

Gut ALT werden können in Roggenburg



Liebe Roggenburgerinnen und Roggenburger,

„Älter werden“ stellt uns oft vor neue Herausforderungen und auch die Bedürfnisse können sich ändern.

Für Ihre Anliegen, zur Beratung und Hilfestellung zu verschiedenen

Themen zu „Gut ALT werden können“ bin ich sehr gerne Ihr Ansprechpartner.

Mit unserem „Seniorenwegweiser“ möchten wir Ihnen einen Ratgeber und eine Informationsquelle zu aktiven Angeboten an die Hand geben, damit Sie im Alter nicht auf sich alleine gestellt sind.

Aktiv und Vital! Machen Sie mit - bleiben Sie fit!

Herzliche Grüße

Sandra Anders-Hochenbleicher
Quartiermanagerin der Gemeinde Roggenburg

Anfragen und Anmeldungen richten Sie gerne an

Gut ALT werden können

Sandra Anders-Hochenbleicher
Prälatenhof 2 · 89297 Roggenburg
Tel: 07300/9696-22,
mobil: 0173 – 320 57 85,
sandra.hochenbleicher@roggenburg.de

Wohngemeinschaft am Osterbach

„Erfolgreicher Start der Senioren-WG am Osterbach“



Wohngemeinschaft am Osterbach

Mit dem Einzug der ersten MieterInnen zum 01.10.2025 ist die Senioren-WG nun bis auf den letzten Platz belegt.

Fast 50 MitarbeiterInnen arbeiten in der WG und kümmern sich rund um die Uhr um einen wohlbehüteten und gut umsorgten Lebensabend der 24 MieterInnen. Alle MieterInnen haben hier ihre neue Heimat gefunden und fühlen sich in Schießen bereits sehr wohl.

Um die neuen BewohnerInnen noch besser in die Dorfgemeinschaft zu integrieren, wird nun vom Pflegedienst Lichtblick ein **Veranstaltungskalender für das Jahr 2025** erstellt, indem sich herzlich gerne ortsansässige Vereine und Institutionen (wie z.B. Kindergarten/Schule usw.) mit Veranstaltungsvorschlägen und/oder Beschäftigungsangeboten beteiligen können. So gelingt uns eine generationsübergreifende Integration in eine bestehende gelebte Gemeinschaft.

**Melden Sie sich hierzu gerne bei:
Frau Kathleen Glatzmaier, 07300/4634233**

Gut **ALT**
werden
können in **Roggenburg**

TERMINE UND ANGEBOTE 2 / 25

Fit und Vital 2025 April-Juni



„Essen Gut – Alles Gut“

Gemeinsamer Mittagstisch für Senioren – und für alle die nicht gerne alleine essen. Kommen Sie doch dazu!

1 x im Monat wechselnd in den örtlichen Gaststätten. Bei Bedarf werde Sie von zu Hause abgeholt.

Dienstag, 01.04. · 12 Uhr · Kloostergasthof

■ Geschnitztes vom Hähnchen in Paprikarahm mit Kräuterbulgur

■ Duett von gefüllter Pasta mit Rosmarinbutter, wildem Knoblauch und Parmesanspänen

Montag, 05.05. · 12 Uhr · Alten Mühle am See

■ Putengeschnitztes mit Nudeln

■ Gefüllte Zucchini mit Tomaten und Käse (veg.)

Dienstag, 03.06. · 12 Uhr · Brauerei Meßhofen

■ Sauerbraten mit Knödel und Buttergemüse

9,50€ pro Gericht, Anmeldung mindestens 1 Tag zuvor im Quartiersmanagement

Essen gut,
ALLES GUT!

DIGITALSPRECHSTUNDE

Hilfe für Senioren im Umgang mit digitalen Medien.



Jeden Freitag – von 9:00 – 11:00 Uhr

Einzelberatung zu Fragen und Unterstützung im Umgang mit digitalen Medien. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Anmeldung

„Bargeldlos - online bezahlen“

Freitag 28.03.2025 · 9 Uhr mit Bärbel Miller, Mitarbeiterin der elektronischen Bankdienstleistungen, der Raiffeisenbank Mittelschwaben e.G.

Wie kann ich bargeldlos bezahlen und welcher Vorgang steckt dahinter? Was benötige ich dazu?

Anmeldung erforderlich!

23.05.25 Anlegen eines E - Mail Konto

Wir helfen Ihnen Ihr eigenes, kostenloses Email-Konto einzurichten und wie sie mit einfachen Schritten E-Mails schreiben.

Nachbarschaftshilfe

„Wertgeschätzt und unterstützt in Roggenburg“



Die Gemeinde Roggenburg vermittelt Ihnen nachbarschaftliche Hilfe zur Bewältigung und Unterstützung des Alltags:

■ **Begleitung** zum Einkaufen, zum Arzt, zur Therapie, bei Krankenhausaufenthalten oder Krankenhausbesuchen

(wir fahren Sie auch bis nach Ulm und weiter)

■ **Unterstützung** rund um Haus und Garten

■ **Hilfe und Beratung** z.B. zur Pflegeantragstellung, bei Anträgen oder Formularen (kostenfrei). Rufen Sie uns gerne an!

Anmeldung: Bitte nach Möglichkeit ca. 2-3 Tage vorher

Aufwandsentschädigung 9,- Euro pro Stunde.

Die **Fahrtkosten** werden von der Gemeinde Roggenburg übernommen.

ALTERUNG ENTSCHLÜSSELT - Der Longevity Code

Vortrag mit der Gesundheitswerkstatt Memmingen 360°

23.04.25 · 19 Uhr · großer Bildungssaal, Bildungszentrum

Wer wünscht es sich nicht?

Ein erfülltes, langes und gesundes Leben!

Zwar werden Menschen im Schnitt immer älter, allerdings gesellen sich immer früher chronische Krankheiten hinzu, die ein unbeschwertes Altern zunichte machen. **Uli Haggemüller** ist Psycho-Neuro-Immunologe und erklärt anschaulich, dass Altern nicht zwingend unangenehm sein muss...

Veranstalter: **Gut ALT** werden in Kooperation mit dem **Pflegeförderverein WPR** Weißenhorn, Pfaffenhofen, Roggenburg

Anmeldung im Quartiersmanagement erwünscht, Eintritt: 3 Euro.

Ponywandern

Ein Spaß für jedes Alter - mit Groß-/Eltern, Kinder, oder alle die gerne spazieren gehen

Dienstag 13.05. · 15:00 - 17:00 Uhr
Pferdesportverein Roggenburg

Vom PSV Roggenburg aus starten wir mit ein paar Ponys am Halfter über befestigte Wege und Wiesen zum Weiher. Nach einem Picknick geht es wieder zurück zur Reithalle.

Ein Kooperationsprojekt von „Gut alt werden können in Roggenburg“ und dem PSV Roggenburg.



Weitere Infos und Anmeldung bis zum 09.05.2025 unter:

sandra.hochenbleicher@roggenburg.de
Tel. 0173-320 57 85

Gesundheitswochen

Von **Mai – Juli 25** wird die Gesundheitsregion Neu – Ulm Gesundheitswochen bei uns in Roggenburg in Kooperation mit Gut ALT werden anbieten. **Weiter Informationen demnächst ...**

Auf Entdeckertour in unserer Region 2025
Internationaler Museumstag



Der Internationale Museumstag wird auch in der ILE gefeiert. Am **18. Mai** haben Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, die vielfältige Museumslandschaft der Region zu erkunden.

Scanne für weitere Informationen

