



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

Gut Alt werden in Roggenburg

Ihr Seniorenwegweiser

Ein Strategieprozess der Gemeinde Roggenburg



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in Roggenburg zu leben heißt, die Vorzüge überschaubarer Dörfer in einem herrlichen Stück Schwabenland genießen zu können und eine intakte Natur und einen gesunden Lebensraum erleben zu dürfen. Die Gemeinde Roggenburg arbeitet ständig daran, für alle Generationen gute Lebensbedingungen zu schaffen und zu fördern. Der demographische Wandel ist längst auch in Roggenburg angekommen und die Fragestellungen rund um das Älterwerden rücken dabei verstärkt in den Fokus. Unser Ziel ist es, dass sich die Mitbürgerinnen und Mitbürger möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung und innerhalb ihrer gewachsenen Strukturen mit hoher Lebensqualität aufhalten können.

Unsere Orte sind geprägt durch ein beachtliches ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement, ein gutes, soziales und generationenübergreifendes Miteinander wird hier aktiv gelebt. Begleitend schafft die Gemeinde

Roggenburg mit ihrem Strategieprozess „Gut alt werden können in Roggenburg“ unterstützende und ergänzende Angebote.

Ich freue mich sehr, dass wir mit der vorliegenden Broschüre diesem Strategieprozess einen weiteren Baustein hinzufügen können. Quartiersmangarin Sandra Anders-Hochenbleicher hat hier zahlreiche Angebote aus unserem Ort und der näheren Umgebung zusammengetragen.

Wir hoffen, Sie finden nützliche Anregungen sowie hilfreiche Informationen und wünschen viel Freude beim Durchblättern und Erkunden!

Mathias Stölzle
Erster Bürgermeister

4	Gut ALT werden können in Roggenburg	Gut alt werden können
5	„WIR“ – Nachbarschaftshilfe	
8	Forum „Gut ALT werden können“	
9	Aktion „Auf Rädern zum Esseen“	

10	Bildungszentrum Roggenburg	Soziale Einrichtungen
12	Nachbarschaftshilfe VDK	
13	ILE Iller Roth Biber	

14	Kirchliche Einrichtungen katholisch / evangelisch	Kirchengemeinde
15	Kirchenchor	
16	Seniorenkreise	

18	Gesundheitszentrum Roggenburg	Medizinische Versorgung
19	Eva Reiser Physiotherapie	
20	Kliniken der Kreisspitalstiftung	
22	Schnitzleins Sanitätshaus	
23	Sankt Ulrich Apotheke	

24	Riedhof OASE – Ulrike und Uwe Patscheider	Wohlfühlen
25	SH Reiki – Sarah Sonja Harrer	
25	Heilpraktikerin – Daniela Sostak	

26	Ambulanter Pflegedienst Wüst	Wohnen & Pflege
27	IllerSENIO / IllerGASTRO	
28	Ambulant betreute Wohngemeinschaften am Osterbach	
29	AWO Seniorenheim	
30	Snehotta Pflegeteam	

31	Öffentlicher Nahverkehr, Pffifibus, Fahrdienste und Taxi	Unterwegs in Roggenburg & der Region
----	--	--------------------------------------

32	Radeln in Roggenburg	Aktiv im Alter
34	Sportangebote der Vereine	



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

Gut ALT werden können in Roggenburg

Als Seniorenbeauftragte der Gemeinde Roggenburg freue ich mich den Strategieprozess „Gut ALT werden können“ in Roggenburg mitzugestalten und damit den Wunsch, Ihnen liebe Bürgerinnen und Bürger zu erfüllen, im Alter nicht auf sich allein gestellt zu sein.

Die Vernetzung guter bestehender Angebote von Kirche, Verbänden, Vereinen und sozialen Einrichtungen gehören zu meinen Aufgaben. Weitere wichtige Bausteine im Strategieprozess, sind der Ausbau von Unterstützungsangeboten, altersgerechtes Wohnen, Grundversorgung, Mobilität und gesellschaftlicher Teilhabe.

Für Ihre Belange, Anliegen und Ideen zu „Gut ALT werden können“ bin ich sehr gerne Ihr Ansprechpartner und freue mich mit Ihnen in Kontakt zu kommen.

Mit unserem „Seniorenwegweiser“ möchten wir Ihnen einen hilfreichen Ratgeber, eine Informationsquelle und vielleicht die Inspiration auf neue Ideen, an die Hand geben.

Herzliche Grüße

Sandra Anders-Hochenbleicher
Quartiermanagerin der Gemeinde Roggenburg

Homeoffice	Gemeindeverwaltung
	Zimmer 12
Di 8.00 – 13.00 Uhr	Do 15.00 – 18.00 Uhr
	Fr 8.00 – 12.00 Uhr

☎ 0173 3205785 📞 07300 9696-22
 @ sandra.hochenbleicher@roggenburg.de

www.roggenburg.de/senioren-gut-alt-werden-in-roggenburg



„WIR“ – Wertgeschätzt und unterstützt In Roggenburg Nachbarschaftshilfe der Gemeinde Roggenburg



Sie möchten so lange wie möglich selbständig leben, können aber nicht mehr alle Tätigkeiten selbst erledigen?

Wenn Ihnen einfach „alles“ zur viel wird und Hilfe von außen sie entlasten kann, dann sprechen Sie uns einfach an.

WIR – ehrenamtlich engagierte Mitbürgerinnen und Mitbürger aus Roggenburg - helfen Ihnen gerne.

Daneben kooperieren wir mit professionellen Diensten in unserer Region und vermitteln gerne, wenn wir ihre Wünsche nicht selbst umsetzen können.



Was uns auszeichnet

- **WIR** wollen, dass unsere älter werdenden Mitbürgerinnen und Mitbürger möglichst lange ein selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben in ihrem vertrauten Wohnumfeld führen können.
- **WIR** bieten Nachbarschaftshilfe flexibel, zuverlässig und zu sozialverträglichen Kosten an
- **WIR** orientieren uns dabei an Ihren persönlichen Wünschen sowie an Ihren individuellen Gewohnheiten und Möglichkeiten. Ein vertrauensvoller Umgang und die gegenseitige Wertschätzung stehen bei uns im Mittelpunkt.
- **WIR** finden im Gespräch passende Lösungen für Sie und Ihre Bedürfnisse.

„WIR“ bieten Ihnen stundenweise praktische Unterstützung im Alltag

- Vermittlung von haushaltsnaher Unterstützung, die Sie selbst nicht mehr leisten können, z.B. Gartenarbeit, Fensterputzen
- Kleine Reparaturen rund um Haus und Garten
- Vermittlung von Fahr- und Begleiddiensten zum Arzt, Therapie, Apotheke und Behörden als Hilfe zur Mobilität
- Einkaufsservice zur Unterstützung Ihrer Selbständigkeit
- Beratung rund um alle Anliegen der Alltagsbewältigung
- Sachgerechte Hilfe im Umgang mit Formularen, Anträgen und Behörden
- Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zu Institutionen

Rufen Sie uns an, wenn ...

- Sie Unterstützung in der Bewältigung des Alltags wünschen
- Sie Fragen haben, eine Beratung wünschen oder Hilfe bei Anträgen oder Formularen benötigen

Sie möchten sich engagieren? Wenn Sie ...

- Ihre freie Zeit sinnvoll gestalten möchten
- gerne etwas für andere Menschen und für sich tun möchten
- an Fortbildungen interessiert sind und sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten

... freuen wir uns, Sie als neue HelferIn oder HelferIn ins Team der Nachbarschaftshilfe aufzunehmen. Für Ihr Engagement erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung. Die Helferinnen und Helfer sind unfall- und haftpflichtversichert, sie unterliegen der Verschwiegenheitspflicht.

„WIR“ streben zum Wohle aller Mitbürger eine gut funktionierende Vernetzung in unserer Region an.

Über unser Leistungsangebot und alles Weitere informieren wir Sie gerne in einem persönlichen Gespräch, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.



Forum „Gut ALT werden können“

Die Gemeinde Roggenburg möchte mit dem Strategieprozess „Gut ALT werden können“ rechtzeitig dem demographischen Wandel die Weichen stellen. Es müssen dahingehend Strukturen geschaffen werden, die auf die Bedürfnisse und Belange einer immer älter werdenden Bevölkerung zugeschnitten sind.

Die Gemeinde Roggenburg sieht die Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern sowie von Akteuren der Seniorenarbeit als Basis für die Quartiersentwicklung. Hierzu haben wir eine Steuerungsgruppe **„Forum Gut Alt Werden Können“** der Gemeinde Roggenburg aufgebaut.

Die Einbindung soll neben dem Zweck, bedarfsorientiert zu planen, auch dazu beitragen, dass ein gruppenübergreifendes Wir-Gefühl entsteht. Bürgerinnen und Bürger müssen informiert werden, und

die Möglichkeit haben, ihre Bedürfnisse zu äußern und zum Entwicklungsprozess beizutragen. Dadurch entstehen Strukturen, die den Bedürfnissen und Bedarfen entsprechen.

Aufgabenbereiche des Quartiersprojektes sind:

- Begegnungs- und Aktivangebote
- Mobilität und Grundversorgung
- Seniorengerechte Wohnangebote
- Ortsnahe Unterstützungsangebote
- Bürgerschaftliches Engagement

Die Teilnehmer der Steuerungsgruppe:

Schießen: Christiane Bader, Alois Mayer, Günther Gerstlauer, Ida Schütz, Margit Fritz

Schleebuch: Ilona Strobel

Meßhofen: Edith Lamprecht

Biberach: Anette Kenzle, Karl Glogger, Hildegard Thilmanns-Schaupp

Roggenburg: Lothar Mareis, Alois Spiegler

Ingstetten: Rita Gauder



Aktion „Auf Rädern zum Essen“

Wer isst schon gern allein?

Genießen Sie mit uns ein Mittagessen in geselliger Runde. Wir bieten für Senioren, ein – bis zweimal im Monat, einen gemeinsamen Mittagstisch in den örtlichen Gaststätten an.

Den Termin können Sie vorab dem Mitteilungsblatt oder der Internetseite entnehmen.

Unser Plan: Vorab wird der Speiseplan und die Gaststätte im Gemeindeblatt und auf der Internetseite der Gemeinde Roggenburg unter - Senioren „Gut Alt werden können“- bekanntgegeben. Sie melden sich bitte zuvor telefonisch oder per E-Mail im Seniorenbüro an – entweder für einen oder beide Termine. Sie können gerne angeben, ob sie einen Abholdienst benötigen.

- ☎ 07300 9696-22,
- ☎ 07300 9696-18,
- ☎ 0173 3205785

Auf Wunsch werden Sie von unseren ehrenamtlichen Helfern zuhause abgeholt, um 12.00 Uhr essen wir gemeinsam und danach werden Sie auch wieder nach Hause gebracht.

Das Mittagessen wird frisch zubereitet, kostet aktuell jeweils 7,50 Euro und wird direkt im Lokal bezahlt.



Bildung

Weiterbildung ist keine Frage des Alters. Im wohlverdienten Ruhestand erkunden viele Senioren neue Themenfelder, für die sie während des Arbeitsalltags nicht genügend Zeit aufbringen konnten. So widmen sich Senioren verschiedenen Interessensgebieten wie Computer und Technik, Fremdsprachen, Naturkunde oder Literatur.

Kloster Roggenburg – Bildungszentrum für Familie, Umwelt und Kultur

Leib und Seele Nahrung zu geben, ist schon immer das Anliegen der Prämonstratenser Chorherren des Klosters Roggenburg. In der wohltuenden Atmosphäre des Klosters fällt lebenslanges Lernen leicht und aus diesem Grund bietet das vom Kloster mitgegründete Bildungszentrum Kurse für jedes Lebensalter an.

Das Bildungszentrum für Familie, Umwelt und Kultur möchte mit seinen Angeboten Menschen in ihrer Persönlichkeit stärken und ihnen dabei Hilfen zur Wertorientierung anbieten. Zudem soll Begegnung, auch zwischen den Generationen, ermöglicht werden. Das Verständnis für ökologische Kreisläufe zu wecken und die Bereitschaft zu umweltverträglichem Handeln zu fördern, ist ein weiterer Schwerpunkt des Hauses.

Das Bildungszentrum bietet für Gruppen und Einzelpersonen Einkehrtage zu verschiedenen Themenschwerpunkten an. Bei Gesprächskreisen, am Trauertag und bei meditativen Angeboten finden aktuelle und persönliche Erlebnisse einen Resonanzraum.

Alle Kurse des Bildungszentrums basieren auf Wertschätzung und Ganzheitlichkeit. Ganz besonders verbinden die Wanderungen mit Impulsen und die Kräuterkurse Körper, Geist und Seele. Wissenswer-



tes rund um das Thema Wald kann beim Kooperationspartner Walderlebniszentrum erfahren werden. Aktuelle Informationen dazu können auf im Internet unter www.aelf-kr.bayern.de einsehen werden.

Das Kulturprogramm „Roggenburger Sommer“, sowie die Vielzahl an kreativen Kursen rundet das Programm des Bildungszentrums ab. Konzerte, Führungen und künstlerische Elemente erfreuen sich überregionaler Beliebtheit und eröffnen für die Teilnehmenden neue Horizonte.

Alle sind herzlich willkommen, ob zu einem 30 minütigen Impuls, einem Kurstag oder einer mehrtägigen Veranstaltung. Die Angebote orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen, so dass jeder das Passende finden kann.

Den aktuellen Veranstaltungskalender und weitere Informationen finden Sie jederzeit im Internet unter veranstaltungen.kloster-roggenburg.de

**Bildungszentrum für Familie, Umwelt und Kultur
am Kloster Roggenburg gGmbH**
Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg

☎ 07300 9611-0

@ bildungszentrum@kloster-roggenburg.de

www.bildungszentrum-roggenburg.de



Sozialverband VdK Ortsverband Roggenburg

Der Sozialverband VdK ist mit bundesweit zwei Millionen Mitgliedern der größte Sozialverband in Deutschland. Wir sind eine starke Lobby für Rentner, Menschen mit Behinderung, chronisch Kranke, Pflegebedürftige und deren Angehörige, Familien, ältere Arbeitnehmer und Arbeitslose. Der Sozialverband versteht sich als Anwalt sozial benachteiligter Menschen und setzt sich für soziale Gerechtigkeit ein. Unsere Aktivitäten als Ortsverband hier in Roggenburg sind nur möglich durch das freiwillige Engagement unserer Ehrenamtlichen. Sie arbeiten unentgeltlich und sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Monatstreff und Veranstaltungen für alle Bürgerinnen und Bürger

- Vorträge, Ausflüge, Besichtigungen, Geselligkeit und Einkehr
- bei Bedarf mit Fahrdienst und persönlicher Betreuung
- aktuelles Programm auf unserer Website, im Gemeindeblatt, im Vereinskalendar, in der Zeitung

Besuchsdienst für alle Bürgerinnen und Bürger

- wenn Sie gerne Gesellschaft haben möchten
- wenn Sie in Begleitung etwas unternehmen möchten
- wenn pflegende Angehörige sich eine Auszeit wünschen
- ist eine Ergänzung zu den ambulanten Pflegediensten, die Krankenpflege und Hausarbeiten anbieten

Mitgliederbetreuung

- Fahrdienst bei persönlichen Angelegenheiten in der näheren Umgebung
- Besuche für ältere, behinderte und pflegebedürftige Mitglieder an Geburtstagen, zu Feiertagen und bei Krankheit
- Vertrauliche Gespräche und Unterstützung bei Sorgen und in Pflegesituationen
- Sozialrechtsberatung beim Kreisverband in Neu-Ulm
- Mitgliederzeitung

Kontakt

Christiane Bader ☎ 07300/921212
 Johann Römer 📠 0160/7049243
 @ ov-roggenburg@vdk.de
www.vdk.de/ov-roggenburg



Ländliche Entwicklung ist uns eine Herzensangelegenheit

Was bedeutet ILE?

Mit dem Instrument der Integrierten Ländlichen Entwicklung (ILE) entscheiden sich Kommunen für eine ziel- und maßnahmenorientierte, gemeindeübergreifende Zusammenarbeit, um Ressourcen zu bündeln, Chancen sowie Potentiale gemeinsam zu nutzen und Strukturschwächen sowie herausfordernden Entwicklungen entgegenzutreten.

Wer ist die ILE Iller-Roth-Biber?

Die ILE Iller-Roth-Biber besteht aus der Stadt Illertissen, den Märkten Buch und Kellmünz sowie den Gemeinden Oberroth, Osterberg, Roggenburg und Unterroth. Zur Umsetzung der im Integrierten Ländlichen Entwicklungskonzept (ILEK) vorskizzierten Projekte werden die Kommunen der ILE von Andreas Probst als Umsetzungsbegleiter unterstützt.

Geschäftsstelle der ILE Iller-Roth-Biber
 Rathaus Kellmünz
 Marktstraße 6, 89293 Kellmünz a. d. Iller

Andreas Probst

☎ 08337 9002974

📠 01520 3424080

@ info@ile-iller-roth-biber.de

Was macht die ILE?

Die Aufgabe der ILE ist die Umsetzung von Projekten in den sechs Handlungsfeldern „Dorf, Siedlung und Verkehr“, „Wirtschaft, Gewerbe, Energie und Klima“, „Natur, Landschaft und Gewässer“, „Naherholung, Tourismus und Kultur“, „Daseinsvorsorge, Nahversorgung und Mobilität“ sowie „Bündelung kommunaler Dienstleistungen“.





Kath. Kirchengemeinde Roggenburg

Pfarrbüro: Karin Gerstlauer, Sandra Kramer
 ☎ 07300 9600-950
 @ pg.roggenburg@bistum-augsburg.de

Seelsorgetelefon: ☎ 07300 9600-915

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr und
 Mo + Do 15.00 – 17.30 Uhr

Kirchenverwaltung:

Biberach: Wolfgang Meichelböck
 Ingstetten: Arthur Schrapp
 Meßhofen: Franz Uhl
 Roggenburg: Johannes Schmid
 Schießen: Werner Brückner
 Schleebuch: Dr. Christian Reh

Evangelische Kirchengemeinde Roggenburg/Weißenhorn

Kreuz-Christi-Kirche
 Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde
 Weißenhorn
 ☎ 07309 3568



Kirchenchor Biberach

Ansprechpartner

Chorleiterin: Otilie Blanarsch
 ☎ 07309 6117 @ otilie-dieter@t-online.de
 Chorsprecherin: Karin Stetter
 ☎ 07309 41327 @ karinstetter@gmx.de

Termine Kirche Biberach St. Sebastian

Kirchliche Feiertage: Advent, Weihnachten, Karfreitag, Ostern, Maiandacht, Pfingsten, Fronleichnam, Kirchweih; Beerdigungen, Pfarrfamilienfest

Aktuelle Termine werden bekannt gegeben.

Probe: Donnerstag, 20:00 Uhr

Kloster Roggenburg im Pfarrsaal, bitte Eingang auf der Südseite benutzen (unter normalen Bedingungen, Probe in Biberach – Jugendhaus 20:00 Uhr)

Kommt einfach unverbindlich vorbei zu unseren Proben. Wir singen weltliche und geistliche Musik, sind ein lustiger, offener Chor und laden euch zum Zuhören und Mitsingen ein – wir freuen uns, ob Alt, Jung, Frauen und Männer.

Chor der Klosterkirche Roggenburg

Chorleiter: P. Stefan Kling

Chorsprecher/innen: Anna Höfer, Isolde Schmid, Wolfgang Meichelböck ☎ 07300 96000

Wöchentliche Proben: Dienstag, 20:00 Uhr im Kloster Roggenburg (Chorprobenraum)

Restart nach Corona seit März 2022: Sänger/innen aus allen Generationen sind jederzeit herzlich willkommen!



Angebote für Senioren und Seniorinnen in der Evang. Kirche Weißenhorn

Seniorenachmittag

Unterschiedliche Themen und gemütliches Zusammensein prägen den Seniorenachmittag der jeden zweiten Donnerstag (außer in den Ferien) von 15.00 – ca. 17.00 Uhr im Augustana- Zentrum, Schubertstraße 18-20, stattfindet. Nähere Informationen erhalten sie im Evang. Pfarramt ☎ 07309 3568.

Sonntags gemeinsam

Wir treffen uns einmal im Monat zum Gottesdienst um 09.45 Uhr in der Kreuz Christi Kirche in der Kaiser-Karl-Straße, anschließend geht es in die Natur, in ein Museum oder, oder ...

Zum Mittagessen kehren wir ein und lassen es uns gutgehen. Informationen über Termine und Ziele erhalten sie im Evang. Pfarramt ☎ 07309 3568.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kochen

Einmal im Monat, am Mittwochvormittag um 11.00 Uhr trifft sich eine Gruppe zum gemeinsamen Kochen, zum Essen und zum Austausch. Informationen über die Termine erhalten sie im Evang. Pfarramt ☎ 07309 3568. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Gedächtnistraining

Es gibt zwei Kurse im Jahr mit jeweils acht Treffen, Februar/März und Sept./ Okt.

In netter Gesellschaft das Gedächtnis in Schwung bringen. Das ganzheitliche Gedächtnistraining regt die Sinne an und fördert das Denkvermögen, die Kreativität, das Erkennen von Zusammenhängen und macht auch noch Spaß und Freude. Informationen über die genauen Termine erhalten sie im Evang. Pfarramt ☎ 07309 3568. Eine Anmeldung ist erforderlich.



Seniorenkreise

Roggenburg/Meßhofen: Edith Lamprecht, Pfarrgemeinderatsvorsitzende ☎ 07300 5315
Marianne Baur ☎ 07300 5250
Veronika Sauter ☎ 07300 5319

Biberach: Miriam Luppold-Simon, Pfarrgemeinderatsvorsitzende ☎ 07300 921005
Marion Fitzel ☎ 07300 921592
Anette Kenzle ☎ 07300 5155
Edelgard Ott ☎ 07300 5604

Schießen: Margit Fritz, Pfarrgemeinderatsvorsitzende ☎ 07300 5188
Marianne Zuchriegel ☎ 07300 267
Magdalena Rittler ☎ 07300 486
Hannelore Weithmann ☎ 07300 5971



Gesundheitszentrum Roggenburg

Gemeinschaftspraxis Tamara Spreng / Dieter Eisele

Abt-Lienhardt-Weg 2, 89297 Roggenburg

☎ 07300 395

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Montag - Freitag	8:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Mittwoch + Freitag	14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Montag + Donnerstag	17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Samstag	8:00 Uhr bis 9:00 Uhr

Apothekenfahrdienst

Weissenhorner Apotheken bieten den Bringservice. Alle Rezepte können in den dafür vorgesehenen Apothekerkasten (Ecke Hauptstraße / Abt-Lienhardt-Weg in Roggenburg) geworfen werden.

Belieferung erfolgt am selben oder folgenden Werktag von der aktuell ausliefernden Apotheke.

Physiotherapie

Carmen Spreng / Franziska Seiffert

Abt-Lienhardt-Weg 2

89297 Roggenburg

☎ 07300 922770

Termine nach Vereinbarung

Fußpflege

Petra Altkrüger-Spreng

Abt-Lienhardt-Weg 2

☎ 07300 395

Termine nach Vereinbarung



Eva Reiser

Physiotherapeutin

Heilpraktikerin für Physiotherapie

Liebscher & Bracht Schmerzspezialist

Nordholzer Straße 45

89297 Roggenburg

Terminvereinbarung direkt in der Praxis
oder unter ☎ 07300 921931

Therapieleistungen

- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Cranio-Sacrale Osteopathie
- Faszien- & Triggerpunkt-Therapie
- Viszerale Osteopathie (Organe betreffend)
- Liebscher & Bracht Schmerztherapie
- Kiefergelenk Therapie (CMD)
- Dorn-Wirbeltherapie
- Nachbehandlung von Sport- und Unfallverletzungen
- McKenzie-Konzept (bei Bandscheibenschäden)
- Atemtherapie
- Elektro- und Ultraschalltherapie

Behandlungsdauer 30 / 60 min

ENT-SPANNEN SIE SICH

Verspannungen, Schmerzen oder emotionale Blockaden können viele Ursachen haben, die häufig nicht die naheliegendsten sind. Übeltäter können die Faszien sein, welche durch Fehlbelastung, Bewegungsmangel oder Stress ihre Elastizität verlieren können.

ELASTISCH & BELASTBAR – IN JEDEM ALTER

Durch meine ganzheitliche Behandlungsweise können Sie die wohltuende Tiefenwirkung auf die Faszien spüren. Verklebtes Gewebe wird gelöst und der Körper wieder flexibel und leistungsstark. Dies trägt zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität bei.



Kreisstiftungsklinik Weißenhorn
Günzburger Straße 4, 89264 Weißenhorn
☎ 07309 8700



VOLLSTATIONÄRE PFLEGE

GERIATRISCHE REHABILITATION

MVZ CHIRURGIE

MVZ GYNÄKOLOGIE

BERUFSFACHSCHULE FÜR PFLEGE

*Gesundheitszentrum
Illertissen*

In unserem modernen Gesundheitszentrum finden Sie altersmedizinische Leistungen sowie attraktive ambulante Angebote zur Sicherung und Ergänzung der ärztlichen Versorgung im gesamten südlichen Landkreis.



SCHNITZLEIN'S SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

Schnitzlein's Sanitätshaus & Orthopädietechnik

Am Weiher 11
89257 Illertissen

☎ 07303 7904

☎ 07303 73 43

@ info@sanitaetshaus-schnitzlein.de

www.sanitaetshaus-schnitzlein.de

- medizinische Kompressionsstrümpfe nach Maß
- Stützkorsett n. Anfertigung
- Dessous und Miederwaren
- orthopädische Fußeinlagen
- sensomotorische Fußeinlagen
- Fußbettschuhe
- Prothesen und Orthesen
- Rollstühle
- Blutdruckmeßgeräte
- Magnetfeldgeräte
- Hilfsmittel zur Rehabilitation & Pflegebetten



Unsere Erfahrung – Ihre Gesundheit.

Die Sankt Ulrich Apotheke in Weißenhorn –
das freundliche Team für Ihre Gesundheit.

Bei uns finden Sie alles, was eine gute Apotheke ausmacht: kompetente und umfassende Beratung vor Ort, verschreibungspflichtige Medikamente, rezeptfreie Medizin, Homöopathie – vieles sofort zum Mitnehmen. Mit unserem umfangreichen Sortiment bieten wir Ihnen eine sichere medikamentöse Versorgung. Sollten wir trotz großer Auswahl ein Medikament nicht vorrätig haben, können wir es innerhalb von drei Stunden für Sie bestellen.

Wenn Sie mal nicht in der Lage sind zu uns zu kommen, liefern wir Ihnen gerne Ihre Medizin kostenlos nach Hause. Unsere Kunden schätzen uns als kompetente Ansprechpartner bei Fragen rund um den Bereich Pflege und Pflegeleistungen.

Bequem Bestellen über unsere kostenlose Telefonnummer ☎ 0800 7309520, Mail oder Shop.

Dazu können Sie ihre Arzneimittel bei uns **7 Tage / 24 Stunden** durch unseren Abholautomaten außerhalb der Öffnungszeiten jederzeit abholen.

Übrigens: Wir sprechen auch Englisch, Französisch und Türkisch. Wir freuen uns auf Ihren Besuch Vorort oder im Internet.

Ihr Apotheker Dieter Münzenrieder

SANKT ULRICH
A · P · O · T · H · E · K · E

Reichenbacherstraße 3, 89264 Weißenhorn



**Riedhof
O A S E**

Ort für
Achtsamkeit
Spiritualität
Entfaltung

Riedhof OASE

Uwe und Ulrike Patscheider
Riedweg 9, 89297 Roggenburg

- ☎ 07300 9226920
- @ ulrike.patscheider@gmx.de
- @ uwe.patscheider@gmx.de

Als Wellnessmassseurin und Coach bieten wir Ihnen die Zeit und den Raum für:

- persönliche Gespräche und Begleitung in herausfordernden Situationen
- Wohlbefinden und Entspannung
- Balance für Körper – Geist – Seele: einfach glücklich und zufrieden leben

Lernen Sie uns kennen, um sich selber kennen zu lernen!



Sarah Sonja Harrer

SH Reiki - Harmonisierung von
Körper, Geist und Seele
Lupinenweg 3, 89297 Roggenburg

- ☎ 07300 3479867
- ☎ 0157 59238488
- @ sarah.sonja.harrer@gmail.com



Daniela Sostak

Heilpraktikerin
Begonienweg 30, 89297 Roggenburg

- ☎ 07300 4584034
- @ ds@akupunktur-ulm.com

Therapieschwerpunkte:

- Ausleitung von Schwermetallen, Parasiten und Toxinen
- Wirbelsäulentherapie + Akupunktur + Kräuterheilkunde



Ambulanter Pflegedienst Wüst

Liebevoll, geduldig und erfahren.

Möglichst lange zuhause bleiben – das wünschen sich die von uns betreuten Personen. Mit unseren Diensten sind Sie oder Ihre Angehörigen rundum gut versorgt.

Dazu gehören die Grundpflege, die Behandlungspflege sowie stundenweise Betreuung und Pflegeberatung. Gern kümmern wir uns auch um Ordnung und Hygiene im Haushalt sowie um Einkäufe und Besorgungen. Zudem bieten wir täglich verschiedene **Essen auf Rädern** an.

Außerdem bieten wir Ihnen ein Haus-Notrufsystem, beraten zu Pflegehilfsmitteln, Richten von Medikamenten und die Begleitung zu Terminen oder Spaziergängen. Für ein angenehmes Leben im eigenen Zuhause.

Im Frühjahr und im Herbst lassen wir Schwesternhelferinnen ausbilden. Unser freundliches, kollegiales Team freut sich über Zuwachs. Gemeinsam geben wir unser Bestes für die uns anvertrauten Menschen.

Ambulanter Pflegedienst Wüst

Hauptplatz 5/1, 89264 Weißenhorn

Ansprechpartner: Thomas Wüst

☎ 07309 4250-90



iller SENIO Sozialstation

Schulstraße 4, 89264 Weißenhorn

Ansprechpartner: Doris Stöckle

☎ 07309 5757

Einzugsgebiet: Weißenhorn, Roggenburg, Pfaffenhofen, Attenhofen, etc.

iller SENIO Sozialstation

Untere Straße 10, 89290 Buch

Ansprechpartner: Karolin Lotz

☎ 07343 238969-192

Einzugsgebiet: Buch, Oberroth, Unterroth, Obenhausen, Nordholz, Rennertshofen, Roggenburg, Meßhofen, Schleebuch, Schießen, Ingstetten

iller SENIO Tagespflege

Untere Straße 10, 89290 Buch

Ansprechpartner: Susanne Schweikart

☎ 07343 238969-191

Einzugsgebiet: Buch, Oberroth, Unterroth, Obenhausen, Nordholz, Rennertshofen, Roggenburg, Meßhofen, Schleebuch, Schießen, Ingstetten



iller SENIO Tagespflege

Bodelschwinghstraße 1,3,5,7,

89264 Weißenhorn

Geplante Eröffnung ca. Herbst 2023

Inklusive Betreuten Wohnen



iller GASTRO

Caritasverein Illertissen gGmbH

Vogelstraße 8, 89269 Vöhringen

Ansprechpartner: Michael Straub, Sonja Birnstein

☎ 07306 9677-141

@ info@illergastro.de

Einzugsgebiet: Landkreis Neu-Ulm



Die ambulant betreuten Wohngemeinschaften am Osterbach

Familie Gerstlauer

24 Wohnplätze für Pflegebedürftige, familiäre
Rund-um-die-Uhr-Betreuung und neue Arbeits-
plätze im Herzen von Schießing

@ info@wg-am-osterbach.de
www.wg-am-osterbach.de

Baubeginn

Sommer 2022



AWO Seniorenheim Weißenhorn

Ansprechpartner

Verwaltung: Margit Lattner ☎ 07309 9680-0

Einrichtungsleitung: Heidi Sawitzki

@ seniorenheim.weissenhorn@awo-schwaben.de

Veranstaltungen

Alle anstehenden Veranstaltungen können Sie
unserer Internetseite entnehmen.

Eckstraße 1, 89231 Neu-Ulm

☎ 0731 9850-0 | ☎ 0731 9850-400

@ seniorenheim.neu-ulm@awo-schwaben.de

www.awo-seniorenheim-neu-ulm.de



**Seniorenheim
Weißenhorn**

Hagenthalerstraße 99, 89264 Weißenhorn

☎ 07309 9680-0 | ☎ 07309 9680-47

@ seniorenheim.weissenhorn@awo-schwaben.de

www.awo-seniorenheim-weissenhorn.de



Snehotta Pflegeteam

Marktplatz 19
86381 Krumbach
Mo. – Fr. 8.00 – 14.00 Uhr
☎ 08282 20-7000
☎ 08282 20-70099
www.snehotta.de

Unsere Leistungen

- Tagespflege
- Ambulante Pflege
- Wohngemeinschaft
- Hausmannskost

Durch unser umfangreiches Angebot an Pflege und Service ermöglichen wir ihnen oder ihren Angehörigen ein langes zu Hause bleiben.

Darüber hinaus bieten wir ihnen vielfältige Wohnformen mit einem individuellen Grad an Betreuung und Pflege. Unsere fachkundigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind durch regelmäßige Schulung auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Unser gemeinsam erarbeitetes Wertebild verpflichtet uns zu *Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit und Achtsamkeit.*



Donau-Iller-Nahverkehrsverbund-GmbH

☎ 0731 96252 52

Pfiffibus Landkreis Neu-Ulm

Der Pfiffibus fährt: am Abend und am Wochenende als Ergänzung zum Linienverkehr stündlich
www.ding.eu/de/fahrplan/fahrplanauskunft,
über die DING App oder per Telefon –
Nummer siehe Fahrplan – www.ding.eu

Fahrdienst BRK Neu-Ulm & Ulm

Fahr- und Begleitdienst
☎ 0731 93 80 77 8-0
@ fahrdienst@kvneu-ulm.brk.de

Fahrdienst BRK Günzburg

☎ 08221 33 59 7

Taxi Weißenhorn

Krankenfahrten
☎ 07309 9295821
☎ 0163 2940695

Uwes Fahrdienst Illertissen

☎ 07303 6989

Unterstützungsangebot der Gemeinde

durch die Nachbarschaftshilfe „Wir“
und durch den VDK, Ortsverband Roggenburg



Montagsradeln

SV Biberach
 Josef Sauter
 ☎ 07300 5404
 @ Josef.sauter@yahoo.de

Wann:

Montag 17:00 Uhr am Haus der Vereine in Biberach

Die Touren werden in der vorigen Woche besprochen und betragen ca. 30-50 km. Die Teilnehmer fahren größtenteils mit E-Bikes.

Termine und Aktionen etc. kann man Mitteilungsblatt entnehmen.



Stadtradeln

www.stadtradeln.de

Ausgeschilderte Radtouren im Landkreis Neu-Ulm

www.landkreis.neu-ulm-tourismus.de



Kilometer für Kinder – Das Fahrradbuch

Der SV Ingstetten bietet für alle Interessierten eine gemeinsame wöchentliche Fahrrad-Ausfahrt an. Hierbei geht es ausschließlich um gesellige, gemütliche Fahrten (max. 20-30km) für einen guten Zweck. Egal ob mit oder ohne Akku. In der Regel wird ein Ziel für eine Einkehr angesteuert oder es gibt bei der Rückkehr im Sportheim noch die Möglichkeit, ein Belohnungs-Getränk einzunehmen. Die geradelten Gesamtkilometer werden von unseren fünf Sponsoren mit einem Cent/km belohnt. Diese Spende kommt am Jahresende zu 100% der Deutschen Kinderkrebsstiftung zugute.

Die Fahrten finden jeden Montag statt. Treffpunkt ist das Sportheim Ingstetten. Mitfahren kann wirklich jeder. Es ist keine Anmeldung, kein Fahrtenbuch, keine App notwendig. Nichts, außer natürlich ein



Fahrrad. Es ist auch nicht notwendig an jeder Fahrt teilzunehmen. Man kommt am Montag einfach zum Sportheim wie man Lust, Laune und Zeit hat. Je mehr Teilnehmer mitmachen, desto mehr Kilometer kommen natürlich zusammen. Es wird ein zentrales Fahrtenbuch geführt, so dass der Einzelne keinerlei Aufwand hat.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme von Jung und Alt. Schon jetzt bedanken wir uns recht herzlich bei „unseren“ Sponsoren. Informationen und Kontaktaufnahme unter:

SV Ingstetten
 Thomas Franke
 ☎ 0162 9719766
 @ vorstand@sv-ingstetten.de





SF Schießen
„Mach mit, bleib fit“ – Gymnastik für jedes Alter
 10 Übungsstunden, jeweils montags von 18:45 - 19:45 Uhr im Vereinsheim in Schießen

Vereinsmitglieder kostenlos
 Nichtmitglieder € 25,-
 Teilnahme auf eigene Gefahr

Ziel des Kurses ist ein Gesamtkörpertraining, um fit zu sein für den Alltag. Es werden gelenkschonende Übungen vermittelt wie:

- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen
- Körperwahrnehmung, Entspannung

Durch die Trainingsstunden wird die Beweglichkeit gefördert, Kreislauf und Atmung angeregt, Koordination und Reaktion verbessert.

Teilnehmen kann jeder, der sich gerne in der Gruppe bewegt und etwas für seine Fitness tun möchte.

Nähere Auskünfte bei den Übungsleiterinnen:
 Sabine Pfenninger ☎ 07300 5477
 Maria Hupfauer ☎ 07300 482

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer!

Männersportgruppe
 in der Sporthalle in Roggenburg

Wann: Dienstag 18:30 – 19:30 Uhr
 – Alter: ab 65 Jahren

Leitung: Lothar Mareis

Ziel soll die weitgehende Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sein. Steh-, Liege und Wandgymnastik, (kein Kraft- und Konditionstraining)



Wann: Dienstag ab 19:30 Uhr
 – Männer etwas jüngeren Alters
Leitung: Charly Heininger

Ziel: Förderung der Beweglichkeit durch Gymnastik, Kraft – und Konditionstraining – im Anschluss Tennissfußball – Ball übers Netz

Kontakt: Lothar Mareis
 Graf-Bibereck-Weg 4, 89297 Roggenburg
 ☎ 07300 - 921 501 @ lothar.mareis@gmx.de

SV Ingstetten
Gesunde Gymnastik für Sie und Ihn ab 60

Ziel: Mobilisierung aller Gelenke, Entspannungsübungen, Dehnung und Stärkung der Ganzkörpermuskulatur, Koordinations- und Gedächtnistraining, Nackenschule und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur

Kontakt:
 Martina Neuhäusler ☎ 07300 5605
 10 x Montags von 17:45 – 18:45 in der Turnhalle in Roggenburg

Aktion „Auf Rädern zum Essen“

Veranstaltungen der ortsansässigen Vereine siehe Mitteilungsblatt oder Internetseite
www.roggenburg.de > **Vereine** > **Vereinstermine**

Notfallnummern

Rettungsdienst, Notarzt	112
Feuerwehr	112
Polizei	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Gesundheitszentrum Roggenburg	07300 395
Zahnärztlicher Notdienst	www.notdienst-zahn.de
Apotheken-Notdienst	www.apotheken.de
Frauenhaus und Frauennotruf	0731 619906
Polizeiinspektion Weißenhorn	07309 96550
Giftnotruf München	089 19240
Notruf Strom	07309 401440
Störungsdienst Wasserwerk Weißenhorn	07309 7992 (24h)
Telefon-Seelsorge	0800 1110222

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales