

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 Ihre Ansprechpartnerin.

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

Quartiersmanagerin 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

Nordic-Walking-Kurs

Nordic - Walking ist zügiges Gehen mit Stöcken, ein einfaches, gelenkschonendes Training, das den ganzen Körper trainiert und die Ausdauer verbessert.
Mit Anleitung der Technik.

4 x Nordic - Walking

Termine: 09.04.26, 16.04.26,

23.04.26, 30.04.26

von 9:30 Uhr - 11 Uhr

**Treffpunkt am Fitnessparcours am
Roggenburger Weiher**

Leitung: Josef Leutenmaier

Unkosten: 10 Euro

Mitzubringen: Nordic-Walking Stöcke

Info's und Anmeldung im Quartiersbüro

Bewegung & Qigong am Weiher

02.06.26 um 18 Uhr

Treffpunkt an der Liegewiese

Roggenburger Weiher

Unkosten: 6 Euro

Durchatmen - Freude an Bewegung in der Natur

Leitung:

Regina Fahrenschoen

Qi - Gong Trainerin

Mit Bitte um Anmeldung



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



Aktiv und vital

2026

April - Juni

Essen gut,
ALLES GUT!

Gemeinsamer Mittagstisch für
Senioren ... und alle, die nicht
gerne alleine essen

09.04.26 12 Uhr Carina's Genußgarten, Schießen

- Tiroler Schnitzel mit Spätzle und kl. Salat

06.05.26 17 Uhr Alte Roggenschenke

Im Anschluss an den Kinonachmittag

- Bratwurst mit Salat
- Pizza

18.06.26 um 17 Uhr "Gasthof Hirsch" in, Ingstetten

- Rinderschmorbraten vom hofeigenen Rind
mit Spätzle

Kosten: 9,50 Euro je Gericht

Anmeldung: bitte mindestens 1 Tag
zuvor im Quartiersmanagement

Fitnessparcours-Schulung

15.04.26 um 17 Uhr
am Fitnessparcours

"Roggenburger Weiher"

Zwei Trainer der Firma Playfit werden uns die
Fitness-Geräte genau erklären und das
richtige Training - auch für Gruppen dazu
vorstellen.

Dauer ca. 1,5 Stunde

Für Übungsleiter, Trainer, alle

Sportbegeisterten...und die es werden wollen.

Einfach vorbeikommen und mitmachen. Das

Angebot ist kostenlos.

Finanziert vom Förderverein
für Pflegebelange

Weißenhorn, Pfaffenhofen,
Roggenburg



Film-Nachmittag

"Ein Film über Würde, Trauer,
Freiheit und das Laufen
gegen die Zeit"

mit Dieter Hallervorden

Mittwoch, 06.05.26

um 14:00 Uhr "Alte Roggenschenke"
mit Kaffee und Kuchen
im Anschluss der Film

Eintritt frei!

Anmeldung erwünscht:
Quartiersbüro: 07300 - 969622
oder vhs-neu-ulm.de



Nachbarschaftshilfe Roggenburg

Wenn Sie Hilfe im Alltag
benötigen, melden Sie sich gerne -
für Fahrten zum Arzt oder Einkauf,
beim Fensterputzen,
Rasenmähen...

Unterstützung bei Formularen



Hilfe für Senioren im Umgang mit digitalen Medien

Freitags von 9 - 11 Uhr in der
Gemeindeverwaltung Roggenburg

Bufahrt zum Spargelhof Wagler in Inchenhofen

Donnerstag, 11.06.26
von 8:00 Uhr - ca. 16 Uhr

Champignonzucht, Führung am Spargelhof,
Mittagessen und Besuch der
Wallfahrtskirche Maria Birnbaum
Unkosten: ca. 25 Euro (Bus und Führung,
ohne Mittagessen)

Weitere Infos zum Ausflug entnehmen
Sie bitte dem Mitteilungsblatt,
im Pfarrbrief oder im Quartiersbüro

Gut ALT werden und die kirchlichen
Seniorenkreise Biberach, Roggenburg
und Schießen

5. Roggenburger Radltag

Montag den 29.06.26 um 17 Uhr

Geradelt wird in 5 Touren.

Info zur Anmeldung bis zum 26.06.26 für die
jeweilige Tour entnehmen Sie bitte dem
Mitteilungsblatt.

Gemütlicher Ausklang mit dem Jugendforum

Roggenburg bei Grillwurst und Getränke.

Bei Regen findet die Spendenparty in der
Turnhalle in Roggenburg statt.

Wir freuen uns wieder auf zahlreiche
Teilnehmer/innen von Klein bis Groß.

KINDER
KREBS
STIFTUNG

