

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



Essen gut Alles gut



Ratespiel
mit
Archivar
Lothar
Mareis



Mentale Fitness Vortrag
AOK Günzburg



Bewirtung durch Mini
und Stafan Einfalt

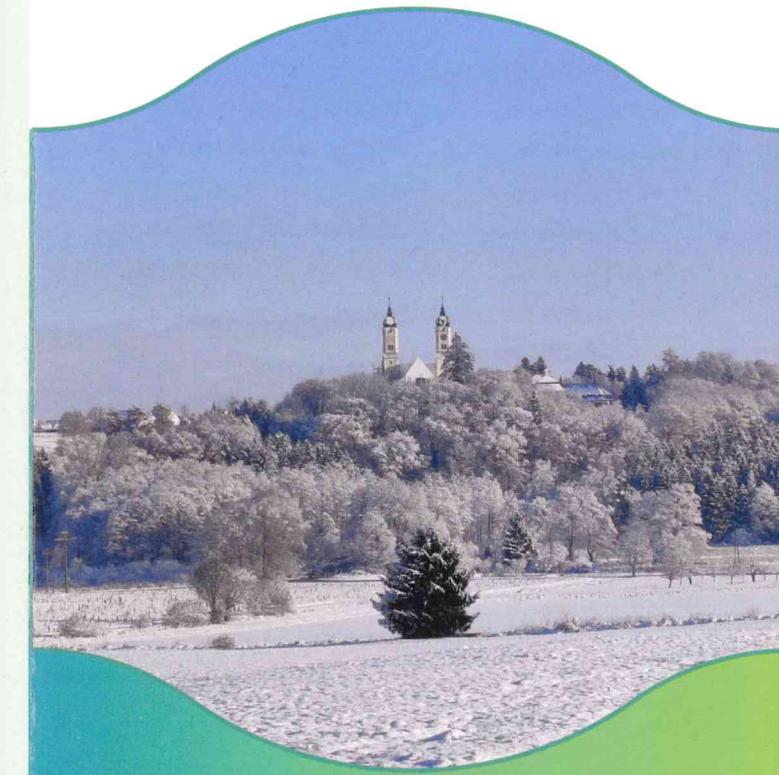


Busfahrt zur
Advents-
ausstellung
Gärtnerei Hamp



Herzlichen Dank an alle Beteiligten der
Weihnachtspost Ü80 Jahre!

Den Kindertagestätten, der Grundschule und
der KLJB Biberach, Schießen, 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 Klostergasthof, 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



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



DIGITALLOTSEN
für Seniorinnen und Senioren

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

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 Räpple

Heilpraktikerin

für Psychotherapie

Entspannungstrainerin



Anmeldung im Quartiersbüro bis 03.02.26