

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

Fitneststage
Roggenburg



Ponywanderung



Nordic Walking Gruppe



Longevity Code 25



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

**Fit und
Vital 2025**
Juni-September

TERMINE UND ANGEBOTE 3 / 25



„Essen Gut – Alles Gut“

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

Essen gut,
ALLES GUT!

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

02.07.2025 Alte Roggenschenke, Roggenburg

■ Fleischküchle mit Bratkartoffeln und Buttergemüse

07.08.2025 Carinas Genussgarten, Schießen

■ Putengeschnetzeltes mit Reis und kleinem Salat

22.09.2025 Alte Mühle am See, Roggenburg

■ Wiener Schnitzel mit Pommes
■ Kässpätzle

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

Digitallotsen – Sprechstunde

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

Wir freuen uns sehr –

wir haben drei neue Digitallotsen in unserem Team:

- Helmut Baur aus Asch
- Gisela und Josef Benz aus Schießen.

Wir haben immer wieder freie Plätze!

Das Angebot ist kostenlos.

Melden Sie sich gerne.

BUSFAHRT

ins Dorfschulmuseum nach Erkheim-Daxberg

Herzliche Einladung zum Ausflug am 02.07.25

Gemeinsam mit der Grundschule Roggenburg starten wir zu einer generationenübergreifenden Fahrt nach Daxberg ins „**Erste Allgäu-Schwäbische Dorfschulmuseum**“. Dort begeben wir uns auf eine spannende Reise in die Vergangenheit (Führung ca. 1 Std).

Die Teilnahme ist für 25 Senioren/Seniorinnen möglich. Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

Wir bitten Sie Fahrgemeinschaften bis zum Parkplatz des Klostergasthofes P1 zu bilden. Dort wartet der Bus auf uns.

Nach der Fahrt haben Sie die Möglichkeit auf ein **Mittagessen um 12:00 Uhr in der „Alten Roggenschenke“** bei Fleischküchle mit Bratkartoffel und Buttergemüse für 9,50€ - mit **Bitte um Anmeldung!**

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.

6. Bayerische Demenzwoche

für viele Betroffene bedeutet Demenz einen schleichenden Abschied vom Gewohnten. Für Angehörige ist es häufig ein täglicher Kraftakt, der von Fürsorge, Unsicherheit und Liebe geprägt ist. Und für uns als Gesellschaft stellt sie eine gemeinsame Aufgabe dar. Jede/r von uns kann einmal betroffen sein.

Genau aus diesem Grund findet vom **19. bis 28. September 2025** die 6. Bayerische Demenzwoche statt. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen ein sichtbares Zeichen setzen – für Solidarität, für Begegnung und für ein besseres Miteinander im Umgang mit Demenz. Weitere Infos erhalten Sie rechtzeitig im Mitteilungsblatt oder auf der Internetseite der Gemeinde



Fitnessstage in Roggenburg

Gemeinde Roggenburg und Gesundheitsregionplus Landkreis Neu-Ulm laden zum abwechslungsreichen Sportprogramm für Jung und Alt ein!

Talkrunde mit Timo Wenzel

**17.07.2025, 19 Uhr, „Alte Tenne“
Prälatenhof im Kloster Roggenburg**

„Aus dem Leben eines Trainers und Fußballprofis“ – Seelische Belastung und Motivation im Sport.

Eine **Anmeldung ist erforderlich** beim Quartiersmanagement Roggenburg unter der Telefonnummer 0173 320 57 85 oder E-Mail sandra.hochenbleicher@roggenburg.de.

