

AUSGABE 67 · MÄRZ 2019 BIS JUNI 2019 · KOSTENLOS

SENIOREN KURIER



SENIORBÜRO

AKTIV SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS!

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

GESUND UND AKTIV ÄLTER WERDEN

Das Bewegungsangebot des Seniorenbüros

BETREUTES WOHNEN

Was ist das eigentlich?

IN RUHE VORSORGEN

NOTAR W. GROSSER INFORMIERT



PFAFFENHOFEN A.D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben

LIEBE SENIORINNEN UND SENIOREN



Thomas Herker, Erster Bürgermeister

Das Älterwerden – ein Thema, das uns alle betrifft. Heute sind 19 Prozent der Pfaffenhofener Bevölkerung über 65 Jahre alt. In 20 Jahren – so sagen es Experten voraus – wird sich dieser Anteil auf 40 Prozent verdoppeln.

Vor diesem Hintergrund erfährt die Frage, wie es gelingt, älter zu werden, ohne in der Gesellschaft „zum alten Eisen“ zu zählen, eine ganz neue Brisanz.

Es ist kein großes Geheimnis: Wer rastet, der rostet. Im Laufe der Jahre baut unser Körper immer weiter ab. Es zwickt hier und schmerzt da, Muskeln, die mal vor Kraft strotzten, bilden sich zurück, Gelenke versteifen. Diese Alterserscheinungen sind nur bedingt aufhaltbar, leider.

Aber jeder Einzelne von uns kann etwas

dagegen tun, Stichwort Bewegung. Denn wenn wir alle unseren Körper durch aktives Training fordern und fördern, können wir dem Abbau effektiv entgegenwirken.

In Pfaffenhofen finden Sie viele Möglichkeiten, um Ihren „inneren Schweinehund“ zu überwinden – sei es in der Gruppe beim vielfältigen Bewegungsangebot im Seniorenbüro oder allein bei einem Spaziergang. Im Bewegungsparcours im Bürgerpark können Sie an verschiedenen Stationen Ausdauer, Bewegung und Koordination in der freien Natur trainieren. Und ab dem Frühjahr bietet auch der neu gestaltete Trimm-dich-Pfad an der Königsberger Straße wieder allerhand Möglichkeiten.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie einen Weg finden, um bewegt ins und durchs Alter zu kommen.

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Jeder Mensch möchte möglichst lange gesund und aktiv bleiben. Mit Bewegung können Sie Ihre körperliche und geistige Fitness maßgeblich beeinflussen. Wir bieten im Seniorenbüro ein umfangreiches Angebot zum Thema „Bewegung“. Lesen Sie dazu mehr in diesem Heft.

Auch finden Sie in dieser Ausgabe einen Rückblick zu unserem Neujahrsempfang der Ehrenamtlichen. 88 Helferinnen und Helfer waren im Jahr 2018 im Seniorenbüro tätig, und die Zahl ist stetig steigend. Das große Angebot ist nur möglich, weil sich hier so viele freiwillig engagieren und zu einem tollen Team zusammengewachsen sind. Vielen Dank an alle!

Mitte März findet in unseren Räumen

eine Wanderausstellung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zum Thema „Was heißt schon alt?“ statt. Die Ausstellung zeigt eine Vielzahl gelungener Beiträge zum gleichnamigen Foto- und Videowettbewerb. Ich lade Sie ein, diese Ausstellung zu betrachten und sich Gedanken über Ihr eigenes Bild vom Alter zu machen. Das Älterwerden hat viele Gesichter, lassen Sie sich überraschen.

Die Neugestaltung unseres Seniorenkuriers kam bei vielen von Ihnen sehr positiv an. Vielen Dank für Ihre zahlreichen Rückmeldungen zu unserem neuen Layout.

Nun wünsche ich Ihnen einen farbenfrohen Frühling und verbleibe mit vielen Grüßen.



Heidi Andre, Leitung Seniorenbüro



WIR ÜBER UNS

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

Wer kann kommen?

Wir sind eine offene Institution, 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.

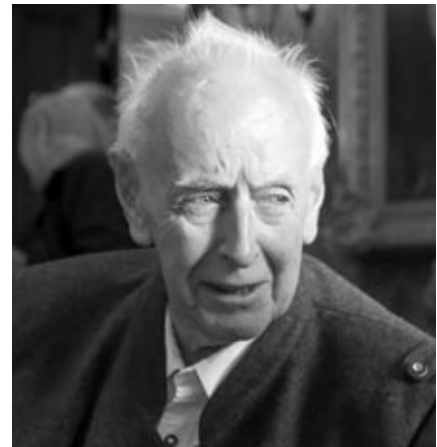
Muss man sich anmelden?

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 Erich Fuchshuber, der am 21.12.2018 verstorben ist.

Erich Fuchshuber war seit 2015 bei uns ehrenamtlich tätig.

Seine Warmherzigkeit und Freundlichkeit machten ihn zu einem besonders beliebten Menschen. Er wird uns unvergessen bleiben. Vielen Dank, Herr Fuchshuber!

Seiner Frau Friedl und seinen Kindern mit Familien 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.

GESUND & AKTIV ÄLTER WERDEN

Möglichst lange gesund und aktiv bleiben, das ist der Wunsch jedes Menschen. Die Lebensqualität im Alter hängt im hohen Maße mit der körperlichen und geistigen Fitness zusammen. Das einfachste und effektivste Mittel, dieses Ziel zu erreichen, sind regelmäßiger Sport und Bewegung.

Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit, Bewegung ist Balsam für die Seele, klärt den Geist, stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskulatur und macht Sie belastbarer und ausgeglichener. Auch Unfälle und Verletzungen sind für einen gestärkten Körper besser zu verkraften. Ein trainierter Körper mindert die Wahrscheinlichkeit zu stürzen. Es ist nie zu spät damit anzufangen.

Sport bietet auch die Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen. Bereits der regelmäßige Kontakt mit anderen Menschen sorgt für geistige Anregung, wirkt Depressionen entgegen und stärkt das Immunsystem.

Wenn Sie nach einer längeren Pause wieder mit dem Sport beginnen möchten oder bereits körperliche Beeinträchtigungen haben, empfiehlt es sich, mit dem Hausarzt darüber zu sprechen, um Überforderung oder gar Schäden zu vermeiden.

Wer sich schwer zu Spaziergängen aufrufen kann, könnte sich zum Beispiel einen Hund anschaffen oder einen Pflegehund übernehmen. So muss man zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter spazieren gehen, ob man Lust hat oder nicht. Verabreden Sie sich mit Freunden zu einem Spaziergang oder einer Fahrradtour. Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß!

Bewegung in den Alltag integrieren

Bewegung können Sie ganz leicht in den Alltag integrieren. Beispiele dafür sind:

- Mehr Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen
- Spaziergang statt Fernsehen
- Treppen statt Aufzug oder Rolltreppe
- Haus- und Gartenarbeit möglichst lange selber machen





Das Bewegungsangebot des Seniorenbüros

[Termine siehe Seite 23]

Yoga für Senioren – Herz Yoga

Wir bringen den Kreislauf in Schwung, den Lymphfluss in Bewegung. Dies wirkt reinigend und erfrischend für Körper und Geist. Emotionen beruhigen sich, tiefe Ruhe kann wahrgenommen werden.

Feldenkrais „Die Entdeckung der inneren Ordnung“

Möchten Sie achtsamer werden und Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit erweitern? Suchen Sie neue Wege im Umgang mit sich selbst und Ihrer Umwelt? Wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit im Bewegen und Handeln? Dann sind Sie hier richtig! Herzlich willkommen!

Qi Gong

Qi Gong wird in China zur Gesunderhaltung und zur Steigerung der Vitalität sowie der Lebensenergie praktiziert.

Die fließenden, langsamen Bewegungen dienen der Lockerung von Verspannungen gleichermaßen wie der Stärkung von Muskeln, Sehnen und Knochen.

Qi Gong entspannt Körper und Geist und wirkt ausgleichend.

Die Körperübungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen praktiziert werden und sind leicht erlernbar.

Yoga Lachen

Lachen vermindert Stress, stärkt das Immunsystem und fördert eine optimistische Sicht der Dinge. Damit der Ernst nicht auf der Strecke bleibt, werden auch Entspannungs- und Dehnungsübungen in das Treffen integriert.



Sitzgymnastik

Sitzgymnastik für Senioren kann dabei helfen, auch im Alter noch beweglich zu bleiben. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte.

Gymnastik

Zu leichten Gymnastikübungen treffen wir uns einmal in der Woche in der Turnhalle.



Wassergymnastik

Sportliche Betätigung im Wasser hat viele positive Auswirkungen: Durch die Auftriebskraft des Wassers wirkt die Gymnastik sanft und schonend, sie entlastet die Gelenke, die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Der Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur. Der Wasserdruck verbessert die Arbeit des Herzens und fördert die Durchblutung.

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. [siehe Seite 15]

Fahrradtouren

Radeln in der Gemeinschaft macht mehr Spaß. Schon zehn Minuten am Tag kräftigen die Muskeln und verbessern die Durchblutung. Ein doppelt so langer Zeitraum sorgt zudem dafür, dass auch das Immunsystem gestärkt wird. Sie können sowohl mit einem E-Bike als auch mit einem normalen Fahrrad teilnehmen.

Tanzen

Tanzen ist eine besonders leichte Art und Weise sich zu bewegen. Das Angebot reicht vom 14-tägigen Tanztreff bis hin zu Volkstanz und Tanzkurs. Tanzen bringt Spaß.



Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Sportart, die wirklich fast jeder betreiben kann. Sie eignet sich für alle Altersklassen und jedes Leistungsvermögen. Nur bei einigen Erkrankungen gibt es Einschränkungen.

Nordic Walking ist eine einfache und natürliche Bewegungsform, kann bei fast jedem Wetter in der Natur ausgeübt werden und ist in den Anforderungen dosierbar. Bei richtiger Technik werden die meisten Muskeln des Körpers trainiert. Auch benötigt man keine komplizierte Ausrüstung: dem Wetter angemessene Kleidung, gute Laufschuhe und natürlich Nordic-Walking-Stöcke.

Die Gruppe des Seniorenbüros ist so unterwegs, dass jeder mithalten kann. Die Schnelleren warten gelegentlich auf die Langsameren, denn Spaß und Gespräche sollen auch nicht zu kurz kommen. Die einstündige Laufeinheit verbindet Bewegung und Gemeinschaft, was der derzeitigen Gruppe sehr gut gelingt.



„Was heißt schon alt?“

Nachdem die Ausstellung in den Jahren 2016 bis 2018 ausgebaut war, ist es dem Städtischen Seniorenbüro gelungen, die Werke der Wanderausstellung „Was heißt schon alt?“ im März 2019 nach Pfaffenhofen zu holen. Sie ist von 11.03. bis einschließlich 22.03.2019 in den Räumen des Bürgerzentrums Hofberg – Seniorenbüro zu sehen.

Mit dieser Ausstellung im Rahmen des „Programms Altersbilder“ setzt sich das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend dafür ein, ein neues und differenziertes Bild vom Alter in unserer Gesellschaft zu verankern.

Oftmals sind mit dem Altwerden und Altsein negative Vorstellungen verbunden: „Zum alten Eisen gehören“, ins Altenheim müssen oder einen Rollator besitzen, dies sind nur einige zum Teil heute noch gängige Vorstellungen und Befürchtungen. Natürlich wird der Traum von der ewigen Jugend und dem endlosen Leben auch in Zukunft eine Illusion bleiben. Aber was ist mit den Seniorinnen und Senioren, die zwischen PC- und Smartphone-Kursen, der Enkelbetreuung, dem Einsatz im Garten, den Tanznachmittagen, der nächsten Urlaubsreise und – nicht zu vergessen – auch dem einen oder anderen Arzttermin hin und her pendeln? Altern und Alter ist also nicht nur geprägt von Einschränkungen, Verlusten und Benachteiligungen,

sondern kann noch viel an Leben bieten.

Gezeigt werden gelungene Beiträge zum gleichnamigen Foto- und Videowettbewerb. Die Exponate sollen Alt und Jung dazu einladen, über ihre Vorstellungen vom Alter(n) nachzudenken und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Besucher erwarten Fotos und Videos, die die große Bandbreite des Alter(n)s widerspiegeln. Der Schwerpunkt der Motive liegt dabei deutlich auf den positiven Aspekten individueller Lebensgestaltung und zwischenmenschlicher Kontakte. Es sind anrührende, vielfach humorvolle Momentaufnahmen, die zum Genießen, Schmunzeln und Nachdenken einladen und in jedem Fall ein ganz klares Ja zum Leben deutlich machen, altersbedingte Einschränkungen hin oder her.

Das Älterwerden hat viele Gesichter. Lassen Sie sich überraschen.

Zu einer Auftaktveranstaltung und der offiziellen Eröffnung der Ausstellung durch ersten Bürgermeister Thomas Herker am Mittwoch, den 13.03.2019 um 18.30 Uhr sind Sie herzlich eingeladen. Bei musikalischer Unterhaltung haben Sie im Anschluss Gelegenheit, die Sammlung der aussagekräftigen Fotografien zu besichtigen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

„Ein Tag im Mai“
Timm Stütz

INFORMATION ZUR AUSSTELLUNG: „WAS HEIßT SCHON ALT?“

Sie haben vom 11. bis 22.03.2019 zu den Öffnungszeiten des Städtischen Seniorenbüros (Hofberg 7, 85276 Pfaffenhofen) und nach Vereinbarung Gelegenheit, die Ausstellung zu besuchen.

Öffnungszeiten des Seniorenbüros:

Mo bis Do	9.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 16.00 Uhr
Freitag	9.00 – 12.00 Uhr

Kontakt: Seniorenbüro Stadt Pfaffenhofen, Leitung: Heidi Andre, Tel.: 08441 8792-10, E-Mail: heidi.andre@stadt-pfaffenhofen.de



Neue Perspektiven – neue Chancen

BETREUTES WOHNEN – WAS IST DAS EIGENTLICH?

„Betreutes Wohnen“ ist ein Begriff, der im Zusammenhang mit Wohnen im Alter in aller Munde ist. Doch was beinhaltet er eigentlich und gibt es überhaupt ein einheitliches Konzept dafür? Sabine Wenng ist als Geschäftsführerin der Arbeitsgruppe für Sozialplanung und Altersforschung Expertin auf dem Gebiet der verschiedenen Wohnformen im Alter und beleuchtet in einem Interview die Zusammenhänge rund um das „Betreute Wohnen“.

Was versteht man unter dem Begriff „Betreutes Wohnen“?

Betreute Wohnanlagen sind Ende der 80er Jahre entstanden. Idee war und ist, älteren Menschen ein selbstbestimmtes Wohnen zu ermöglichen, ihnen aber gleichzeitig eine Versorgungssicherheit zu gewähren. Deshalb ist beim Betreuten Wohnen immer ein Betreuungsvertrag mit einem Träger abzuschließen. Dieser Vertrag ist gesondert vom Mietvertrag zu sehen. Betreutes Wohnen gibt es in unterschiedlichen Ausprägungen, es gibt Eigentumswohnanlagen,

dort leben die Eigentümer selbst oder aber sie vermieten die Wohnung. Es gibt Wohnanlagen, die sich in der Nähe von Pflegeeinrichtungen befinden und die in gleicher Trägerschaft sind. Dies erleichtert bei Bedarf den Umzug ins Pflegeheim. Für Betreutes Wohnen gibt es auch andere Begriffe wie „Service-Wohnen“ oder „Begleitetes Wohnen“. Im Betreuungsvertrag ist geregelt, wie häufig eine qualifizierte Ansprechperson in der Wohnanlage anwesend ist und welche Leistungen erbracht werden. Leistungen sind in der Regel die Organisation von gemeinschaftlichen Aktivitäten, die individuelle Beratung und die Organisation von Dienstleistungen.

Für wen ist diese Wohnform geeignet?

Betreutes Wohnen ist für diejenigen Älteren eine gute Alternative, die noch so gesund sind, dass sie weitgehend selbstständig leben können und nur geringfügige Unterstützung benötigen. Das Wohngebäude ist in der Regel barrierefrei und somit besser auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Zu den Grundleistungen gehört ein Notfallsystem, damit schnell

Hilfe gerufen bzw. Unterstützung nach individuellen Wünschen organisiert werden kann, was vielen älteren Menschen Sicherheit gibt. Zu den festgelegten Betreuungszeiten steht eine Betreuungskraft bereit, die sich um das Wohl aller, aber auch insbesondere um das Wohl eines jeden einzelnen Hausbewohners kümmert.



Ein Interview mit Sabine Wenng, Geschäftsführerin der Arbeitsgruppe für Sozialplanung und Altersforschung, München



Betreutes Wohnen ist für alle Älteren sinnvoll, die:

- ein barrierefreies Umfeld benötigen, welches sie in der angestammten Wohnsituation nicht vorfinden
- Lasten ablegen wollen, die z. B. ein eigenes Haus mit Garten oder eine große Wohnung mit sich bringt
- weiter selbstbestimmt und eigenständig ihren Haushalt und Alltag gestalten wollen und können
- in die Nähe ihrer Kinder ziehen möch-

ten, aber die Gemeinschaft und Sicherheit suchen

- in einem Umfeld leben wollen, in dem sie die Möglichkeit haben, mit anderen Personen in einer Hausgemeinschaft zusammenzuleben und an gemeinsamen Aktionen teilzunehmen
- im Bedarfsfall durch Notruf abgesichert sein wollen
- die Möglichkeit haben wollen, Beratung und Unterstützung zu nutzen und unkompliziert Dienstleistungen selbst festlegen und abrufen zu können.

Wie suche ich mir eine gute Einrichtung aus?

Bevor man aus der eigenen Wohnung auszieht, sollte man sich gut überlegt haben, ob nicht ein Verbleib in der vertrauten Umgebung möglich ist. Hilfreich kann hier eine Information in einer Beratungsstelle sein, um zu überprüfen, durch welche baulichen Maßnahmen die Wohnung an die veränderten Bedürfnisse angepasst werden kann, so dass das Leben in der angestammten Wohnung noch gut möglich ist. Auch zu Hause kann ein Hausnotruf installiert



werden. Eine Beratung kann auch bei der Frage helfen, welche weiteren Unterstützungsleistungen wie Essen auf Rädern oder die Unterstützung durch einen Pflegedienst es im angestammten Zuhause geben kann. Steht der Entschluss fest, dass ein Umzug aus der bisherigen Wohnung ansteht, sollte in Ruhe noch einmal überlegt werden, welche Wohnalternative die richtige sein könnte.

Die Beschäftigung mit den persönlichen Wünschen und Zielen, die man mit dem Umzug in eine Betreute Wohnanlage verbindet, sind zu klären und mit den möglichen Alternativen abzugleichen. Welche Faktoren genießen höchste Priorität? Ist es die Lage, das Angebot, das Preisniveau oder Anderes?

Die Lage: Wird ein Standort in der Nähe des jetzigen Wohnortes oder evtl. einer in einer weiteren Entfernung gewünscht? Grund hierfür kann z. B. sein, in die Nähe der Kinder oder in eine bestimmte Stadt zu ziehen oder im ländlichen Umfeld zu bleiben.

Das Angebot: Reicht ein eher kleines Angebot an Grund- und Wahlleistungen aus oder wird Wert auf eine umfangreiche Präsenz vor Ort oder eine direkte Anbindung an ein Pflegeheim gelegt?

Kosten: Die Preisspanne bei Betreuten Wohnanlagen ist hoch. Mit ausschlaggebend kann die Trägerschaft oder verwirklichter Wohnstandard sein. Zudem bedingt die Betreuungsintensität die Höhe der erhobenen Betreuungspauschale. Manche Betreute Wohnanlagen verzichten ganz auf Betreuungspauschalen und bieten ausschließlich Leistungen an, die bei Inanspruchnahme zu bezahlen sind.

Frühzeitige Planung

Im Betreuten Wohnen können lange Wartezeiten entstehen und viel Zeit vergehen, bis eine Wohnung angemietet



werden kann. Daher sollte ein Umzug in ein Betreutes Wohnen frühzeitig geplant werden.

Bei der Entscheidung für den Einzug in eine Betreute Wohnanlage sind folgende Punkte zu bedenken:

- Die Qualität des Umfelds mit den dort vorhandenen Einkaufsmöglichkeiten, Ärzten, Therapeuten, Apotheken, kirchlichen und kulturellen Einrichtungen und Gasthäusern aber auch die Möglichkeiten, die Freizeit zu verbringen.
- Der Standort sollte mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar sein; das gilt z. B. auch für die Frequenz der Bus- und Bahnlinien.
- Es sollte ein Nachweis vorliegen, dass die Wohnanlage inkl. Keller, Tiefgarage, Müllraum, Waschhaus und die Wohnungen den Anforderungen an Barrierefreiheit der geltenden DIN-Norm 18040-2 entsprechen, z. B. im Hinblick auf den Sanitärraum, Türbreiten, Türschwellen und Brandschutz.
- Das Dienstleistungsangebot des Betreuungsträgers sollte schriftlich dokumentiert sein und bereits den Interessenten ausgehändigt werden.

- Es sollten auch Angebote im kommunalen Bereich vorhanden sein, wie z. B. Bürgertreff, öffentliche Bibliothek, Volkshochschule, Hallen- bzw. Freibad.
- Es sollten – bei individuellem Bedarf – Selbsthilfegruppen und Nachbarschaftshilfen am Ort verfügbar sein.

Welche Kosten kommen auf mich zu und was ist, wenn ich es mir nicht leisten kann?

Im Grunde sind es die Mietkosten bzw. bei einer Eigentumswohnung das Wohngeld. Hinzu kommen natürlich die Lebenshaltungskosten. Kosten für die monatliche Betreuungspauschale belaufen sich zwischen 50 und 150 Euro, manchmal auch darüber. Häufig wird allerdings nicht deutlich genug gemacht, dass diese Kosten in der Regel nur die Organisation und Vermittlung von Hilfen umfassen. Das bedeutet, dass die Dienstleistung als solche noch finanziert werden muss.

Vielen Dank für das Interview!

Die Fragen stellte Pia Fischer, Mitarbeiterin im Seniorenbüro

VERANSTALTUNGEN MÄRZ 2019 – JUNI 2019

MÄRZ

Montag 04.03.2019

Schäfflertanz am Hofberg

Der Schäfflertanz wurde in Pfaffenhofen a. d. Ilm wohl erstmals 1930 vom Männer-Turn-Verein 1862 Pfaffenhofen/Ilm e. V. aufgeführt. Traditionsgemäß werden der erste Tanz am 6. Januar (Dreikönigstag) vor dem Rathaus zu Ehren der Bevölkerung der Stadt und der letzte Tanz am Faschingsdienstag vor der Herberge der Schäffler (Salverbräu) aufgeführt.



Beginn: 14.00 Uhr, voraussichtlich im Innenhof
keine Anmeldung notwendig

Dienstag 05.03.2019

Faschingsausklang

Feiern Sie am letzten Tag im Fasching noch einmal im Hofbergsaal. Die Live-Musiker Schorsch Winklmair und Rainer Berg sorgen für Stimmung. Um 14 Uhr steht ein Auftritt der Prinzen-garde Ilimmünster auf dem Programm. Das Team vom Café Hofberg bewirte Sie.



Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig



Montag 11.03.2019 bis Freitag 22.03.2019

„Weit entfernt und doch so nah“
Sandra Niermann

Wanderausstellung „Was heißt schon alt?“

Mit dem Programm „Altersbilder“ lädt das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend dazu ein, unsere möglicherweise erneuerungsbedürftigen Vorstellungen vom Leben im Alter auf den Prüfstand zu stellen. Die Ausstellung „Was heißt schon alt?“ zeigt eine Vielzahl gelungener Beiträge zum gleichnamigen Foto- und Videowettbewerb. Besucherinnen und Besucher erhalten einen umfassenden Blick auf das Thema Alter[n]. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 7.

Die Ausstellung ist im Foyer des Bürgerzentrums Hofberg – Seniorenbüro zu den Öffnungszeiten zu sehen.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Neue Perspektiven – neue Chancen

Mittwoch 13.03.2019

Offizielle Eröffnung der Ausstellung „Was heißt schon alt?“

Bürgermeister Thomas Herker eröffnet die Ausstellung. Bei musikalischer Unterhaltung haben Sie im Anschluss Gelegenheit, die Sammlung der aussagekräftigen Fotografien und Filme anzuschauen.

Beginn: 18.30 Uhr im Hofbergsaal

Montag 18.03.2019

Ausflug in die Hypokunsthalle München

„Samurai – Pracht des japanischen Rittertums“. Die Ausstellung lässt anhand prächtigster Exponate von kostbaren und edlen Rüstungen die spannungsvolle Geschichte des japanischen Rittertums lebendig werden.

Treffpunkt: 9.45 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen

Preis pro Person: 18,- €

Anmeldung ab sofort

Mittwoch 20.03.2019

Neuer Chor – Schnupperstunde

Sie lieben es zu singen? Bei Rock- und Popklassikern drehen Sie das Radio lauter? Dann ist dieser Chor genau das Richtige für Sie, denn gemeinsam singen verbindet, gemeinsam singen macht Spaß! Willkommen sind bei der Chorleiterin Maggie Mooser alle, die Lust am Singen haben.

Das Repertoire reicht von neuen und alten Schlagern, Film- und Musicalmelodien, Rock und Pop bis zu Gospels und Spirituals – viele Klassiker, die die Musikgeschichte maßgeblich mit beeinflusst haben. Der Chor trifft sich alle 14 Tage, zunächst immer am Mittwoch von 16.00 bis 17.30 Uhr im Hofbergsaal.

Alle, die sich dafür interessieren, sind herzlich zur kostenfreien Schnupperstunde eingeladen.

Beginn: 16.00 Uhr im Hofbergsaal
keine Anmeldung notwendig

Mittwoch 27.03.2019

München mit BISS (Bürger in sozialen Schwierigkeiten)

BISS

Eine Führung der Organisation BISS mit dem Titel: „Wenn alle Stricke reißen“. BISS hilft bei Überwindung von Armut und Obdachlosigkeit. BISS zeigt die andere Seite der Stadt. Ein prominenter Unterstützer ist und war der verstorbene Modezar Rudolph Moshhammer. Sie besuchen ein Obdachlosenheim des katholischen Männerfürsorgevereins, dessen Bewohner gerne einen Einblick in ihr Leben vermitteln, dazu erfahren Sie mehr über die Arbeit der Organisation. Dauer der Führung ca. zwei Stunden.

Ein Mittagessen im Hofbräukeller und anschließend ein Rundgang über den Viktualienmarkt runden diesen Tag ab. Eine Zugfahrt nach München mit der Reiseleitung Rosa Geszte.

Treffpunkt: 9.10 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen
Preis pro Person: 20,50 € inkl. Führung und Zugfahrt, Anmeldung ab 25.02.2019

Donnerstag 28.03.2019

Komödie „Noch einmal verliebt“

Besuchen Sie mit uns die Komödie im Bayerischen Hof. Das Stück mit Christian Wolff, Gila von Weitershausen, Cordula Trantow und Niklas Clarin erzählt eine Liebesgeschichte im Alter.

Abfahrt: 17.50 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen
Preis pro Karte: ca. 30,- bis 40,- € zuzüglich Zugfahrt
Anmeldung ab sofort

APRIL

Montag 08.04.2019

Erste Hilfe für Senioren



Hand aufs Herz – wie lange ist Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs her? Wissen Sie z. B. noch, wie die stabile Seitenlage geht oder wie man eine Herzdruckmassage durchführt? Frischen Sie Ihr Wissen mit Tobias Götz vom BRK-Kreisverband Pfaffenhofen auf. Denn rasches Handeln rettet Leben. Wir erklären Ihnen auch kurz die wichtigsten Unterschiede bei Kindernotfällen.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung von BRK Pfaffenhofen, KEB, VdK und Städtischem Seniorenbüro. Die Teilnahme ist kostenlos.

Beginn: 14.30 Uhr, Dauer ca. 2,5 Stunden
Anmeldung ab 11.03.2019

Freitag 12.04.2019

Stadtrundfahrt mit Bürgermeister Thomas Herker

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. Bitte haben Sie Verständnis, dass vorzugsweise Senioren teilnehmen können, die 2018 nicht dabei waren.

Abfahrt: 10.00 Uhr Volksfestplatz
Preis pro Person: 3,- €
Anmeldung ab 25.03.2019



Freitag 26.04.2019

Osterfrühstück mit Lesung

Wir laden Sie herzlich zu unserem Osterfrühstück in den Hofbergsaal ein. Genießen Sie das Frühstücksbuffet vom Café Hofberg mit Musik und einer Lesung.

Beginn: 9.30 Uhr

Preis pro Person: 9,- €, Anmeldung ab 08.04.2019

MAI

Freitag 03.05.2019

Besuch der Messe 66 in München Riem

Vorträge und Informationen, Deutschlands größte 50plus-Messe. Mit ihren Ausstellern präsentiert sie das gesamte Themenspektrum rund um die Generation 50plus.



Eine Kooperationsveranstaltung mit VdK, KEB und Frauenbund.

Abfahrt: 9.00 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt

Rückfahrt: 15.00 Uhr

Preis pro Person: 15,- €

Anmeldung ab 08.04.2019

Donnerstag 09.05.2019

Gärtnerplatztheater München, Musical „Pumuckl“

Ein Stück von Franz Wittenbrink und Anne X. Weber nach Ellis Kaut.

Abfahrt: 16.10 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen

Preis pro Karte: ca. 30,- bis 40,- € zuzüglich Zugfahrt

Anmeldung ab sofort

Samstag 25.05.2019

Aktionstag: „Wohnen im Alter“

Wie kann durch Wohnungsanpassung sicheres und komfortables Wohnen erhalten werden? Welche Wohnkonzepte gibt es für ein gutes Leben und Wohnen im Alter? Welche Fördermöglichkeiten und Zuschüsse existieren? Diese und weitere Fragen beantworten Ihnen Referenten bei Kurzvorträgen rund um das Thema „Selbstbestimmtes Leben im Alter“. Verschiedene Aussteller präsentieren sich im Foyer. Zwischendurch können Sie sich bei einem Weißwurstfrühstück im Café Hofberg stärken. Das bunte Rahmenprogramm mit Live-Musik lädt zum Verweilen ein.

Der Aktionstag findet im Rahmen der Aktionswoche „Zu Hause daheim“ des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales im Bürgerzentrum Hofberg statt.

Beginn: 11.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr

Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.

Mittwoch 29.05.2019

Ansbach – Markgräfliche Residenzstadt

Die Hauptstadt von Mittelfranken blickt auf eine über 1250-jährige bewegte Geschichte zurück.

Die Stadt, die heute rund 41.000 Einwohner zählt, liegt an der historischen Burgenstraße und grenzt an den walddreichen Naturpark Frankenhöhe. Bei einer Führung durch die Residenz hören Sie mehr über die Geschichte des Schlosses und können unter anderem die imposanten Deckengemälde im Festsaal bewundern. Beim gemeinsamen Mittagessen in der Altstadt kann man sich fränkische Schmankerl schmecken lassen. Im Anschluss findet eine 1½ stündige Führung durch den Hofgarten mit Orangerie statt.

Abfahrt: 8.00 Uhr Hirschberger Wiese, anschließend Landratsamt

Rückfahrt: ca. 16.00 Uhr

Preis pro Person: 23,- € inkl. Bus und Führungen

Anmeldung ab 29.04.2019



JUNI

Donnerstag 06.06.2019

Hoagart'n – ein bairischer Nachmittag

Ein unterhaltsamer, bairischer Nachmittag organisiert von Uschi Kufer, Förderverein bairische Sprache und Dialekte. Bewirtet werden Sie vom Team des Café Hofberg.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei
Anmeldung ab 06.05.2019

Donnerstag 13.06.2019

Führung im Deutschen Museum

„Der Deutsche Zukunftspreis – Erfindungen, die den Alltag erleichtern“. Zu dieser Führung auf der Museumsinsel lädt der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München ein.

Treffpunkt: 12.15 Uhr Bahnhof Pfaffenhofen
Preis für die Fahrt: 11,- €
Anmeldung ab 20.05.2019

Freitag 28.06.2019

Lange Nacht der Kunst und Musik

Auch 2019 findet im Rahmen des Pfaffenhofener Kultursommers wieder die Lange Nacht der Kunst und Musik statt. Bei einer Ausstellung des Stadtarchivs und aus der Sammlung des Erzählkreises der Zeitzeugen unter Leitung des Ehepaars Schurius erfahren Sie mehr über die Geschichte Pfaffenhofens.

Die Livemusiker der „Roof Band“ unterhalten mit Evergreens aus Jazz, Swing und Latin Music in „humaner“ Lautstärke. Die Liedertafel e. V. gibt gegen 20 Uhr ein Konzert. Das Team vom Café Hofberg bewirtet Sie.

Ausstellungsbeginn: 18.00 Uhr
Musik: ab 18.30 Uhr, **Ende der Veranstaltung am Hofberg:** 21.30 Uhr, Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig

Sonntagscafé

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

Nach dem reichhaltigen Buffet mit selbstgebackenen Kuchen und Kaffee gibt es noch ein Gläschen Sekt für jeden Gast. Die Teilnahme am Sonntagscafé ist kostenlos, das Spendenkörbchen freut sich über eine kleine Einlage.

Beginn: 14.30 Uhr im Hofbergsaal
Termine: jeweils sonntags 24.03., 28.04., 19.05., 16.06.2019
Anmeldung notwendig

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 bewirtet Sie. Eine Veranstaltung, die immer wieder viel Freude macht!

Beginn: 14.00 Uhr im Hofbergsaal
Termine: jeweils dienstags 26.03., 30.04., 28.05., 25.06.2019



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. Bewirtet werden Sie vom Team des Café Hofberg.

Beginn: 14.00 Uhr, Eintritt frei
Termine: jeden 3. Montag im Monat, 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.2019



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, 13.03., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06.2019

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 19.03., 23.04., 04.06.2019

Fahrradtouren

Ab April wird wieder einmal im Monat geradelt. Sie können mit einem E-Bike oder mit einem normalen Fahrrad teilnehmen.

Dienstag 16.04.2019

Tour über Geisenhausen nach Wolnzach mit Einkehr.

Treffpunkt: 13.00 Uhr Parkplatz Baumarkt Mayer's Werkers Welt

Gefahrene Strecke: ca. 30 km

Dienstag 14.05.2019

Tour über Reichertshausen nach Kreut mit Einkehr.

Treffpunkt: 13.00 Uhr Heizkraftwerk, Posthofstraße 2

Gefahrene Strecke: ca. 25 km

Dienstag 18.06.2019

Tour über Bergen nach Eisenhut mit Einkehr.

Treffpunkt: 13.00 Uhr Parkplatz Realschule

Gefahrene Strecke: ca. 23 km

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 14.03.2019

**Wanderung ab Osseltshausen nach Hirnkirchen
Einkehr „Tapferes Scheiderlein“**

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Sonntag 31.03.2019

Wanderung zur Fischerhütte mit Einkehr

Wanderwarte: Rosa Geszte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Donnerstag 04.04.2019

**Wanderung ab Gotteshofen nach Langenbruck
Einkehr im Gasthof Häusler**

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese
(Fahrgemeinschaften)

Donnerstag 02.05.2019

**Wanderung ab Rotteneck nach Unterpindhart
Einkehr im Gasthof Rockermeier**

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Sonntag 26.05.2019

Wanderung an der Ilm entlang mit Einkehr

Wanderwarte: Rosa Geszte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz

Donnerstag 06.06.2019

**Wanderung ab Wolfsberg nach Menzenbach
Einkehr in Menzenbach**

Wanderwarte: Hermann Körle und Günther Lönhard

Treffpunkt: 13.00 Uhr Hirschberger Wiese

Sonntag 30.06.2019

Wanderung zum Alpenvereinsheim mit Einkehr

Wanderwarte: Rosa Geszte

Treffpunkt: 13.30 Uhr Volksfestplatz



IN RUHE VORSORGEN

Beitrag von Wolfgang Grosser, Notar in Pfaffenhofen

Das Thema Vorsorge ist grundsätzlich altersunabhängig, ein Unfall oder Schlaganfall kann auch einen jüngeren Menschen treffen. Mit steigendem Alter erhöht sich aber auch das Risiko, in eine Vorsorgesituation zu gelangen. Vorsorge in rechtlicher Hinsicht kann grundsätzlich jedermann treffen, er muss jedoch rechtzeitig Maßnahmen ergreifen, da nach Eintritt einer Geschäftsunfähigkeit keine wirksamen Anordnungen mehr getroffen werden können.

Patientenverfügung ist wichtig

Wichtiger Teil einer Vorsorge ist die Patientenverfügung. Mit dieser trifft man für bestimmte medizinische Situationen im Wege einer vorweggenommenen Willenserklärung Anordnungen, welche medizinischen Maßnahmen gewünscht sind und welche abgelehnt bzw. abgebrochen werden sollen. Eine Patientenverfügung muss schriftlich errichtet werden, die Beratung beim Arzt und beim Notar sind sinnvoll, auch wenn der Gesetzgeber diese nicht zwingend vorschreibt. Eine Patientenverfügung richtet sich an alle Personen, die einmal mit der Pflege und Heilbehandlung befasst sein könnten, somit Arzt und Pfleger, aber auch Bevollmächtigte, Betreuer und Ange-

hörige. Eine Patientenverfügung muss hinreichend bestimmt sein. Sie enthält regelmäßig die Beschreibung des Gesundheitszustandes, in welchem sie zum Einsatz kommen soll, so z. B. bei irreversiblen Hirnschädigungen, bei dauerhaftem Ausfall lebenswichtiger Organe, bei sehr weit fortgeschrittenem Hirnabbauprozess (z. B. Demenzerkrankung), wenn aufgrund Krankheit oder Unfall ein schwerer Dauerschaden des Gehirns zurückbleibt oder ein Sterbeprozess bereits eingesetzt hat. Für diese Situationen enthält eine Patientenverfügungen Weisungen und Aussagen. Den konkreten Inhalt kann der Betroffene individuell bestimmen, Anordnungen im Bereich einer aktiven Sterbehilfe wären allerdings unzulässig. Häufig wird die Unterlassung von lebensverlängernden Maßnahmen wie künstliche Ernährung, künstliche Beatmung, das Verabreichen von Antibiotika angeordnet und die Durchführung von Wiederbelebungsmaßnahmen abgelehnt. Gleichzeitig wird der Gabe von Schmerzmitteln zugestimmt, so dass Angst und Unruhe bekämpft werden können. Der Einsatz der Palliativmedizin, die Begleitung durch einen Hospizdienst oder Seelsorger sind ebenfalls mögliche Inhalte.

Notar Wolfgang Grosser hält regelmäßig Vorträge im Hofbergsaal, die von KEB und Seniorenbüro organisiert werden.



Was ist eine Vorsorgevollmacht?

Neben einer solchen Patientenverfügung ist die Erteilung einer Vorsorgevollmacht ein weiterer wichtiger Bestandteil der rechtlichen Vorsorge. Mit dieser wird einer Vertrauensperson eine umfassende Vollmacht erteilt, im Regelfall eine Generalvorsorgevollmacht. Der Bevollmächtigte ist dann in der Lage, sämtliche Entscheidungen – die einer Vertretung rechtlich zugänglich sind – für den Vollmachtgeber zu treffen. Dies können Entscheidungen im rechtlichen und wirtschaftlichen Bereich sein, aber auch im medizinischen Bereich, insbesondere auch die Umsetzung der Patientenverfügung. Eine Vollmacht beinhaltet keinerlei „Entmündigung“, d. h. der Vollmachtgeber bleibt selbst voll handlungsfähig. Die Vollmacht kann einer Person oder auch mehreren Personen erteilt werden. Wird sie mehreren Personen erteilt, muss deren Verhältnis zueinander geregelt werden: Stehen diese auf einer Stufe oder gibt es einen Haupt- und einen Ersatzbevollmächtigten, kann jeder einzeln vertreten oder nur alle Bevollmächtigten gemeinsam? Mit der Erteilung einer Generalvorsorge-

vollmacht wird auch die Bestellung eines gerichtlichen Betreuers vermieden. Ohne eine entsprechende Vollmacht wird durch das zuständige Betreuungsgericht ein Betreuer bestellt, wenn eine Person betreuungsbedürftig wird. Eine Vorsorgevollmacht sollte aber immer nur einer engen Vertrauensperson erteilt werden. Wer hingegen keine umfassende Vorsorgevollmacht erteilen möchte, aber dennoch vorgeben will, welche Person im Betreuungsfall zum Betreuer zu bestellen ist, kann dies über eine Betreuungsverfügung vornehmen. Mit dieser wird durch den Betroffenen selbst bestimmt, dass die von ihm be-

nannte Person durch das Gericht zum Betreuer zu bestellen ist, wenn eine Betreuung einmal erforderlich werden sollte.

Auch eine Vorsorgevollmacht kann grundsätzlich privatschriftlich errichtet werden. Die Errichtung über einen Notar empfiehlt sich aber in vielen Fällen. So wird die rein privatschriftliche Vollmacht in der Regel nicht von Kreditinstituten akzeptiert, auch für das Grundbuchamt reicht sie regelmäßig nicht aus. Zudem berät und informiert der Notar und kann auf individuelle Aspekte eingehen.

WEITERE HINWEISE DES SENIORENBÜROS

Ergänzend zu dem informativen Artikel von Herrn Grosser, für den wir uns ganz herzlich bei ihm bedanken, hier noch einige Hinweise des Seniorenbüros:

- Die Notfallmappe, herausgegeben vom Landkreis Pfaffenhofen, beinhaltet neben persönlichen Daten auch Vordrucke für die oben genannten Vollmachten. Diese erhal-

ten Sie im Landratsamt, in den Stadt- und Gemeindeverwaltungen und in den Räumen des Seniorenbüros.

- Beratung zu diesen Themen erhalten Sie bei Notaren, Rechtsanwälten, Ärzten, bei der Betreuungsbehörde des Landratsamtes oder beim Hospizverein. Wir im Seniorenbüro helfen Ihnen gerne, Ihren richtigen Ansprechpartner zu finden.



DIGITAL MOBIL IM ALTER

TABLET-PCs FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Das Seniorenbüro hatte sich im Sommer 2018 bei der Stiftung Digitale Chancen für ein Projekt beworben, bei dem Tablets an ältere Menschen für einen gewissen Zeitraum verliehen werden. In Zusammenarbeit mit Telefónica Deutschland GmbH & Co verfolgt das Projekt folgende Ziele:

- Zum einen soll älteren Menschen eine einfache und kostenfreie Gelegenheit gegeben werden, selbst zu erkunden, ob eine Internetnutzung für sie sinnvoll und nützlich ist und ob Tablet-PCs die Nutzung erleichtern.
- Zum anderen sollen im Austausch mit einem Unterstützungsteam aus dem Seniorenbüro entsprechende Angebote den Teilnehmern ermöglichen, möglichst lange mobil zu bleiben und am wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Das Seniorenbüro, so Heidi Andre, freute sich sehr über die Zusage des durch das Wirtschafts- und Familienministeriums unterstützten Programms und konnte im November neun Seniorinnen und Senioren (teils mit ihren Ehepartnern) die Geräte übergeben.

Die anfängliche Scheu gegenüber dem unbekanntem Gerät war deutlich zu spüren. In ganz kleinen Schritten begannen die ehrenamtlichen Trainer mit der Bedienung und Erklärung des Gerätes. „Wo und wie schalte ich ein?“, „Wie wische ich mit meinem Finger über den Bildschirm?“ oder „Was ist ein PIN?“, alles war fremd und neu.

Fleißig traf sich die Gruppe zweimal in der Woche, um immer tiefer in die Thematik „Tablet“ einzusteigen. Sehr schnell waren große Steigerungen erkennbar, Berührungsängste waren behoben, und dabei hatten die Teilnehmer immer großen Spaß. Nach acht Wochen mussten die Geräte wieder abgegeben werden.

Heidi Andre bedankte sich bei den ehrenamtlichen Trainern für ihren Einsatz. Als Fazit kann man sagen: Es war ein voller Erfolg. Die Möglichkeit, eine Weile kostenfrei dieses Gerät auszuprobieren, war großartig.



DANK AN 88 EHRENAMTLICHE

Das Seniorenbüro Pfaffenhofen erfreut sich seit Jahren wachsender Beliebtheit. Im Jahr seines 20-jährigen Bestehens wurden nochmals steigende Besucherzahlen registriert: 13.993 Teilnehmer nutzten im Jahr 2018 die zahlreichen Angebote des Seniorenbüros, das sind über 1.600 mehr als im Vorjahr.

Möglich sind die vielfältigen Aktivitäten des Seniorenbüros nur dank der zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die sich hier engagieren und ihr Wissen und ihre Fähigkeiten einbringen und so ein Plus an Lebensqualität bieten. Als Dankeschön lud die Stadt Pfaffenhofen alle 88 Ehrenamtlichen zu einem gemeinsamen Frühstück in den Hofbergsaal ein. „Vielen Dank für diese tolle Truppe und Ihren Einsatz bei uns!“ erklärte Seniorenbüro-Leiterin Heidi Andre. Als kleines Geschenk hatte sie zusammen mit ihrer Mitarbeiterin Pia Fischer Tüten mit Sonnenblumen-Samen für die Ehrenamtlichen vorbereitet.

Diese Idee gefiel auch Bürgermeister Thomas Herker, denn „strahlende Blumen des Gemeinwesens sind auch Sie“, richtete er sich an die zahlreichen Ehrenamtlichen. Die Stadt Pfaffenhofen sei ein guter Fleck zum Leben, meinte Herker, und daran hätte auch das Seniorenbüro mit seinen Mitarbeitern einen wichtigen Anteil, da es hier eine große Bandbreite an Freizeit- und Bildungsangeboten für Senioren gebe.



Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenbüros kamen auf Einladung der Stadt Pfaffenhofen zum Dankeschön-Frühstück im Bürgerzentrum Hofberg zusammen. Dabei stellten sie sich zusammen mit Bürgermeister Thomas Herker, Seniorenreferentin Verena Kiss-Lohwasser, Seniorenbüro-Leiterin Heidi Andre, Mitarbeiterin Pia Fischer und Amtsleiterin Kathrin Maier zum Erinnerungsfoto auf.

Unter den 88 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich im vergangenen Jahr im Seniorenbüro ehrenamtlich engagierten, waren auch drei Jugendliche, die die Senioren beim Umgang mit dem Smartphone unterstützten. Alle 88 zusammen haben 2018 genau 7.486 Stunden ehrenamtlich gearbeitet, das sind rund 150 mehr als im Vorjahr. Wie die Jahresstatistik weiter zeigt, wurden die zahlreichen Angebote des Seniorenbüros gern genutzt; mit 13.993 Teilnehmern wurden 1.600 Besucher mehr als im Vorjahr gezählt, darunter waren 437 geflüchtete Kinder und Erwachsene. Die Nachfrage nach Beratung in seniorenspezifischen Fragen ist 2018 ebenfalls stark gestiegen: Waren es 2017 noch 92, kamen nun 158 Senioren und Angehörige in die Beratungsstelle.

VORSCHAU

Der große Ausflug für alle Seniorinnen und Senioren der Stadt Pfaffenhofen mit Ortsteilen unter der Schirmherrschaft von erstem Bürgermeister Thomas Herker findet heuer am Dienstag, den 30.07.2019 statt. Abfahrt ist um 7.45 Uhr an den verschiedenen Haltestellen.

Erstes Ziel ist das Kloster Benediktbeuern. Dort werden wir bereits am Parkplatz empfangen und mit Fahnen zur Kirche begleitet. Nach einem Gottesdienst gibt es eine kurze Kirchenführung. Mittagessen

und Weiterfahrt zum Freilichtmuseum Glentleiten. Dort findet eine Führung durch die über 60 original erhaltenen Gebäude statt, auf den Spuren vergangener Generationen.

Zum Tagesausklang mit einer Brotzeit fahren wir nach Helfenbrunn in eine Wirtschaft. Gegen 20 Uhr ist die Rückfahrt nach Hause geplant.

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



DAS PROTESTANTISCHE PFARRHAUS

Bemerkungen zu einer
kulturhistorischen Institution



Man stößt auf ein urdeutsches Phänomen: das Pfarrhaus als Brennpunkt des Interesses, Ortsmittelpunkt neben der Kirche. Der Pfarrer mit seiner Ehefrau, seinen Kindern, herausgehoben, unter besonderer Beobachtung, häufig der einzige „Studierte“ im Ort, stand höher im Ansehen als der Lehrer oder der Doktor. Obwohl meist schmal besoldet war der Pfarrer mit seinem Haushalt, das „Pfarrhaus“ eben, als geistiger Mittelpunkt etabliert, ein Hort der Gelehrsamkeit, Kultur, Belesenheit nicht nur in Theologie, auch in Literatur, Philosophie, Geschichte, aber auch Vorbild in der Pflege der Hausmusik. Dies hat die deutsche Geistesgeschichte im ausgehenden 18., dann aber besonders im 19. Jahrhundert entscheidend geprägt.

Es war sicher nicht Luther selbst, dem diese Entwicklung zuzuschreiben wäre, dafür war er zu sehr Professor und nicht so sehr Seelsorger, der sich kleinräumig um eine Gemeinde gekümmert hat.

Die kreative Blüte des Pfarrhauses setzt mit dem Ende des Wiener Kongresses 1815 ein.

Die napoleonischen Wirren beendet, die alten Machtstrukturen wiederhergestellt, keine Meinungsfreiheit, keine Mitwirkung an der Gestaltung des Gemein-

wesens, aber kein Krieg! Deshalb der Rückzug ins Unpolitische, zu „Heim und Herd“. Der Deutsche Michel zog sich die Zipfelmütze über die Ohren, ließ die Obrigkeit Obrigkeit sein: die deutsche Romantik, das Biedermeier!

Auch nach der gescheiterten Revolution von 1848 blieb das Pfarrhaus eine Welt für sich. Man war staatsnah, nicht staatskritisch, politikfern, „gab dem Kaiser, was des Kaisers und Gott, was Gottes war“. Die Obrigkeit galt als gottgegeben:



**„Pfarrerskinder, Müllers Vieh gedeihen selten oder nie“,
eine Redensart, früher häufig zitiert, spricht Pfarrerskinder
oder das Pfarrhaus an. Der Wahrheitsgehalt ist sicher
ebenso wenig belegt wie der vieler Bauernregeln.
Trotzdem: Warum „Pfarrerskinder“ und nicht
Lehrerskinder oder Doktorskinder?**



Günther Weiß, Autor

„Thron und Altar“! Dies blieb zumindest bis 1918 so, dem Ende der Monarchie, der „Guten alten Zeit“, der viele wehmütig nachtrauerten.

Was lässt dieses Pfarrhaus aus jener Epoche bis heute als etwas Besonderes, Herausgehobenes erscheinen? Der Bau, die Architektur, nicht Dorf-Haus und nicht Villa, gediegen eben: das vielleicht auch!

Aber: Es sind z. B. Bräuche, etwa der Adventskranz oder der Weihnachtsbaum, im Protestantismus zu Symbolen der Weihnacht geworden, deren „Deutsche Innigkeit“ anderswo so nicht zu finden ist. Der Katholizismus hat sich übrigens lange gegen diese „heidnischen“ Symbole – auf die Dauer freilich vergeblich – gewehrt.

Natürlich waren und sind es Namen, Persönlichkeiten, die auch heute noch genannt sind, auch wenn sie vielfach gar nicht mehr dem Protestantismus, dem Pfarrhaus zugeordnet werden.

Dies gilt sicher nicht für Paul Gerhardt, Theologe aus dem 17. Jahrhundert, der große Kirchenlied-Textdichter („O Haupt voll Blut und Wunden“, „Ich steh an deiner Krippen hier“, „Befiehl Du meine Wege“ und viele andere bis jetzt noch gesungene Lieder, heute als „ökumenischer“ Dichter gesehen), Eduard Mörike, Pfarrer und Lyriker, der seinen eigentlichen Beruf allerdings eher als Möglichkeit zum Broterwerb begriff, Matthias Claudius („Abendlied“, sein wohl be-

kanntestes Gedicht, „Ihr Kinderlein kommet“), Gotthold Ephraim Lessing (Dramatiker: „Nathan der Weise“, „Emilia Galotti“, „Minna von Barnhelm“), Theologen, Philosophen, Alt-Philologen, Schriftsteller, Vertreter der Jenaer Frühromantik, des Deutschen Idealismus, Hochschullehrer, wie Schlegel, Schelling, Schleiermacher, Karl Friedrich Schinkel: Architekt und Baumeister, dessen Bauwerke noch heute das Stadtbild von Berlin-Mitte prägen, Jean Paul (Theologe, Philosoph, vesponnen-schrulliger Dichter aus Oberfranken), Friedrich Dürrenmatt, Schweizer Schriftsteller und Dramatiker („Die Physiker“, „Der Besuch der alten Dame“), die Historiker-Dynastie Mommsen, Friedrich Nietzsche, Philologe und Philosoph, später scharfer Religionskritiker („Gott ist tot“, „Der Übermensch“), „Turnvater“ Friedrich Jahn, Freiheitskämpfer gegen Napoleon mit durchaus antisemitischen Ansichten, Albert Schweizer, der „Urwald-Arzt von Lambarene“, Hermann Hesse, Deutsch-Schweizer Schriftsteller, Dichter, Maler („Der Steppenwolf“, „Das Glasperlenspiel“), Carl von Linde, Erfinder der „Gefriermaschine“, also des Kühlschranks. Alles in allem, ein Almanach deutscher Geistes- und Wissenschaftsgeschichte, der uns den Ruf als das „Volk der Dichter und Denker“ eingebracht hat. Der Vollständigkeit halber erwähnt: Angela Merkel, Bundeskanzlerin, aber auch Gudrun Ensslin, die Terroristin, deren – ursprünglich pietistisch-moralischer – Rigorismus sie in den Untergang führte.

Dies ist nur eine Auswahl aus einer Viel-

zahl berühmter protestantischer Pfarrer oder Pfarrerskinder. Der Autor, der „Römischen Abteilung“ unseres gemeinsamen Christentums zuzurechnen, fragt sich, ob es in seinem Bereich etwas dem „Protestantischen Pfarrhaus“ Vergleichbares, Entsprechendes gäbe oder gegeben habe, den „Pfarrhof“ eben, so heißt er – zumindest im katholisch-bayerischen Raum. Wenn man davon absieht, dass es früher oft der katholische Pfarrer war, der dem „Lateinschüler“, dem Gymnasiasten auf dem Lande also, im Notfall Nachhilfeunterricht erteilte, wird man finden, dass es das „Katholische Pfarrhaus“ als Institution mit derartiger Strahlkraft sicher nicht gegeben hat. Dies liegt wohl am vollkommen anderen Umfeld, einer anderen Tradition, Kultur und Atmosphäre: Es fehlt die Familie! Beide Institutionen, „das Protestantische Pfarrhaus“ und der „Katholische Pfarrhof“, sind nicht vergleichbar.

Hier noch Matthias Claudius mit einem Beispiel anrührend-inniger Poesie:

Der Mond ist aufgegangen,
Die goldnen Sternlein prangen
Am Himmel hell und klar.
Die Welt steht schwarz und schweiget
Und aus den Wiesen steigt
Der weiße Nebel wunderbar

„Pfarrerskinder gedeihen selten oder nie“, eingangs zitiert. Hier die unverzichtbare Ergänzung: „Wenn dann doch mal eins gerät, ist's von höchster Qualität“.

EINKAUFEN IM INTERNET



Das Internet ist wohl der größte Marktplatz der Welt und es bietet unzählige Möglichkeiten, Einkäufe zu tätigen. Und viele Menschen nutzen diese Plattform.

Jedoch sollte man für einen erfolgreichen und sicheren Online-Einkauf auf einiges achten:

- Wichtig ist immer, die Vollständigkeit des Impressums eines Online Händlers zu prüfen. Dies sollte den Firmennamen, die Anschrift mit postalischer Adressierung (kein Postfach!), weitere Kontaktmöglichkeiten über Telefon, Fax, E-Mail, eine verantwortliche, für die Seite angegebene, natürliche Person (Name) sowie den Handelsregister eintrag und/oder die Steuernummer enthalten.
- Seien Sie bei extrem niedrigen Preisen misstrauisch.
- Prüfen Sie auch die Zoll- sowie Versandbedingungen des Händlers.
- Vor einer Bestellung ist es immer ratsam, die Warenbeschreibungen sowie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sorgfältig durchzulesen.
- Lesen Sie Kundenbewertungen zum Produkt und zum Händler: Wie sind die Lieferzeiten? Wie ist die Produktqualität? Wie war die Zufriedenheit?
- Wer Waren nach dem Einkauf im Internet aus irgendeinem Grund zurücksenden möchte, sollte bereits beim Kauf darauf achten, wie eine Rückgabe funktioniert, welche Fristen es gibt und wer die Kosten für etwaige Rücksendungen trägt.
- Beachten Sie auch, wie die Garantiebedingungen für die bestellte Ware sind.
- Geben Sie nicht mehr Daten preis als nötig. Das heißt: Name, E-Mail-Adresse sowie Rechnungs- und Versandanschrift reichen in der Regel für einen Onlinekauf völlig aus.
- Tätigen Sie nach Möglichkeit eine Online-Bestellung immer auf Rechnung. Falls dies nicht möglich ist, sollte man nur bei vertrauenswürdigen Händlern einkaufen.
- Bei unbekanntem Onlineshops lohnt sich eine gründliche Recherche im Internet vor der Bestellung.

Eigentlich ist der Einkauf im Internet weitaus weniger kompliziert, als die Beschreibung hier glauben macht! Und Panik sollte niemand entwickeln. Dennoch sollten Sie sehr selbstkritisch mit diesem Thema umgehen. Um speziell die ansässigen Einzelhändler zu stärken, hat die Stadt Pfaffenhofen die Online-Plattform besserdahheim.de geschaffen. Dort präsentieren rund 50 Händler

aus Pfaffenhofen ihr Sortiment und Sie können dort online einkaufen. Bei einer Bestellung vor 17.00 Uhr wird die Ware noch am selben Tag geliefert.

Wir möchten Ihr Selbstvertrauen stärken, damit Sie richtige Entscheidungen treffen können. Fragen Sie uns, wir beraten gern und kostenlos.

VERANSTALTUNGSREIHEN DES SENIORENBÜROS:

Montag	Wöchentlich	9.00 Uhr 9.30 Uhr 9.00 & 10.15 Uhr 13.00 Uhr 13.30 Uhr	English Conversation Diverse Computerkurse Yoga für Senioren Rommé Skat
	Alle 14 Tage Montag	14.00 Uhr	Strickkreis
	Einmal im Monat	14.00 Uhr	Erzählcafé Zeitzeugen
		14.00 Uhr 13.30 o. 14.00 Uhr	Musikantentreff Smartphone-Unterstützung
Dienstag	Wöchentlich	9.30 Uhr 10.30 Uhr	PC-Fragestunde 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 9.45 Uhr 9.00 Uhr 9.15 Uhr	Nordic Walking Zauberharfe Diverse Computerkurse Feldenkrais
	Alle 14 Tage Mittwoch	13.30 Uhr	Handarbeitszirkel
		14.00 Uhr	Tanztreff
		16.00 Uhr	Neu: Chor
Einmal im Monat	14.00 Uhr 18.00 Uhr	Seniorenstammtisch im Café Hofberg Yoga Lachen	
Donnerstag	Wöchentlich	9.00 & 10.00 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 14.15 Uhr	Sitzgymnastik PC-Kurs mit Frau Heindl Kreatives Malen 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 13.00 Uhr
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

Bilder Seite 4: Shutterstock, Seite 7: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Seite 8: Sabine Wenng, Seite 9, 10, 16, 18: Shutterstock, Seite 19: Enzinger, Seite 20: Gerhard Hagen, Seite 22: Shutterstock

Bürgerzentrum Hofberg · Seniorenbüro
Hofberg 7 · 85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm
Ansprechpartnerin: Heidi Andre
Telefon: 08441 8792-0 · Telefax: 08441 8792-20
E-Mail: seniorenbuero@stadt-pfaffenhofen.de
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: Februar 2019 · Änderungen vorbehalten