



# 4. Seniorenblatt

November – Dezember 2018 / Januar 2019

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

Wann?	Wo?	Was?
Montag 05. November 17.30 Uhr	Wintergarten bei Frau Hintermair in Ried (Mode Hintermair)	<b>KUNST &amp; KULTUR</b> von-mit-für Senioren „Lesung der Autorin Brigitte Karcher“ aus ihrem Buch „Cilli“ mit Hackbrett-Musik
Dienstag 13. November 14 Uhr	Schulhaus Baindlkirch	„Gesunde und einfache Ernährung im Alter“ Referentin: PersonalTrainerin und Ernährungsberaterin Sabrina Hruschka
Freitag 16. November 9.30 Uhr	Sitzungssaal Gemeinde Ried	<b>Erste-Hilfe-Kurs für Senioren</b> von und mit Allgemeinarzt Robert Guha 
Dienstag 20. November 14.30 Uhr	Feuerwehrhaus Eismannsberg	Strick-/und Spielerunde „Gemütliches BeisammenSein“ bei Kaffee & Kuchen
Freitag 07. Dezember 15 Uhr	Schützenheim Hörmannsberg	 Adventliches Offenes Singen
Mittwoch 19. Dezember 14.30 Uhr	Feuerwehrhaus Ried !	Strick-/und Spielerunde „Gemütliches BeisammenSein“ bei Kaffee & Plätzchen
<b>2019</b>		
Dienstag 08. Januar 14.30 Uhr	Schulhaus Baindlkirch	Strick-/und Spielerunde „Gemütliches BeisammenSein“ bei Kaffee & Kuchen
Donnerstag 10. Januar 9.30 Uhr	Rathaus-Turnhalle Ried	„Yoga im Sitzen“ 60+ mit Yogalehrerin Frau Bühler
Donnerstag 17. Januar 9.30 Uhr	Rathaus-Turnhalle Ried	„Yoga im Sitzen“ 60+ mit Yogalehrerin Frau Bühler
Donnerstag 24. Januar 9.30 Uhr	Rathaus-Turnhalle Ried	„Yoga im Sitzen“ 60+ mit Yogalehrerin Frau Bühler
<b>Freitag 25. Januar 14.30 Uhr</b>	<b>Gaststätte „Rieder Hof“</b>	<b>TANZCAFE`</b> mit Live-Musik 
Donnerstag 31. Januar 9.30 Uhr	Rathaus-Turnhalle Ried	„Yoga im Sitzen“ 60+ mit Yogalehrerin Frau Bühler

Änderungen vorbehalten.

Bitte achten Sie auch auf die Aushänge in den Schaukästen der Ortsteile.  
Vielen Dank!

# Vorstellung der Aktivitäten

## Lesung

Frau Brigitte Karcher – Autorin aus Mering – veranstaltet bei uns eine Lesung aus ihrem Buch „Cilli“. *Die Geschichte erzählt von Mel und Cilli, den beiden Zwillingsschwestern, die unbeschwert ihre Kindheit erleben, bis zu dem Tag, als Cilli nicht mehr aufzufinden ist.....*

Barbara Hintermair stellt uns für die ein-stündige Lesung ihren gemütlichen Wintergarten zur Verfügung.



Das „Offenen Singen“, hat dieses mal einen adventlichen Charakter. Es werden Liedblätter ausgeteilt und wir läuten mit unserem Gesang den 2. Advent ein.

## Ernährungsberatung

Sabrina Hruschka aus Ried wird Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, unter anderem über Nährstoffe in Lebensmitteln, Stoffwechsel im Alter, Herausforderung bei Diabetes – und noch vieles mehr – informieren. Sie gibt Ihnen Tipps, auf was zu achten ist und steht Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

## Erste Hilfe Kurs

*Was ist zu tun, wenn in meinem nächsten Umfeld ein Notfall eintritt? Wie kann ich helfen? Was muss ich tun? Was kann ich falsch machen?*

Für diese Fragen steht Ihnen an diesem Freitagvormittag Allgemeinarzt Robert Guha zur Verfügung. Er wird Ihnen zeigen, was als Ersthelfer wirklich zu tun ist.

Strick-/Häkel- und Spielerunde ist ein geselliges Beisammensein! Gerne dürfen bei allen Veranstaltungen selbstgebackene Plätzchen mitgebracht werden!

Zum Thema Pflege und Hilfen im Alter, informiert Sie **Frau Albes** von der Seniorenberatung des Landratsamtes Aichach-Friedberg kostenlos, neutral und aktuell (**Büro in Mering**).

Wenn Sie Fragen zur Pflegeversicherung, zur Finanzierung der Pflege und Entlastungsmöglichkeiten im Pflegealltag haben, rufen Sie an

**08251-872233**

Montag bis Freitag 8:00 – 12:00 Uhr

## 2019

### Yoga im Sitzen

Wie versprochen, findet nun regelmäßig **Gymnastik im Sitzen** statt. Den Anfang im neuen Jahr macht Frau Bühler mit Yoga im Sitzen und wir hoffen auf eine rege Teilnahme!

### Tanzcafé im Rieder Hof!

An alle tanzbegeisterten Männer und Frauen!

Ab 14.30 Uhr gibt es Kaffee & Kuchen und um 15 Uhr beginnt die Live-Musik, das Tanzbein kann geschwungen werden!

Rathaus/Gemeindeverwaltung Sirchenrieder Str. 1 86510 Ried	Telefon: 08233/78991-0 Telefax: 08233/ 78991-8 e-mail: info@gemeinde-ried.de
Kümmerin/Quartiersmanagement Claudia Bordon-Vieler	Telefon: 08233/78991-90 email: <a href="mailto:claudia.bordon-vieler@gemeinde-ried.de">claudia.bordon-vieler@gemeinde-ried.de</a>

**Sprechzeit:**  
Donnerstag 14-18 Uhr  
in der Gemeinde Ried

**Merke:** Was dich nicht glücklich macht, kann weg!

Nächste Ausgabe ab 01.Februar 2019