

# senioren kurrier

Genussvoll  
älter werden  
– geht das?

Computer, Smartphone  
und Co. – digitale Medien  
leicht gemacht

Erfahrungen mit  
dem Smarthome



**PFAFFENHOFEN A.D. ILM**  
Guter Boden für große Vorhaben

## Liebe Seniorinnen und Senioren,

unser Zuhause ist der Mittelpunkt unseres Lebens und der Ort, an dem wir Erinnerungen schaffen und uns geborgen fühlen. Für ältere Menschen ist es daher oft schmerzhaft, wenn das eigene Zuhause den Bedürfnissen des Alters nicht mehr gerecht wird und das Leben sich verändern muss. Die neue Ausgabe des Pfaffenhofener Seniorenkuriers widmet sich diesem Thema und geht im Leitartikel „Genussvoll älter werden, geht das?“ der Frage nach, wie Seniorinnen und Senioren angenehm älter werden können. Ob mit gutem Essen, gemütlichen Momenten oder Kunst und Kultur – es ist nie zu spät, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Rund 20 Prozent der Einwohner Pfaffenhofens sind über 60 Jahre alt. Mir liegt es daher besonders am Herzen, attraktive und altersgerechte Wohnräume für die älteren Einwohnerinnen und Einwohner in unserer Stadt zu schaffen. Um dieses Ziel zu erreichen, sind für

heuer und für nächstes Jahr wieder neue Projekte und Beteiligungen geplant. Zudem bietet die Wohnraumberatung des Seniorenbüros das ganze Jahr über Unterstützung bei der Frage an, wie man im Alter noch möglichst lang zuhause wohnen bleiben kann.

Im Frühling 2024 steht außerdem die Aktionswoche des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales „Zu Hause daheim“ an, an der sich das Seniorenbüro mit diversen Vorträgen und Aktionen beteiligen wird. Ein weiteres großes Projekt ist außerdem der Bau der Wohnanlage St. Franziskus, bei dem 37 neue barrierefreie und seniorengerechte Wohnungen geschaffen werden. Das Projekt wird voraussichtlich im kommenden Jahr fertiggestellt. Auch die Veranstaltungen und Angebote des Seniorenbüros können dazu beitragen, dass man genussvoll älter wird: Soziale Kontakte sind gut für die Gesundheit und steigern das Wohlbefin-



Thomas Herker, Erster Bürgermeister

den. Im Bürgerzentrum Hofberg war im vergangenen Jahr jede Menge geboten, und zu unserer Freude wurden die Veranstaltungen und Kurse sehr gut angenommen. Daher mein Appell an Sie: Nutzen Sie die Angebote des Seniorenbüros, seien Sie gesellig und gestalten Sie Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen. So kann das Leben im Alter vielfältig und bunt sein, und keiner muss einsam zu Hause bleiben.

### Momentaufnahme

Ein wunderschöner Sonnenuntergang am Meer von Gerhard Alkofer, Fotofreunde vhs Pfaffenhofen an der Ilm

## NACHRUF

Am 12. November verließ uns Hildegard Papperger im Alter von 93 Jahren.

Frau Papperger war seit Beginn des Seniorenbüros eine regelmäßige aktive Teilnehmerin an vielen Veranstaltungen. Ob Singkreis, Erzählkreis oder Theatergruppe, immer bereicherte sie alle anderen mit ihrer positiven und freundlichen Art.

Keine große Veranstaltung im Haus, an der sie nicht teilnahm, so auch eine Modenschau, wo sie sich als Model beteiligte. Besonders in Erinnerung blieb uns ihre Rolle im Krippenspiel als Maria, die sie sehr eindrucksvoll spielte. Sie ließ es sich nicht nehmen, jedes Jahr den Adventskranz zu spenden und hatte immer große Freude daran, wenn er dann schön dekoriert die Räume schmückte.



Sie wird uns sehr fehlen, immer wieder erzählte sie, wie wohl sie sich in „ihrem“ Seniorenbüro fühlte.

Wir fühlen mit der Familie.

Unser langjähriger ehrenamtlicher Mitarbeiter Walter Heini ist am 8. November 2023 im Alter von 94 Jahren verstorben.

Walter Heini war seit Ausgabe zwei des Seniorenkuriers im Redaktionsteam tätig. 25 Jahre lang Ehrenamt mit vielen tollen Beiträgen, die er stets selber schrieb. Besonders wegen seiner offenen, immer freundlichen Art haben wir ihn sehr geschätzt. Er schaffte es oft, Dinge aus einer anderen Sichtweise zu betrachten, was sehr wertvoll für das Team war.

Noch im Sommer 2023 übermittelte er uns sein selbst geschriebenes Gedicht „Dem alten Baum“, in Erinnerung an einen treuen Freund aus Kindertagen, nichtsahnend, dass es zu seinem eigenen Abschied abgedruckt würde.

Wir werden Walter sehr vermissen, er war ein großer und wertvoller Teil von uns. Wir vergessen ihn nie!



Seiner Familie gehört unser tiefstes Mitgefühl.

### Dem alten Baum (Der Getreue)

Gelassen standst du da,  
gefestigt in dir selbst,  
atmetest du Besonnenheit und Ruhe.

Selbst groß, warst dennoch du von vielen übersehen.

Ich weiß, dein einfach Kleid,  
sie achteten es nicht.

Du warst nach ihrer Art nicht schön zu nennen,  
doch lag Erhabenheit in deinem Wesen.

Nie stand dein Sinn, den andern zu gefallen.

Mein Blick glitt kosend über deine Narben  
und nur dein Schweigen war mir stumme Klage.

Doch dann und wann fuhr's bebend dir durch's Mark  
und himmelragende Gewirr der Äste.

Die dir gelauscht, du hast sie stets getröstet.

Selbst ruhig und verstehend,  
dich dem Betrübten neigend  
hast manches Leid geholfen du zu tragen.

Bargst die vergnügte Schar der Kleinen  
in deinen starken Armen  
so liebevoll und gut;  
nur manchmal war es mir,  
als seufztest du.

Zur Erinnerung an einen treuen Freund aus  
den Kindertagen der alten Heimat.

Der alte Baum. Er steht nicht mehr.

Walter Heini



## Gut beraten im Alter

Haben Sie und/oder Ihre Angehörigen Fragen zu den verschiedensten Bereichen, die mit dem Älterwerden und dem Leben im Alter im Zusammenhang stehen? Sie brauchen Hilfe für alltägliche Dinge oder Unterstützung, sich in der Fülle der Angebote zurecht zu finden? Oder brauchen Sie vorsorgliche Beratung?

Wir unterstützen Sie auch, ihren Wohnraum an Ihren Bedarf anzupassen oder geeignete Hilfsmittel zu finden. Oft kön-

nen 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.

### Beispiele aus unserer Beratung:

- Was ist ein Hausnotruf und wo erhalte ich diesen?
- Diagnose Demenz – was nun?
- Ich bin einsam ...
- Wer hilft mir beim Antrag für einen Pflegegrad?
- Welche Veranstaltungen hat das Seniorenbüro?
- Wie muss ich eine Patientenverfügung ausfüllen?

- Ich möchte mich ehrenamtlich engagieren ...
- Welche Möglichkeiten des altersgerechten Wohnens gibt es in Pfaffenhofen?
- Kann ich zu Hause wohnen bleiben, obwohl ich zeitweise Unterstützung brauche?
- Wo kann ich Fördergelder beantragen?

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.

## „Mein Lieblingsplatzerl“

von Barbara Fleischmann

Über mein Lieblingsplatzerl soll ich schreiben – was könnte das wohl sein?

Als alte Pfaffenhofnerin habe ich ein paar davon. Aber „mein Platzerl“ ist der Hauptplatz! Wie ich einmal gelernt habe, ist dieser eigentlich im niederbayerischen Stil angelegt, obwohl wir hier in Oberbayern sind. Doch Niederbayern ist ja auch nicht so weit.

Am Schönsten ist es für mich natürlich während der wärmeren Jahreszeiten. Es plätschern die Wasserspiele vor dem schönen Rathaus, Kinder hüpfen pitschnass herum, es ist eine wahre Freude. Die „Großen“ schnabulieren bequem auf Bänken oder Liegestühlen süße Eiskugeln, ratschn, lesen oder ruhen sich aus und ab und zu blinzeln sie auf das heitere Leben rundherum. Das ist auch der Platz, an dem Cafés und Wirtschaften zum genussvollen Essen und Trinken einladen. Die jungen Platanen, Ersatz für die alten – von der bösen Miniermotte heimgesuchten – Kasta-

nienbäume, haben inzwischen eine beachtliche Größe erreicht, und an der hölzernen Kletterlandschaft kraxeln Kinder bei jedem Wetter fröhlich herum.

Beim Blick vom Rathaus Richtung Kirche reißen sich auf der linken Seite viele alte Gebäude. Der Weilhammer, das ehemalige Gassner-Haus, das frühere Postamt, der Pfaffenhofener Kurier. Auch das Herb- und das Ritter-Haus, die ehemalige Bäckerei, aus der uns der verführerische Duft von Laugenbrezen lockte. Danach der Pfafflbräu, aber auch neue Häuser reißen sich sachte aneinander, um in einem Halbrund mit der Kirche und ihrem stattlichen Turm sowie dem Haus der Begegnung zu enden.

Auch die rechte Seite muss sich größtenteils nicht verstecken. Vom Hotel und Gasthaus Müller, Haus Hipp mit Konditorei und dem Lebzelter- und Wachszieher-Museum, auch der meiner Meinung nach gut gelungenen Umgestaltung einer ehemaligen Bank, den Bergmeister-Häusern



bis zum farbenfrohen Rentamt mit seiner – Gott sei Dank – erhaltenen Stein-treppe. Schade ist natürlich das Verschwinden des Sigl-Bräus mit Ade, dem Wirt! Über das große Landratsamt breite ich den Mantel des Schweigens aus, so lange es nicht doch noch nachträglich grün bekleidet wird, was bei gutem Willen vielleicht möglich wäre ...

Den wohl schönsten Abschluss dieser Seite bildet das gefühlvoll renovierte, wunderbare Müller-Gebäude. Es ist eine wahre Augenweide!

Der Pfaffenhofener Hauptplatz ist und bleibt das Herz unserer Stadt und ist mein absolutes Lieblingsplatzerl!



## Pfaffenhofen – gestern – heute – morgen

Gedicht von Barbara Fleischmann zum Lieblingsplatzerl

Seinerzeit, vor vielen Tagen,  
Kleine Hand in großer Hand,  
miteinander in dem Städtchen  
und im grünen Hopfenland.

Großer Opa, kleines Mädchen,  
kraxeln rauf zur Turmuhr dann,  
lauschen still dem Klang der Glocken,  
kleines Mädchen, großer Mann.

Über'n Marktplatz geht's frisch-fröhlich,  
auf zum Brothausbankerl schnell,  
kleine Schweinderl, Enten, Hühner  
sind für sie ein Freudenquell.

In der warmen Ilm zu baden ist  
des Sommers Herrlichkeit,  
und im Schwarzbach Wassersteigen,  
zauberhafte Jugendzeit.

Schweben sacht die Flocken nieder  
aus den Wolken grau und schwer,  
gleiten Schlitten über Hügel,  
tauchen ein ins weiße Meer.

Großes Mädchen tanzt im Saale  
zu den Klängen fein und heiß,  
könnte ja so wunderbar sein –  
doch der Opa geht ganz leis ...

Helle Sommer, weiße Winter,  
bunte Herbst- und Frühlingszeit,  
all dies zieht so schnell vorüber,  
Sonne, Wolken Seligkeit.

Heute hüpfen Wasserstrahlen,  
Barfußkinder auf dem Platz,  
es ist gut hier zu verweilen vor  
den Häusern – welch ein Schatz!

Große, Kleine, Alte, Junge  
leben froh in diesem Ort,  
lernen eifrig, geh'n zur Arbeit,  
ratschn, lachen hier und dort.

Musik, Malerei, Theater,  
hier daheim lebt die Kultur,  
nicht zuletzt im schönen Hofberg  
gibt es Daseinsfreude pur.

Fleißig werkeln viele Hände  
für die nahe Zukunft schon,  
Bäume, Plätze, bunte Blumen  
sind dafür der schönste Lohn.

Und das Flüsschen kann sich schlän-  
geln wieder durch das Stadtgebiet,  
Kinder dürfen fröhlich plantschen,  
wenn es sie ans Wasser zieht.

Manches gäb's noch zu erzählen  
von der Kleinstadt-Melodie,  
das sei aber überlassen ganz  
der eig'nen Phantasie.

Pfaffenhofen, du am Ilmfluss,  
bist so Vielen Heimat pur,  
Zuagroast oder Eingeboren –  
allezeit in Moll und Dur.

# „Alexa, mach das Licht aus“

Ein Erfahrungsbericht von Klaus Reppermund

Seit 2020 kann man sich im Rahmen des Projekts der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenorganisationen „Digital souverän mit künstlicher Intelligenz“ im Städtischen Seniorenbüro sogenannte Smart-Home Geräte ausleihen. Das englische Wort „smart“ heißt ja so viel wie „intelligent“ oder „klug“. Mit dem Begriff „Smart-Home Gerät“ würde man also ein intelligentes Haushaltsgerät bezeichnen. Ein hoher Anspruch!

Zur Ausleihe stehen Geräte bereit, mit denen man z. B. per Sprache kommunizieren kann, diverse Haushaltsroboter zum Saugen oder Wischen des Bodens oder der Fenster, Steckdosen, die sich per Smartphone oder Sprachbefehl ein- und ausschalten lassen, Türöffner mit Kamera und nicht zuletzt eine VR-Brille, um sich mit ihr in eine virtuelle Realität verzaubern zu lassen.

Leider reicht der Platz hier nicht aus, um einen auch nur annähernd vollständigen Bericht über die vielen Funktionen abzugeben. Daher muss ich mich hier auf einige wenige Geräte beschränken, mit denen ich Erfahrungen sammeln konnte:

## Sprachassistent „Alexa“

Die Hauptfunktion von Alexa ist, dass man mit ihr gut und verständlich kommunizieren kann. Auf diese Weise lassen

sich viele Befehle absetzen, z. B. um das Licht oder Geräte ein- und auszuschalten, aber auch, um Fragen zu stellen. Sagt man z. B. „Alexa, setze Milch auf meine Einkaufsliste“, so setzt Alexa die Milch auf eine einmalig eingestellte Einkaufsliste, die man dann mit dem eigenen Smartphone zum Einkaufen mitnehmen kann. Der Inhalt der Liste wird automatisch auf das Smartphone übertragen. Das ist wirklich praktisch, da man hierfür weder Papier noch Stift benötigt. Oder man sagt „Alexa, mache eine Erinnerung“, dann fragt Alexa: „Woran soll ich dich erinnern?“ – Ich: „Waschmaschine“. Alexa: „Wann soll ich dich erinnern?“ Ich: „In 50 Minuten“.

Andere praktische Funktionen sind z. B. Einträge in den eigenen Kalender oder Befehle zum Ein- oder Ausschalten von Lampen, des Fernsehers oder des Saugroboters. Die sprachgesteuerten Ein- und Ausschaltbefehle sind in meinen Augen zwar eher eine Spielerei, aber ich nutze sie regelmäßig. Besonders praktisch ist auch die Übersetzungsfunktion, wenn man Personen bei sich zu Gast hat, deren Sprache man nicht spricht. So konnte ich mich über Alexa z. B. mit einem ukrainischen Ehepaar verständigen, das bei mir wohnte: „Alexa, sage auf ukrainisch: Wir fahren gleich nach Pfaffenhofen!“ ... und es kommt tatsächlich die korrekte Übersetzung ins Ukrainische zurück.

Alles in allem möchte ich Alexa eigentlich nicht mehr missen, auch wenn sie noch manche „Wissenslücken“ hat.

## Saugroboter

Die heute verfügbaren Saugroboter haben sehr unterschiedliche Qualität und Eigenschaften. Hier würde ich generell empfehlen, kein Billiggerät zu kaufen, denn damit würde man sich nur ärgern. Einfache „billige“ Geräte haben mehrere Nachteile: So fahren sie den zu saugenden Boden nach dem Zufallsprinzip ab, kommen selbst bei kleinen Stufen (z. B. Türschwellen oder Teppichkanten) nicht weiter und verlieren zum Teil ihre Bürsten (die man dann suchen muss). Die besseren Geräte fahren den Boden konsequent vollständig ab und



kommen praktisch überall hin – wo sie hindürfen. Letzteres kann man per App einstellen. So lassen sich z. B. „verbotene Zonen“ in einer Zimmerkarte markieren, beispielsweise dort, wo Blumen herumstehen. Allerdings sollte man beim ersten Einsatz den Saugroboter beobachten, denn so wird man von ihm automatisch an die Stellen geführt, wo er wahrscheinlich Probleme bekommen würde: Kabel, die auf dem Boden herumliegen oder Teppiche mit langen Fransen! Letzteres ist besonders kritisch, da der Roboter diese Fransen schnell um seine rotierende Bürste wickelt – und dann geht erst mal gar nichts mehr!

Einmal hatte ich vergessen, eine Kehrschaufel wegzuräumen, die der Roboter



natürlich fand und dann vor sich herschob, so, als wollte er sagen: „Nun hilf mal mit!“

Nach getaner Arbeit muss man natürlich den Staubbehälter entleeren. Dabei ist man oft erstaunt, wie voll dieser Behälter ist. Ein Zeichen, dass das Saugen notwendig und erfolgreich war!

Lustig ist, ihn dabei zu beobachten, wie er unter Schränke oder Sessel fährt, unter die man mit einem normalen Staubsaugerrohr gar nicht kommen würde. Wenn das zum ersten Mal passiert und der Roboter aus der „Unterwelt“ wieder erscheint, wird man ihn auch äußerlich verstaubt wiedersehen, da er natürlich auch alle Spinnweben etc. mitgenommen hat, die sich dort befanden.

Den Fensterputzroboter habe ich selbst nicht getestet, da sich meine Sprossenfenster hierfür nicht eignen. Aber insbesondere bei großen und raumhohen Fensterflächen erfüllt auch dieser Roboter seinen Zweck.

#### VR-Brille (Virtuelle Realität)

Die VR-Brille ist natürlich das „Aha-Objekt“ unter den verfügbaren Geräten, denn sie ermöglicht dem Benutzer einen Ausflug in eine virtuelle Welt, die man sonst nie erleben könnte. Besonders beeindruckend sind hier z. B. Rundflüge durch ein Alpenpanorama entlang des



Matterhorns oder durch die Fjorde Norwegens. Da die Brille auf jede Kopfbewegung entsprechend reagiert, kann man in jede beliebige Richtung schauen und hat den Eindruck, man wäre ein Vogel. Und das alles vom bequemen Sessel aus.

Der Sessel ist mitunter auch dringend notwendig, denn es gibt auch Filme, die das Gleichgewicht empfindlich stören. So sollte man die atemberaubende Fahrt mit einer Achterbahn auf jeden Fall im Sitzen absolvieren, sonst landet man eventuell unangenehm auf dem eigenen Fußboden, weil man – irrtümlich – glaubt, sich in die Kurve legen zu müssen.

Aber man muss sich ja nicht auf eine Achterbahn begeben! Für Ruhe und Entspannung sorgen da eher Filme aus der Natur, z. B. die Wanderung durch einen Wald entlang eines Bachlaufs oder über eine Almwiese. Eine VR-Brille kann gerade bei Senioren zu einer tiefen Entspannung und Freude führen, weil sie Erlebnisse ermöglicht, die man aufgrund der eigenen körperlichen Einschränkungen wohl nie mehr in die Realität umsetzen könnte.

# Genussvoll älter werden – geht das?

**Ein schön gedeckter Tisch, nette Gesellschaft, leckere Gerichte – Was bedeutet Genuss für Sie, und was versteht man eigentlich darunter?**

Im Allgemeinen ist es das angenehme, positive Erleben von etwas, insbesondere Essen, Trinken oder Erfahrungen. Es bezieht sich auf die Freude und Befriedigung, die durch Sinneswahrnehmungen entsteht. Genuss kann vielfältig sein und verschiedene Lebensbereiche umfassen, immer jedoch ist es etwas sehr Individuelles und Persönliches.

**Es gibt viele Arten von Genuss, dazu gehören unter anderem:**

1. **Kulinarischer Genuss:** Das Erleben von schmackhaftem Essen und Trinken
2. **Ästhetischer Genuss:** Die Freude an künstlerischen oder ästhetischen Erfahrungen wie z. B. Kunst, Musik oder Natur
3. **Sozialer Genuss:** Die positive Erfahrung von sozialen Interaktionen, Gemeinschaft und zwischenmenschliche Beziehungen
4. **Emotionaler Genuss:** Die Freude an emotionalen Erfahrungen, sei es durch Liebe, Glück und Erfolg
5. **Sinnlicher Genuss:** Das Wohlgefühl durch angenehme Sinnesreize, wie Berührungen oder Düfte
6. **Intellektueller Genuss:** Die Befriedigung durch geistige Herausforderungen, intellektuelle Entdeckungen oder Bildung
7. **Sportlicher Genuss:** Die Freude an körperlicher Betätigung und sportlichen Aktivitäten

Jede Person genießt auf eigene Art und Weise. Deshalb haben wir bei unseren Redaktionsmitgliedern nachgefragt, was denn Genuss für sie bedeutet und was sie glauben, wie man genussvoll älter werden kann.

„Für mich ist es Genuss, bei schönem Wetter durch eine großartige Landschaft zu fahren, besonders dann, wenn das Verkehrsmittel ein Schiff ist und ich auf dem Oberdeck sitzen kann. Voraussetzung für ein genussvolles Älterwer-

den ist zunächst einmal, dass man erkennt, was einem wirkliche Freude bereitet. Danach muss man sich ‚nur noch‘ überwinden und aufraffen, es auch zu tun!“

„Ohne gesund zu sein, ist es sicher schwerer, viele Dinge zu genießen. Daher bin ich froh, wenn es allen in der Familie, bei Freunden und Bekannten gut geht. Auch wenn wir viele Kilometer auseinander wohnen, freuen wir uns, wenn wir uns treffen.“


„Genuss ist für mich: Zeit haben, um gemütlich Zeitung zu lesen, auch Bücher, gutes Essen, schöne (z. B. klassische) Musik zu hören, ernsthafte und lustige Gespräche mit lieben Menschen zu führen in relativ guter Gesundheit. Genussvoll älter werden bedeutet für mich: All das hoffentlich noch lang machen zu können. Mein persönliches Motto ist: Vergiss deine Kinderseele nicht!“

„Ich stelle mir die Frage, ob man denn wirklich genussvoll älter werden kann? Mit dem Wort ‚Genuss‘ habe ich in diesem Zusammenhang ein kleines Unwohlgefühl, denn vieles, was man früher genießen und erleben konnte, geht einfach im Alter nicht mehr. Zum Beispiel war ich im vergangenen Herbst nach vielen Jahren wieder auf der ‚Seiser Alm‘ in Südtirol. Es war wirklich ein Genuss: Strahlender Sonnenschein, grandiose Bergwelt, ein bequemer Stuhl und ein guter Eiskaffee. Nach einiger Zeit beschlich mich aber auch Wehmut: In jüngeren Jahren habe ich diese Bergwelt aktiv erwandert, war auf den Geislerpitzen und auf dem Schlern. Ein besonderes Erlebnis war die Wanderung, in Teilen auf einem Klettersteig, auf den fast 3.200 Meter hohen Piz Boè, der höchsten Erhebung des Sella-Massivs. All diese Berge hatte ich nun vor Augen mit dem Bewusstsein: das geht nie mehr wieder ...“

„Genuss bedeutet bei uns eher Zufriedenheit: Wir verbringen dann die Zeit miteinander, helfen uns gegenseitig, gehen wandern und genießen das gemeinsame Essen“.

**Manchmal ist es gar nicht so einfach mit dem Genießen ...** Vielleicht hören oder denken Sie auch hin und wieder: „Mensch, jetzt genieß‘ das doch einfach mal!“. Aber so einfach ist es halt nicht immer. Viele Menschen tun sich schwer damit, sich etwas gönnen zu dürfen. Es gibt Zeiten im Leben, da fällt es uns gar nicht so leicht, gut gelaunt





„Kein Genuss ist vorübergehend,  
denn der Eindruck, den er  
hinterlässt, ist bleibend“!

[Johann Wolfgang v. Goethe]

durch die Weltgeschichte zu spazieren. Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Menschen die kleinen und großen Freuden des Lebens nicht genießen können. Nehmen wir als Beispiel eine ältere Dame, die ihren Lebensabend nur noch liegend im Bett verbringen kann. Vielleicht denken Sie jetzt, es sei kein Genuss mehr möglich. Und dennoch kann auch diese Dame noch Genussmomente erfahren, wenn ihr zum Beispiel die Hände mit einem angenehm duftenden Öl massiert werden. Hier sind es die kleinen Glücksmomente, die bedeutsam sind. Würde man sie fragen, würde sie wahrscheinlich antworten: „Oh ja, ich habe es sehr genossen.“

#### Tipps, um genussvoll älter zu werden

Genussvolles Altern beinhaltet die bewusste Pflege verschiedener Aspekte des Lebens. Dazu gehören:

- 1. Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und ausreichend Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Gesundheit im Alter.
- 2. Regelmäßige Bewegung:** Sportliche Betätigung trägt zur körperlichen Fitness bei und hilft, altersbedingten Einschränkungen entgegenzuwirken.
- 3. Soziale Kontakte:** Pflegen Sie soziale Beziehungen, denn soziale Interaktionen tragen zur emotionalen Gesundheit bei und können das Wohlbefinden steigern.

- 4. Geistige Aktivität:** Herausforderungen für den Geist, wie Lesen, Rätsel lösen oder Lernen, können die geistige Fitness fördern und vor Alterserscheinungen schützen.
- 5. Achtsamkeit und Entspannung:** Praktiken wie Meditation und Entspannungstechniken können helfen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.
- 6. Vorsorgliche Gesundheitschecks:** Regelmäßige ärztliche Untersuchungen und Vorsorgeuntersuchungen können dazu beitragen, potentielle Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und anzugehen.
- 7. Neue Erfahrungen:** Offenheit für neue Erfahrungen und Hobbys tragen dazu bei, das Leben interessant und erfüllend zu gestalten.
- 8. Positive Einstellung:** Eine positive Lebenseinstellung und die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen, können den Alterungsprozess positiv beeinflussen.

Genussvoll Altern ist also eine ganzheitliche Herangehensweise, die Körper, Geist und Seele berücksichtigt. Es ist nie zu spät, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Schätzen Sie die Erfahrungen, die das Älterwerden mit sich bringt.

## Liebe Leserinnen und Leser,

beim Schreiben dieses Beitrages kam ich für mich zu dem Schluss, dass ich ein Genussmensch bin.

Bei dem Wort „Genuss“ begegnen mir viele Gedanken. Zum Beispiel ein schmackhaftes Essen, ein guter Film, meine Lieblingsmusik, ein anregendes Gespräch, ein Spaziergang im Wald, ein gutes Buch oder der Geruch eines tollen Parfums. Das Leben zu genießen, ist für mich eine bewusste Entscheidung. Und ich bin unglaublich dankbar darüber, dass ich Dinge genießen kann und darf.

Und dennoch weiß ich, dass dies vielen Menschen nicht möglich ist. Wenn die

Lebensfreude abhandenkommt und man sich an nichts erfreuen und auch nichts genießen kann, oft auch durch äußere Umstände. Deshalb sollte man auch in schwierigen Lebenssituationen niemals die Zuversicht und die Hoffnung verlieren und zumindest die kleinen Dinge des Lebens genießen.

Denn wie sagte schon Pythagoras von Samos: „Nicht alles, was Genuss bereitet, ist auch wohltuend, aber alles was wohltuend ist, bereitet auch Genuss.“

Mit vielen Grüßen  
Heidi Andre



## Mein Lieblingsrezept

von Klaus Reppermund

### Exotischer Filettopf

**Schwierigkeitsgrad:**  
Sehr einfach, kann jeder!

**Mengenangaben für 4 Personen:**  
400 g Schweinefilet  
3 Bananen

**Für die Soße:**  
1 Becher süße Sahne  
1 kleine Dose Tomatenmark  
1 ½ Esslöffel Mango Chutney  
1 Esslöffel Curry  
½ Esslöffel Soßenbinder  
Streukäse nach Belieben

**Zubereitung:**  
Schweinefilet in ca. 1 ½ cm dicke Medaillons zerteilen und kurz in sehr heißem Fett anbraten (2–3 Minuten). Medaillons in eine Auflaufform füllen und salzen.



Bananen in Stücke schneiden und darüber verteilen.

Die Zutaten für die Soße in einem Becher verrühren, die Soße über die Medaillons und Bananen gießen. Dann alles mit dem Käse bestreuen und ab in den Backofen.

Backzeit ca. 15 Minuten, ca. 200 Grad. Eventuell mit Grill oder Oberhitze. Dazu reicht man Reis.

Das Rezept ist bei meinen Kindern sehr beliebt und wurde bereits oft zubereitet. Der Vorteil ist, dass man es gut vorbereiten kann. Wenn dann der Besuch eintrifft, muss man eigentlich nur noch den Backofen einschalten.

Viel Spaß beim Selberkochen.  
Guten Appetit!

# 30 Jahre

## Hospizverein Pfaffenhofen e.V.



### Jubiläumsprogramm

25.01.2024  
18 Uhr  
**Ökumenischer Dankgottesdienst**  
Spitalkirche Hl. Geist  
Der Gottesdienst wird musikalisch gestaltet vom Chor TAKTVOLL.  
Festakt für geladene Gäste um 19.30 Uhr im Festsaal des Rathauses

22.06.2024  
10 – 13 Uhr  
**Tag der offenen Tür**  
Büro des Hospizvereins, Ingolstädterstraße 16

30.08. – 28.09.2024  
**Ausstellung „NOCH MAL LEBEN“**  
In Kooperation mit dem neuen Kunstverein Pfaffenhofen e. V.  
Kunsthalle Pfaffenhofen, Ambergerweg 2

Über zwei Jahre hinweg arbeiteten Walter Schels und Beate Lakotta an diesem Projekt. Der Fotograf und die Journalistin baten unheilbar Kranke, sie in ihren letzten Tagen und Wochen begleiten zu dürfen. Die Ausstellung berichtet von den Erfahrungen, Ängsten und Hoffnungen der Sterbenden und lässt sie noch einmal zu Wort kommen.

Alle waren einverstanden, sich kurz vor und unmittelbar nach dem Tod porträtieren zu lassen.

12.10.2024  
18 Uhr  
**Theaterstück DEKUBITUS**  
Haus der Begegnung  
„Dekubitus. Eine Gesellschaft mit Lagerschaden“ hat Sascha Fersch sein Stück über den Pflegenotstand in Deutschland genannt, das er im Auftrag des Altstadttheaters Ingolstadt geschrieben hat. Freuen Sie sich auf einen amüsanten Abend zu einem ernsten Thema.

---

### Öffentliche Vorträge

29.02.2024  
11.04.2024  
05.06.2024  
17.09.2024  
Dr. Michael Frieß – Assistierter Suizid  
Dr. Susanne Roller – Zu Hause sterben  
Barbara Bardong – Demenz  
Florian Rauch – Neue Formen der Trauerbegleitung

(Im Hofbergsaal, jeweils 19.30 Uhr, Bürgerzentrum Hofberg, Hofberg 7 –  
Der Zugang ist barrierefrei, der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen)



## März

Donnerstag 14.03.2024

### Betriebsführung Naturkäserei „TegernseerLand“ und Papierfabrik Gmund

Im Bergsteigerdorf Kreuth am Ufer des Tegernsees liegt die 2007 gegründete Naturkäserei „TegernseerLand“. Blicken Sie bei einer Führung den „Kaasern“ bei ihrer Arbeit über die Schultern, und beobachten Sie den Käse beim Reifen im eigenen Reifekeller. Nach einem schmackhaften Mittagessen in der ansässigen Gastronomie geht es weiter zur Papierfabrik nach Gmund. Wie entsteht eine Glückwunschkarte? Warum fühlt sich die Verpackung meines neuen Kräutertees so natürlich an? Wie kommt die Farbe ins Papier und

wie entsteht der sagenhaft goldene Glanz der Oscar-Umschläge? Antworten auf diese und weitere spannende Fragen erhalten Sie während einer Besichtigungstour durch die Gmunder Produktionsstätten. Der Weg vom Rohstoff zum stolzen Gmund Papier.

**Abfahrt:** 9.30 Uhr Hirschberger Wiese,  
9.35 Uhr Landratsamt  
**Preis pro Person:** 37,- €  
**Anmeldung:** ab 19.02.2024

## April

Donnerstag 04.04.2024 bis Donnerstag 23.05.2024

### Zugang zur digitalen Welt mit kostenfreier Tabletleihe

Im Seniorenbüro startet im April ein Projekt der Stiftung Digitale Chancen: „Digital mobil im Alter – Tablet-PCs für Seniorinnen und Senioren“ in Zusammenarbeit mit deren Kooperationspartner O2 Telefónica Deutschland. 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 Möglichkeiten des Geräts zu erkunden. Die Teilnehmer können für einen Zeitraum von acht Wochen ein Tablet inklusive Mobil-

datenverbindung völlig kostenfrei nutzen und damit die vielfältigen Möglichkeiten des Internets erkunden.

Das Seniorenbüro begleitet in dieser Zeit mit einem Kursangebot und zusätzlicher individueller Unterstützung. Interessierte Teilnehmer können sich zwischen 11. und 15. März 2024 für das Projekt bewerben.



**Digital mobil  
im Alter**

Freitag 05.04.2024

### Musikalisches Weißwurst-Frühstück nach Ostern

Ein gemeinsames, unterhaltsames Zusammenkommen mit Weißwürsten und Brezen nach Ostern.



Beteiligen Sie sich am Programm: Sie wollen etwas vorlesen, erzählen, vorspielen oder singen – wir freuen uns auf Ihre Beiträge. Melden Sie sich im Seniorenbüro.

Hans Herget spielt für Sie unterhaltsame Live-Musik.

**Beginn:** 10.00 Uhr  
Eintritt frei, ein Gutschein für 2 Weißwürste mit Breze kann bei Anmeldung für 7,90 € im Seniorenbüro erworben werden.

**Anmeldung:** ab 11.03.2024



Montag 08.04. – Freitag 19.04.2024

## Pflanzen-Tauschmarkt

„Was der eine zu viel hat, kann ein anderer vielleicht gut brauchen.“

Wer kennt das nicht? Gerade im Frühjahr sieht man, dass sich einige Pflanzen sehr gut vermehrt haben und da und dort ausbreiten, wo eigentlich zu wenig Platz ist, oder es sind nach der Aussaat mehr Gemüsepflanzen aufgegangen, als man für den eigenen Bedarf braucht. Bitte nicht wegwerfen! Es gibt Gartenfreunde, die sich freuen, wenn sie für unser Klima resistente und gut wachsende Pflanzen oder Ableger bekommen können.



Es ist praktisch, wenn jeder seine Pflanzen in geeigneten Behältnissen mitbringt bzw. wenn Interessenten selbst auch Schachteln, Plastiktöpfe etc. dabei haben. So können die neu erworbenen Pflanzen den Transport nach Hause gut überstehen. Für die Neubesitzer sollten die Pflanzen mit Infos, z. B. mit Namen, Farbe, Blütezeit und Höhe, gekennzeichnet sein. Nicht getauschte Pflanzen sind am Freitag, den 19.04.2024 wieder abzuholen.

Dienstag 09.04.2023

## Gelbersdorf und Landshut Stadtführung

Erste Station unseres Ausfluges ist das Anton-Hennka-Haus in Gelbersdorf. Das seit 1961 bestehende Haus ist eine stationäre Einrichtung der Wohnungslosenhilfe. Hier hat man es sich zum Ziel gemacht, Hilfesuchenden die Führung eines menschenwürdigen Lebens zu ermöglichen und sie zur Selbsthilfe sowie zur Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu befähigen. Dazu gehört auch die Verbesserung der Chancen am Arbeitsmarkt. Die Gelbersdorfer Werkstätten bieten hierzu vielfältige Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Bei einer Tasse Kaffee erfahren Sie von der Leitung des Hauses mehr über dessen Konzept. Im Anschluss wird die historisch wertvolle Kirche in Gelbersdorf besichtigt.

Nach einem Mittagessen in Landshut lernen Sie bei einem geführten, informativen Stadtbummel mehr von der Stadt kennen. Die Altstadt bietet einige der schönsten und am besten erhaltenen historischen Straßenzüge Deutschlands. Dabei erfahren Sie mehr über die interessanten Sehenswürdigkeiten Landshuts. Dauer der Führung 1,5 Stunden, Rückfahrt ca. 17.30 Uhr.

**Abfahrt:** 8.00 Uhr Hirschberger Wiese, 8.05 Uhr Landratsamt

**Preis pro Person:** 23,- €

**Anmeldung:** ab 18.03.2024

Montag 22.04.2024

## Stadtteilführung München Bogenhausen

Zur Prinzregentenzeit am Ende des 19. Jahrhunderts entstand am rechten Isarufer ein weitflächiges, repräsentatives Villenviertel, das bis heute das Bild von Bogenhausen prägt. Adressen berühmter Künstler wie die Villen von Franz von Stuck, Rudolf Diesel oder Adolf von Hildebrand waren Mittelpunkte gesellschaftlichen Lebens; König Ludwig II. hatte in dieser reizvollen Lage ein gigantisches Opernhaus geplant.

Ausgangspunkt der Führung ist die kleine Kirche St. Georg, ehemals dörf-

licher Ursprung Bogenhausens und der zugehörige Künstlerfriedhof. Der Spaziergang führt entlang der Maximiliansanlagen bis zum Bayerischen Landtag. Die Führung findet um 15 Uhr statt, Dauer 2 Stunden. Vorher besuchen wir gemeinsam ein Restaurant.

**Treffpunkt:** 11.15 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen

**Preis pro Person:** 11,- € für die Führung, das Bahnticket wird am Bahnhof abgerechnet

**Anmeldung:** ab 02.04.2024



Samstag 27.04. – Sonntag 05.05.2024

## Aktionswoche „Zu Hause daheim“

Das Seniorenbüro beteiligt sich wieder an der Aktionswoche des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales „Zu Hause daheim“. Folgende Veranstaltungen sind geplant:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

Zu Hause  
daheim.

Bayernweite Aktionswoche zum Wohnen im  
Alter vom 27. April bis zum 5. Mai 2024



Samstag 27.04.2024

### Fahrsicherheitstraining mit dem E-Bike

E-Biken bedeutet Fahrspaß pur – für Jung und Alt. Unterstützt von einem elektrischen Hilfsmotor erreicht man schnell hohe Geschwindigkeiten, aber dadurch wird auch der Bremsweg länger. Das Kurvenfahren oder das Ausweichen vor einem Hindernis kann schnell zum Problem werden. In diesem Fahrsicherheitskurs der Kreisverkehrswacht werden Sie in der Technik und dem richtigen Umgang mit dem E-Bike geschult. Nach einem theoretischen Teil geht es auf einen Geschicklichkeitsparcours. Teilnehmen kann man mit dem eigenen Bike oder einem vor Ort leihweise zur Verfügung gestellten E-Bike, unterstützt durch die Firma „Zweirad Dittner“.

**Treffpunkt:** Übungsplatz der Kreisverkehrswacht in der Niederscheyerer Straße

**Beginn:** 9.30 Uhr, Dauer 2 Stunden  
Teilnahme kostenfrei

**Anmeldung:** ab 03.04.2024

Montag 29.04.2024

### Vortrag des Seniorenbüros: Zuhause wohnen bleiben – welche Unterstützungen gibt es?

So lange wie möglich zu Hause leben, das wünschen sich die allermeisten von uns. Im Alter kann man jedoch in manchen Bereichen auf Hilfe angewiesen sein. Vielleicht fallen die Arbeiten im Haushalt zunehmend schwer, die Mobilität ist eingeschränkt oder man braucht Unterstützung bei der Körperpflege, dem Einkaufen oder den Bankgeschäften. Welche Möglichkeiten gibt es, selbstbestimmt

und gut versorgt zu Hause zu bleiben? Heidi Andre und Pia Fischer vom Städtischen Seniorenbüro erklären die Hilfsangebote rund um das Älterwerden anhand von praktischen Beispielen. Angesprochen sind ältere Menschen genauso wie die An- und Zugehörigen.

**Beginn:** 18 Uhr im Hofbergsaal

**Anmeldung:** ab 03.04.2024



Montag 06.05.2024

### Technik als Unterstützung für Zuhause – Vortrag und Ausstellung

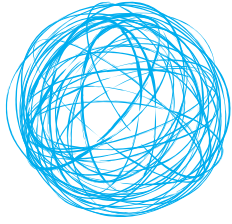
Das Feld „Smart Home“ entwickelte sich in den letzten Jahren rasant weiter. Die Möglichkeiten, technische/digitale Lösungen für sicheres und komfortables Wohnen zu finden und sich damit den Alltag erheblich zu erleichtern, scheinen dabei fast unendlich. Im Bereich Gesundheit, Kommunikation und Unterhaltung werden ebenfalls einige interessante digitale Funktionen vorgestellt. Nach einem Überblick im Vortrag wollen wir Ihnen sehr praxisnah verschiedene Geräte zeigen, die

Sie ausprobieren und testen können. Zum Beispiel können durch Sprachsteuerung Küchengeräte und Licht eingeschaltet werden, Staubsauger- und Fensterputzroboter können erprobt werden und mit einer VR-Brille kann man in faszinierende Welten eintauchen. Ehrenamtliche Trainer führen die Geräte vor und beantworteten gerne Ihre Fragen.

**Beginn:** 14.30 Uhr im Hofbergsaal

**Anmeldung:** ab 03.04.2024

Mai



**KLIMA  
SCHUTZ**

PFÄFFENHOFEN A. D. ILM

Dienstag 14.05.2024

### Vortrag zum Thema: Möglichkeiten und Handlungsspielräume regional nutzen – Klimaschutz und Nachhaltigkeit in Pfaffenhofen a. d. Ilm

Kyoto-Protokoll, Pariser Klimaabkommen, european green deal, Klimaschutzgesetz der Bundesregierung, bayerisches Klimaschutzgesetz – die politischen Klimaschutzziele der letzten Jahre und Jahrzehnte sind definiert, die Richtung eigentlich klar. Doch was bedeutet das konkret auf kommunaler Ebene? Die Energiewende, die Anpassung an den Klimawandel, aber auch die Umsetzung des Artenschutzes und der Biodiversität sind Themenbereiche, die vor Ort realisiert werden müssen.

Die Stadt Pfaffenhofen, seit Jahren im Bereich Nachhaltigkeit und Klimaschutz aktiv und als Vorreiter bekannt, hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2035 klimaneutral zu werden. Um dies auch zu erreichen wird eine Vielzahl an Projekten in einem breiten Themenspektrum bearbeitet: der Weg zu 100 % erneuerbarer Energieversorgung, Wärmenetze, Windenergie, Photovoltaikpflicht in den Neubaugebieten, kostenloser ÖPNV und Mobilität vor Ort, Angebote für Bürgerinnen und Bürger, regionale Vertriebsstrukturen und Unterstützung für Landwirte zur Umstellung auf biologische Landwirtschaft.

Das Sachgebiet Klimaschutz und Nachhaltigkeit der Stadtverwaltung Pfaffenhofen stellt die regionalen Projekte der Stadt vor und zeigt Möglichkeiten auf, wie die Wende vor Ort gemeinsam gelingen kann.

**Beginn:** 14.30 Uhr im Hofbergsaal  
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Donnerstag 16.05.2024

### Stadtführung und Besuch des Käthe-Kruse-Puppenmuseums in Donauwörth

Am Zusammenfluss von Donau und Wörnitz liegt die bayerisch-schwäbische Stadt Donauwörth. Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Für die beiden Gruppen finden die Führungen jeweils im Wechsel statt. Bei einer historischen Stadtführung erfahren Sie mehr über die ehemalige freie Reichsstadt und lernen zahlreiche Sehenswürdigkeiten kennen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen besuchen Sie das berühmte Käthe-Kruse-Puppenmuseum. Dort erhalten Sie Informationen von der

Geschichte der Manufaktur von 1911 bis heute. Im Anschluss haben Sie bei Kaffee und Kuchen, einem Einkaufsbummel, einem Spaziergang entlang der Flüsse oder einem Becher Eis auf der Altstadtinsel Zeit zur freien Verfügung. Gegen 16 Uhr ist die Rückreise geplant.

**Abfahrt:** 9.00 Uhr Hirschberger Wiese,  
9.05 Uhr Landratsamt  
**Preis pro Person:** 22,- €  
**Anmeldung:** ab 18.04.2024



Mittwoch 22.05.2024

### Hoagartn

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

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

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



## VERANSTALTUNGEN

MÄRZ 2024 – JUNI 2024

Freitag 28.06. + Samstag 29.06.2024

### Lange Nacht der Kunst und Musik

Die Lange Nacht der Kunst und Musik, eine Veranstaltung der Stadt Pfaffenhofen, findet heuer wieder an zwei Abenden statt. Lassen Sie sich von einer Ausstellung der Fotofreunde vhs Pfaffenhofen an der Ilm überraschen. Livemusik gibt es bei hoffentlich schönem Wetter am Freitag ab 18.30 Uhr im Innenhof.

Auch die Liedertafel e. V. bereichert den Abend wieder mit einem Auftritt. Bewirtung durch das Café Hofberg. Ausweichmöglichkeit Eingangsbereich Bürgerzentrum Hofberg, die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

## Juni

Donnerstag 13.06.2024

### Stadtführung Ulm und Panoramafahrt Blaubeuren

Die mittelalterliche Stadt Ulm wird in einer zweistündigen Stadtführung erkundet. Die Stadt an der Donau ist bekannt für ihr gotisches Münster mit dem höchsten Kirchturm der Welt. Man erfährt auch Interessantes zum Rathaus, das sich durch seine Fassade aus der Frührenaissance, seine Fresken und seine astronomische Uhr aus dem 16. Jahrhundert auszeichnet. Nach einem gemeinsamen Mittagessen mit regionaler schwäbischer Küche geht die Busfahrt weiter nach Blaubeuren. Dort nimmt uns das „Blautopf-bähnle“ mit auf Panoramafahrt durch den Klosterhof, dann durch das Landschaftsschutzgebiet Ried mit faszinierenden

Ausblicken auf die Stadt. Die 60-minütige Fahrt endet direkt an der Quelle der Blau, dem „Blautopf“. Er ist bekannt für die je nach Lichteinfall mehr oder weniger intensive, aber immer auffallend blaue Farbe seines Wassers. Dort kann man im idyllisch gelegenen Café einkehren oder noch ein bisschen in der faszinierenden Landschaft spazieren gehen. Gegen 17 Uhr ist die Rückreise geplant.

**Abfahrt:** 8.00 Uhr Hirschberger Wiese, 8.05 Uhr Landratsamt

**Preis pro Person:** 35,- €

**Anmeldung:** ab 13.05.2024



Am Samstag den 29.04.2024 von 18.30 bis 21.30 Uhr Ausstellung der Fotofreunde vhs Pfaffenhofen an der Ilm.

## VORSCHAU

Dienstag 09.07.2024

### Sommerabend am Hofberg

Heuer feiern wir unser Sommerfest ein wenig anders. Wir beginnen um 17 Uhr bei hoffentlich schönem Wetter im Innenhof. Musikalische Unterhaltung mit Hans Herget, verschiedene Sketche der Theatergruppe und Brotzeiten vom Café Hofberg. Ende der Veranstaltung 21.00 Uhr. Wir freuen uns auf einen lauen, unterhaltsamen Sommerabend mit Ihnen.

Donnerstag 26.09.2024

### Stadtausflug der Senioren

Unter der Schirmherrschaft von Erstem Bürgermeister Thomas Herker.

Das Ziel und der Ablauf des Ausfluges werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Nähere Details zu den Veranstaltungen folgen.







## Tanztreff

Bei Livemusik von Hans Herget haben Sie Gelegenheit, Ihr Tanzbein zu schwingen. Tänzer und Tänzerinnen, Zuhörer und Zuschauer sind herzlich willkommen. Das Team vom Café Hofberg bewirbt Sie.

**Beginn:** 14.00 Uhr, Eintritt frei  
**Termine:** immer mittwochs 06.03., 20.03., 03.04., 17.04., 15.05., 29.05., 12.06., 26.06.2024

## Geselliges Beisammensein

Ein unterhaltsamer Nachmittag unter Leitung von Erna und Franz Brückl mit musikalischer Unterstützung durch Jürgen Weber. Es wird gesungen, musiziert, erzählt, vorgespielt und zugehört. Das Café Hofberg bewirbt Sie. Eine Veranstaltung, die immer wieder viel Freude macht!

**Beginn:** 14.00 Uhr im Hofbergsaal  
**Termine:** jeweils dienstags 26.03., 30.04., 28.05., 25.06.2024



## Musikantentreff

Jeden letzten Donnerstag im Monat wird im Hofbergsaal aufgespielt. Mitmachen können alle Musikanten, egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger, in der Gruppe oder als Solisten. Jeder kann mit dem Instrument seiner Wahl in geselliger Runde vor- und mitspielen. Wer kein Instrument spielt, kann gerne zum Zuhören dazukommen.

Das Team des Café Hofberg bewirbt die Gäste. Es ist keine Anmeldung notwendig. Weitere Informationen gibt es im Seniorenbüro.

**Beginn:** 10.30 Uhr im Hofbergsaal  
**Termine:** jeweils donnerstags 21.03., 25.04., 23.05., 27.06.2024



## Sonntagscafé

Das fleißige Team des Sonntagscafés bewirbt Sie einmal im Monat ehrenamtlich. Nach dem reichhaltigen, selbstgebackenen Kuchenbuffet und Kaffee gibt es noch ein Gläschen Sekt für jeden Gast. Die Teilnahme am Sonntagscafé ist kostenlos.



**Beginn:** 14.30 Uhr im Hofbergsaal  
**Termine:** jeweils sonntags 24.03., 21.04., 26.05., 16.06.2024  
Zur besseren Planung bitten wir unbedingt um Anmeldung.

## Offener Treff

Jedes Treffen steht unter einem anderen Motto: Gemeinsames Spielen wie „Bingo“, „Musikquiz“, „Mittwochsmaier“ oder Vorträge zu verschiedenen Themen. Bei Kaffee, Getränken und Kuchen ist für beste Unterhaltung und Verpflegung gesorgt. Jeder ist willkommen.



**Beginn:** 10.30 Uhr im Hofbergsaal  
**Termine:** alle 4 Wochen mittwochs 06.03., 03.04., 08.05., 05.06.2024



## RADTOUREN DER E-BIKE-TRUPPE

Die Radlgruppe des Seniorenbüros bietet regelmäßig geführte Touren rund um Pfaffenhofen an. Die Strecken sind für E-Bike-Fahrer geeignet. Auch eine Einkehr ist immer geplant. Bitte tragen Sie einen Helm zu Ihrer eigenen Sicherheit. Eine vorherige Anmeldung im Seniorenbüro ist notwendig. Viel Spaß beim Radeln!

Künftig wird zweimal im Monat geradelt. Die kurze Radtour ist auch für nicht so geübte Fahrer geeignet, die Strecken werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Donnerstag 04.04.2024  
**Kurze Radtour**  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Ort wird noch bekannt gegeben  
Anmeldung: ab 25.03.2024

Donnerstag 18.04.2024  
**Radtour nach Schrobenhausen-Mühlried**  
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz  
Anmeldung: ab 08.04.2024

Donnerstag 02.05.2024  
**Radtour nach Au/Halltertau**  
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz  
Anmeldung: ab 22.04.2024

Donnerstag 16.05.2024  
**Kurze Radtour**  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Ort wird noch bekannt gegeben  
Anmeldung: ab 06.05.2024

Mittwoch 29.05.2024  
**Radtour nach Manching**  
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Volksfestplatz  
Anmeldung: ab 21.05.2024

Donnerstag 13.06.2024  
**Radtour nach Niederdorf**  
Treffpunkt: 10.00 Uhr am Sperl-Ring 4  
Anmeldung: ab 03.06.2024

Donnerstag 27.06.2024  
**Kurze Radtour**  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Ort wird noch bekannt gegeben  
Anmeldung: ab 17.06.2024

## WANDERUNGEN

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

### Sonntagswanderungen mit Hanni Kunth

Sonntag 24.03.2024  
**Wanderung in Schrobenhausen**  
Einkehr Café Ihle  
Treffpunkt: 13.30 Uhr Schyren-Gymnasium, Fahrgemeinschaften

Sonntag 28.04.2024  
**Wanderung bei der Weiberrast**  
Einkehr Naturfreundeheim  
Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Sonntag 26.05.2024  
**Wanderung in Freising**  
Einkehr Orangerie  
Treffpunkt: 13.30 Uhr Schyren-Gymnasium, Fahrgemeinschaften

Sonntag 30.06.2024  
**Wanderung nach Uttenhofen**  
Einkehr Fischerhütte  
Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

### Wanderungen mit Hermann Körle und Günther Lönhardt

Donnerstag 07.03.2024  
**Wanderung vom Wasserskipark  
Geisenfeld nach Ilmendorf**  
Einkehr im Hofcafé Turber  
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese  
(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 04.04.2024  
**Wanderung von Lohwinden  
nach Wolnzach**  
Einkehr im Gratlerwirt  
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese  
(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 02.05.2024  
**Wanderung von Ampertshausen  
nach Kirchdorf**  
Einkehr im Gasthof Weiß  
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese  
(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 06.06.2024  
**Wanderung von Mitterscheyern  
zum Waldspielplatz**  
Einkehr im Sportheim MTV  
Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese  
(Fahrgemeinschaften)



## Rückblick 2023

25 Jahre Seniorenbüro konnten wir 2023 mit einem großen Maifest und dem Tag der offenen Tür am Bürgerzentrum Hofberg feiern. Mit über 300 Besuchern war dieses Fest sehr erfolgreich. Ein besonderer Besuchermagnet war die Autogrammstunde der Schauspielerinnen aus „Dahoam is Dahoam“.

Nach der „Corona-Pause“ war es im letzten Jahr wieder möglich, mit 200 Teilnehmern den Seniorenausflug der Stadt Pfaffenhofen stattfinden zu lassen. „Es war ein wunderschöner Tag in Neuburg an der Donau und am Brombachsee“, so eine Teilnehmerin.

Mit beachtlichen 12.690 Teilnehmern an den Angeboten des Seniorenbüros ist das „Vor-Corona“-Niveau fast wieder erreicht. 6.475,5 ehrenamtlich geleistete Stunden machen

dieses tolle Programm möglich. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer.

367 Beratungen zu verschiedenen seniorenspezifischen Themen wurden von älteren Menschen im Seniorenbüro oder als Hausbesuch in Anspruch genommen, was eine Steigerung von mehr als 50 % im Vergleich zum Vorjahr ausmacht. Besonders an Bedeutung gewonnen hat dabei der Themenbereich „Wohnen im Alter“, dazu kamen auffallend viele Anfragen.

Ein herzliches Dankeschön an die Bäckerei Breitner, die wieder einen Großteil der Ware für unsere Plätzchenbackaktion gespendet hat.



Mit viel *Liebe* g'macht



**Breitner**  
macht glücklich



## Computer, Smartphone und Co.

Das Städtische Seniorenbüro bietet umfangreiche Unterstützung im Bereich digitaler Medien

Der Wunsch, Neues zu erfahren und dazuzulernen, ist unabhängig vom Lebensalter. Bildung im Alter trägt zu gesellschaftlicher Teilhabe, Wohlbefinden und Gesundheit bei. In einer Gesellschaft des langen Lebens wird sie immer wichtiger. Ein Leben ohne neue Medien ist heute kaum mehr vorstellbar. Das Laptop, das Tablet und das Smartphone, das Internet, Suchmaschinen und Online-shopping-Dienste sind ein fester Bestandteil des Alltags geworden.

Das Erlernen digitaler Kompetenzen ist dabei ein besonders wichtiger Bildungsbereich. Ob Online-Banking, Terminbuchung beim Arzt oder per Videoübertragung mit den Angehörigen telefonieren – die Digitalisierung kann das Leben bereichern und den Alltag vereinfachen. Doch um die Möglichkeiten digitaler Medien und Dienste sicher nutzen zu können, bedarf es entsprechender Kompetenzen, das gilt für alle, und natürlich auch für ältere Menschen.

## Folgende Angebote und Kurse gibt es im Städtischen Seniorenbüro, Ehrenamtliche Trainer helfen bei individuellem Lerntempo:

### Computer Grund- und Aufbaukurse

Wir machen Sie fit am PC und bieten Grund- und Aufbaukurse an. In unseren PC-Kursen können Sie den Umgang mit dem Computer erlernen oder auf Ihr bereits vorhandenes Wissen aufbauen.

Das kostenfreie Angebot umfasst 6 Termine und findet in der Kleingruppe statt. Im vorhandenen Schulungsraum gibt es 6 Schulungsgeräte.

### Smartphone Anfänger- und Aufbaukurse

Sie möchten mit einem Smartphone umgehen können oder es noch vielseitiger einsetzen? Sie wollen Fotos und Nachrichten von Ihrer Familie ansehen, mit Freunden in Kontakt bleiben, Bestellungen im Internet aufgeben oder online eine Eintrittskarte kaufen? Doch Sie sind unsicher, wie das funktioniert?

In den Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene erlernen Sie Schritt für Schritt die Handhabung und die Möglichkeiten eines Smartphones. Sie können Ihr eigenes Gerät mitbringen oder sich kostenfrei ein Smartphone im Seniorenbüro ausleihen. Pro Kurs sind 5-6 Termine vorgesehen.

### Fragestunde zu digitalen Medien

Jeden Dienstag haben Sie von 9.00 bis 11.15 Uhr die Gelegenheit, Ihre individuellen Fragen zur Bedienung Ihres digitalen Geräts zu stellen. Bringen Sie dazu Ihren Laptop, Ihr Tablet oder Ihr Smartphone von zu Hause mit und vereinbaren Sie einen Termin.

### Vorträge und Workshops

Mehrmals im Jahr finden Vorträge und Workshops zu diversen digitalen Themen statt. Beispiele sind Online Banking, WhatsApp oder Fotografieren mit dem Smartphone. Fragen Sie im Seniorenbüro nach den aktuellen Terminen.

### Digitaler Seniorentreff

Zu besonderen Themen organisiert das Seniorenbüro ein bis zweimal jährlich ein Zusammentreffen per Videokonferenz.

Am digitalen Seniorentreff können ältere Menschen kostenfrei per PC, Laptop, Tablet oder Smartphone teilnehmen. Ehrenamtliche Trainer des Seniorenbüros unterstützen die Installation des benötigten Programms und das Einwählen zur Videokonferenz. Das Seniorenbüro stellt bei Bedarf auch Webcam und Headset als Leihgeräte zur Verfügung.

### Unterstützung bei Ihnen zu Hause

„Mein Drucker funktioniert nicht mehr, könnte sich das jemand anschauen,“ das ist nur ein Beispiel, welche Anfragen im Seniorenbüro gestellt werden. Ehrenamtliche Trainer besuchen Sie zu Hause und versuchen Ihr Problem zu lösen.

Alle Angebote sind kostenfrei. Die aktuellen Termine der Kurse können Sie im Seniorenbüro erfragen. Rufen Sie uns an 08441 87920 oder senden Sie eine E-Mail [seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de](mailto:seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de)





## WIR ÜBER UNS

Das Seniorenbüro der Stadt Pfaffenhofen gibt es seit 1998. Die Räumlichkeiten befinden sich neben den seniorengerechten Stadtwohnungen und dem Café Hofberg im Erdgeschoss des Gebäudekomplexes St. Josef. Das Seniorenbüro im Bürgerzentrum Hofberg bietet eine ideale Möglichkeit, um Kontakte zu knüpfen, am vielseitigen Veranstaltungsprogramm oder an interessanten Kursen teilzunehmen. Das Seniorenbüro bedeutet ein Plus an Lebensqualität!

### Wer kann kommen?

Wir sind eine offene Institution; keine Mitgliedschaft notwendig. Alle, die sich durch unser Programm angesprochen fühlen, können teilnehmen.

### Veranstaltungsort?

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

### Was bieten wir an?

Computer und Smartphone Kurse, Digitale Treffs, Radfahren, Wandern, Kegeln, Kartenspielen, Gymnastik, Theaterspielen, Malen, Handarbeiten, Ausflüge, Vorträge, Senioren Stammtisch etc. Alle Angebote bei Veranstaltungsreihen auf einen Blick.

### Muss man sich anmelden?

Wenn Sie neu hinzukommen, ist es oft ratsam, Kontakt mit uns im Seniorenbüro aufzunehmen, damit wir Ihnen alles Weitere erläutern können. Bei den meisten Veranstaltungen und Ausflügen ist eine Anmeldung notwendig. Rufen Sie uns einfach an oder kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie.

### Was kosten die Angebote?

Grundsätzlich sind wir bemüht, möglichst viele Veranstaltungen und Kurse kostenfrei oder so günstig wie möglich anzubieten. Durch den Einsatz von ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter\*Innen gelingt uns das auch oft. Bei einigen

Kursen und Ausflügen muss jedoch ein Kostenbeitrag erhoben werden.

Die Stadt Pfaffenhofen a. d. Ilm gewährt Bürgern mit geringem Einkommen bestimmte Vergünstigungen. Die Rabatte erhalten Sozialleistungsberechtigte und ein Personenkreis, dessen Einkommen maximal 20 % über dem Bedarfssatz liegt. Für die Prüfung der Voraussetzungen ist eine Antragstellung im Rathaus unter Vorlage entsprechender Nachweise erforderlich. Sollten Sie bezugsberechtigt sein, erhalten Sie auf alle kostenpflichtigen Angebote des Seniorenbüros 50 % Nachlass. Sprechen Sie und an, wir unterstützen Sie gerne.

### Sie wollen mitwirken?

Dann schenken Sie uns ein wenig Ihrer Zeit. Eine Vielzahl unserer Kurse und Aktivitäten gibt es nur, weil sich Menschen mit ihren Talenten, Interessen und Fähigkeiten einbringen. Dabei bestimmen immer Sie selbst den zeitlichen Umfang Ihres ehrenamtlichen Engagements.

## Genussvoll älter werden

kann bedeuten:

... bei Planung oder Einkauf Unterstützung haben,  
mit Kindern, Freunden oder Nachbarn kochen,  
in geselliger Runde alles genießen.

Jeder möchte bis ins hohe Alter  
körperlich und geistig fit bleiben  
und an keinen Krankheiten leiden.

Ausgewogen, vielfältig & genussvoll essen,  
dies sollte man wirklich nicht vergessen!

Sinkt auch im Alter der Bedarf an Energie,  
bei Mineralstoffen ist das jedoch nie.

Ausreichend Trinken ist besonders wichtig,  
macht die Gesundheit sonst schnell nichtig.

Soziale Kontakte für das Wohlbefinden pflegen,  
so kann man alte und neue Freundschaften hegen.

Ein Spaziergang in netter Begleitung oder ein Picknick im Park,  
sorgen für Frischluftzufuhr, gute Laune und einen entspannten Tag.

Text: Simone Mentz



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

**Redaktion:** Heidi Andre, Pia Fischer, Simone Mentz,  
Verena Kiss-Lohwasser, Doris Svoboda, Marlis Weiß,  
Günther Weiß, Klaus Reppermund, Barbara Fleischmann

**Layout, Satz und Design:** ideehoch2.de

**Titelbild:** iStock - stevecoleimages

### Bildnachweis:

Seite 2: Stadt Pfaffenhofen, Gerhard Alkofer; Seite 3/4: Seniorenbüro;  
Seite 5: Stadt Pfaffenhofen; Seite 6/7: bagso, Klaus Reppermund,  
Seniorenbüro; Seite 9: iStock - shironosov; Seite 10: Seniorenbüro,  
Shutterstock - Pixel-Shot; Seite 12: TegernseerLand, Seniorenbüro;  
Seite 13: Stadt Landshut, Seniorenbüro, Georg Reichlmayr;  
Seite 14: Seniorenbüro; Seite 15: Tourismus Donauwörth, Seniorenbüro;  
Seite 16: DietmarDenger, Fotofreunde vhs Pfaffenhofen an der Ilm -  
Ünal Cörtük, Seniorenbüro; Seite 17: Seniorenbüro;  
Seite 18 – 21: Seniorenbüro; Seite 22: Florian Schaipp;  
Seite 23: Seniorenbüro

### Bürgerzentrum Hofberg · Seniorenbüro

Hofberg 7 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

Ansprechpartnerin: Heidi Andre

Telefon: 08441 8792-0 · Telefax: 08441 8792-20

E-Mail: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

seniorenbuero-pfaffenhofen.de

### Öffnungszeiten:

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

Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

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

**LaS**  
Landesarbeitsgemeinschaft  
Seniorenbüros Bayern

**BaS**  
Bundesarbeitsgemeinschaft  
Seniorenbüros

Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm

Hauptplatz 1 und 18 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

Telefon: 08441 78-0

E-Mail: rathaus@stadt-pfaffenhofen.de

pfaffenhofen.de

facebook.com/pfaffenhofen.an.der.ilm

Herausgeber: Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm · Stand: Februar 2024 · Änderungen vorbehalten





# SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

Die Veranstaltungsreihen des  
Seniorenbüros auf einen Blick:

<b>Montag</b>	Wöchentlich	8.30 Uhr	Zauberharfe
		9.00 & 10.15 Uhr	Yoga für Senioren
		13.00 Uhr	Rommé
		13.00 Uhr	Brettspiel-Nachmittag
		13.30 Uhr	Skat
		14.00 Uhr	Diverse Computerkurse
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Erzählcafé „Wie war es damals“
<b>Dienstag</b>	Wöchentlich	9.30 Uhr	Digitale Fragestunde (Smartphone, Tablet und PC)
		10.30 Uhr	Qi Gong
	Alle 14 Tage Dienstag	9.00 Uhr	Gedächtnistraining
		14.00 Uhr	English Conversation
Jeden letzten Dienstag im Monat	14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein	
<b>Mittwoch</b>	Wöchentlich	9.00 Uhr	Nordic Walking
		9.00 Uhr	Diverse Computerkurse
		9.00 Uhr	Mit Schwung in den Tag (Sport und Gymnastik)
	Alle 14 Tage	13.30 Uhr	Handarbeitszirkel
		14.00 Uhr	Tanztreff
		14.00 Uhr	Stammtisch der Theatergruppe im Café Hofberg
	Einmal im Monat	10.30 Uhr	Offener Treff (Gemeinschaftsspiele)
14.00 Uhr		Seniorenstammtisch im Café Hofberg	
<b>Donnerstag</b>	Wöchentlich	9.00 & 10.00 Uhr	Sitzgymnastik
		14.00 Uhr	Kreatives Malen
		14.00 Uhr	Tanzen mal anders
		14.30 Uhr	Gymnastik in der Turnhalle der J.-M.-Lutz-Schule
		17.00, 17.30, 18.00 Uhr	Wassergymnastik im Gerolsbad
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Musikantentreff
<b>Freitag</b>	Wöchentlich	13.00 Uhr	Rommé und Schafkopf
	Einmal im Monat	10.30 Uhr	Eine Stunde Entspannung
		14.00 Uhr	Kegeln im Kolpinghaus
	Jeden letzten Freitag im Monat	9.00 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde
<b>Unregelmäßig</b>	Theatergruppe, Wanderungen, Radtouren, Schreinern und Werken, musikalische Nachmittage, Vorträge, Sonntagscafé, Yoga Lachen, Smartphone-Kurse (Anfänger und Fortgeschrittene)		

\*Änderungen und Absagen möglich