

2. Seniorenblatt

Mai-Juni-Juli 2018

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,
wir laden Sie ganz herzlich zu unseren Veranstaltungen ein:

Wann?	Wo?	Was?
Dienstag 29. Mai 14.30 Uhr	Bürgerhaus/Feuerwehrhaus Sörschenried	Strick-/Häkel- und Spielerunde mit Kaffee und Kuchen
Mittwoch 06. Juni 18 - 18:45 Uhr	Rathausturnhalle Gemeinde Ried	Kraft- und Balancetraining im Sitzen mit Gymnastiklehrerin Helena Kienberger <i>– siehe Rückseite –</i>
Freitag 08. Juni 15 Uhr	Gaststätte/Schützenheim Hörmannsbach	Offenes Singen
Dienstag 26. Juni 14.30 Uhr	Gasthof Steinbock Familie Kienberger	Strick-/Häkel- und Spielerunde mit Kaffee und Kuchen
Donnerstag 28. Juni 18.30 Uhr	Sitzungssaal Gemeinde	KUNST & KULTUR Vernissage Franz Kralj Ausstellung Bilder <u>Diavortrag Herr Lanius ist abgesagt</u>
Montag 16. Juli 19 Uhr	Gasthof Giggenbach Baindlkirch „ im Weinstadl “ Reservierung erbeten: Tel.: 08202/8349	„Dämmerchoppen mit Wilderer-G'schichten“ und musikalischer Umrahmung
Donnerstag 19. Juli 10.30 Uhr	Rathausturnhalle Gemeinde Ried	Schnupperkurs „Yoga im Sitzen – für Senioren“ mit Yoga-Lehrerin Frau Bühler
Donnerstag 26. Juli ab 13 Uhr	Rathausturnhalle Gemeinde Ried	Die Gemeinde Ried stellt sich der „Herausforderung“ Demenz <u>Referent:</u> Humorthérapeut Markus Proske <i>Informationen dazu im Gemeindeblatt</i>

Vorstellung der Aktivitäten

Das „Offenen Singen“ hat sich schon herumgesprochen und wir freuen uns sehr, dass es immer mehr Sängerinnen und Sänger werden!



Strick-/Häkel- und Spielerunde Juli und August = Sommerpause

Ab 06.Juni findet Mittwoch's 6x (6./13./20./27.6 und 04./11.07) um 18 Uhr in der Turnhalle Ried Kraft- und Balance-Training statt. Ziel des Kraft- und Balancetrainings ist es, Mobilität und Beweglichkeit zu verbessern. Helena Kienberger (Gymnastiklehrerin) wird Sie, liebe Damen und Herren, sicher durch diese Bewegungsübungen führen!

Teilnahme für Mitglieder des SV/ bzw. BreitensportVerein's Ried: **10€**, für Nicht-Mitglieder Pauschalpreis: **20€**

KUNST & KULTUR

Unter diesem Motto stehen alle kulturelle und Kulturelle in unserer Gemeinde. Den Anfang macht ein interessanter Diavortrag über seinen Besuch bei den „Big Five“ (Elefant, Löwe, Nashorn, Krokodil und Leopard). Der Sitzungssaal der Gemeinde wird für knapp eine Woche in ein warmes Licht getaucht und das Abenteuer kann beginnen. Sie sind herzlich dazu eingeladen!

ABGESAGT!

Stattdessen: Vernissage Franz Kralj

„Dämmerchoppen mit Wildererq'schichten“ und musikalischer Umrahmung.

Es werden bei schönem Ambiente die dramatischen Geschichten von Georg Jennerwein, Andreas Hofer und Matthias Klostermayr - alias „Bayrischer Hiasl“, zum Besten gegeben. Die Musik dazu ist bayrisch: Zither, Gitarre, Quetsch'n und Gesang.

Bitte das Rieder-Liederheft mitbringen!



Wussten Sie schon,...

dass die Gaststätte „Rieder Hof“ Telefon: **08233/8253** von Mittwoch -Freitag einen Mittagstisch für Senioren anbietet? **Guten Appetit!**
(Portionen etwas kleiner und günstiger) – auch zum Mitnehmen!



Der Sommer kommt!

Denken Sie daran: **Ausreichend trinken!**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine regelmäßige tägliche Flüssigkeitszufuhr von 1,5 Liter an Getränken, wie Wasser, Saft-Schorle oder Tee!



Am Donnerstag, 19. Juli findet in der Rathausturnhalle ein Schnupperkurs „Yoga im Sitzen – für Senioren“ statt.

**Beginn 10.30 Uhr
Bitte kommen Sie zahlreich!**

Rathaus/Gemeindeverwaltung Sirchenrieder Str. 1 86510 Ried	Telefon: 08233/78991-0 Telefax: 08233/ 78991-8 e-mail: info@gemeinde-ried.de	Sprechzeit: Donnerstag 14-18 Uhr in der Gemeinde Ried
Kümmerin/Quartiersmanagement Claudia Bordon-Vieler	Telefon: 08233/78991-90 email: claudia.bordon-vieler@gemeinde-ried.de	
Elisabeth Fischer/Seniorenbeauftragte	Telefon: 08233-60570	
Johann Weiß/Seniorenbeauftragter	Telefon: 08233-8547	

Nächste Ausgabe ab 01.August 2018