

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, bei Sorgen und Nöten, 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

ADVENTSAUSSTELLUNG

Busfahrt zur Gärtnerei



Donnerstag 19.11.26 von 14 - 18 Uhr

Abfahrtszeiten:

14:00 Uhr ab Ingstetten - Krumbacher Str.
14:05 Uhr ab Roggenburg – Raiffeisenbank
14:10 Uhr ab Schleebuch – Kirche
14:15 Uhr ab Schießen (Feuerwehrhaus)
14:20 Uhr ab Biberach – Stachus
14:25 Uhr ab Meßhofen – Nordholzer Str.
14:45 Uhr an Dettingen a.d. Iller, Gärtnerei Hamp
- Aufenthalt ca. 2,5 Std.
Möglichkeit zu Kaffee und Kuchen

17:30 Uhr Dettingen Abfahrt

**Der Fahrpreis beträgt 6 Euro
Mit Bitte um Anmeldung**



Weihnachtsfeier “Gut ALT werden”

**Dienstag, 08.12.26 um 11:30 Uhr
“Alte Roggenschenke”, Roggenburg**

Herzliche Einladung zu unserer Weihnachtsfeier.
Gemeinsam möchten wir mit Ihnen ein paar
gemütliche Stunden in der Adventszeit verbringen.
Bei gutem Essen, einem Rückblick in Bildform und
musikalischer Unterhaltung durch
“Karin Binder” am Akkordeon, stimmen wir
zusammen adventliche Lieder an.
Wir freuen uns, das Jahr so mit ihnen
ausklingen zu lassen.

**Mit Bitte um Anmeldung
mindestes 1 Tag zuvor bis 12 Uhr!**

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



**Aktiv und vital
2026**

Oktober - Dezember

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.

08.10.26 Carina's Genussgarten, Schießen

- Lasagne mit kleinem Salat, 9,50€

04.11.26 Klostersternhof, Roggenburg

- Wildgulasch mit Pilzen und Spätzle, 10,50€
- Kohlroulade mit Kräutersauce und Reis, 7,50€

08.12.26 Alte Roggenschenke, Roggenburg

Weihnachtsfeier Gut ALT werden

- Gebratene Entenbrust mit Rosenkohl und Kartoffelknödel, 9,50€

Anmeldung: bitte mindestens 1 Tag zuvor bis 12 Uhr im Quartiersmanagement



Hilfe für Senioren im Umgang mit digitalen Medien

Freitags von 9 - 11 Uhr in der Gemeindeverwaltung Roggenburg.



Nachbarschaftshilfe Roggenburg

Wenn Sie Hilfe im Alltag benötigen, melden Sie sich gerne - für Fahrten zum Arzt oder Therapie, zum Wocheneinkauf, beim Fensterputzen, oder Unterstützung rund um Haus und Garten...

Melden Sie Ihre Termine mindestens 3 Tage zuvor im Quartiersbüro an.

Indian Balance

08.10.26 um 18 Uhr

Turnhalle Roggenburg

INDIAN BALANCE® verbindet fließende Bewegungen mit Kräftigung, Balance und bewusster Atmung – begleitet von indianisch inspirierter Musik. Ein Training für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun und gleichzeitig den Kopf frei bekommen möchten.

Spüre deine Kraft. Finde deine Balance.

Genieße den Moment.

Dauer: 1 Stunde Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und rutschfeste Socken – oder einfach barfuß trainieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Neugierig geworden?

Dann sei dabei und erlebe INDIAN BALANCE® selbst.
Kostenlose Schnupperstunde - Anmeldung erforderlich!
Mit Tanja Räßle



Infoveranstaltung

28.10.26

Altersvergesslichkeit oder Demenz?

18 Uhr Alte Roggenschenke, Roggenburg

Die Zahl der Menschen mit Demenz nimmt stetig zu.

Die Begleitung erkrankter Personen beinhaltet komplexe Aufgaben und Erfordernisse.

Um Menschen mit einer Demenz umfassender begreifen zu können, ist Wissen über die Erkrankung grundlegend.

Im Vortrag geht es um Grundlagen von Demenz, Definition Altersvergesslichkeit vs. Demenz, sowie verschiedenen Demenzformen und den

Verlauf der Erkrankung.

Referentin: Christine Metzger, ProjektDEMENZ, Ulm und dem Pflegestützpunkt Neu-Ulm

“Zwischen den Zeilen”

Gemeinsam ein Buch lesen und darüber sprechen

Erstes Infotreffen

Dienstag, 10.11.26 um 16:00 Uhr

Haus der Vereine, Biberach mit Hildegard Tillmanns-Schaupp

Gemeinsam wird ein Buch oder ein passender Film ausgesucht, Textpassagen gelesen und über Inhalte und aufschlagende Themen gesprochen.

Bei Interesse kommen Sie gerne zum Infotreffen dazu.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Mit Bitte um Anmeldung!



“Am Ende der Wiese”

17.11.26 um 18 Uhr

Alte Roggenschenke



Robert Bachinger – Kunst und Leben!

Viele Menschen in unserer Region kannten Robert

Bachinger als freundlichen und kausigen

Schrottsammler, der stets mit seinem Hanomag über die Dörfer fuhr und seine „Schätze“ einsammelte.

Andreas Kierndorfer zeigt den preisgekrönten Dokumentarfilm

„Am Ende der Wiese“, fröhliche Ausschnitte aus TV und privaten Videos sowie einige erstaunliche Exponate aus der „GRB-Kunstsammlung“.

Garniert werden die Beiträge mit amüsanten Anekdoten und persönlichen Erinnerungen.

Anmeldung erwünscht!