

# 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

## Rückblick Herbst 25



Ratespiel  
mit  
Archivar  
Lothar  
Mareis



Essen gut Alles gut



Mentale Fitness Vortrag  
AOK Günzburg



Bewirtung durch Mini  
und Stafan Einfalt



Busfahrt zur  
Advents-  
ausstellung  
Gärtnerei Hamp



**Herzlichen Dank** an alle Beteiligten der  
Weihnachtspost Ü80 Jahre!  
Den Kindertagestätten, der Grundschule und  
der KLJB Biberach, Schießern, Roggenburg



**Aktiv und vital**  
**2026**  
**Januar - März**



Essen gut,  
ALLES GUT!

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

Kommen Sie einfach gerne dazu. 1 x im Monat  
wechselnd in den örtlichen Gaststätten.

Bei Bedarf holen wir Sie von zu Hause ab!

### 12.01.26 Alte Mühle am See, Roggenburg

- Pizza

### 11.02.26 Klostersgasthof, Roggenburg

- Kassler mit Grünkohl und Salzkartoffeln
- 2 Spiegeleier mit Spinat und Butterkartoffel  
für 7,50€

### 03.03.26 Alte Roggenschenke, Roggenburg

- Kalbsgulasch mit Kartoffel, Frühlingsgemüse
- Filet vom Karpfen mit Kartoffel und  
Frühlingsgemüse

**Kosten:** 9,50 Euro je Gericht

**Anmeldung:** bitte mindestens 1 Tag  
zuvor im Quartiersmanagement

## “Alte Rezepte - Neu entdeckt” “Zogene Küchle”

**Donnerstag, 08.01.25 um 16.00 Uhr**  
**Haus der Vereine, Biberach**

Gemeinsam backen wir

“Zogene Küchle” für die Faschingszeit.

Auf welche Arbeitsschritte kommt es an?

Mit Miriam, Petra, Laurin und Johanna.

Im Anschluss gerne etwas Zeit für einen  
gemütlichen Austausch und Verkostung  
mitbringen.

**Unkosten:** 4 Euro pro Person

**Mitzubringen:** Schürze

**Mit Anmeldung bis zum 07.01.26**



## Hilfe für Senioren im Umgang mit digitalen Medien

Benötigen Sie Hilfe an digitalen Geräten?

Dann melden Sie sich gerne zu unserer  
Sprechstunde an:

**Freitags von 9 - 11 Uhr in der  
Gemeindeverwaltung Roggenburg**

16.01.26 Umstellung von Windows 11

06.02.26 Google - Suche ganz einfach

**06.03.26 10 - 11 Uhr**

### Info - Veranstaltung zur Elektronischen Patientenakte

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist Ihr  
persönlicher, digitaler Tresor für  
Gesundheitsdaten wie Befunde, Arztbriefe  
und Medikationspläne. Sie allein entscheiden,  
welcher Arzt oder welche Klinik Ihre Daten  
einsehen darf, und sorgen so für eine  
optimale Behandlung und mehr Sicherheit  
im Notfall. Erfahren Sie bei unserer  
Infoveranstaltung alles über die  
Funktionsweise, die Vorteile und  
den Datenschutz der ePA für gesetzlich und  
privat Versicherte.

Mit Sigfried Dirr von Signal Iduna und der  
Ikk Classic

**Alte Roggenschenke, Roggenburg**

**Anmeldung im Quartiersbüro bis 05.03.26**



Nachbarschaftshilfe Roggenburg  
Wenn Sie Hilfe im Alltag  
benötigen, melden Sie sich gerne.

## Vortrag

### “Handreflexzonen-Massage”

**Donnerstag, 05.02.26**

**17:00 - 18:00 Uhr**

**Vereinsheim Ingstetten**

**Frankenhofer Weg 8**

**mit gemütlichem Ausklang**



**Unkosten 5 Euro**

Unsere Hände sind tägliche Begleiter –  
sie greifen, halten, trösten und schenken Nähe.  
Doch wann nehmen wir uns Zeit, ihnen etwas  
zurückzugeben? Die Handreflexzonen-Massage  
ist eine wohltuende Methode, die sowohl im  
therapeutischen als auch im Wellness-Bereich  
angewendet wird. Durch das sanfte Massieren  
bestimmter Punkte und Zonen können  
körperliche und seelische Spannungen gelöst  
und das allgemeine Wohlbefinden gestärkt  
werden. Gemeinsam schenken wir unseren  
Händen achtsame Berührung –  
eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele.  
Gönnen wir uns und unseren Händen eine  
kleine „Wellness-Massage“.  
Mitbringen: eventuell ein kleines Handtuch

**Referentin:**

**Mit Tanja Räßle**

**Heilpraktikerin**

**für Psychotherapie**

**Entspannungstrainerin**



**Anmeldung im Quartiersbüro bis 03.02.26**