. Genießen Sie die besondere Atmosphäre und nutzen Sie die Zeit zur freien Verfügung, um über den Markt zu schlendern, regionale Spezialitäten zu probieren oder das bunte Treiben zu beobachten.

Anschließend erwartet Sie eine Führung durch den Alten Südfriedhof, einen der schönsten und bedeutendsten Friedhöfe Europas. Die denkmalgeschützte Anlage gilt als das Gedächtnis Münchens und ist von vergleichbarer historischer Bedeutung wie der Zentralfriedhof in Wien. Hier fanden zahlreiche berühmte Persönlichkeiten ihre letzte Ruhe, darunter der Architekt Leo von Klenze, der weltbekannte Maler Carl Spitzweg sowie der Architekt Friedrich von Gärtner.

Der Alte Südfriedhof wurde ursprünglich im Jahr 1563 auf Veranlassung von Herzog Albrecht V. als Pestfriedhof angelegt. Heute ist er ein Ort voller Geschichte, Kultur und bewegender Schicksale – wie ein Buch, das man niemals zu Ende lesen kann.

Bei einer fachkundigen Führung entdecken Sie die faszinierende Geschichte dieser einzigartigen Ruhestätte, erfahren Wissenswertes über die bedeutenden Persönlichkeiten und tauchen ein in über 450 Jahre Münchner Stadtgeschichte.

Treffpunkt: 10.15 Uhr am Bahnhof Pfaffenhofen

**Preis pro Person: 13 € für die Führung,
das Bahnticket wird separat abgerechnet
Anmeldung: ab sofort**



Donnerstag, 12.11.2026

Dr. Max Rist: Patientenverfügung aus Sicht eines Arztes

Was passiert, wenn man aufgrund einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls nicht mehr in der Lage ist, eigene Entscheidungen zu treffen? Welche medizinischen Maßnahmen sollen dann ergriffen werden – und welche nicht? Mit einer Patientenverfügung können persönliche Wünsche und Vorstellungen rechtzeitig festgehalten werden, um auch in schwierigen Situationen selbstbestimmt zu bleiben.

In seinem Vortrag beleuchtet Dr. med. Max Rist das Thema Patientenverfügung vor allem aus der Perspektive des Mediziners. Als langjähriger Chefarzt für Anästhesie und operative Intensivmedizin am Klinikum Dachau hat er über viele Jahre Menschen in kritischen Lebenssituationen begleitet. Er kennt Situationen, in denen Ärzte plötzlich vor weitreichenden Entscheidungen stehen, die für den weiteren Verlauf einer Behandlung maßgeblich sind und das Leben eines Patienten grundlegend verändern können.

Anschaulich und praxisnah erläutert Dr. Rist, welche Bedeutung eine Patientenverfügung in solchen Situationen hat. Anhand typischer medizinischer Entscheidungssituationen zeigt er, worauf bei der Formulierung einer Patientenverfügung besonders zu achten ist, damit der Wille des Patienten für Ärzte möglichst eindeutig erkennbar und in der konkreten Behandlungssituation umsetzbar ist.

Dabei gibt er Einblicke in die tägliche klinische Praxis und schildert, wie Ärzte mit Patientenverfügungen umgehen, wie deren Aussagen interpretiert werden und welche Herausforderungen entstehen können, wenn medizinische Entscheidungen unter Zeitdruck und in einer für Patienten und Angehörige belastenden Situation getroffen werden müssen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich frühzeitig mit ihrer persönlichen Vorsorge beschäftigen möchten und darauf Wert legen, auch in gesundheitlichen Ausnahmesituationen möglichst selbstbestimmt entscheiden zu können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit dem Referenten ins Gespräch zu kommen.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Eintritt ist frei.



09.11.2026 – 20.11.2026

Advents-Verschenke- & Tauschmarkt – einfach wegwerfen kann jeder

Christbaumkugeln, Anhänger, Kerzenständer, Engerl ... das kennt jeder: Dekorationen für das Weihnachtsfest sammeln sich zu Hause an. Oftmals sind sie einfach zu schade zum Entsorgen, und dennoch will man sie nicht mehr aufheben. Vielleicht jemandem damit noch eine Freude bereiten und gleichzeitig auch noch die Umwelt entlasten, das ist die Idee. Deshalb wollen wir wieder einen Verschenkemarkt für Weihnachtsdeko organisieren. So finden gut erhaltene Dinge vielleicht noch einmal ein neues Zuhause.

Ort: Eingangsbereich im Bürgerzentrum Hofberg

Hinweis: Bitte holen Sie Ihre nicht verschenkten Gegenstände am 20.11.2026 wieder ab.



NEU

Ab November 2026

Neues Angebot für Lesefreunde Buchclub im Seniorenbüro

Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für Bücher und Geschichten? In unserem neuen Buchclub können Sie sich gemeinsam mit Adelheid Berghammer und anderen Lesefreunden über Ihre Lieblingsbücher austauschen und neue Anregungen und Buchtipps bekommen. Bringen Sie dazu gerne Ihr Lieblingsbuch mit. Ob als klassisches Buch, E-Book oder Hörbuch – alles ist willkommen.

Der Buchclub findet jeden ersten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr im Seniorenbüro statt. Zum ersten Mal trifft sich der Buchclub am Donnerstag, 5. November. Das Angebot ist kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich.

Dezember

Mittwoch, 02.12.2026

Regensburg – Domführung und Christkindlschiffahrt auf der Donau

Begleiten Sie uns auf einen stimmungsvollen Ausflug in die UNESCO-Welterbestadt Regensburg und genießen Sie einen Tag voller Kultur, Genuss und vorweihnachtlicher Stimmung.

Am Vormittag erwartet Sie eine fachkundige Führung durch den Dom St. Peter. Entdecken Sie die beeindruckende gotische Architektur, die prachtvollen Glasfenster und die bewegte Geschichte eines der bedeutendsten Wahrzeichen Bayerns. Nach der Domführung genießen Sie ein gemeinsames Mittagessen in gemütlicher Atmosphäre.

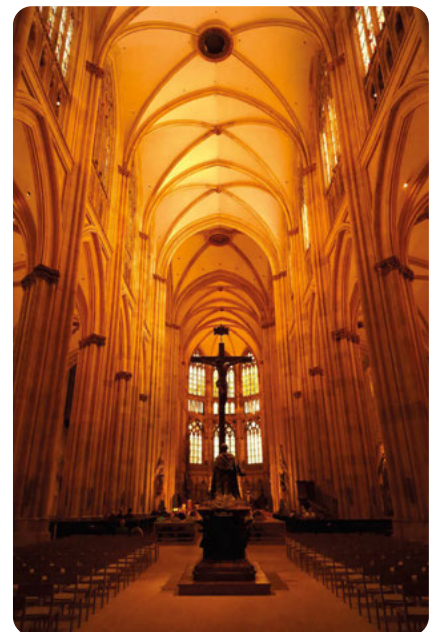
Am Nachmittag erwartet Sie ein ganz besonderes Erlebnis: die Christkindlschiffahrt auf der Donau. Während der etwa 1,5-stündigen Schifffahrt erleben Sie die winterliche Kulisse Regensburgs vom Wasser aus. Dazu werden weihnachtliche Geschichten vorgelesen, die für eine besinnliche und festliche Stimmung an Bord sorgen. Bei einem Stück Stollen sowie Glühwein oder Tee können Sie die Adventszeit entspannt genießen.

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Tagesausflug mit Kultur, Genuss und vielen weihnachtlichen Eindrücken.

Abfahrt: 9.05 Uhr Hirschberger Wiese, 9.15 Uhr Landratsamt

Preis pro Person: 43 €

Anmeldung: ab 09.11.2026





Montag, 07.12.2026 und Dienstag, 08.12.2026

Adventsfeiern im Hofbergsaal

Das Seniorenbüro und die Stadt Pfaffenhofen laden alle Seniorinnen und Senioren herzlich zu den diesjährigen Adventsfeiern ein. Freuen Sie sich auf stimmungsvolle Nachmittage in gemütlicher Atmosphäre und ein abwechslungsreiches Programm.

Nach der Begrüßung durch Bürgermeister Thomas Herker erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit musikalischen Darbietungen von Rita und Martin. Die Theatergruppe präsentiert das Theaterstück „Vier Schutzengel für ein Christkind!“ und sorgt damit für besinnliche und fröhliche Momente. Beim gemeinsamen Singen beliebter Advents- und Weihnachtslieder mit Erna und Franz stimmen wir uns anschließend auf die Weihnachtszeit ein. Ein Weihnachtsgedicht rundet das Programm ab.

Bei kostenfreiem Punsch oder Tee und selbst gebackenen Plätzchen bleibt genügend Zeit für nette Gespräche, Begegnungen und ein gemütliches Beisammensein.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und auf zwei schöne gemeinsame Adventsnachmittage.

Beginn: 14.00 Uhr, Einlass ab 13.30 Uhr

Anmeldung: ab 16.11.2026



Montag, 14.12.2026

Weihnachtskonzert der Musikschule im Hofbergsaal

Lassen Sie sich in der besinnlichen Adventszeit von festlichen Klängen verzaubern. Die Schülerinnen und Schüler der Städtischen Musikschule laden Sie herzlich zu einem Adventskonzert ein.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit klassischen Weihnachtsliedern, festlicher Instrumentalmusik und modernen musikalischen Überraschungen. Ob Solobeiträge, Ensembles oder Orchester – die jungen Musikerinnen und Musiker präsentieren ihr Können und sorgen für eine stimmungsvolle Einstimmung auf die Weihnachtszeit.

Genießen Sie einen Abend voller Musik und vorweihnachtlicher Atmosphäre. Bringen Sie Familie und Freunde mit und erleben Sie die Freude am Musizieren hautnah.

Beginn: 18.00 Uhr im Hofbergsaal

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Januar

Mittwoch, 27.01.2027

Bunter Nachmittag zum Jahresstart

Zum Jahresauftakt lädt das Seniorenbüro zu einem unterhaltsamen Nachmittag ein, bei dem Kreativität und Geselligkeit im Mittelpunkt stehen. Ob Geschichten oder Gedichte, Sketche, musikalische Beiträge oder andere kreative Ideen – alle, die Lust haben, das Programm mitzugestalten, sind herzlich eingeladen, sich einzubringen und ihre Beiträge zu präsentieren. Natürlich sind auch alle willkommen, die einfach einen abwechslungsreichen Nachmittag in angenehmer Atmosphäre genießen möchten.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Das Café Hofberg bewirtet die Gäste mit Kaffee und Kuchen.



Melden Sie gerne Ihre Beiträge im Seniorenbüro an, so können wir das Programm besser planen.

Beginn: 14.00 Uhr

Anmeldung: ab 11.01.2027

Februar



Donnerstag, 04.02.2027

Unsinniger Donnerstag am Hofberg

Der Fasching ist da – und wir laden herzlich zu einer bunten und fröhlichen Feier im Hofbergsaal ein. Freuen Sie sich auf ein stimmungsvolles Fest mit Live-Musik zum Tanzen und Mitschunkeln, kleinen Aufführungen und einer guten Prise närrischen Humors. Ob mit Hut, Maske oder einfach guter Laune – hier stehen Geselligkeit, Gemeinschaft und Lebensfreude im Mittelpunkt. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: Das Café Hofberg verwöhnt Sie mit Kaffee und Kuchen.

Beginn: 14.00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Dienstag, 09.02.2027

Faschingsausklang am Hofberg



Mit einem fröhlichen Faschingsausklang verabschieden wir die fünfte Jahreszeit und laden Sie herzlich in den Hofbergsaal ein. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag mit schwungvoller Musik, geselligem Beisammensein und bester Stimmung.

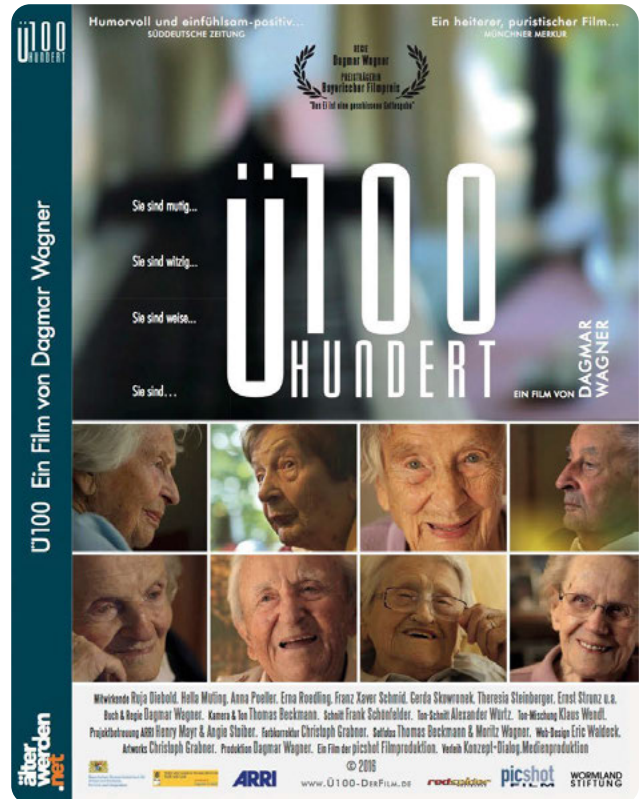
Ein besonderes Highlight ist der Besuch der Narrhalla Ilimünster mit ihrem Prinzenpaar, die mit einem abwechslungsreichen Programm echtes Faschingsflair in den Hofbergsaal bringt.

Ob kostümiert oder ganz ungezwungen – genießen Sie gemeinsam mit uns einen vergnüglichen Nachmittag zum Abschluss der Faschingssaison. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen die fünfte Jahreszeit gebührend ausklingen zu lassen.

Beginn: ab 13.30 Uhr

Auftritt Narrhalla Ilimünster: 14.00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Dienstag, 16.02.2027

Filmnachmittag: Ü100 – Ein berührender Blick auf das Leben

Wie fühlt sich das Leben mit über 100 Jahren an? Was trägt durch gute und schwierige Zeiten? Und was können wir von Menschen lernen, die ein ganzes Jahrhundert erlebt haben?

Wir laden Sie herzlich zur Vorführung des vielfach beachteten Dokumentarfilms „Ü100“ der Regisseurin Dagmar Wagner ein. Der Film porträtiert acht Menschen, die über 100 Jahre alt sind – mit Humor, Gelassenheit, Lebensfreude und einer beeindruckenden Offenheit. Entstanden ist ein bewegender Film über das Älterwerden, das Leben sowie die kleinen und großen Weisheiten des Alltags.

„Ü100“ wurde mit einer Auszeichnung des damaligen Bayerischen Ministerpräsidenten Horst Seehofer gewürdigt und erhielt ein außerordentlich positives Medienecho.

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Filmnachmittag mit berührenden Geschichten, überraschenden Einblicken und der Gelegenheit, im Anschluss miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ab 14.00 Uhr bewirbt Sie das Café Hofberg.

Beginn des Films: 14.30 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden

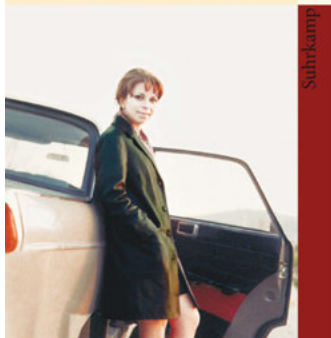
Anmeldung: ab 25.01.2027

Der Eintritt ist frei.

Donnerstag, 18.02.2027

„Mein erfundenes Land“ – Lesung mit Patricia Valenzuela-Stein

Isabel Allende
Mein erfundenes Land



Die chilenische Schriftstellerin Isabel Allende zählt zu den bekanntesten Autorinnen der Gegenwart und ist auch in Deutschland einem breiten Publikum bekannt. Ihre Werke wurden nahezu vollständig ins Deutsche übersetzt. In ihrem Buch „Mein erfundenes Land“ erzählt sie mit viel Humor und Herzlichkeit von ihrer Familie, ihrer Vergangenheit sowie den liebenswerten Eigenheiten und Besonderheiten ihrer Heimat Chile.

Die gebürtige Chilenin Patricia Valenzuela-Stein, die heute in Pfaffenhofen lebt, stellt die Autorin und ihr Werk näher vor. Dabei liest sie ausgewählte, unterhaltsame Passagen aus „Mein erfundenes Land“ und gibt persönliche Einblicke in die chilenische Kultur. Im Anschluss besteht die Gelegenheit, Fragen zu stellen und mit Patricia Valenzuela-Stein über Chile, seine Menschen und Traditionen ins Gespräch zu kommen.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal
Es ist keine Anmeldung notwendig.
Der Eintritt ist frei.

Mittwoch, 24.02.2027

Familienunternehmen Bernbacher und Botanischer Garten



Dieser Ausflug führt zunächst ins Münchener Umland. Sie erleben in einer ca. 90-minütigen Führung einen Einblick in die Historie einer der modernsten Nudelfabriken Europas, des bekannten Familienunternehmens Bernbacher.

Sie bekommen Auskunft über die Lebensmittelkontrollen und interessante Informationen über die Herstellung der beliebten Teigwaren und des umfassenden Sortiments. Beim Werksverkauf besteht die Möglichkeit, Produkte zu erwerben und den im Eintrittspreis inbegriffenen Wertgutschein in Höhe von 5 € einzulösen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen geht es weiter zum Botanischen Garten München-Nymphenburg. Mit einer Fläche von über 20 Hektar und über 350.000 Besuchern im Jahr gehört dieser zu den bedeutendsten Botanischen Gärten der Welt. Im Wasserpflanzenhaus der Schaugewächshäuser bietet sich wie jedes Jahr in den Wintermonaten die Gelegenheit, tropische Schmetterlinge aus nächster Nähe zu erleben. Bei einem Besuch im Café können Sie das besondere Flair des Botanischen Gartens entspannt bei Kaffee und Kuchen genießen. Gegen 16.30 Uhr ist die Rückfahrt nach Pfaffenhofen geplant.

Abfahrt: 7.30 Uhr Hirschberger-Wiese, 7.40 Uhr Landratsamt
Preis pro Person: 27 €
Anmeldung: ab 25.01.2027



Vorankündigung Stadtausflug 2027

Der nächste Seniorenausflug der Stadt Pfaffenhofen, unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Thomas Herker, findet am Mittwoch, den 05.05.2027 statt.

Für den Ausflug sind drei Busse vorgesehen.
Anmeldung: ab 19.04.2027
Weitere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

ANMELDERICHTLINIEN FÜR AUSFLÜGE:

- » Beginn ist am jeweiligen Anmeldedatum um 9.00 Uhr, es werden vorher keine Anfragen entgegengenommen.
- » **NEU: Anmeldungen sind künftig für alle Ausflüge nur noch persönlich im Seniorenbüro möglich.**
- » Anmeldungen per E-Mail oder Telefon können nicht berücksichtigt werden.
- » Jeder kann maximal 2 Personen anmelden.
- » Busplatzvergabe erst bei Bezahlung
- » Gerne können Sie mit Karte bezahlen.
- » Die Ausflüge richten sich an Pfaffenhofener Bürgerinnen und Bürger. Weitere Interessenten können nur auf die Warteliste aufgenommen werden.

Danke für Ihr Verständnis.



WANDERUNGEN



Die Wandersaison bietet auch in den Wintermonaten zahlreiche Gelegenheiten, gemeinsam aktiv zu sein, die Natur zu erleben und gesellige Stunden zu verbringen. Unsere Wanderungen stehen für Bewegung, frische Luft und das Miteinander in angenehmer Atmosphäre. Die regelmäßigen Donnerstagswanderungen werden von S. Härtl, R. Schipp und A. Köpf geführt. Sie sorgen für abwechslungsreiche Strecken und ein angepasstes Tempo, sodass alle Teilnehmenden gut mitkommen können. Die monatlichen Sonntagswanderungen werden von H. Kunth und R. Gensjäger begleitet, die stets interessante Ziele auswählen und für besondere Wandererlebnisse sorgen. Nachfolgend finden Sie die Termine von November bis Februar.

Donnerstag, 05.11.2026

Wanderung rund um Pfaffenhofen

Einkehr: Bäckerei Wiesender Naturbackstube

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger-Wiese

Sonntagswanderung, 29.11.2026

Wanderung am Sonnenweg

Einkehr: Bäckerei Wiesender Naturbackstube

Treffpunkt: 13.30 Uhr Schyren-Gymnasium

Donnerstag, 03.12.2026

Winterwanderung Menzenbach

Einkehr: Familie Steinberger

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger-Wiese

Keine Sonntagswanderung im Dezember

Donnerstag, 07.01.2027

Wanderung nach Mitterscheyern

Einkehr: Gasthof Hoiß

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger-Wiese

Sonntagswanderung, 31.01.2027

Wanderung nach Förnbach

Einkehr: Holledauer Hütte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Donnerstag, 04.02.2027

Wanderung in Pfaffenhofen

Einkehr: Holledauer Hütte

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger-Wiese

Sonntagswanderung, 28.02.2027

Wanderung zur Fischerhütte mit Einkehr

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz



Im September war die Wanderausstellung „Was geht – was bleibt. Leben mit Demenz“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention in Pfaffenhofen zu Gast. Zur Eröffnung begrüßten Bürgermeister Thomas Herker und Heidi Andre, die Leiterin des Seniorenbüros, die zahlreichen Gäste.

Besonders eindrucksvoll war der Poetry Slam von Charlotte, die den Besuchern das Thema Demenz auf sehr persönliche Weise näherbrachte. Im anschließenden Podiumsgespräch informierte Dr. Peter Grein, Chefarzt und Neurologe der Ilmtalklinik, über das Krankheitsbild, Behandlungsmöglichkeiten und Vorbeugung. Eine pflegende Angehörige gab zudem einen persönlichen Einblick in ihren Alltag mit ihrem an Demenz erkrankten Mann.



Der Abend wurde mit Musik von Teo Khazalashvili am Klavier und mit Gesang passend umrahmt. Anschließend nutzten die Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit für Fragen und Gespräche.



Infostände der Alzheimer-Gesellschaft, der Caritas-Fachstelle für pflegende Angehörige, des Pflegestützpunkts und des Seniorenbüros boten weitere Informationen und Beratung.

Auch auf dem Wochenmarkt informierte die Arbeitsgruppe „Demenzfreundliche Stadt Pfaffenhofen“ mit einem Infostand über das Thema Demenz. Viele Besucherinnen und Besucher kamen ins Gespräch und nutzten die Möglichkeit zur Beratung. Darüber hinaus beteiligten sich die Alzheimer-Gesellschaft und die Caritas-Fachstelle mit weiteren Veranstaltungen und Aktionen an den Demenzwochen.

Eine Rückmeldung eines Ehepaares brachte die Bedeutung der Aktionswochen auf den Punkt: „Wir haben heute viel über das Thema Demenz gelernt. Es sollte noch viel mehr in die Öffentlichkeit getragen werden.“ Genau dazu sollen die Demenzwochen beitragen: Demenz verständlicher zu machen, Berührungsängste abzubauen und den Blick auf die Menschen hinter der Erkrankung zu richten.

Die drei Lebensphasen

Jugend

Du hast Zeit und Energie, aber kein Geld.

Erwachsenenalter

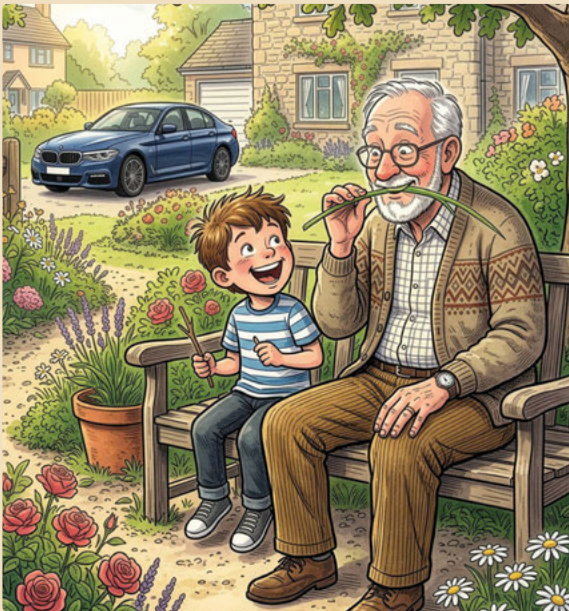
Du hast Geld und Energie, aber keine Zeit.

Alter

Du hast Geld und Zeit, aber keine Energie.

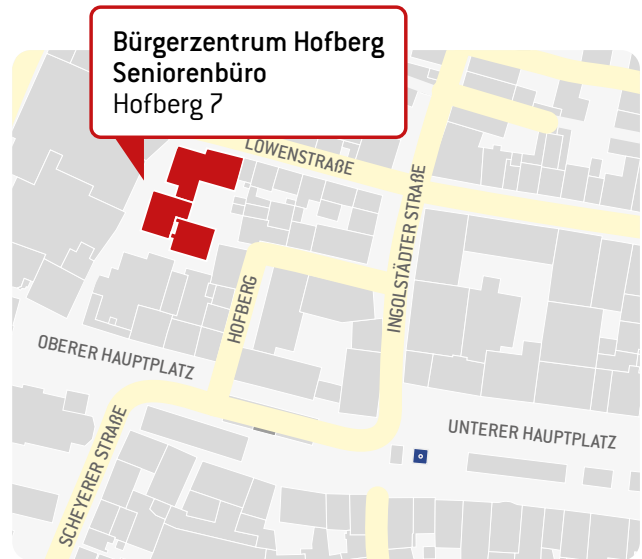
Lektion

Genieße das, was Du hast, denn Du wirst niemals alles auf einmal haben.



Ein Witz

Der Opa zeigt seinem Enkel, wie man mit Grashalmen Musik machen kann und steckt diese zwischen die Zähne. Da strahlt der Enkel: „Hurra, wir kriegen einen neuen BMW!“ Der Opa will erstaunt wissen, wieso der Enkel das denkt: „Na, Papa meinte, wenn der Opa ins Gras beißt, steht ein neuer BMW vor unserem Haus.“



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

Redaktion:

Heidi Andre, Pia Fischer, Simone Mentz, Doris Svoboda, Marlis Weiß, Dr. Günther Weiß, Klaus Reppermund, Barbara Fleischmann, Silvia Möhrstädt

Titelbild: KI-generiert

Bildnachweise:

Seite 2: Stadt Pfaffenhofen, Simone Mentz | Seite 3: Florian Schaipp

Seite 4/5: Seniorenbüro, Reinhard Haiplik

Seite 6: stock.adobe.com/CamerenePend/peopleimages.com;

[iStock.com/Jeremy Poland](https://iStock.com/JeremyPoland)

Seite 7: KI-generiert

Seite 8: Klaus Reppermund | Seite 9: Solibro Verlag

Seite 10: Seniorenbüro, KI-generiert

Seite 11: iStock.com/ljubaphoto, KI-generiert

Seite 12: KI-generiert

Seite 13: KI-generiert | Seite 14: Seniorenbüro, KI-generiert

Seite 15: BRK Pfaffenhofen

Seite 16: KI generiert, A. Kardaschenko

Seite 17: Michael Fischer, Seniorenbüro

Seite 18: Stadt Kufstein, Musikschule Pfaffenhofen a. d. Ilm

Seite 18: Seniorenbüro, Musikschule | Seite 19: Seniorenbüro

Seite 20: KI-generiert, Franz Höck, Suhrkamp Verlag

Seite 21: KI-generiert | Seite 22: Seniorenbüro | Seite 23: KI-generiert

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

instagram.com/pfaffenhofen_an.der.ilm

Herausgeber:

Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm

Stand: Oktober 2026 | Änderungen vorbehalten

DIE VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS AUF EINEN BLICK

Montag

wöchentlich	ab 8.30 Uhr	Zauberharfe
	9.00 und 10.15 Uhr	Yoga für Senioren
	13.00 Uhr	Rommé
	13.30 Uhr	Skat

Dienstag

wöchentlich	ab 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
	14.00 Uhr	Italienisch für Einsteiger
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	10.00 – 16.00 Uhr	Handwerken (offene Werkstatt)
	13.30 Uhr	Handarbeiten
	14.00 Uhr	Tanztreff
	14.30 Uhr	Stammtisch der Theatergruppe im Bürgerzentrum
einmal im Monat	10.30 Uhr	Offener Treff (Gemeinschaftsspiele)

Donnerstag

wöchentlich	9.00 und 10.00 Uhr	Sitzgymnastik
	14.00 Uhr	Kreatives Malen
	14.30 Uhr	Gymnastik in der Turnhalle der J.-M.-Lutz-Schule
einmal im Monat	14.00 Uhr	Musikantentreff
	14.30 Uhr	NEU: Buchclub

Freitag

wöchentlich	13.00 Uhr	Rommé und Schafkopf
alle 14 Tage	10.30 Uhr	Eine Stunde Entspannung
einmal im Monat	9.00 Uhr	Basteln
	14.00 Uhr	Kegeln im Kolpinghaus
letzter Freitag im Monat	9.00 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde

Samstag

wöchentlich	10.00 Uhr	Tanzen mal anders
-------------	-----------	-------------------

Unregelmäßig

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