

AUSGABE 68 · JULI 2019 BIS OKTOBER 2019 · KOSTENLOS

SENIOREN KURIER



SENIORENBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG



**UMZUG
IM ALTER**

**SENIOREN
HELFEN
SENIOREN**

EIN NEUES PROJEKT
DES SENIORENBÜROS

**„RATE MAL,
WER DRAN IST“**
KOMMISSAR FINK INFORMIERT
ÜBER TRICKBETRUG



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

LIEBE LESERINNEN UND LESER



Heidi Andre, Leitung Seniorenbüro

Sie halten heute die 68. Ausgabe des Seniorenkuriers in der Hand. Die Idee hinter dieser Zeitschrift ist bereits seit der ersten Ausgabe, ältere Menschen der Stadt Pfaffenhofen umfassend über das Angebot des Seniorenbüros zu informieren. Neben den vielen Veranstaltungen, Ausflügen und Kursen findet hier auch eine Beratung in allen seniorenspezifischen Fragen, sowie zum Thema Wohnen im Alter statt.

Anfragen und Themen der verschiedensten Art erreichen das Seniorenbüro. Neben den älteren Menschen selbst melden sich oftmals auch Angehörige um Rat zu suchen, was ihre Eltern bzw. Verwandten betrifft. Möglicherweise geht es um eine gesundheitliche Veränderung der Senioren (z. B. mein Vater wird zunehmend vergesslich) oder um das Ausfüllen und Beantragen von verschie-

denen Dingen wie z. B. Patientenverfügung oder Antrag an die Pflegekasse. Auch „Jetzt bin ich in Rente und brauche Beschäftigung“ führt ältere Menschen oft zu uns. Dies sind nur ein paar Beispiele aus dem sehr umfassenden Beratungsangebot.

Sehr oft erreichen uns auch Anfragen von älteren Menschen, die Hilfe brauchen. Kleine Hilfen wie z. B. Kann mich jemand beim Einkaufen unterstützen, Wer hilft mir defekte Glühbirnen auszuwechseln oder Ich kann meinen Rasen nicht mehr alleine mähen. Aus diesem Grund haben wir das neue Projekt Senioren helfen Senioren gestartet. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten diverse Dienste an. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit diesem Heft.

LIEBE LESERINNEN UND LESER

In der aktuellen Ausgabe finden Sie zum Thema Wohnen im Alter Erfahrungsberichte von Menschen, die sich im Seniorenalter nochmal getraut haben, einen Umzug anzupacken.

Sie geben einen ganz persönlichen Einblick von ihren Beweggründen, Herausforderungen und individuellen Entscheidungsprozessen. Sicher ist: Eine Portion Mut gehört auf jeden Fall zu solch einem Schritt. Auch am erfolgreichen Aktionstag „Tag des Wohnens“ Ende Mai im Bürgerzentrum Hofberg war der rege Austausch mit vielen Interessierten zu dieser Thematik bemerkenswert.

Der Artikel des Ersten Polizeihauptkommissars Helmut Fink greift ein besonders brisantes Thema auf. Die Betrugsfälle an älteren Menschen nehmen zu und die Maschen werden immer

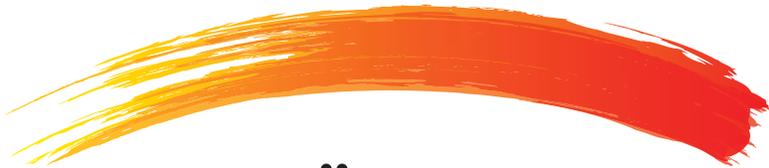
dreister. Deshalb beherzigen Sie: Kommt Ihnen ein Anruf verdächtig vor, informieren Sie unverzüglich die Polizei, übergeben Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an unbekannte Personen. Seien Sie achtsam und misstrauisch!

„Mit Musik geht alles besser!“ Dieses geflügelte Wort können viele Menschen bestätigen, denn Musik öffnet unsere Herzen und ist Balsam für die Seele. Sie spricht direkt unsere Gefühlsebene an. Nicht umsonst sind die Angebote im Seniorenbüro mit Musik sehr beliebt. Wie Musik sogar zum Glückseligkeit verhelfen kann, greifen wir in diesem Heft auf.

Eine sonnige Sommerzeit mit vielen bereichernden Erlebnissen wünsche ich Ihnen und verbleibe mit herzlichen Grüßen,



Pia Fischer, Mitarbeiterin 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, es gibt 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.

NACHRUF



Wir trauern um Zenta Stark, die am 10.04.2019 verstorben ist.

Zenta Stark war 1998 eine der ersten Besucherinnen des Seniorenbüros und alsbald als ehrenamtliche Helferin tätig. Sie unterstützte uns in all den Jahren und war bis zuletzt Ansprechpartnerin für den Seniorenstammtisch.

Zenta, Du wirst uns fehlen und uns unvergessen bleiben. Danke für Dein Engagement und Deine große Hilfsbereitschaft. Ihrer Familie gehört unser tiefstes Mitgefühl.

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 und wie Sie Unterstützung und Hilfe bekommen können? Sie brauchen Beratung zum Thema „Wohnen im Alter“?

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

Beispiele:

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

- Wer hilft mir beim Antrag für einen Pflegegrad?
- Ich brauche Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst.
- Ich möchte mich ehrenamtlich engagieren ...
- Wo erhalte ich Auskunft über meinen Rentenanspruch?
- Welche Möglichkeiten des altersgerechten Wohnens gibt es in Pfaffenhofen?
- Ich möchte zu Hause wohnen bleiben, muss aber meine Wohnung umgestalten ...
- Kann ich zu Hause 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.



UMZUG IM ALTER – EIN NEUANFANG

Viele ältere Menschen denken darüber nach, sich noch einmal räumlich zu verändern. Die Motive können ganz unterschiedlich sein, der eine möchte lieber in die Stadtmitte, in eine Lage, in der man die täglichen Besorgungen ohne viel Aufwand machen kann. Andere wollen näher zu Kindern oder Enkeln und wieder andere wünschen sich eine Verkleinerung mit Barriere-

freiheit. Oftmals führt auch eine gesundheitliche Veränderung zu dieser Entscheidung. Dies sind nur einige Beispiele, die Beweggründe können sehr vielfältig sein.

Es ist immer ein Abwägen und sicher nie eine leichte Entscheidung. Oft ist schon die Vorstellung von einem Umzug angsteinflößend, in einem Hausrat sammelt sich über die Jahre

Vieles an. Manche scheuen auch die Veränderungen, und natürlich ist ein Umzug auch abhängig von den finanziellen Mitteln. Die endgültige Entscheidung zur Veränderung zu treffen, ist meist ein langer Prozess.

Wichtig ist es, sich damit zu beschäftigen, welche Wohnform denn zu einem passt, und dazu muss man sich erst gewisse Dinge fragen:



Wir haben für Sie ältere Menschen interviewt, die diesen Schritt nochmals gegangen sind und von ihren Erfahrungen erzählen.

Frau P., warum wollten Sie sich noch einmal räumlich verändern?

Ich bin 78 Jahre alt und wohnte in Pfaffenhofen bisher in einem großen Haus über drei Etagen mit knapp 850 qm Grund. Nicht nur die Pflege des Hauses, sondern auch der große Garten und das Schneeräumen im Winter waren viel und zum Teil schwere Arbeit. Meine Überlegung war unter anderem: Jetzt geht es mir ja noch gut. Sollte ich jedoch einmal auf einen Rollator angewiesen sein, wäre das so nicht mehr möglich.

Wie ging es Ihnen mit der Entscheidung?

Ich habe längere Zeit überlegt und 2016 mit einem Immobilienhändler Kontakt aufgenommen. Wichtig war mir, dass die Wohnung seniorengeeignet ist, wenn möglich ebenerdig oder mit Aufzug. Ich wollte aber auch nichts überstürzen und einen Schritt nach dem anderen gehen. Die Entscheidung fiel auf eine seniorengeeignete Wohnanlage, wo ich bereits von Anfang an den Baufortschritt verfolgen und auch mitentscheiden konnte, was die Ausstattung betrifft. Das habe ich als sehr positiv empfunden. Inzwischen bin ich dort eingezogen.

Welche Hürden waren zu meistern?

Ich habe viele Möbel ausgemustert und mich in etlichen Möbelhäusern gut informiert. Das war schon ein großer Zeitaufwand. Die neuen hellen, freundlichen Möbel kann ich nun in der neuen Wohnung gut stellen. Dass ich mich von vielen gewohnten Dingen trennen musste, fand ich nicht tragisch. Vieles konnte ich zum Beispiel an die Rumänienhilfe geben. Ich hatte zum Glück viele Helfer beim Umzug, trotzdem war es sehr anstrengend, der Rücken hat sich da schon bemerkbar gemacht. Der Einzug in die neue Wohnung hat sich um sechs Monate verzögert, das war etwas schwierig. Bei einem Umzug muss man natürlich unglaublich viel Organisatorisches regeln: Telefonanschluss, Nachsendeantrag, die neue Adresse muss überall angegeben werden, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Im Rückblick: War es die richtige Entscheidung?

Es war ja meine eigene freie Entscheidung, ich habe sie mit einem guten Gefühl getroffen. Ich bin überzeugt, dass es auf Dauer und in die Zukunft gesehen die richtige Entscheidung ist.

Was würden Sie anderen Senioren raten, die sich mit der Frage eines Umzugs beschäftigen?

Eine gute Vorplanung ist das allerwichtigste. Man muss bereit sein, Umstellungen und etwas Neues zu akzeptieren. Hilfreich ist auch, wenn man offen ist für neue Kontakte zu Nachbarn, dann lebt man sich auch leichter in der neuen Wohnung ein.

1. Wo möchte ich künftig leben, auf dem Land oder lieber in der Stadt?
2. Was brauche ich in meinem Wohnumfeld, um mich sicher und wohl zu fühlen?
3. Wieviel Platz brauche ich zum Wohnen?
4. Brauche ich Betreuung oder Unterstützung?
5. Welche finanziellen Mittel stehen mir zur Verfügung?

Herr R., warum wollten Sie sich noch einmal räumlich verändern?

Zu meiner Person: ich bin 84 Jahre alt, in Hamburg geboren und in Celle, Niedersachsen, aufgewachsen. In Mannheim habe ich studiert, beruflich war ich in ganz Deutschland unterwegs. 1971 bin ich mit meiner Familie nach Südafrika ausgewandert, 1986 nach Deutschland zurückgekehrt und wir haben uns in Pfaffenhofen niedergelassen. Vor fast genau einem Jahr sind meine Frau und ich in eine seniorengerechte Wohnanlage eingezogen. Zuvor wohnten wir in einem Haus mit einer sehr netten Hausgemeinschaft. Wir überlegten uns, dass die steile Treppe in der Wohnung und der große Garten später zum Problem werden würden. Nach einer Wohnungsbesichtigung entschieden wir uns: Da wollen wir hin, das gefällt uns.

Wie ging es Ihnen mit der Entscheidung?

Wir hatten großes Glück, weil wir nicht so lange auf die Wohnung warten mussten. In Pfaffenhofen lebt man ja

wirklich sehr gut, aber im Herzen bleibt meine Heimat die Lüneburger Heide.

Welche Hürden waren zu meistern?

Die Zusage unsererseits für die Wohnung musste dann schnell gehen, da haben wir auch nicht mehr lange überlegt. Die Entscheidung, nochmal umzuziehen, hatten wir bereits getroffen. Also haben wir beide mit Mitte 80 nochmal einen Umzug organisiert. Im Alter werden Probleme eher größer und schwieriger, aber wir haben das alles sehr gut gemeistert. Es kann auch sehr befreiend sein, Ballast abzuwerfen nach der Devise „simplify your life“, also: „Vereinfache Dein Leben“. Der Prozess, zu sortieren und aufzulösen, dauerte fast ein Jahr. Wir haben überlegt: Was kann wohin, was nehmen wir mit? Wovon trennen wir uns? Was ich allerdings niemals hergeben würde, sind unsere Fotoalben! 50 Umzugskisten haben wir selbst gepackt, der Umzug selbst ging dann an einem Tag von 7–14 Uhr vorstatten, das professionelle Umzugsunternehmen hat da eine sehr gute Arbeit geleistet.

Im Rückblick: War es die richtige Entscheidung?

Insgesamt sind wir mit der Entscheidung glücklich, ich habe mir auch abgewöhnt, zu denken: „Das war früher besser ...“ Ich hoffe, dass wir noch lange gesund bleiben, da tun wir auch viel dafür. Dass ich in ein Pflegeheim umziehe, kann ich mir nicht vorstellen. Ich will selbstbestimmt bleiben.

Was würden Sie anderen Senioren raten, die sich mit der Frage eines Umzugs beschäftigen?

Das ist bestimmt bei jedem anders und sehr individuell. Wichtig finde ich, dass man die eigene Lage objektiv beurteilt und dann eine vernünftige Entscheidung trifft. Wir können eine positive Bilanz ziehen und sagen, der Umzug in eine seniorengerechte Wohnung war die richtige Entscheidung. Man tut sich leichter, wenn man in der Lage ist, einen Schlusstrich zu ziehen und auch loslassen kann von dem, was vergangen ist.



Wir bedanken uns ganz herzlich bei Frau P. und Herrn R., die sich für die Interviews zur Verfügung gestellt

haben! Bei Fragen zum Thema Wohnen können Sie sich gerne an das Seniorenbüro wenden.



RUHE HEILT KÖRPER **UND** GEIST

Zu einem gesunden Leben gehört ein ausgeglichenes Verhältnis von Aktivität und Erholung – also von Spannung und Entspannung. Ist dieses Gleichgewicht gestört, entstehen Stress, innere Unruhe, Erschöpfung und man schläft schlecht. Fehlen Ruhephasen über einen längeren Zeitraum, wird unsere Immunabwehr geschwächt und Infektionen können die Folge sein.

„Spannst du eine Saite zu stark, wird sie reißen“

sagte Buddha schon 500 v. Chr.

Guter Schlaf und erholsame Pausen sind daher für unsere Gesundheit so wichtig. Wenn wir ruhen, sind unsere Selbstheilungskräfte besonders aktiv, Körper und Geist regenerieren und schöpfen neue Kraft für die Herausforderungen des Alltags. Die Forschung kann zeigen, dass eine Vielzahl wertvoller Prozesse in Gang gesetzt werden: Atmung und Herzschlag beruhigen sich, der Blutdruck sinkt, hilfreiche Stoffwechselforgänge werden aktiviert, Stresshormone abgebaut, positive Gedanken stellen sich ein, u. v. m. Entspannung reduziert Stress und das Gehirn wird sensibilisiert, neu auftretenden Stress früher zu erkennen und ihn sogar ganz zu vermeiden.

Auch unsere Vorfahren wussten schon, dass „die Kraft in der Ruhe liegt“, dass man „ruhig Blut bewahren“ und „in aller Gemütsruhe“ handeln sollte.

Dennoch ist es in unserer hektischen Welt oft schwierig, Ruheinseln in unser Leben zu integrieren, damit wir inneren Frieden finden und voller Freude gestärkt unser Leben gestalten können.

Es gibt eine Vielzahl hocheffektiver Entspannungsmethoden. Im Gesundheitsangebot des Seniorenbüros „Einfach tief entspannt – Ruhe heilt“ können die Teilnehmer die Wirkung von zum Teil jahrtausendealten wie auch von ganz modernen Verfahren erleben: Atemtechniken, geführte Fantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Tiefenentspannungen, die sich aus dem Yoga, aus Ayurveda, Achtsamkeit oder Meditation entwickelt haben.

Jeder Übungstermin steht unter einem Thema, wie z. B.: gut schlafen, Gesundheit, Schmerzen lindern, Trauer, oder ein Thema, das sich die Teilnehmer selbst wünschen können.

Durch das vielfältige Angebot kann im Laufe der Zeit jeder seine für ihn am besten wirksame Methode entdecken.

Einmal im Monat (immer am 2. Freitag des Monats) ab 10.30 Uhr finden im Hofbergsaal die Übungsstunden unter Anleitung von Dr. Matthias Heil statt. Mitmachen und ausprobieren ist bei jedem Termin möglich.

Die Übungen können wahlweise im Sitzen oder im Liegen ausgeführt werden und sind für Anfänger/innen und Fortgeschrittene jeden Alters gut geeignet.



Dr. Matthias Heil

TRICKBETRUG BEI ÄLTEREN MENSCHEN

Der Trickbetrug zum Nachteil älterer Menschen ist zunehmend ein wichtiges polizeiliches Thema. Falsche Polizeibeamte und Enkeltrickbetrüger haben Hochkonjunktur. Viele versuchte Betrugstaten werden zudem nie bekannt, da diese Taten durch die Opfer nicht ernst genommen und gemeldet werden.



Beitrag von Helmut Fink,
Erster Polizeihauptkommissar
und Dienststellenleiter in
Pfaffenhofen

„Hallo Oma, rate mal, wer dran ist ...“, diese und ähnliche Anrufe, zumeist mit unterdrückter oder gespoofter¹ Anrufernummer ausgeführt, erhalten zahlreiche Senioren im Bundesgebiet. Die Masche ist letztlich immer dieselbe und wird durch straff organisierte Banden angewandt. Durch geschicktes Vortragen einer glaubhaften Geschichte versuchen sogenannte Keiler², das Opfer von der Notwendigkeit zur Übergabe von Geld oder Wertgegenständen zu überzeugen. Der maskuline Begriff darf hier nicht täuschen. Oftmals werden die betrügerischen Anrufe auch von weiblichen Tätern ausgeführt. Sobald sich ein Opfer erkennbar auf die Masche einlässt, beginnt im Hintergrund ein weiterer Täter die Umstände um das Opfer näher abzuklären. Daher werden diese Bandenmitglieder polizeilich auch als Logistiker³ bezeichnet. Der Logistiker wiederum setzt einen bereits in der Nähe des Opfers befindlichen Abholer auf das Opfer an. Möglichst zügig soll das Opfer dann Geld oder Wertgegenstände an den Abholer persönlich übergeben.

Ist eine Übergabe tatsächlich erfolgt, wird eine Ermittlung der Täter äußerst schwierig. Die mit dem Opfer geführten Telefonate und die Kommunikation zwischen Logistiker und Abholer finden vorwiegend aus dem Ausland über Internettelefonie oder nicht personalisierte Mobilrufnummern statt. Eine Nachverfolgung dieser Rufnummern ist

daher in der Regel nicht möglich. Erfolgversprechend ist zumeist nur die Festnahme auf frischer Tat, also bei der von den Tätern gewünschten Übergabe. Hierzu ist die Polizei auf die Mitarbeit und auch auf schauspielerisches Talent durch das Opfer angewiesen. Dieses muss nicht nur umgehend die Polizei verständigen, sondern andererseits auch dem Keiler Ahnungslosigkeit und Zahlungsfähigkeit glaubhaft vorspielen. Aktuell sind der „Enkeltrick“ und der „Falsche Polizeibeamte“ die gängigsten Varianten dieser Betrugsphänomene. Sie sollen daher an dieser Stelle nochmals vorgestellt werden. In beiden Fällen werden gezielt Senioren als Opfer ausgewählt. Dies geschieht durch angekaufte zumeist illegale Telefondatenbestände oder einfach über eine Auswahl im Telefonbuch anhand nicht mehr gängiger „altdeutscher“ Vornamen.

Der Enkeltrick

Das Phänomen „Enkeltrick“ reicht bis vor die Jahrtausendwende zurück. Besonders verbreitet hat es sich durch polnische reisende Tätergruppierungen. Die aus Polen geführten Anrufe suggerieren den Opfern ein Telefonat mit einem Enkelkind oder nahen Verwandten. In den Anrufen erklärt das angebliche Enkelkind bzw. Neffe oder Nichte oftmals, eine Eigentumswohnung kaufen zu wollen. Nun müsse man angeblich bei einem Notartermin einen größeren Bargeldbetrag als Sicherheit hinterlegen und der Kredit

der eigenen Bank könne noch nicht ausgezahlt werden. Das Opfer soll daher kurzfristig mit Bargeld aushelfen, andernfalls wäre der günstige Kauf verloren. Hier wird gezielt die Hilfsbereitschaft der zumeist vermögenden Senioren ausgenutzt.

Ein weiterer Aspekt ist eine eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit lebensälterer Personen sowie geringe persönliche Kontakte zum eigenen familiären Umfeld aufgrund getrennter Wohnungen der einzelnen Generationen. Für die Täter ist es daher immer wieder einfach, die Opfer zu einer Geldübergabe zu bringen. Sollte nicht genügend Bargeld im Haus sein, so werden die Opfer vorinstruiert zur jeweiligen Hausbank geschickt. Bei den Abhebungen sollen die Opfer den Bankangestellten ebenfalls wieder eine erfundene Geschichte erklären, da sich das Phänomen mittlerweile auch bei Geldinstituten herumgesprochen hat und die Polizei bei Bekanntwerden lokale Bankenwarnungen steuert. Wurde Bargeld erlangt, sollen die vereinbarten Summen an einen angeblichen Abholer eines Notariats übergeben werden.

Falsche Polizeibeamte

Ähnlich verhält es sich bei dem Phänomen „Falsche Polizeibeamte“. Hier wird in der Regel als Anrufernummer eine maskierte Rufnummer der örtlichen Dienststelle oder gleich die Notrufnummer 110 verwendet. Dies soll den Opfern suggerieren, mit der echten Polizei zu telefonieren. Die entsprechenden Anrufe werden hierbei zumeist aus der Türkei von angeblichen „Hauptkommissaren“ geführt. Diese erklären den verdutzten Opfern, dass in deren Nähe Einbrecherbanden ihr Unwesen treiben würden. Bei Festnahmen hätte man auf angeblichen Listen die Wohnanschrift des Opfers aufgefunden und es würde daher ein Einbruch unmittelbar bevorstehen. Die hilfsbereiten Kommissare würden nun ihre Unterstützung anbieten und Bargeld sowie Wertgegenstände für die Opfer „in Sicherheit bringen“. Lässt sich das Opfer auf den Vorschlag ein, erscheinen alsbald falsche Polizeibeamte und erhalten durch das Opfer freiwillig Bargeld und Wertgegenstände. Auch hier werden die vor Ort befindlichen Abholer aus dem Ausland gezielt auf die Opfer angesetzt und gesteuert.

Die Polizei rät ...

Die Polizei bittet bei erkannten betrügerischen Anrufen sofort Kontakt mit der örtlichen Polizeidienststelle aufzunehmen. Nur so können dringend erforderliche Bankenwarnungen ergehen, spätere räumliche Zusammenhänge hergestellt oder im Idealfall die Täter dingfest gemacht werden. Präventiv kann Opfern derartiger Anrufe nur geraten werden, vorhandene Telefonbucheinträge löschen oder ändern zu lassen. Oftmals reicht schon die Entfernung des Vornamens. Sollten betrügerische Anrufe dennoch nicht abnehmen, wäre anzuraten, die für eingehende Anrufe verwendete Festnetzzufnummer zu ändern. Dies kann über Routereinstellungen oder letztlich das Telekommunikationsunternehmen geschehen. Die neu verwendete Rufnummer sollte idealerweise nur im Verwandten- und Bekanntenkreis veröffentlicht werden. Auf keinen Fall sollte man private Daten wie auch Kontaktnummern bei Preisausschreiben und Gewinnspielen angeben. Hier werden in der Regel gezielt persönliche Daten, wie Namen und Telefonnummern, zum späteren Handel gesammelt und somit auch Betrügern in die Hände gespielt.



SPOOFING? KEILER? HIER DIE ERLÄUTERUNGEN:

- 1) Rufnummerspoofing oder Call ID-Spoofing ist eine Täuschungsmethode zur Verschleierung der eigenen Rufnummer.
- 2) Der polizeiliche Begriff „Keiler“ stammt aus dem jagdlichen Bereich. Ein Keiler ist ein männliches Wildschwein, hat bekanntlich scharfe Zähne und somit die Aufgabe ‚das Opfer sozusagen ‚aufzureißen‘.
- 3) Der Begriff „Logistiker“ wird bei betrügerischen Anrufen für den Organisator des Tatgeschehens verwendet. Dieser entscheidet, bei welchem Opfer es zu einer Tatausführung kommen soll, und instruiert sodann den vor Ort befindlichen Abholer.

VERANSTALTUNGEN

JULI 2019 – OKTOBER 2019

JULI

Dienstag 02.07.2019

Kräuterwanderung mit Roland

Lernen Sie auf einem Streifzug durch die heimische Flora unsere wertvollen Heilkräuter und deren Anwendungen kennen. Dabei wird Roland Andre von der Linden Apotheke Kräuterrezepturen besprechen, die uns von der Natur vorgegeben werden.



Treffpunkt: 8.30 Uhr an der KITA St. Elisabeth, Ingolstädter Straße 54 in Pfaffenhofen
Dauer der Wanderung: ca. 2,5 Stunden
Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung ab 11.06.2019

Mittwoch 03.07.2019

Wanderung rund um Bayrisch Zell

Saftige Almwiesen, verträumte Wege durch schattige Wälder und darüber die Gipfel des Mangfallgebirges – eine 2,5 stündige Wanderung mit leichten Steigungen von Osterhofen nach Bayrisch Zell. In Gaitau wird eingekehrt. Sie sollten bei dieser Wanderung mit Erwin Förster gut zu Fuß sein. Gutes Schuhwerk, sowie eine Brotzeit und etwas zu trinken sind wichtig.

Abfahrt: 9.30 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen
Preis: 11,- € für die Fahrt
Anmeldung ab 11.06.2019

Donnerstag 11.07.2019

Observatorium Hohenpeißenberg und Kloster Andechs

Sie ist die älteste Bergwetterstation der Welt, das Meteorologische Observatorium Hohenpeißenberg. 54 Mitarbeiter liefern heute für den Deutschen Wetterdienst nicht nur Daten über Wind und Wetter, sondern vor allem für die Klimaforschung. Bei einer 90-minütigen Führung erfahren Sie mehr über deren Arbeit. Nach einem Mittagessen geht es weiter in das Kloster Andechs. Dort findet eine Kirchenführung und Besichtigung des alten Sudhauses statt. Auch über die Geschichte des Klosters und seiner langen Brautradition werden Sie etwas erfahren.

Abfahrt: 8.00 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt
Preis pro Person: 26,- €
Anmeldung ab 17.06.2019



Dienstag 16.07.2019

Sommerfest

Für alle Seniorinnen und Senioren der Stadt Pfaffenhofen findet bei hoffentlich schönem Wetter im Innenhof des Bürgerzentrums Hofberg das Sommerfest des Städtischen Seniorenbüros statt. Ein abwechslungsreiches Programm mit musikalischer Unterhaltung von Schorsch Winklmaier und Hans Herget, diversen Sketchen der Theatergruppe und einem gemeinsamen Singen mit Adelheid Schurius. Bewirtet werden Sie vom Café Hofberg mit Freibier der Brauerei Müllerbräu.

Beginn: 14.00 Uhr
Anmeldung ab 17.06.2019



Dienstag 30.07.2019

Seniorenausflug der Stadt Pfaffenhofen

Erstes Ziel des großen Ausflugs unter der Schirmherrschaft von Erstem Bürgermeister Thomas Herker ist das Kloster Benediktbeuern. Dort werden wir bereits am Parkplatz empfangen und mit Fahnen zum ökumenischen Wortgottesdienst mit Stadtpfarrer Albert Miorin und Pfarrer Spanos in der Basilika begleitet. Im Anschluss erzählt uns Herr Mesner Höck mehr über die Basilika und das Kloster. Nach dem Mittagessen in Benediktbeuern Weiterfahrt zum Freilichtmuseum Gntleiten. Hier erwartet Sie eine spannende Zeitreise. Das Museum präsentiert auf mehr als 35 Hektar rund 60 historische Gebäude: Häuser, Mühlen, Werkstätten und Almen. Alle sind im Original erhalten und samt Einrichtung komplett aufgebaut. Die historische Kegelbahn können Sie exklusiv von 14.00 bis 15.30 Uhr benutzen. Auch die Sonderausstellung mit dem Namen: „Eine Neue Zeit – Die Goldenen Zwanziger in Oberbayern“ können Sie bei dem 2,5-stündigen Aufenthalt dort besuchen oder Ihren Verzehrgutschein über 5,50 € in einer der Gastronomien einlösen.

Zum Tagesausklang und einer Brotzeit fahren wir nach Helfenbrunn zum Burgerwirt. Gegen 19.30 Uhr ist die Rückfahrt nach Hause geplant.

Preis pro Person: 42,- €

Im Preis enthalten sind: Busfahrt, Wortgottesdienst, Mittagessen und ein Getränk, Eintritt Freilichtmuseum Gntleiten, Benutzung der historischen Kegelbahn, 5,50 €-Verzehrgutschein, Abendbrotzeit

Eine Anmeldung ist im Seniorenbüro und bei den Außenstellen ab 01.07.2019 möglich.

Für Förbach: Bei Frau Geißler · Telefon: 08441 2335

Für Eschelbach/Gosseltshausen/Burgstall:

Im Pfarramt Gosseltshausen · Herr Pfarrer Dr. Nowak
Telefon: 08442 1751

Für Ehrenberg: Bei Frau Marlies Riedl · Telefon: 08441 1557

Für Tegernbach: Bei Frau Erna Weichenrieder

Telefon: 08443 474

Für Affalterbach:

Im Pfarramt Affalterbach bei Frau Manuela Thalmeier
Telefon: 08441 2555

Für Pfaffenhofen und sonstige Ortsteile:

Bürgerzentrum Hofberg, Seniorenbüro

Im Seniorenbüro werden die Anmeldungen nur persönlich entgegengenommen – telefonische Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.



AUGUST

Montag 05.08.2019 bis einschließlich Freitag 23.08.2019

Urlaub des Seniorenbüros

Wir wünschen wir Ihnen einen schönen sonnigen August und freuen uns, im September wieder für Sie da sein zu können.

SEPTEMBER

Montag 02.09.2019

Flachwanderung in Benediktbeuern

Wandern Sie mit Erwin Förster ca. 2,5 Stunden von Bichl durch das blumenreiche Loisach-Kochelsee-Moor und weiter entlang der Loisach bis nach Benediktbeuern. Bitte denken Sie an gutes, festes Schuhwerk und angemessene Kleidung. Nehmen Sie sich eine Brotzeit und etwas zu trinken mit. Nach der Wanderung wird gemeinsam eingekehrt.



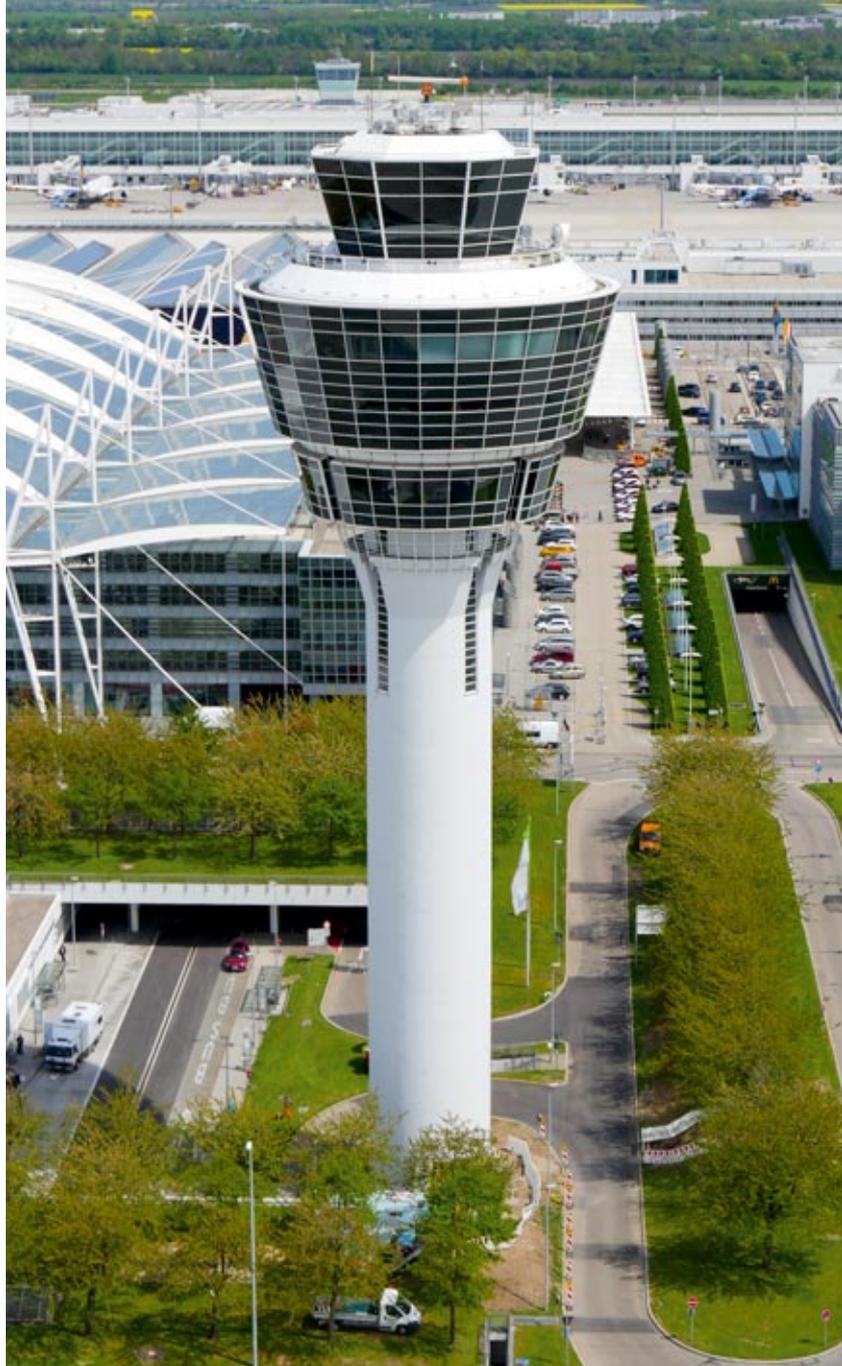
Treffpunkt: 10.00 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen
Preis pro Person: 11,- € für die Fahrt
Anmeldung ab 22.07.2019

Mittwoch 18.09.2019

Vortrag „Neue Verkehrsregeln“

Die Kreisverkehrswacht, mit dem Referenten Josef Schmid, lädt alle älteren Verkehrsteilnehmer zu einem Vortrag über neue und alte Verkehrsregeln ein. Hier können Sie Ihr großes Erfahrungswissen mit aufgefrischter Verkehrstheorie komplettieren. Für die Teilnehmer besteht selbstverständlich die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Beginn: 14.30 Uhr
keine Anmeldung notwendig



Donnerstag 19.09.2019

Flughafen München und Haselnusshof Rudelzhausen

Werfen Sie einen spannenden Blick hinter die Kulissen des Flughafens.

Sehen Sie live, wie die Flieger betankt und beladen werden, verfolgen Sie den Weg der Koffer in den Laderaum. Außerdem können Sie die Maschinen beim Starten und Landen aus unmittelbarer Nähe beobachten. Nach einem Mittagessen im Bräustüberl Weihenstephan in Freising wird der Holledauer Haselnusshof in Rudelzhausen besichtigt. Bei einer Führung erfahren Sie nicht nur mehr über die Haselnussplantage von Pflanzung bis Ernte, sondern auch die Weiterverarbeitung zu verschiedenen Produkten. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

Abfahrt: 8.30 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt, Rückfahrt gegen 17.00 Uhr.

Preis pro Person: 33,50 € inkl. Bus, Führungen, Kaffee und Kuchen
Anmeldung ab 26.08.2019

Mittwoch 25.09.2019

Kirchenbesichtigung St. Maximilian und Führung durchs Glockenbachviertel München

Wir besuchen den wohl bekanntesten Pfarrer Münchens, Rainer Maria Schießler in seiner Pfarrei „St. Maximilian“. Bei einer Kirchenführung erzählt er uns sicher auch über seine besondere Art der Seelsorge und sein Engagement rund um seine Heimatstadt München.

Nach einem Mittagessen im Gasthaus Rumpler zeigt Ihnen eine Stadtführerin den alten Südfriedhof München und das Glockenbachviertel mit vielen historischen Gebäuden.

Treffpunkt: 9.10 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen

Preis pro Person: 18,- € inkl. Führungen und Zugfahrt
Anmeldung ab 02.09.2019

Samstag 28.09.2019

Fahrsicherheitstraining

Unter Anleitung von erfahrenen Trainern der Kreisverkehrswacht Pfaffenhofen lernen Sie das Verhalten und die Grenzen Ihres Fahrzeuges in verschiedenen Situationen kennen. Ob z. B. Lenken, Bremsen, Einparken, Rückwärtsfahren oder Ausweichen, bei fahrpraktischen Übungen im eigenen Auto können Sie Ihr Wissen auffrischen. Sie gewinnen dadurch mehr Sicherheit im Straßenverkehr.



Beginn: 9.30 Uhr Kreisbauhof Niederscheyerer Straße

Anmeldung ab 09.09.2019

Teilnahme kostenlos

OKTOBER

Freitag 04.10.2019

Am Brückentag ist das Seniorenbüro geschlossen

Freitag 11.10.2019

Stadtrundfahrt mit Bürgermeister Thomas Herker

Unser erster Bürgermeister Thomas Herker zeigt und erklärt Ihnen bei einer Stadtrundfahrt die neuesten Entwicklungen in und um Pfaffenhofen. Im Anschluss haben Sie im Hofbergsaal die Möglichkeit, bei einem kleinen Imbiss Ihre Fragen zu stellen.



Abfahrt: 10.00 Uhr Volksfestplatz

Preis pro Person: 3,- €

Anmeldung ab 16.09.2019

VERANSTALTUNGEN

JULI 2019 – OKTOBER 2019

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, das Spendenkörbchen freut sich über eine kleine Einlage.



Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal

Termine: jeweils sonntags 21.07., 15.09., 20.10.2019

Anmeldung notwendig

Musikantentreff

Alle Musikanten sind herzlich eingeladen. Ob Anfänger, Wiedereinsteiger, Sänger, Gruppen oder Einzelspieler, egal welches Instrument. Wir freuen uns auch über viele Zuhörer. Leitung: Erich Kaisersberger. Das Team vom Café Hofberg bewirbt Sie.



Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Termine: jeden 3. Montag im Monat, 15.07., 16.09., 21.10.2019

Geselliges Beisammensein

Ein sehr unterhaltsamer Nachmittag unter Leitung von Erna und Franz Brückl und 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 23.07., 27.08., 24.09., 29.10.2019

Tanztreff

Bei Livemusik von Schorsch Winklmaier oder Rainer Berg haben Sie Gelegenheit, Ihr Tanzbein zu schwingen. Tänzer, Zuhörer und Zuschauer sind herzlich willkommen. Das Café Hofberg bewirbt Sie.



Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei

Termine: alle 14 Tage mittwochs, 03.07., 17.07., 31.07., 28.08., 11.09., 25.09., 09.10., 23.10.2019

Volkstanz

„Bayerischer Volkstanz“ umfasst die alten, überlieferten Tänze unserer Heimat. Jeder kennt den sogenannten „Zwiefachen“, den taktwechselnden Tanz – man könnte sagen, den Nationaltanz der Hölledau. Aber neben dem Zwiefachen 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 10.09., 15.10., 12.11.2019

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 04.07.2019

**Wanderung ab Streitdorf nach Siebenecken
Einkehr im Hotel Straßhof**

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

Sonntag 28.07.2019

Wanderung zum Naturfreundeheim mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte
Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Donnerstag 05.09.2019

Seewanderung

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard
(genaue Infos werden rechtzeitig im Seniorenbüro bekannt gegeben)

Sonntag 29.09.2019

Wanderung entlang der Ilm mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte
Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Donnerstag 10.10.2019

**Wanderung ab Sand nach Aresing
Einkehr im Wanderheim Aresing**

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

Sonntag 27.10.2019

Wanderung zum Naturfreundeheim mit Einkehr

Wanderwart: Rosa Geszte
Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz



Fahrradtouren

Gerade aus gesundheitlicher Sicht bietet die Bewegung auf dem Fahrrad gewisse Vorzüge. Allen voran schützt die regelmäßige Bewegung das Herz-Kreislauf-System und fördert die Durchblutung des ganzen Körpers. Fahrradfahren ist zudem ein gelenkschonender Sport.

Alle Touren sind mit kleineren oder größeren Steigungen. Sie können mit dem normalen Fahrrad, aber auch mit einem E-Bike teilnehmen. Beim E-Bike bitte immer auf einen vollen Akku achten. Ein Fahrradhelm ist empfehlenswert.

Dienstag 09.07.2019

**Eine Tour über Reichertshausen nach Allershausen mit Einkehr.
Treffpunkt:** 13.00 Uhr Stockerhof, Münchener Straße 86
Gefahrene Strecke: ca. 40 km

Dienstag 13.08.2019

**Eine Tour über Tegernbach nach Mitterscheyern mit Einkehr.
Treffpunkt:** 13.00 Uhr Firma MAWA, Hohenwarter Straße 100
Gefahrene Strecke: ca. 25 km

Dienstag 17.09.2019

**Eine Tour über Pörnbach und Heideweiher zum Fuchsbau mit Einkehr.
Treffpunkt:** 10.00 Uhr Hirschbergerwiese
Gefahrene Strecke: ca. 50 km

Mittwoch 16.10.2019

**Eine Tour über Oberschnatterbach nach Eisenhut mit Einkehr in Mitterscheyern.
Treffpunkt:** 13.00 Uhr Parkplatz Hallenbad
Gefahrene Strecke: ca. 25 km



**BALSAM
FÜR DIE SEELE**
**WARUM MUSIK
UND SINGEN
GLÜCKLICH MACHT**

Musik ist Balsam für die Seele und Erholung für den Geist.

Achim Schmidtmann

Was ist dran, dass Musik und Singen uns so gut tut? Welchen Einfluss üben sie auf unsere Psyche, unser Empfinden und Denken aus? Die Wissenschaft hat hier eine eindeutige Antwort: Singen und Musik machen uns glücklich, egal in welchem Alter. Dafür ist das Glückshormon Serotonin verantwortlich, welches beim Singen und Musizieren verstärkt produziert wird. Dieses Hormon ist mit dafür verantwortlich, dass wir eine positive Einstellung zum Leben gewinnen. Das Glücksgefühl, das beim gemeinsamen Singen entsteht, stellt sich übrigens schon nach den ersten paar Liedzeilen ein. Je mehr einen Musik positiv berührt, desto mehr Glückshormon wird ausgeschüttet. Körper und Geist entspannen sich automatisch.

Musik und Gesundheit

Singen fördert das bewusste Atmen mit jeder Liedzeile, sowohl Lungenfunktion als auch das Herz-Kreislauf-System profitieren davon. Unser Körper nimmt dadurch mehr Sauerstoff auf, wir fühlen uns insgesamt fitter und sind leistungsbereiter. Dieses regelmäßige Atemtraining kann sogar Atemwegserkrankungen vorbeugen. Wer singt, tut also etwas für Körper und Seele, lebt gesünder, ist zufriedener und geht das Leben insgesamt positiver an. Das Gehirn wird jedes Mal gefordert, was dazu führt, dass sich die Synapsen im Gehirn neu vernetzen, um mit dem Rhythmus mitzuhalten. Hier zeigt sich auch das große Potential, das in diesem schönen Hobby verborgen liegt. Es spielt daher keine große Rolle wo und wie man es ausübt, entscheidend ist, dass man Spaß dabei hat. Beim Musizieren, also beim Spielen eines Instruments, passiert im Gehirn so

einiges. Man sagt auch, dass Musik ganz eng mit der Mathematik verbunden ist. Es müssen unzählige Informationen im Gehirn gleichzeitig verarbeitet werden. Meist machen die zwei Hände unterschiedliche Dinge und Griffe, Noten lesen, Töne treffen, Takt und Rhythmus halten, zuhören und vielleicht sogar noch gleichzeitig singen. Beide Gehirnhälften werden gleichzeitig benutzt, Neuerschaltungen zwischen den Nervenzellen entstehen, das analytische Denken wird gefördert. Man kann also sagen, dass Musizieren in gewisser Weise schlau und jung macht. Das Risiko für Demenzerkrankungen wird verringert.

Musik als Therapie

Selbst Krankenhäuser arbeiten in der Schmerzbehandlung zum Teil mit dem Therapiemittel Gesang. Dieses spezielle Angebot richtet sich an chronische Schmerzpatienten, für die das gemeinsame Singen eine heilsame Wirkung erreichen soll. Die positiven Eigenschaften des Singens aktivieren die Selbstheilungskräfte und geben neues Selbstvertrauen. Die vielversprechenden Ergebnisse und Erfahrungen mit der heilsamen Wirkung machen deutlich, dass die Patienten ein Gefühl der Verbundenheit und der Geborgenheit für ihren Einsatz zurückbekommen. Das zeigt einmal mehr, wie Musik und Lieder zu

mehr Lebensfreude beitragen. Ob alleine im Bad oder in der Gruppe in einem Chor – singen ist für jeden ein Jungbrunnen. Eine Studie von Claudia Spahn, Musikmedizinerin und Leiterin des Freiburger Instituts für Musikermedizin, zeigt außerdem, dass aktives Musizieren gegen Einsamkeit und Depression wirkt.

Musik weckt Erinnerung

Wir hören nur ein paar Töne – und schon reisen wir gedanklich in der Zeit zurück. Viele Lieder sind verknüpft mit Personen, Orten, Erlebnissen und Emotionen. Bei Demenzerkrankten oft ein Schlüssel zu ihrer Seele – an Erinnerungen anzuknüpfen. Verschiedene Studien haben gezeigt: Wie schlecht unser Gedächtnis auch sein mag – Musik wird uns immer wieder in die Vergangenheit zurückschicken.

Ist das Erlernen eines Instruments an ein bestimmtes Alter gebunden?

Nein, immer mehr ältere Menschen entscheiden sich, ein Musikinstrument zu erlernen. Das ist auch gut so, denn in der Forschung ist man sich einig: Alterungsprozesse können durch aktives Musizieren verlangsamt und teilweise sogar rückgängig gemacht werden – besonders im Bereich der Hör- und Gedächtnisleistungen. **Zum Erlernen eines Instrumentes ist man nie zu alt.**

DAS VIELSEITIGE MUSIKALISCHE ANGEBOT DES SENIORENBÜROS:

Musikantentreff, Geselliges Beisammensein, Zauberharfe spielen, Singen im neuen Chor, Singkreis, Diverse Tanzveranstaltungen – informieren Sie sich im Seniorenbüro. (Termine siehe Seite 23)

SENIOREN HELFFEN SENIOREN

Immer wieder erreichen uns im Städtischen Seniorenbüro Anfragen von älteren Menschen für kleine Dienste wie z. B. „Ich brauche Hilfe beim Einkaufen“ oder „Wer könnte mich zum Arzt begleiten?“



Das neue Projekt ab Juni 2019 soll genau hier helfen. Unter dem Motto „Senioren helfen Senioren“ werden hier ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tätig. Älteren Menschen aus der Stadt Pfaffenhofen soll unbürokratisch, kostenfrei und einfach bei kleinen Dingen geholfen werden.

Angesprochen werden Menschen, denen es oftmals schwer fällt, Dinge des alltäglichen Lebens allein zu bewältigen. Was wir mit diesem Dienst nicht wollen: den gewerblichen Handwerksbetrieben die Arbeit wegnehmen. Deshalb werden nur Dienste angeboten, die sich in der Regel für das Handwerk wirtschaftlich nicht lohnen. Der Service ist deshalb auch mit der Industrie- und Handelskammer abgestimmt worden.

Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Beratungstermin – gerne auch telefo-

nisch oder per E-Mail. Die Ansprechpartnerinnen sind Heidi Andre – Leiterin Seniorenbüro und Pia Fischer – Mitarbeiterin Seniorenbüro. In einem Gespräch können wir gemeinsam herausfinden, ob und wie wir Ihnen helfen können.

Eventuell entstehende Unkosten für Ersatzteile werden vom Auftraggeber übernommen, eine Gewährleistung ist ausgeschlossen. Ihre Anfragen und Daten werden stets streng vertraulich behandelt.

Sie wollen selber ehrenamtlich tätig werden?

Sie fühlen sich jetzt von dem Projekt angesprochen und wollen andere ältere Menschen mit ihrer persönlich geleisteten Hilfe im Alltag ehrenamtlich unterstützen, dann melden Sie sich im Seniorenbüro unter der Telefonnummer 08441 87920.

HIER EIN PAAR BEISPIELE DER TÄTIGKEITEN:

- Auswechseln von Leuchtmitteln
- Aufbau von diversen, kleinen Möbeln
- Kleinstreparaturen im häuslichen Bereich
- Besuchsdienst
- Kleine Hilfen im Haushalt
- Begleitdienst
- Unterstützung beim Einkauf
- Aufhängen von Bildern und Gardinen
- Fernsehgeräte einstellen
- Wie komme ich zu Hause in das Internet
- Kleine Gartenarbeiten
- Unterstützung bei der Grabpflege

WAS WIR AUF KEINEN FALL MACHEN:

- Umzugshilfe
- Keine pflegerischen Leistungen, keine Demenztbetreuung
- Alle Dienste, für die ein professioneller Dienst oder Handwerker notwendig ist [z. B. alles, was mit Elektrik zu tun hat, Reinigungsarbeiten, Maler- oder Maurerarbeiten]



WAS SIND SOZIALRABATTE?

Im Rahmen des Sozialrabatts gewährt die Stadt Pfaffenhofen a. d. Ilm ihren Bürgerinnen und Bürgern mit Erstwohnsitz in Pfaffenhofen, die über geringes Einkommen verfügen, bestimmte Vergünstigungen. Rabattberechtigt sind Sozialleistungsberechtigte und ein Personenkreis, dessen Einkommen maximal 20 Prozent über dem Bedarfssatz laut SGB II und SGB XII liegt. Bei der Einkommensprüfung zählt das gesamte Familieneinkommen. Diverse Nachweise müssen erbracht werden.

Die Ansprechpartnerinnen der Stadt Pfaffenhofen sind im Rathaus Monika Giese, Tel: 08441 78-168 und Claudia Thaller 08441 78-123.

Fast zehn Jahre ist es her, dass die Städtischen Sozialrabatte erstmals eingeführt wurden. Folgende Erweiterungen kamen im Januar 2019 hinzu:

Mittagessen

Bislang sah der Sozialrabatt vor, dass Kinder, die eine städtische Kindertagesstätte besuchen, dort eine Ersparnis von einem Euro pro Mahlzeit erhalten. Dieses Angebot wird rückwirkend fürs Schuljahr 2018/2019 auch auf Kinder im Hort, in der Mittagsbetreuung und in den Schulen ausgeweitet. Schließlich nimmt das Mittagessen in den Betreuungskonzepten einen wichtigen pädagogischen Teil ein und verbessert nicht nur die Kommunikation in den Schulen und Kitas, sondern auch die sozialen Komponenten jedes Einzelnen.

Die Überarbeitung des Sozialrabatts wirkt sich auch positiv auf das „Essen auf Rädern“ aus: Zukünftig soll Personen mit Berechtigung auf den Sozialrabatt die Verpflegung um einen Euro pro Essenslieferung ermäßigt werden. Aktuell gibt es mit der Caritas und dem Bayerischen Roten Kreuz im Stadtgebiet Pfaffenhofen zwei Anbieter für „Essen auf Rädern“.

Kulturelles Angebot

Ab sofort wird der Sozialrabatt von den Rathauskonzerten auf alle städtischen Kulturveranstaltungen erweitert. So soll den Leistungsberechtigten eine bessere Möglichkeit zur Teilnahme am kulturellen Leben in Pfaffenhofen ermöglicht werden. Der Kauf eines Abos bzw. einer

Einzelkarte wird zu 50 Prozent bezuschusst. Eine Förderung in selber Höhe bekommen Leistungsberechtigte individuell nach Unterrichtsangebot für die Teilnahme am Musikunterricht in der städtischen Musikschule.

Behindertentoilettenschlüssel

Statt wie bisher 20 Euro Pfand für den Universalschlüssel zahlen zu müssen, der Schwerbehinderten, Rollstuhlfahrern und Morbus-Crohn-Erkrankten in ganz Europa den Zugang zu behindertengerechten Toiletten ermöglicht, erhalten Leistungsempfänger des Sozialrabatts und Leistungsberechtigte diesen ab sofort kostenlos bei der Renten- und Sozialstelle.

AUSSERDEM BLEIBEN BISHERIGE RABATTE BESTEHEN:

Freibad

10 Freikarten für Kinder, insgesamt 10 Freikarten für Erwachsene mit Kindern unter 12 Jahren im Haushalt, 5 Freikarten für Erwachsene oder alternativ: 50 % Ermäßigung auf die entsprechenden Saisonkarten.

Stadtferien Sommerkids

50 % Ermäßigung für die Betreuung von Schul- und Vorschulkindern in den Sommerferien

Musikschule

Individuelle Berechnung je nach Unterrichtsangebot bis zu 50 % Ermäßigung der Unterrichtsgebühr

Hallenbad

50 % Ermäßigung (keine Freikarten)

Ferienpass

Übernahme der Kosten für drei Veranstaltungen bis insgesamt max. 30,- €.

Beglaubigungen, Kopien und Abschriften

Kostenlos für Bewerbungen

Vereinsgutschein

Kinder erhalten einen Betrag von 30,- € für die Mitgliedschaft in einem gemeinnützigen und eingetragenen Verein. Familien erhalten je Kind einen Betrag von 20,- € bei einer Familienmitgliedschaft.

LERNFÄHIGKEIT UND BELEHRBARKEIT

von Walter Heini



Zwei Begriffe, über die es sich lohnt, einmal etwas tiefer über die Gattung Mensch nachzudenken. Dieses bis heute rätselhafte Wesen musste schon seit seinen Anfängen im Kampf ums Überleben immer wieder lernen und zum bestehenden Wissensschatz dazulernen. Heute gibt es Zustände und beklagenswerte Vorgänge in der uns gegebenen und geschenkten (?) Welt. Von der Nutzung des Feuers über die Erfindung des Rades bis hin zur Relativitätstheorie und Quantenphysik hat das mit Verstand und Gemüt begabte Wesen Mensch den Planeten Erde verändert und kultiviert.

Aber es gab auch in wechselnden Zeiträumen Spannungen zwischen den Individuen, Stämmen, Volksgruppen, ja ganzen Völkern, „kalte“ und „heiße“ Kriege.

Warnende Stimmen über kaum noch zu leugnende Klimaveränderungen, Naturkatastrophen, grausame Kriege zwischen Volksgruppen und Völkern machen den besorgten Zeitgenossen frösteln. So mag man sich fragen: Wer ist der Verursacher solcher Verschiebungen?

Ein weiteres Problem drängt sich auf, ob der Mensch aus der Geschichte und der erlebten Historizität alles Vergangenen nichts gelernt hat.

Das von dem Römer Plautus geprägte Wort „homo homini lupus“, ins Deutsche übertragen: „Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf“ ist weitgehend bekannt. Wie mir scheint, mag es in manchen Krisensituationen der Menschheit seine Gültigkeit bis heute nicht verloren haben. Menschen ihrer eingewurzelten Sesshaftigkeit beraubt, gequält, aus volkspolitischen oder ideologischen Gründen getötet oder wie Steine verschoben zu haben, ist kein Ruhmesblatt dieser „Krone der Schöpfung“. Wir haben als eine Spezies alles Gewordenen vieles gelernt und

werden noch weiter lernen, aber wir werden in der uns bevorstehenden Zukunft nicht alles lernen können und damit nicht alles wissen. Die Wissenschaft sucht nachhaltig die Weltformel, die alles erklärt. Die beiden naturwissenschaftlichen Geistesgrößen Einstein mit seiner Relativitätstheorie und Heisenberg als namhafter Vertreter der Quantenphysik haben um Lösungen gerungen. Die neue Physik der Quantenlehre (von Quantum = die einer Sache zukommende Menge) hat den Begriff der Wahrscheinlichkeit in die Physik eingeführt. So hat man versucht, die unterschiedlichen Theorien in einer Formel zu verrechnen, aber es blieb immer ein Rest der mathemati-

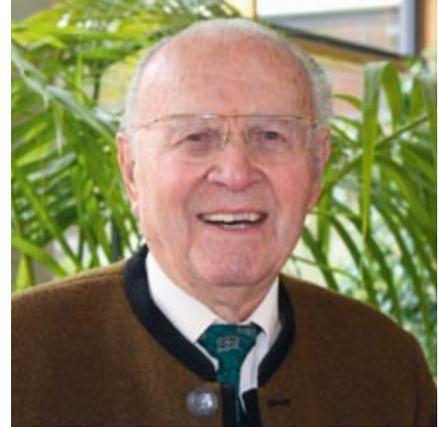


**HERR VERGIB IHNEN,
DENN SIE WISSEN,
WAS SIE TUN!**

Karl Kraus

Das Universum ist vollkommen. Es kann nicht verbessert werden. Wer es verändern will, verdirbt es. Wer es verbessern will, verliert es.

Lao-Tse



Walter Heini

schen Gleichung. Jeder Schüler ist glücklich, wenn seine Prüfungsaufgabe „aufgeht“. Und so begnügte man sich mit dem neuen Begriff der sogenannten Unschärferelation.

Wertvolle Ressourcen neigen sich in absehbarer Zeit dem Ende zu, Weltmeere haben wir zur Müllkippe verkommen lassen. Die Weltbevölkerung wächst in erschreckendem Maße.

Wieder drängt sich die Frage auf: Hat denn der Mensch aus seinem zum großen Teil moralischen Versagen im Umgang mit seinem Nächsten nichts gelernt? Der Deutungsversuche gäbe es viele, manche in gegenseitigem Widerspruch. Das rasante Wachstum der Welt-

bevölkerung muss man ohne Einschränkungen zur Kenntnis nehmen. Das zu erwartende Szenario in der Zukunft mag – man kann es verstehen – Ängste erzeugen. Die Komplexität der Sachlage erschwert die Problemlösung. Angesichts des mir zur Verfügung stehenden Raumes möchte ich mich hier auf die Darlegungen eines renommierten Wissenschaftlers beschränken. Der promovierte Biologe, habilitierte Wissenschaftshistoriker und apl. Professor für Wissenschaftsgeschichte Prof. Ernst Peter Fischer widmet sich der Frage, was der Mensch in der heutigen Situation der Menschheitsgeschichte überhaupt noch zu entscheiden hat. Dabei beschäftigt er sich mit den beiden Antagonisten Egoismus und Altruismus (von LAT. „ego“ = ich und „alter“ = der andere).

Der individuelle wie gruppenbezogene Egoismus lässt sich auf den Trieb der Selbsterhaltung zurückführen, der dem Menschen seit Urzeiten eingepflanzt ist. Triebe dürfen seit der Schöpfung nicht nur als belastendes Erbgut gesehen werden. Wer diese Gegebenheit objektiv bewerten möchte, muss zur Kenntnis nehmen, dass der Trieb der Selbsterhaltung des Individuums als auch der Art, des Stammes oder der soziologischen Gruppe dient. Das christliche Grundgesetz, das da lautet: „Liebe deinen Nächsten ...“ wird zuweilen argumentativ verkürzt ins Feld geführt; das gleichwertige „wie dich selbst“ wird dann nicht gesehen. Der ich-bezogene Mensch sollte nicht vergessen, seinem Nächsten in all seinen Bedürfnissen die ihm gebührende Aufmerksamkeit zuzuwenden. Die einstmals propagierte Forderung nach „Wachstum“, nämlich das einseitige

Bestreben nach Steigerung von Prozessen, hat uns in die Irre geführt. Denn ein stetiges Mehr in den verschiedensten Bereichen ist tendenziell ins Unendliche nicht möglich. Zu den beiden konträren Positionen vom Ich und Du ist zu sagen, dass beides im menschlichen Dasein seine Berechtigung hat.

Wir wissen, dass große Teile der Urwälder in Südamerika und Asien, eigentlich die Lunge der Welt, rigoros aus individual- und gruppenegoistischen Motiven abgeholzt werden. Das ist nur ein Beispiel aus der unseligen Reihe menschlichen Versagens. Offensichtlich sind Teile der Menschheit als Ganzes unbelehrbar. Der große französische Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal hat einmal niedergeschrieben: „Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas“; übersetzt in etwa „Das Herz hat seine Gründe [ses raisons], die der Verstand [la raison] nicht kennt“. Der gegenwärtige Stand unseres Wissens hat uns nur bedingt weiter gebracht; denn dieser hat nur vorläufigen Charakter. Kleinste Veränderungen der Evolution können die Entwicklungsrichtung beeinflussen.

Denn nach der fast unermesslichen Komplexität des evolutionären Fortgangs und der dem menschlichen Denken nicht mehr vorstellbaren Weite des Universums können wir nicht wissen, was in der Zukunft sein wird und was dann für uns gut sein soll. Daraus folgt für mich nach Pascal: „In manchen Entscheidungen dürfen wir nicht allein auf die Rationalität bauen, sondern auch auf unsere Instinkte oder vielleicht besser auf unseren Bauch oder noch besser auf unser Herz vertrauen“.



WIE KOMME ICH ZU HAUSE INS INTERNET



Zu Hause im Internet, dem „World Wide Web“ unterwegs sein zu können, wünschen sich viele ältere Menschen. Doch es ist nicht einfach, sich im Dschungel der Möglichkeiten, Geräte und Tarife zurechtzufinden.

Wir haben eine Übersicht mit hilfreichen Tipps zusammengefasst, damit Sie bereits im Vorfeld klären können, was sie wollen und brauchen.

- Gibt es eine Datenleitung (z. B. DSL, Kabel-Internet) zu meinem Haus/meiner Wohnung? (Wo erhalte ich Auskunft darüber?) Oftmals ist mit der Telefonleitung auch der Internetanschluss inbegriffen und daher möglich. Informationen und die notwendigen Geräte dazu gibt es bei Ihrem Telefonanbieter.
- Habe ich bereits einen bestehenden Vertrag? Soll dieser bestehen bleiben oder möchte ich einen anderen Vertrag abschließen, z. B. einen sogenannten Kombitarif für den Komplettanschluss Internet und Telefon? Will ich den Anbieter wechseln oder bei diesem Anbieter bleiben?
- Brauche ich WLAN? WLAN bedeutet auf Deutsch ein „Drahtloses Lokales Netzwerk“ und bezeichnet ein lokales Funknetz. WLAN ist sinnvoll, um mit mobilen Geräten wie Smartphone oder Tablet ins Internet zu gehen.
- Habe ich bereits ein internetfähiges Gerät wie einen PC, ein Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone? Je nach Nutzung stellen sich folgende Fragen: Wofür will ich so ein Gerät benutzen? Will ich nur zu Hause ins Internet oder auch unterwegs? Wenn es auch noch klein und handlich sein soll, kommt vielleicht ein Tablet oder Smartphone in Frage?
- Ist das jetzt ganz dringend oder habe ich Zeit?
- Kann ich die gewünschten Komponenten selbst beschaffen oder brauche ich dabei Hilfe?
- Wieviel Geld für den Anschluss, den Vertrag und/oder für ein Gerät kann und will ich ausgeben?

Wir vom Seniorenbüro helfen Ihnen gerne bei der Klärung all dieser Fragen. Vereinbaren Sie einen Termin zu einem unverbindlichen Gespräch. Je nach Bedarf wäre auch ein Hausbesuch möglich.

Mit verschiedenen Kursen unterstützen wir Sie beim Erlernen der Geräte: Smartphone-, Tablet- und PC-Fragestunde, PC-Grund- und Aufbaukurse, diverse Vorträge zu verschiedenen Themen. Bei einem persönlichen Gespräch finden wir zusammen das beste Angebot für Sie. Alle Kurse sind kostenfrei und werden ehrenamtlich betreut.

VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS:

Montag	Wöchentlich	9.00 Uhr	English Conversation
		9.30 Uhr	Diverse Computerkurse
		9.00 & 10.15 Uhr	Yoga für Senioren
		13.00 Uhr	Rommé
		13.30 Uhr	Skat
		13.30 Uhr	Smartphone Fragstunde
	Alle 14 Tage Montag	14.00 Uhr	Strickkreis
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Erzählcafé Zeitzeugen
		14.00 Uhr	Musikantentreff
Dienstag	Wöchentlich	9.30 Uhr	PC-Fragestunde
		10.30 Uhr	Qi Gong
	Alle 14 Tage Dienstag	9.00 Uhr	Gedächtnistraining
	Jeden letzten Dienstag im Monat	14.00 Uhr	Geselliges Beisammensein
Mittwoch	Wöchentlich	9.00 Uhr	Nordic Walking
		9.45 Uhr	Zauberharfe
		9.00 Uhr	Diverse Computerkurse
		9.15 Uhr	Feldenkrais
	Alle 14 Tage Mittwoch	13.30 Uhr	Handarbeitszirkel
		14.00 Uhr	Tanztreff
16.00 Uhr		Chor	
Einmal im Monat	14.00 Uhr	Seniorenstammtisch im Café Hofberg	
	18.00 Uhr	Yoga Lachen	
Donnerstag	Wöchentlich	9.00 & 10.00 Uhr	Sitzgymnastik
		10.00 Uhr	PC-Kurs mit Frau Heindl
		14.00 Uhr	Kreatives Malen
		14.15 Uhr	Gymnastik in der Turnhalle
	Alle 14 Tage Donnerstag	9.00 Uhr	Schreinern und Werken
Einmal im Monat	15.00 Uhr	Singkreis	
Freitag	Wöchentlich	12.30 & 13.30 Uhr	Wassergymnastik in der Realschule
		13.00 Uhr	Rommé und Schafkopf
	Einmal im Monat	9.30 Uhr	Treffen der Briefmarkenfreunde
		10.30 Uhr	Eine Stunde Entspannung
14.00 Uhr		Kegeln im Kolpinghaus	
Sonntag	Einmal im Monat	14.30 Uhr	Sonntagscafé
Unregelmäßig	Theatergruppe, Tanzkurs, 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 Mentz, Verena Kiss-Lohwasser, Doris Svoboda,
Marlis Weiß, Günther Weiß

Titelbild: Shutterstock.com

Bilder: Seite 2: Karl Ebensberger, Heidi Andre

Seite 4/6/7: Shutterstock.com, Seite 9: Helmut Fink

Seite 10: Roland Andre, Stadt Offenbach Wetterpark, Seite 11: @ enzinger

Seite 12: @ Gästeinformation Benediktbeuern, @ Flughafen München GmbH

Seite 18/19: Shutterstock.com, Seite 20/21: JADEZMITH / Shutterstock.com

Bürgerzentrum Hofberg · Seniorenbüro

Hofberg 7 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

Ansprechpartnerin: Heidi Andre

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

E-Mail: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de

seniorenbuero-pfaffenhofen.de

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

pfaffenhofen.de

facebook.com/pfaffenhofen.an.der.ilm

Herausgeber: Stadtverwaltung Pfaffenhofen a. d. Ilm · Stand: Juni 2019 · Änderungen vorbehalten