

AUSGABE 66 · NOVEMBER 2018 BIS FEBRUAR 2019 · KOSTENLOS

SENIOREN KURIER



SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

SELBST- BESTIMMUNG

Ohne Zwang leben im Alter

**„DU BRAUCHST
UNBEDINGT EIN
SMARTPHONE!“**

Älter werden
mit Medien

GROSSER SENIORENAUSFLUG NACH MÜNCHEN



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

LIEBE SENIORINNEN UND SENIOREN



Verena Kiss-Lohwasser,
Stadträtin und Referentin für Senioren

H heute möchte ich Ihnen die neue Wohnberatung des Städtischen Seniorenbüros vorstellen. Betreut wird diese Stelle durch die Sozialpädagogin Pia Fischer.

Die Ansprüche an Wohneinrichtungen für Senioren haben sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Statt der reinen „Standardversorgung“ steht mittlerweile die individuelle Lebensgestaltung im Vordergrund.

In Pfaffenhofen gibt es die unterschiedlichsten Wohnformen für Senioren. Während der Beratung werden die verschiedenen Möglichkeiten altersgerechten Wohnens vor Ort angesprochen sowie konkrete Hilfen bei nötigen Wohnungsanpassungen im eigenen Zuhause angeboten. Die Senioren werden bei allen Maßnahmen fachlich kompetent bei der Planung, Umsetzung oder Wohnungswechsel begleitet und gegebenenfalls an Netzwerkpartner weitervermittelt.

Unterstützung bietet das Seniorenbüro auch bei Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten.

Die Beratung ist selbstverständlich vertraulich, kostenfrei und neutral. Ein Termin kann jederzeit im Seniorenbüro oder zu Hause vereinbart werden.

Unser Ziel ist es, Seniorinnen und Senioren mit und ohne Einschränkung selbstbestimmt entscheiden zu lassen, wo und wie sie leben wollen.

Meine lieben ehrenamtlichen Damen und Herren des Städtischen Seniorenbüros, als Ihre Referentin möchte ich mich für die hervorragende, kompetente und gute Zusammenarbeit im Jahr 2018 recht herzlich bedanken.

Ich wünsche Ihnen schon heute eine besinnliche Adventzeit und ein frohes Weihnachtsfest sowie ein gesundes und glückliches neues Jahr 2019.

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Das Seniorenbüro ist meine zweite Heimat geworden“, sagte im Film „20 Jahre Seniorenbüro“ eine ehrenamtliche Mitarbeiterin. Das spiegelt die Freude und den Spaß wider, den wir hier täglich erleben und leben. Es lohnt sich, einfach mal vorbei zu kommen. Wir unterstützen Sie gerne und helfen Ihnen, aus unserem umfangreichen Angebot das Passende zu finden. Außerdem erhalten Sie kompetente Beratung in allen seniorenpezifischen Fragen, beispielsweise zum Thema „Wohnen im Alter“.

Der Leitartikel thematisiert „Älter werden mit Medien“. Während die große Mehrheit der jüngeren Menschen aktiv und regelmäßig neue Medien nutzt, nimmt nur etwa ein Drittel der über 60-Jährigen am digitalen Leben teil. Viele stehen den

neuen Medien eher skeptisch gegenüber. Dieser Beitrag ermuntert Sie, sich ohne Scheu und Berührungsängste mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Denn ob Neustarter oder bereits geübter Nutzer – bei uns im Seniorenbüro erhalten Sie die notwendige Unterstützung.

Wie Sie sicher festgestellt haben, wurde das Aussehen unseres Seniorenkuriers runderneuert. Das Magazin erschien erstmals im Juli 1998 und ist für viele ältere Menschen zu einem unverzichtbaren Begleiter geworden. Die Zeitschrift soll immer noch attraktiver werden und Ihnen viel Freude beim Lesen bringen. Ich bin neugierig, wie Ihnen die neue Aufmachung gefällt.

Nun wünsche ich Ihnen einen sonnenreichen Herbst und eine schöne „staade Zeit“.



Heidi Andre, Leitung Seniorenbüro

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. Jeder, der sich durch unser Programm angesprochen fühlt, kann teilnehmen.

Veranstaltungsort?

Alle Veranstaltungen finden in den Räumlichkeiten des Bürgerzentrums Hofberg – Seniorenbüro statt, soweit nicht anders angegeben.

Was bieten wir an?

Computerkurse, Tanzen, Radfahren, Wandern, Kegeln, Kartenspielen, Gymnastik, Theaterspielen, Malen, Handarbeiten, Ausflüge, Vorträge, Sonntagscafé etc.

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 einigen Veranstaltungen und Ausflügen ist eine Anmeldung notwendig. Rufen Sie uns einfach an oder kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie.

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 Engagements.



WOHNBERATUNG

Seit dem Frühjahr berät Sie die Sozialpädagogin und Mitarbeiterin des Seniorenbüros Pia Fischer mit Unterstützung von Rainer Berg (Ehrenamtlicher, ausgebildeter Wohnberater) zum Thema „Wohnen im Alter“.

- Welche Möglichkeiten des altersgerechten Wohnens gibt es in Pfaffenhofen?
- Ich möchte zu Hause wohnen bleiben, muss aber meine Wohnung umgestalten ...
- Kann ich Zuhause wohnen bleiben, obwohl ich zeitweise Unterstützung brauche?
- Wo kann ich Fördergelder beantragen?

Oft können schon kleine und kostengünstige Änderungen die Sicherheit zu Hause erhöhen und den Alltag erleichtern. Auch zu größeren Maßnahmen (z. B. Einbau eines Treppenlifts oder Umbau im Bad) erhalten Sie Beratung und Begleitung bei der Planung und Durchführung.

Die Anmeldung zu einem Beratungsgespräch ist zu den Öffnungszeiten im Seniorenbüro telefonisch, persönlich oder per E-Mail möglich.

Wir beraten kostenfrei, neutral und selbstverständlich vertraulich, die Beratung kann im Seniorenbüro oder bei Ihnen zu Hause als Hausbesuch erfolgen.

i INFORMATION UND BERATUNG

Haben Sie und/oder Ihre Angehörigen Fragen zu den verschiedensten Bereichen, die mit dem Älterwerden und dem Leben im Alter im Zusammenhang stehen? Sie möchten wissen, wo Sie Unterstützung und Hilfe bekommen können?

Die Stadt Pfaffenhofen bietet im Seniorenbüro eine unabhängige und neutrale Beratungsstelle für seniorenspezifische Fragen an.

- Hausnotruf – was ist das und wo erhalte ich diesen?
- Diagnose Demenz – was nun?
- Ich bin einsam ...

- Wer hilft mir beim Antrag für einen Pflegegrad?
- Welches Programm hat das Seniorenbüro?
- Ich brauche Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst.
- Ich möchte mich ehrenamtlich engagieren ...
- Wo erhalte ich Auskunft über meinen Rentenanspruch?

Bitte wenden Sie sich an das Seniorenbüro, wir beraten Sie kostenlos und selbstverständlich vertraulich. Ansprechpartnerin: Seniorenbüro, Leitung Heidi Andre. Telefon: 08441 8792-0 oder E-Mail an: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de



ÄLTER WERDEN MIT MEDIEN

„Du brauchst unbedingt ein Smartphone!“ Diesen Satz hören ältere Menschen oft von ihren Kindern oder Enkeln.

Was die jüngere Generation in diesem Kontext aber meist vernachlässigt, ist die Berührungsangst der Älteren vor der neuen Technik. Denn mit der Anschaffung eines Smartphones allein ist es ja nicht getan. Für viele Senioren beginnt dann ein ganz großes Abenteuer, ein Ausflug in eine neue Welt. Es wird viele offene Fragen rund um den Umgang mit der neuen Technik geben – doch keine Sorge: Das Seniorenbüro beantwortet jede dieser Fragen kostenlos und unverbindlich. So werden die Senioren schnell merken, dass ihnen die neue Technik zwar zweifelsohne Einiges abverlangt, aber gleichzeitig auch viele ungeahnte Möglichkeiten bietet.

Mediennutzung in unserer Gesellschaft

Die Zeit des Briefeschreibens ist größtenteils vorbei. Heute wird über WhatsApp, SMS, E-Mail, Skype oder sonstige digitale Wege kommuniziert. Schnell und unkompliziert werden Fotos und Mitteilungen verschickt – und das weltweit. Die Konsequenz: Bürgerinnen und Bürger müssen sich in einer immer stärker medial und technisch orientierten Welt zurechtfinden. Die digitalen Informationssysteme und Geräte beeinflussen maßgeblich alle Schichten unserer modernen Gesellschaft. Und dennoch gibt es gravierende Unterschiede: Die große Mehrheit der jüngeren Menschen in Deutschland ist im World Wide Web aktiv und nutzt das Internet regelmäßig, um zu twittern, zu chatten, zu surfen oder online zu shoppen. Von den über 60-Jährigen hingegen nimmt nur etwa ein Drittel am digitalen Leben teil.

Barrieren

Es zählt für ältere Menschen nicht nur der tatsächliche oder vermeintliche Mehrwert: Eine wichtige Ursache für die Nichtnutzung neuer Medien ist immer noch der mangelnde Zugang zu elektronischen Geräten wie Computer, Smartphones und Tablets, meist bedingt durch das Ausscheiden aus dem Arbeitsleben. Weitere

Zugangsprobleme sind oftmals nicht ausreichende finanzielle Mittel für Hard- und Software (Geräte und zugehörige Programme). Viele schrecken es auch ab, sich durch den „Tarifdschungel“ durchzuarbeiten. Dazu kommen Berührungsängste und ein Überforderungsgefühl durch zu viel Information.

Auch körperliche Einschränkungen können eine Rolle spielen, oftmals werden zu kleine Schrifttypen zum Problem oder die Tasten erschweren die Handhabung.

Vertraut machen mit neuen Technologien

Die Nutzung von Smartphones und Tablets kann trotzdem auch für die Generation der älteren Menschen von großem Nutzen sein. Es gibt viele Gründe, warum Senioren und neue Medien gut zusammenpassen. Das Internet und die damit einhergehenden Technologien bieten gerade für Menschen fortgeschrittenen Alters viele Chancen, den Alltag zu erleichtern, Kontakte zu pflegen und Informationen zu beschaffen. Smartphones zum Beispiel erweisen sich im Alltag als sinnvolle Begleiter. Nicht nur im Notfall – man kann z. B. schnell Hilfe rufen –, sondern auch als Navigationshilfe bei der Suche nach dem richtigen Weg oder als schneller Informationsgeber kann so ein Gerät unter anderem fungieren.

Ganz besonders ältere Menschen, deren Verwandte und Bekannte nicht direkt in der Nachbarschaft leben, wissen es sehr schnell zu schätzen, wenn sie per Smartphone regelmäßig Nachrichten und Fotos von ihren Lieben bekommen und so intensiver an deren Leben teilnehmen können und somit soziale Kontakte nicht verlieren. Gerade im fortgeschrittenen Alter spielt ja auch das Thema „geistige Fitness“ eine wichtige Rolle. Wer etwas Neues lernt – beispielsweise den Umgang mit Smartphone oder Tablet – trainiert sein Gehirn, bleibt geistig aktiv und hält auch sein Gedächtnis fit.

Welche Vorteile kann ein Smartphone oder Tablet (mobile Geräte) bringen

Es beschert mehr Lebensnähe und Sicherheit (z. B. Erreichbarkeit, Kontakte pflegen, einfache Kommunikation, Adressverzeichnis, Standortabfrage, Navigation, Fahrpläne).

Wichtige Informationen sind sofort verfügbar (mobiler Internetzugang auch über das Smartphone).

Viele Möglichkeiten durch diverse „Apps“, also Anwendungen oder Applikationen für Smartphones und Tablets, die teilweise auch ohne Internetverbindung funktionieren (z. B. Notruf, Spiele, Dating, Freizeitgestaltung, Wetter, Zeitungen, Nachrichten, Bücher, Taschenrechner, Taschenlampe usw.).

Die Fotokamera ist immer dabei (Ereignisse in Bild oder Video festhalten und schnell mit anderen teilen war nie einfacher).

Nutzen des Internets

Das Internet ist Informationsquelle in den verschiedensten Bereichen und ermöglicht somit die Teilhabe am öffentlichen Geschehen und an aktuellen Ereignissen.

- Vernetzung der Generationen: Junge Menschen helfen und unterstützen Ältere, der Kontakt ist dadurch leicht herzustellen.
- Unbegrenzter Zugang zu vielfältigen Wissens- und Bildungsangeboten.
- Auch bei eingeschränkter Mobilität kann das Internet den Austausch mit Angehörigen und Freunden erleichtern: Kommunikation per E-Mail, Skype usw.
- Onlineangebote wie etwa Bankgeschäfte, Behördengänge, Reisen oder Einkäufe können den Alltag erleichtern.



Projekte und Möglichkeiten rund um den Umgang mit neuen Medien im Seniorenbüro

Wer sich die verschiedenen Funktionen zeigen und erklären lässt und sich intensiv mit einem erstandenen Gerät beschäftigt, der erkennt schnell den großen Nutzen und die vielfältigen Möglichkeiten.

Wie lernt man den Umgang mit dem Smartphone oder dem Tablet-Computer, ohne dauernd Angehörige oder Freunde um Hilfe bitten zu müssen?

Das Seniorenbüro bietet mit Unterstützung ehrenamtlicher Mitarbeiter diverse Kurse zum Thema neue Medien an: allesamt kostenfrei und zusammen mit Gleichaltrigen, die zumeist ähnliche Schwierigkeiten und Probleme haben. Im Computer- Lehrraum des Seniorenbüros mit sechs PC Arbeitsplätzen haben die Nutzer folgende Möglichkeiten:

- **Grundkurs am PC:** Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die noch gar keine oder nur ganz wenig Erfahrung mit dem PC haben. Sie erlernen den Umgang mit Maus, Tastatur und Bildschirm und erhalten Grundkenntnisse in Textverarbeitung und Internet-Anwendung. Der Kurs umfasst sechs Einheiten mit jeweils zwei Stunden. Eine Anmeldung im Seniorenbüro ist notwendig.
- **Aufbaukurs am PC:** Wer bereits Erfahrung am PC hat, ist in diesem Kurs richtig. Themen sind Textverarbeitung, Ordnung am PC, Datensicherheit, Internet und Grafik. Der Kurs umfasst sechs Einheiten à zwei Stunden. Eine Anmeldung ist notwendig.
- **PC-Fragestunde:** Im Rahmen dieser Fragestunde versuchen die ehrenamtlichen Mitarbeiter, bei Fragen rund um das Thema Computer behilflich zu sein. Interessenten können an diesem Tag auch im Internet surfen, am Computer üben und den ein oder anderen Tipp erhalten. Die Fragestunde findet jeden Dienstag von 9.30 bis 11.30 Uhr statt. Hier ist keine Anmeldung erforderlich.
- **Computer- und Internettreff:** Bei diesem Angebot geht die Kursleiterin Sidonie Heintl auf individuelle Themen der Teilnehmer ein. Das Treffen findet jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.30 Uhr statt. Eine Anmeldung ist notwendig.
- **Smartphone- und Tablet-Fragestunde:** Einmal im Monat beantworten Jugendliche die Fragen der Senioren zu Smartphone und Tablet. Eine Anmeldung ist notwendig.
- **NEU: Verleihprogramm von Tablet-PCs.** Neben den Kursen im Seniorenbüro startet im Dezember ein Projekt in Kooperation mit der Stiftung Digitale Chancen und Telefónica Deutschland: „Digital mobil im Alter – Tablet-PCs für Seniorinnen und Senioren“. Ziel der Aktion ist es, älteren Menschen die Teilhabe an der digitalen Gesellschaft zu ermöglichen. Seniorinnen und Senioren bekommen die Gelegenheit, Tablet-PCs auszuprobieren und die Möglichkeit, das Internet zu erkunden. Die Teilnehmer erhalten für einen Zeitraum von ca. acht Wochen ein Tablet völlig kostenfrei als Leihgabe mit nach Hause. Das Seniorenbüro begleitet die Senioren in dieser Zeit mit diversen Kursen und Fragestunden. Bewerben kann man sich für dieses Projekt vom 05.11. bis 16.11.2018 im Seniorenbüro.

EHRENAMTLICHE UNTERSTÜTZUNG IM BEREICH NEUE MEDIEN GESUCHT

Das Angebot des Städtischen Seniorenbüros rund um den Umgang mit Smartphone und Tablet soll erweitert werden. Neben den bereits bestehenden Computerkursen soll auch die Unterstützung an Smartphone oder Tablet intensiviert werden.

Wer auf diesem Gebiet tätig war bzw. ist und ältere Menschen dabei unterstützen will, sollte sich im Seniorenbüro melden. Ansprechpartnerin ist die Leiterin des Seniorenbüros, Heidi Andre.

WAS BEDEUTET SELBSTBESTIMMT

In den vorausgegangenen Artikeln wurden die grundsätzlichen Möglichkeiten für das Wohnen im Alter und die Wohnberatung im Seniorenbüro dargestellt. In diesem Artikel geht es nun um die Selbstbestimmung. In jüngeren Jahren versteht man unter diesem Begriff eher die Balance zwischen dem Eingebundensein in berufliche Verpflichtungen und der Verwirklichung der eigenen Bedürfnisse und Träume. Im Seniorenalter wandelt sich das Verständnis hin zu Selbstbestimmung trotz gesundheitlichen Einschränkungen und im Hinblick auf wichtige Entscheidungen in Bezug auf Wohnen sowie Art und Ausmaß von Unterstützung.

Was bedeutet selbstbestimmt leben für Senioren? So lauten einige Antworten:

- Ich kann wichtige Entscheidungen für mein Leben selbst treffen.
- Ich regle meine Angelegenheiten rechtzeitig und bei klarem Verstand.
- Ohne Zwang leben, mein freier Wille zählt.

Wohnen und Selbstbestimmung

Auch in der Wohnberatung gilt das Ziel, dass Senioren bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit mit einer guten Lebensqualität zu Hause bleiben können. Doch gehört zu einem selbstbestimmten Leben daheim nicht nur eine an die speziellen Bedürfnisse angepasste Wohnung. Je nach persönlicher Situation ist Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten (einkaufen, kochen, putzen,

waschen), bei der Pflege, bei Fahrten oder der Begleitung zu Arztbesuchen notwendig. Auch einfach nicht alleine zu sein und jemanden zum Reden, Vorlesen oder Kartenspielen zu haben, ist in sozialer Hinsicht ganz wichtig.

Viele Dienstleistungen und Hilfen für Senioren sind zu Hause möglich, zum Beispiel:

- Essen auf Rädern
- Ambulante Pflegedienste
- Tagespflege (Betreuung in Einrichtungen tagsüber)
- Mobile Soziale Dienste und weitere Hilfsnetzwerke

Einen Überblick über die Anbieter finden Sie im Seniorenwegweiser des Landkreises Pfaffenhofen. Er ist im Seniorenbüro kostenfrei erhältlich.

Einsam im Alter?

Der Anteil der Ein-Personen-Haushalte liegt aktuell bei einem Drittel, in Großstädten noch höher. Dieser Anteil nimmt immer weiter zu, Unterstützung und Hilfe werden immer seltener vom Partner oder von Familienmitgliedern geleistet. Es ist nicht mehr selbstverständlich und oft auch nicht möglich, dass Angehörige in der Nähe wohnen und für die Älteren da sind. Dann wird ein gutes Netzwerk an Freunden und Bekannten umso wichtiger, denn nicht alle Tätigkeiten können durch bezahlte Fachkräfte erledigt werden, auch wenn schon ein Pflegegrad vorliegt. Viele Senioren fühlen sich manchmal einsam. An dieser Stelle kann auch das Seniorenbüro mit den zahlreichen und vielseitigen Angeboten einen Beitrag leisten, damit Senio-



ren gemeinsam aktiv werden, etwas Schönes erleben und neue Bekannte finden. Wer nicht mehr mobil ist, kann sich eine Fahrgemeinschaft suchen oder auf Angebote wie den Rufbus zurückgreifen. Wie im Leitartikel beschrieben, bieten neue Medien ebenfalls gute Möglichkeiten, in Kontakt mit Angehörigen und Freunden zu bleiben.

LEBEN IM ALTER?



Zum selbstbestimmten Leben gehört auch, sich mit eher unangenehmen Themen auseinanderzusetzen: Wer soll meine Angelegenheiten regeln, wenn ich es nicht mehr kann? Was soll in kritischen Krankheitssituationen passieren? Dazu gibt es mit dem Erteilen von Vollmachten, der Betreuungsverfügung und der Patientenverfügung entspre-

chende Instrumente, um vorab Regelungen zu treffen. Lesen sie dazu mehr in der nächsten Ausgabe unseres Seniorenkuriers.

Trotz gesundheitlicher Einschränkungen und hohem Alter selbstbestimmt leben schließt also das Zulassen von Hilfe keineswegs aus, auch das Einholen und Be-

folgen von Ratschlägen passt zum Gedanken der Selbstbestimmung, wenn es dem eigenen Willen nicht widerspricht. Dadurch können sich auch im Alter neue Impulse und Bereicherungen für den Alltag ergeben.



WAS TUN?

Welche Notrufnummer man benötigt, wenn ein medizinischer Notfall, eine gesundheitlich akute Erkrankung oder eine Gefahrensituation eingetreten ist, kann im Ernstfall zu einiger Verwirrung führen. Hier nochmal im Überblick die wichtigsten Nummern:

-  **112** Notruf Feuerwehr
-  **112** Notruf Rettungsdienst
-  **110** Polizei Notruf (Nicht medizinische Notsituationen, Straftaten, Verkehrsunfälle)
-  **089 19240** ... Giftnotruf Bayern (Tritt bei akuten krankheitlichen Symptomen der Verdacht auf, dass es sich um eine Vergiftung handeln könnte, so ist der Giftnotruf die richtige Nummer)
-  **116 117** Ärztlicher Bereitschaftsdienst (Erkrankung nachts oder am Wochenende)

Weitere Informationen zu Öffnungszeiten von Notdiensten der Zahnärzte, Tierärzte und Apotheken finden Sie im Pfaffenhofener Kurier. Außerdem finden Sie im Internet entsprechende Informationen unter:

Zahnärztlicher Notdienst: www.zahnarzt-notdienst.de – nach Eingabe der Postleitzahl erhalten Sie die entsprechende Auskunft.

Tierärztlicher Notdienst: www.tbv-obb.de – unter der Rubrik Notdienste finden Sie die Einteilung im Landkreis Pfaffenhofen.

Apotheken-Notdienst: www.aponet.de – nach Eingabe der Postleitzahl erhalten Sie die entsprechende Auskunft.

Bereitschaftspraxis in der Ilmtalklinik

Seit April 2018 gibt es in der Ilmtalklinik Pfaffenhofen eine Bereitschaftspraxis. Die Ärztliche Bereitschaftspraxis unterscheidet sich von der notärztlichen Versorgung. Bei lebensbedrohlichen Erkrankungen ist stets der Rettungsdienst zu verständigen. Die Bereitschaftspraxis der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) ist eine zentrale Anlaufstelle für Patienten, wenn diese außerhalb der üblichen Sprechstundenzeiten ihres Arztes eine ambulante medizinische Versorgung (z. B. Grippe, Fieber, Insektenstiche) benötigen. Sie können die Praxis im Erdgeschoss der Klinik zu den Öffnungszeiten entweder direkt aufsuchen oder sich unter der Tel.-Nr. 116 117 voranmelden.

Öffnungszeiten der KVB Bereitschaftspraxis Pfaffenhofen:

Mo, Di, Do	18.00 – 21.00 Uhr
Mi, Fr	16.00 – 21.00 Uhr
Sa, So, Feiertag	9.00 – 21.00 Uhr

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER 2018 – FEBRUAR 2019

NOVEMBER

Mittwoch 07.11.2018

Glockenbachviertel in München

Besuchen Sie das Glockenbachviertel in München, eine Gegend, in der das Leben pulsiert. Eine Stadtführerin zeigt Ihnen die Münchener Künstler- und Kneipenszene mit vielen historischen Gebäuden. Nach einem gemeinsamen Mittagessen findet ein Rundgang auf dem Viktualienmarkt mit der Reiseleitung Rosa Geszte statt.

Treffpunkt: 9.15 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen

Rückfahrt: ca. 16.00 Uhr

Preis pro Person: 16,- €

Anmeldung ab 08.10.2018

Freitag 09.11.2018

Schafkopfturnier



Einladung zum Schafkopfturnier im Hofberg-saal. Preise:

1. Platz Reisegutschein im Wert von 100 Euro der Firma Stanglmeier
2. Platz 60 Euro Preisgeld
3. Platz 40 Euro Preisgeld

Auch die erfolgreichste Dame erhält einen Preis.

Beginn: 14.00 Uhr, Startgeld pro Person: 10,- € inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen
Anmeldung ab 04.10.2018



Sonntag 11.11.2018

Tanz am Sonntagnachmittag

Tanzen macht Spaß und hält fit. Verbringen Sie am Dultsonntag bei Livemusik von Rainer Berg und Bewirtung vom Café Hofberg ein paar Stunden in netter Gesellschaft im Hofbergsaal.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei
keine Anmeldung notwendig

Donnerstag 15.11.2018

Vortrag Vorsorgevollmacht

Der Vortrag im Hofbergsaal von Notar Wolfgang Grosser vermittelt einen juristischen Überblick zum Thema: Was ist eine Vorsorgevollmacht und worauf ist beim Verfassen zu achten? Der Vortrag ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Pfaffenhofen e. V. (KEB).



Beginn: 19.00 Uhr im Hofbergsaal, die Teilnahme ist kostenlos, keine Anmeldung notwendig

Sonntag 18.11.2018

Konzert im Gasteig „Sonntag um 3“

Valentina Lisitsa, Klavier
Tomáš Brauner, Leitung

Dvořák | „Karneval“ – Konzertouvertüre op. 92

Rachmaninow | Konzert für Klavier
und Orchester Nr. 2 c-moll op. 18

Rachmaninow | Konzert für Klavier
und Orchester Nr. 3 d-moll op. 30

Treffpunkt: 13.15 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen

Beginn des Konzerts: 15.00 Uhr

Preis pro Person: zwischen 40,- und 60,- €
zzgl. 11,- € Fahrtkosten, Anmeldung ab sofort



Mittwoch 21.11.2018

Vernissage von Ursula Seifüssl

„Beachtenswertes sichtbar machen“, erzählt Frau Seifüssl und erläutert weiter: „Gottes Schöpfung ist für mich das größte und schönste Wunder. Jeder Künstler, Baumeister, Wissenschaftler und Mensch versucht sich mit seinem eigenen Können an diese Großartigkeit heranzutasten. So auch ich.“



„Trotz der zahlreichen Unterrichtsstunden bei vielen namhaften Lehrern ist der Respekt vor einem leeren Blatt Papier oder einer leeren Leinwand noch immer ziemlich groß. Zugleich erwacht aber dann mein Ehrgeiz und hilft mir, die Schönheiten der Natur oder die meisterliche Architektur von Gebäuden auf Papier zu bringen. Wenn sich dann das Ergebnis sehen lässt, erfüllt es mich mit großer Freude und natürlich mit Stolz“.

Beginn: 19.00 Uhr im Hofbergsaal, Eintritt frei
keine Anmeldung notwendig

DEZEMBER

Montag 03.12. und Dienstag 04.12.2018

Adventsfeier



Wir laden Sie herzlich zu unserer Adventsfeier ein. Verbringen Sie einen stimmungsvollen Nachmittag mit weihnachtlichem Programm im Hofbergsaal. Die Stadt Pfaffenhofen lädt Sie zu hausgemachten Plätzchen und Glühwein oder Tee ein. Bei einem kleinen Adventsmarkt im Eingangsbereich können Sie die handgemachten Produkte unserer Seniorinnen und Senioren erwerben.

Beginn: 14.00 Uhr, Einlass ab 13.00 Uhr
Eintritt frei, Anmeldung ab 05.11.2018

Mittwoch 12.12.2018

Schwabinger Weihnachtsmarkt

Der Schwabinger Weihnachtsmarkt, mitten im Münchner Künstlerviertel Schwabing, versprüht eine ganz besondere Atmosphäre. Über 80 Künstler aus ganz Deutschland sind persönlich anwesend und präsentieren ihr feines Handwerk. Wir reisen gemeinsam mit der Reiseleitung Rosa Geszte mit dem Zug nach Schwabing.

Treffpunkt: 10.45 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen
Preis pro Person: 11,- €, Anmeldung ab 12.11.2018



URLAUB DES SENIORENBÜROS

Das Seniorenbüro ist vom
**24.12.2018 bis einschließlich
04.01.2019 geschlossen.**

Von Herzen wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen ein frohes Weihnachtsfest, erholsame Tage „zwischen den Jahren“ und viel Energie und Freude im neuen Jahr bei bester Gesundheit!

JANUAR

Freitag 18.01.2019

Neujahrsfrühstück

Begrüßen Sie mit uns bei einem reichhaltigen Frühstücksbuffet vom Café Hofberg das neue Jahr. Der Vormittag wird musikalisch von der „Hofberg Musi“ gestaltet. Karin Schapfl liest und erzählt nette Anekdoten zum neuen Jahr.



Beginn: 9.30 Uhr
Preis für das Frühstück pro Person: 9,- €
Anmeldung ab 03.12.2018

Dienstag 22.01.2019

Pferdeschlittenfahrt in Schwangau

Lassen Sie sich nach einem Mittagessen in Schwangau von einem Pferdegespann durch die verschneite, märchenhafte Winterlandschaft über die schneebedeckten Wiesen Schwangaus ziehen. Von den Anhöhen bietet sich ein atemberaubender Ausblick auf die Kirche St. Coloman, die Königsschlösser, das Hohe Schloss zu Füßen und das winterliche Bergpanorama.

Nach der einstündigen Rundfahrt wird noch zu Kaffee und Kuchen eingekehrt.

Abfahrt: 8.45 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt, Rückfahrt gegen 15.30 Uhr

Preis pro Person: 26,- €
Anmeldung ab 07.01.2019

FEBRUAR

Mittwoch 20.02.2019

Bernbacher und Herrmannsdorfer Landwerkstätten

Bei einer Werksführung des Nudelherstellers Bernbacher erhalten Sie Einblicke in die Historie des Unternehmens und sehen die Fertigung der Teigwaren von der Rohstoffannahme bis hin zur fertig abgepackten Nudel. Im Anschluss haben Sie Zugang zum Werksverkauf.

Nach einem Mittagessen in Siegertsbrunn geht es weiter nach Glonn. Dort besichtigen wir die Herrmannsdorfer Landwerkstätten. Bei der Hofführung erfährt man nicht nur die Geschichte und Philosophie des Unternehmens, sondern auch spannende Details über Öko-Landwirtschaft, Schweine- und Hühnerhaltung, über die Werkstätten und die vielen Dinge, die es in Herrmannsdorf gibt. Im Anschluss besuchen wir die dort ansässige Kaffeerösterei Merchant. In der „Kaffeewerkstatt“ gibt es Kaffee und Kuchen (nur begrenzt Sitzplätze vorhanden).

Abfahrt: 8.00 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt, Rückfahrt gegen 16.30 Uhr
Preis pro Person: 25,- €, Anmeldung ab 28.01.2019



Donnerstag 28.02.2019

Faschingsfest am Hofberg

„Helau“ und „Alaaf“ heißt es am Unsinnigen Donnerstag im Hofbergsaal. Bei toller Stimmung, Livemusik von Schorsch Winklmaier und Kaffee und Kuchen aus dem Café Hofberg freuen wir uns auf eine lustige und fröhliche Faschingsparty. Die schönsten Masken werden prämiert. Auch das „Ballett“ des Seniorenbüros plant wieder einen Überraschungsauftritt.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei
Anmeldung ab 04.02.2019

Sonntagscafé

Das fleißige Team des Sonntagscafés bewirbt Sie einmal im Monat ehrenamtlich.

Das letzte Sonntagscafé findet heuer am 16.12. mit einem kleinen, weihnachtlichen Rahmenprogramm statt. Nach dem reichhaltigen Buffet mit selbstgebackenen Kuchen und Kaffee gibt es noch ein Gläschen Sekt für jeden Gast. Die Teilnahme am Sonntagscafé ist kostenlos, das Spendenkörbchen freut sich über eine kleine Einlage.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal
Termine: jeweils sonntags 18.11.2018, 16.12.2018, 20.01.2019, 17.02.2019
Anmeldung notwendig



Geselliges Beisammensein

Wir versprechen Ihnen einen sehr unterhaltsamen Nachmittag unter Leitung von Erna und Franz Brückl und mit musikalischer Unterstützung durch Jürgen Weber. Es wird gesungen, musiziert, erzählt, vorgespielt und zugehört. Bewirtet werden

Sie vom Team des Café Hofberg. Eine Veranstaltung, die immer wieder viel Freude macht!

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal
Termine: jeweils dienstags 27.11.2018, 29.01.2019, 26.02.2019

Musikantentreff

Alle Musikanten sind herzlich eingeladen – ganz egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger, Sänger, Gruppen oder Einzelspieler. Wir freuen uns auch über viele Zuhörer. Leitung: Erich Kaisersberger. Bewirtet werden Sie vom Team des Café Hofberg.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei
Termine: jeden 3. Montag im Monat, 19.11.2018, 17.12.2018, 21.01.2019, 18.02.2019



Tanztreff

Bei Livemusik von Schorsch Winklmaier oder Rainer Berg haben Sie Gelegenheit, Ihr Tanzbein zu schwingen. Tänzer, Zuhörer und Zuschauer sind herzlich willkommen. Bewirtet werden Sie vom Team des Café Hofberg.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Termine: alle 14 Tage mittwochs, 14.11., 28.11.2018 (Kathreinstantz – der letzte Tanz des Jahres), 16.01., 30.01., 13.02., 27.02.2019

Volkstanz

„Bayerischer Volkstanz“ umfasst die alten, überlieferten Tänze unserer Heimat. Jeder kennt den sogenannten „Zweifachen“, den taktwechselnden Tanz – man könnte sagen, den Nationaltanz der Holledau. Aber neben dem Zweifachen werden im Kurs auch alte, aus der Tradition überlieferte Tänze wieder belebt und getanzt.

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal
keine Anmeldung notwendig

Termine: dienstags 13.11.2018, 15.01., 19.02.2019

Wanderungen

Studien amerikanischer Wissenschaftler belegen, dass Wandern dem Herzinfarkt besonders gut vorbeugt, weil die Bewegung ohne ungesunde Anstrengung den Kreislauf aktiviert und die Durchblutung verbessert.

Unsere Wanderwarte Hermann Körle, Günther Lönhard und Rosa Geszte planen für Sie schöne Touren.

Die nächsten Termine:

Donnerstag 08.11.2018

Wanderung am Benediktusweg in Scheyern
Einkehr Bräustüberl Scheyern

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Sonntag 25.11.2018

Wanderung zum Alpenvereinsheim mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte
Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Donnerstag 06.12.2018

Wanderung nach Mitterscheyern
Einkehr im Gasthof Hoiß

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 10.01.2019

Wanderung zur Fischerhütte
Einkehr in der Fischerhütte

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Sonntag 27.01.2019

Wanderung an der Ilm entlang mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte
Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Donnerstag 07.02.2019

Wanderung nach Reichertshausen
Einkehr im Gasthof Fuchs

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Sonntag 24.02.2019

Wanderung zum Waldspielplatz mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte
Treffpunkt: 13.30 Uhr Schyren-Gymnasium

IM RÜCKBLICK: DAS SOMMERFEST DES SENIORENBÜROS FAND GROSSEN ANKLANG

Rund 160 Gäste feierten dieses Jahr das Sommerfest des Städtischen Seniorenbüros im Innenhof des Bürgerzentrums. „So viele Besucher waren es noch nie“, freute sich Heidi Andre, die Leiterin der Einrichtung.

Auch Stadträtin und Referentin für Seniorenbelange Verena Kiss-Lohwasser, Amtsleiterin für Familie, Bildung und Soziales Kathrin Maier, Dritter Bürgermeister Roland Dörfler und Sachgebietsleiter Bildung und Soziales Christoph Höchtl waren der Einladung zur Feier gerne nachgekommen. Einen besonderen Dank sprach Heidi Andre den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern aus, die dazu beigetragen hatten, das Sommerfest auf die Beine zu stellen: Sie hatten im Vorfeld tatkräftig dekoriert und aufgebaut, wirkten beim Programm mit, bedienten die Gäste bei der Veranstaltung und sorgten schließlich für den Abbau.

Das Programm des Nachmittags war sehr abwechslungsreich. Viel Applaus gab es für die Theatergruppe, die unter Leitung von Friedl Fuchshuber mit einem Stück aus dem „Königlich Bayerischen Amtsgericht“ für amüsante Unterhaltung sorgte. Rührend war der Auftritt der Vorschulkinder der Kita Burzlbaam, die dem Publikum stolz ihre einstudierten Kinderlieder präsentierten. Nicht fehlen durfte Schorsch Winklmaier am Keyboard, der mit Sänger Hans Herget für die musikalische Umrahmung des Nachmittags sorgte.

Die glücklichen Gewinnerinnen des Preisausschreibens zum 20-jährigen Jubiläum des Seniorenbüros freuten sich riesig über ihre Preise: Für sie gab es City-, Ausflugs- und Gastro-Gutscheine.



Es gab zwar ein paar Regentropfen, aber auch die taten der guten Stimmung keinen Abbruch. Bei Freibier der Brauerei Müllerbräu und dem

köstlichen Essen vom Café Hofberg ließen die Senioren und ihre Gäste den Nachmittag gemütlich ausklingen.

GROSSER SENIORENAUSFLUG NACH MÜNCHEN

Ein unvergessliches Erlebnis war auch heuer wieder der Seniorenausflug der Stadt Pfaffenhofen, der rund 260 Teilnehmer zum Sightseeing in die bayerische Landeshauptstadt führte.

Unter Begleitung des Dritten Bürgermeisters Roland Dörfler zeigten die Gästeführerinnen den Senioren die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Isarmetropole. Danach ging es zur Stärkung in den Königlichen Hirschgarten, bevor die Senioren vom Ausflugsschiff aus den Starnberger See erkundeten. Zum Abschluss des Ausflugstages kehrten die Teil-

nehmer in eine Wirtschaft in Sauerlach ein, wo noch einmal auf den Ausflug angestoßen wurde.

Roland Dörfler blickte am Ende des Tages bei seiner Ansprache auf den wunderschönen Tag zurück. Verena Kiss-Lohwasser, Stadträtin und Seniorenreferentin, bedankte sich bei allen haupt- und ehrenamtlichen Helfern, die zum Gelingen des Ausfluges beigetragen hatten. Auch die Leiterin des Seniorenbüros Heidi Andre war sehr zufrieden: „Es war trotz der großen Hitze ein sehr gelungener Tag, und alle kamen unversehrt wieder nach Hause“.





SENIORENNACHMITTAG AUF DEM VOLKSFEST IN PFAFFENHOFEN

Bei wunderschönem Wetter lud die Stadt am Volksfest-Donnerstag alle Senioren ab 70 Jahren zu einem Bier und einem Essen auf das Pfaffenhofener Volksfest ein. Genau 3.721 Bürger erhielten heuer ein entsprechendes Schreiben und die meisten von ihnen kamen schon rechtzeitig zum Mittagessen auf den Volksfestplatz.

Bürgermeister Thomas Herker nutzte zusammen mit seinen beiden Stellvertretern Albert Gürtner und Roland Dörfler, Volksfestreferent Richard Fischer und der Seniorenbeauftragten Verena Kiss-Lohwasser die Gelegenheit für Gespräche mit den älteren Pfaffenhofenern.

Bei angenehmen Temperaturen verbrachten die Senioren einen gemütlichen Nachmittag. Sie hatten die Gelegenheit, sich in den drei Festzelten oder den Biergärten bewirten zu lassen.



ALLE JAHRE WIEDER...

... backen 20 ehrenamtliche, fleißige Helferinnen für die Adventsfeiern des Städtischen Seniorenbüros Plätzchen. An zwei Nachmittagen wird gewogen, geknetet, geformt und gebacken, verziert, bemalt, verpackt und alles mit großer Leidenschaft und Hingabe bereitet.



Schon von weitem riecht man den Duft der selbstgebackenen Plätzchen, und auf das Ergebnis dürfen sich jedes Jahr all die Seniorinnen und Senioren aus Pfaffenhofen freuen, die an einer der Adventsfeiern teilnehmen. Hier wird nämlich alljährlich allen Teilnehmern ein Teller der Süßigkeiten zusam-

men mit einem Punsch kostenfrei von der Stadt Pfaffenhofen serviert. Heuer finden die Feierlichkeiten am 3. und 4. Dezember statt.

Im letzten Jahr wurden ca. 53 Kilogramm des Weihnachtsgebäcks hergestellt, das waren rund 8.000 Stück. Einen Teil der Rohware spendiert jedes Jahr die Bäckerei Wiesender. An dieser Stelle geht ein herzliches Dankeschön der Stadt Pfaffenhofen und des Seniorenbüros an die vielen ehrenamtlichen Damen, die alle Jahre fleißig in diesem Dienste arbeiten. Auch an die Firma Wiesender ein großes Dankeschön für die Spende!



GEDÄCHTNIS- TRAINING

OMA'S BUTTER- PLÄTZCHEN

Zutaten

1 Stk.	Ei
2 Stk.	Eigelb
250 g	Butter
250 g	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker
500 g	Mehl
2 EL	Milch

Zubereitung

Die warme Butter mit dem Zucker, dem Vanillezucker, dem Ei und den Eigelben cremig rühren. Die restlichen Zutaten zufügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Plätzchenteig auf eine bemehlte Arbeitsfläche portionsweise ausrollen und nach Wunsch Plätzchen ausstechen.

Ausgestochene Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 180 °C ca. 18 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und mit Zuckerguss und Streuseln oder Mandeln verzieren. Fertig!



Regelmäßiges Gedächtnistraining ist für ältere Menschen sehr wichtig, um geistig fit zu bleiben.

Im normalen Alterungsprozess lässt die Merk- und Konzentrationsfähigkeit des Menschen nach. Dieser Prozess lässt sich zu einem hohen Maße beeinflussen. Regelmäßige Gedächtnisübungen können neben gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung dem geistigen Abbau entgegenwirken und diesen erheblich verlangsamen.

Wer sein Gedächtnis trainieren möchte, kann das mit einfachen Übungen und Spielen auch in den Alltag integrieren. Beispiele:

- Rechnen Sie im Supermarkt die Preise der Waren im Kopf zusammen, an der Kasse erfahren Sie, ob Sie mit Ihrem Ergebnis richtig liegen.
- Das Kopfrechnen lässt sich überall praktizieren: Rechnen Sie gewisse Zahlenfolgen durch, z. B. fangen Sie

mit 100 an und ziehen jeweils 7 ab, bis Sie eine kleine Zahl nahe Null errechnen haben.

- Lassen Sie beim Einkauf Ihren Zettel vorläufig in der Tasche und kaufen Sie nach dem Gedächtnis ein. Vergleichen Sie zum Schluss mit Ihrer Einkaufsliste.
- Streichen Sie aus einer Seite der Zeitung aus jedem Wort einen zuvor ausgedachten Buchstaben. Sie können hier auch im Wettlauf mit einem Partner spielen. Das bringt Spaß und Motivation.

Alle zwei Wochen am Dienstagvormittag können Sie den Kurs „Gedächtnistraining“ des Seniorenbüros besuchen. Unter Leitung von Ilse und Werner Kart wird in der Gruppe mit großem Spaß „trainiert“.

OFT VERKANNT HELFER



„Wehe dem Menschen, wenn nur ein
einziges Tier im Weltgericht sitzt.“
(Christian Morgenstern)

Wir stehen mitten im Leben. Solange wir leben, erleben wir. Dazu benutzen wir unsere fünf Sinne, nämlich Tasten, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken. Aber zur totalen Wahrnehmung und Orientierung in dieser Welt reichen sie uns Menschen nicht aus. Wir sind ja nicht allein auf diesem Planeten. Mit uns existiert noch eine Flora (das Reich der Pflanzen) und die Fauna (das Reich der Tiere). Unter Einbeziehung dieser beiden Kategorien von Leben sollten wir uns auf unsere Sinne allein nicht verlassen.

Versuchen wir es zusammen mit einem Gedankenexperiment. Stellen wir uns also einmal vor, wir verlören durch irgendwelche Umstände die Fähigkeit des Sehens. Eine tragische Situation. Die Schönheit der Natur, der Kunst und andere wertvolle Seiten des Lebens wären uns nicht mehr zugänglich. Ohne das Gehör wäre ein akustisches Miteinander ohne weiteres Hilfsmittel nicht mehr möglich. Die Sprache der Musik, der Klang einer freundlichen Stimme, eines liebenden Wortes fehlten uns. Freilich gibt es heutzutage Möglichkeiten, Defizite durch technische oder andere Hilfsmittel auszugleichen, aber der weitere Ausfall der übrigen Wahrnehmungsmöglichkeiten wäre existenzgefährdend für unser Dasein auf diesem Planeten: kein Lustgefühl, kein Schmerz, kein Hunger, kein Durst, keine Duft- und Farbensymphonie eines blühenden Gartens, kein Geschmack eines köstlichen Getränks. Könnten wir unseres Daseins noch sicher sein? Also auf unsere Sinne ist nur bedingt Verlass. Sie gewähren uns nur einen selektiven Zugriff auf unsere Mit- und Umwelt.

Aber gemacht! Wie oben schon erwähnt, sind Flora und Fauna in der Lage, in ihrem Überlebenskampf, oft das menschliche Maß übersteigend, sich ihrer arttypischen Fähigkeiten zu bedienen. Einschlägige Veröffentlichungen berichten von Signalen untereinander, die unsere menschlichen Wahrnehmungen bei weitem übersteigen. Leider neigt der Mensch zuweilen in seinen egozentrischen Ein-

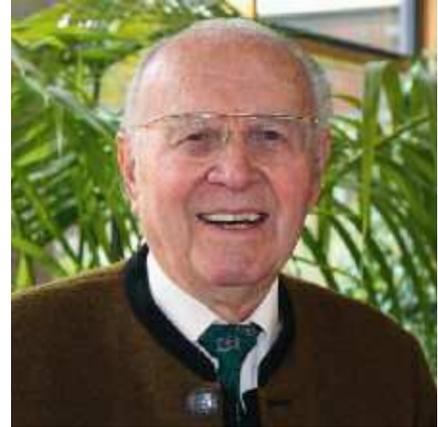
stellungen dazu, die Bedürfnisse der pflanzlichen und tierischen Welt seinem egoistischen Nützlichkeitsdenken unterzuordnen. Pflanzen, die ihn ernähren oder ihn wegen ihrer sonstigen Qualitäten erfreuen und ergötzen, hegt und pflegt er, alles andere ist für ihn „Unkraut“.

Dieses utilitaristische Denken (Nützlichkeitsabwägungen) hat mittlerweile in eine nicht mehr wegzudiskutierende Umweltbelastung, wenn nicht sogar Umweltkatastrophe geführt. In ihrem Buch „Die Menschheit schafft sich ab“ liefern Harald Lesch und Klaus Kamphausen beindruckendes Zeugnis dafür. Um diesen für die Natur negativen Trend zu stoppen oder gar umzudrehen, gibt es im öffentlichen Raum schon zahlreiche Bemühungen auf verschiedenen Ebenen.

Somit sollten wir das, was sich in Flora und Fauna an Hilfen anbietet, nicht gering schätzen, sondern mit Respekt zur Kenntnis nehmen und es vernünftig nutzen. Es gibt schon fachkompetente Literatur für solche Bereiche zuhauf.

In seinem Buch über das geheime Leben der Bäume hat der ökologisch wie auch ökonomisch arbeitende Förster Peter Wohlleben einige beherzigenswerte Erkenntnisse zu bieten. Er legt dar: Bäume der gleichen Art sind „befreundet“ und legen es nicht darauf an, „Freunden“ im benachbarten Raum durch rücksichtsloses Wachstum zu schaden. Das Wurzelgeflecht unter dem Boden ist ein effizientes Mittel mit Artgenossen zu kommunizieren. Auch Duftstoffe (Pheromone) im Pflanzenreich sind Zeichen der Zuneigung oder Abwehr. Auch im menschlichen Miteinander kennen wir die Tatsache, dass wir uns von bestimmten Menschen angezogen fühlen, während wir andere „nicht riechen können“.

In den Savannen Afrikas wehren sich Akazien gegen die als „Fressfeinde“ betrachteten Giraffen durch kurzzeitige Einlagerungen von Giftstoffen in ihren Blättern. Diese Aktion wird sofort an benachbarte Wachstumsfreunde weiter-



Walter Heinl, Autor

vermittelt. Dies ist nur ein Beispiel für pflanzliche Kommunikation, andere könnten noch genannt werden.

Dass Tiere über ein das menschliche Wahrnehmungsvermögen übersteigendes Sensorium die Menschen warnen könnten, ist neuerdings durchaus bekannt. So weiß man, dass sich Elefanten über große Distanzen per Infraschall – für den Menschen nicht hörbar – mit ihren Artgenossen über bestimmte Vorgänge oder gar Gefahren austauschen können. Elefantensohlen sind besonders sensibel. So könnten diese tierischen Riesen, wenn sie sich besonders nervös zeigen, den Menschen durch ihr Verhalten vor bevorstehenden Katastrophen warnen.

Mit ihren feinen Nasen erschnüffeln trainierte Ratten in Kambodscha unterirdische Sprengladungen. Und was unsere Freunde, die Hunde, nicht alles können! Sie riechen am kranken Menschen Darmkrebs. Sie riechen an Drogenkurieren ihre gefährliche Last, so dass Grenzschutzbeamte und Polizisten wertvolle und Zeit sparende Hinweise erhalten.

Wenn man von Nutztieren spricht, muss man auch ihre bisher nicht bekannten Fähigkeiten zur Kenntnis nehmen und so zum Wohle des Menschen zu nutzen wissen. Das wird zwar heute noch von einer Reihe von Fachleuten bezweifelt. Denn die bisher gewonnenen Datenmenüen sind noch relativ überschaubar, aber die Menge von zweifelsfreiem Wissen scheint für die Zukunft im Wachsen begriffen zu sein. Für mich sind die erläuterten Beobachtungen ein Grund mehr, unsere Mitgeschöpfe mit Respekt zu behandeln und nicht, wie gelegentlich berichtet, brutal zu missbrauchen.

DIGITALER NACHLASS – DIGITALES ERBE

Kürzlich hat der Bundesgerichtshof entschieden, dass die digitalen Daten genauso zum Nachlass gehören wie die materiellen Dinge, die ein Mensch nach seinem Tod hinterlässt.

Wer sich also bereits um Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament kümmert, der sollte auch an seine digitalen Konten und die Daten im Internet, an den PC oder Laptop sowie an das Smartphone denken. Denn bei Anbietern wie Facebook, WhatsApp oder Microsoft, ja und natürlich auch bei Ihrer Online-Bank und bei Ihren Online-Händlern usw. sind sehr persönliche Dinge über Sie gespeichert. Was passiert mit all Ihren Daten, wenn Sie nicht mehr sind? Klären Sie diese Frage besser noch zu Lebzeiten.

Im Internet gibt es hierzu – natürlich! – jede Menge Hilfe. Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz hat beispielsweise die Seite „machts-gut.de“ ins Netz gestellt, die auf ansprechende Weise an dieses Thema heranzuführt. Auch bei YouTube finden Sie viele hilfreiche Videos, wenn Sie den Suchbegriff „digitaler Nachlass“ eingeben. Und unter „Verbraucherzentrale.de“ finden Sie mit dem gleichen Suchbegriff bereits vorgefertigte Dateien für eine Vollmacht und für eine Liste von Internet-Zugangsdaten, die Ihnen helfen können, eigene Vorsorge zu treffen.

Die Verbraucherzentrale gibt zu diesem Thema unter anderem folgende Tipps:

- Erstellen Sie eine Liste aller Ihrer Online-Konten mit Benutzernamen und Kennworten!
- Speichern Sie die Liste am besten auf einem verschlüsselten oder zumindest mit einem Kennwort geschützten USB-Stick.
- Deponieren Sie den USB-Stick an einem sicheren Ort!
- Bestimmen Sie eine Person Ihres Vertrauens zu Ihrem digitalen Nachlassverwalter!
- Legen Sie in einer Vollmacht für diese Person fest, dass sie sich um Ihr digitales Erbe kümmern soll. Die Vollmacht muss handschriftlich verfasst, mit einem Datum versehen und unterschrieben sein. Außerdem muss sie „über den Tod hinaus“ gelten.
- Regeln Sie in der Vollmacht detailliert, wie mit Ihrem digitalen Nachlass umgegangen werden soll: welche Daten gelöscht werden sollen, wie die Vertrauensperson beispielsweise mit Ihrem Online-Konto in einem sozialen Netzwerk umgehen und was mit möglicherweise im Netz vorhandenen Fotos passieren soll!
- Bestimmen Sie ebenfalls, was mit Ihren Endgeräten (Computer, Smartphone, Tablet) und den dort gespeicherten Daten geschehen soll!
- Übergeben Sie die Vollmacht an Ihre Vertrauensperson und teilen Sie ihr mit, wo Sie die Zugangsdaten zu Ihren Online-Konten findet und wo Sie zum Beispiel den USB-Stick deponiert haben!
- Informieren Sie Ihre Angehörigen darüber, dass Sie Ihren digitalen Nachlass auf diese Weise geregelt haben!
- Und schließlich denken Sie daran, die Liste Ihrer Online-Konten immer aktuell zu halten, das heißt: Ergänzen Sie die Liste bei neuen Online-Konten und löschen Sie die entsprechenden Angaben in der Liste, wenn Sie sich bei einem Online-Konto abgemeldet haben!

Wenn Sie diese Tipps berücksichtigen, dann helfen Sie übrigens auch Ihren Erben, die oft total überfordert sind, weil sie überhaupt nicht wissen, welche digitalen Daten es von Ihnen gibt und was sie gegebenenfalls mit ihnen tun sollen.

Viel Erfolg!
Manfred Rösler

VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS:

Montag	Wöchentlich	9.00 Uhr 8.30 o. 9.30 Uhr 9.00 & 10.15 Uhr 13.00 Uhr 13.30 Uhr	English Conversation Diverse Computerkurse Yoga für Senioren Rommé Skat
	Alle 14 Tage Montag	14.00 Uhr	Strickkreis
	Jeden 1. Montag im Monat	10.00 Uhr	Kostenlose Bücherausleihe
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Erzählcafé Zeitzeugen
		14.00 Uhr 13.30 o. 14.00 Uhr	Musikantentreff Smartphone-Unterstützung
Dienstag	Wöchentlich	9.30 Uhr 10.30 Uhr 17.00 Uhr	PC-Fragestunde Qi Gong Entspannung mit der Klangschale
	Alle 14 Tage Dienstag	9.00 Uhr	Gedächtnistraining
	Jeden letzten Dienstag im Monat	14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein
Mittwoch	Wöchentlich	9.00 Uhr 9.45 Uhr 9.30 Uhr 9.15 Uhr	Nordic Walking Zauberharfe Diverse Computerkurse Feldenkrais
	Alle 14 Tage Mittwoch	13.30 Uhr 14.00 Uhr	Handarbeitszirkel Tanztreff
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Seniorenstammtisch im Café Hofberg
		18.00 Uhr	Yoga Lachen
Donnerstag	Wöchentlich	9.00 & 10.00 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Sitzgymnastik PC-Kurs für Frauen Kreatives Malen Gymnastik in der Turnhalle
	Alle 14 Tage Donnerstag	9.00 Uhr	Schreinern und Werken
	Einmal im Monat	15.00 Uhr	Singkreis
		18.30 Uhr	Tanzkurs
Freitag	Wöchentlich	12.30 & 13.30 Uhr 13.00 Uhr	Wassergymnastik in der Realschule Rommé und Schafkopf
	Einmal im Monat	9.30 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde
		10.30 Uhr 14.00 Uhr	Entspannungskurs Kegeln im Kolpinghaus
Sonntag	Einmal im Monat	14.30 Uhr	Sonntagscafé
Unregelmäßig	Theatergruppe, Tanz am Sonntagnachmittag, Wanderungen, Radtouren, Volkstanz, Kurse für Migranten, Alt/Jung Projekte		



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

Redaktion: Heidi Andre, Pia Fischer, Walter Heini, Simone Menz, Verena Kiss-Lohwasser, Doris Svoboda, Marlis Weiß, Günther Weiß, Manfred Rösler

Titelbild: Shutterstock

Bilder Seite 4: iStock, Seite 6 Mitte + Oben: Shutterstock, Seite 9 Shutterstock, Seite 12 Adventskranz: Shutterstock, Seite 17 Lukas Sammetinger, Seite 18 Hintergrund Shutterstock

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
 www.seniorenbuero-pfaffenhofen.de

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

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

Herausgeber: Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm · Stand: Oktober 2018 · Änderungen vorbehalten