

Essen gut,
♥
ALLES GUT!

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

08.07.26 - 12 Uhr Klostergasthof, Roggenburg

- Halbes Hähnchen mit Kartoffelsalat
- Mediterrane Gemüsespaghetti mit Parmesan und Falafel Bällchen

**06.08.26 - 12 Uhr Carina's Genussgarten,
Schießen**

- Gebackenes Seelachsfilet mit hausgemachter Remoulade und Kartoffel-Gurken-Salat

**08.09.26 - 12 Uhr Alte Roggenschenke,
Roggenburg**

- Hackbraten mit Kürbiskartoffelstampf und Rahmpilzsauce
- vegetarische Variante

Kosten: 9,50 Euro je Gericht

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

Italienisch Kurs

Für Fortgeschrittene

6 Nachmittage: 21.09; 28.09; 5.10; 12.10;
19.10; 26.10

Lehrbuch bis Lektion 4A

Haus der Vereine Biberach:

16:15-17:15 Uhr

Anmeldung über die VHS Neu-Ulm



BINGO - Spielrunde

**08.07.26 von 10:30 - 11:30 Uhr
Klostergasthof Roggenburg**

Herzliche Einladung zur geselligen Spielrunde.
Wir spielen gemeinsam einige
Spielrunden "BINGO" !

Beim Bingo geht es darum, ganz einfach, möglichst schnell
ein bestimmtes Muster auf der eigenen Karte zu legen.

**Wir freuen uns auf eine lustige
Bingo - Runde mit kleinen Gewinnpreisen!**

**Im Anschluss findet unser Seniorenessen
um 12 Uhr statt.**

Einfach ausprobieren und mitmachen!
Mit Bitte um Anmeldung !



ERSTE HILFE - KURS für Senioren Dienstag, 11.08.26 von 9 - 10 Uhr, Haus der Vereine, Sonnenstraße 3, Biberach mit Kaffee und Butterbrezeln im Anschluss

Bei Herzstillstand zählt jede Minute.
Erste Hilfe rettet Leben.

Die wichtigsten Schritte der Wiederbelebung werden
vermittelt, praxisnah und leicht verständlich. Durchführung
einer Herzdruckmassage, Sicherer Umgang mit dem AED-
Gerät, wichtige Hinweise für den Ernstfall.

Eine Initiative der Deutschen Herzstiftung zusammen mit
der Björn-Steiger-Stiftung.
Mit Sylvia Sauter

**Teilnehmerzahl: max. 15 Personen -
Anmeldung erforderlich!**



Nachbarschaftshilfe Roggenburg

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

- Für Fahrten zum Arzt oder Einkauf
- Hilfe beim Fensterputzen, Rasenmähen...
- zur Beratung oder Hilfe beim Ausfüllen von Formularen

Melden Sie Ihre Termine mindestens bitte
2-3 Tage zuvor an!



Stille Entzündungen - die unsichtbare Gefahr im Körper 29.09.26 um 18 Uhr

Haus der Vereine, Sonnenstraße 3, Biberach

- Was sind stille Entzündungen?
- Wie entstehen sie?
- Und was kann jeder von uns tun,
um hier frühzeitig gegenzusteuern?

Eintritt frei - Dauer 1 Std!

Referentin:

Victoria Ruge

Erährungs- /Vitalstoffberaterin

Anmeldung im Quartiersbüro



Hilfe für Senioren im Umgang mit digitalen Medien

Freitags von 9 - 11 Uhr in der
Gemeindeverwaltung Roggenburg

Gut ALT werden können in Roggenburg



Liebe Roggenburgerinnen und Roggenburger,

Unsere Gemeinde ist ein Ort für alle Generationen. Unser Strategieprozess "Gut ALT Werden können in Roggenburg" unterstützt unsere älteren Mitmenschen bei der Versorgung und hilft, den Alltag selbst bestimmt zu gestalten.

Dieser Flyer bietet Ihnen einen Überblick über Angebote, Unterstützung und Begegnungsmöglichkeiten bei uns in Roggenburg.

Unsere Quartiersmanagerin Sandra Anders-Hochenbleicher unterstützt Sie gerne und hilft wo es möglich ist. Damit Älterwerden auch Lebensqualität bedeutet.

Ich lade Sie gerne ein, unsere Angebote anzunehmen.

Machen Sie mit - bleiben Sie fit!

**Es grüßt Sie herzlich
Thomas Franke
Erster Bürgermeister**

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 Frühjahr 26



Alte Rezepte -
Zogene Kuchle



Handreflexzonen
massage



Nordic - Walking Kurs



Fitnessparcours-Schulung mit Fa. Playfit



Vortrag
elektronische
Patientenakte



Kino- Nachmittag
Michael Blum, Andreas Probst - ILE

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



**Aktiv und vital
2026
Juli - September**