

# 18. Seniorenblatt

## Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger!

Der Winter schleicht sich aus und wir alle hoffen darauf, dass die zahlreichen Einschränkungen, endlich gelockert werden können.

Trotz, der immer noch angespannten Lage in dieser Pandemie, dürfen wir Lebensfreude und Zuversicht nicht verlieren. Der gewohnte Veranstaltungskalender ist mit Aktionen gefüllt und ich hoffe, es ist auch für Sie, etwas Passendes dabei.

In diesem Heft stelle ich Ihnen sogenannte **Alltagsbegleiter** vor, die Unterstützung anbieten, wo sie benötigt wird.

**ACHTUNG:** Der **Bürgerbus**-Fahrplan hat sich etwas geändert, auf der letzten Seite finden Sie die aktuellen Zeiten.

Erstmals gibt es im Seniorenblatt eine Zeichenkette, einen sogenannten **QR-Code**, der von den meisten Handy's gelesen werden kann. Man findet diese Zeichen oft auch auf Lebensmittelverpackungen.

Probieren Sie es aus!

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Handy ein und Sie landen bei „*Wussten Sie schon?*“, auf der Internetseite/Homepage der Gemeinde Ried.



Ebenso gibt es ab jetzt, unsere neue **Gemeindefied-App** (App: Abkürzung für Applikation). Dort werden Sie über alles Aktuelle, rund um Ihren Heimatort informiert (separates Infoblatt).

Falls Sie „Neuling“ auf diesem Gebiet sind, findet sich bestimmt in Ihrer Familie jemand, der Ihnen behilflich ist, diese App auf Ihrem Handy zu installieren.

Viel Spaß beim Lesen und Ihnen allen einen guten Start in den kommenden Frühling und bleiben Sie gesund!

Ihre *Claudia Bordon-Vieler*  
-Quartiersmanagerin Gemeinde Ried-

## Das Tandem-E-Bike der Gemeinde Ried



*„Wind um die Nase“*

Nutzen Sie jeden Sonnenstrahl!

Die Benutzung des Tandem-E-Bikes ist **kostenlos**.

Das Tandem wird spontan (gegen Kautions) vergeben.

Bitte wenden Sie sich hierfür an folgende Ansprechpartner:

Matthias Heiss: **08233 / 20438**

oder Claudia Bordon-Vieler: **0173 / 87 29 509**,

per E-Mail an: [claudia.bordon-vieler@gemeinde-ried.de](mailto:claudia.bordon-vieler@gemeinde-ried.de)

Wenn Sie das E-Tandem für mehrere Tage nutzen möchten (max. 3 Tage sind möglich) ist es ratsam ein oder zwei Tage vorher den Termin zu vereinbaren.

- ❖ Aktiv & fit bleiben
- ❖ Spaß zu Zweit
- ❖ Bequem & komfortabel
- ❖ **Kostenlos für alle Bürger**

*Wo kann es abgeholt werden?*

**Hörmannsbere**  
**Rieder Str. 12**

**DANKE**



Ein **herzliches Dankeschön**, an alle ehrenamtlichen Helfer; an die Bürgerbusfahrer; die „Baby-Schuh-strickenden Damen“ und an alle hilfsbereiten Senioren, die sich in der Nachbarschaftshilfe engagieren!

Ein **herzliches Dankeschön**, an alle Damen und Herren, die so zahlreich und regelmäßig (und mit großer Freude!) an den Veranstaltungen teilnehmen !

# Alltagsbegleitung

Oftmals ist es so, dass bei älteren Menschen, die mit einer Einschränkung leben, 1x am Tag ein ambulanter Pflegedienst vorbeikommt und die Grundpflege verrichtet. *(Ein Pflegegrad ist Voraussetzung!)*

Wenn der Betroffene alleine lebt, kann der Rest des Tages sehr lang und einsam werden. Schön ist es, wenn im Familienverbund oder der Ehepartner, den Tagesablauf mit organisiert.

Doch auch die Angehörigen möchten mal Einkaufen gehen, einen Kirchengang machen, an einer Gymnastikstunde teilnehmen oder Freunde besuchen, ohne bei ihrem Weggang ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

Dasselbe gilt für alleinstehende Menschen *(ab Pflegegrad 1)*, die gerne Unterhaltung möchten, sich über regelmäßige Besuche und einen Austausch freuen.

Die Unterstützung von mitfühlenden Menschen bei der Alltagsgestaltung, wie Spaziergänge, kleine Hilfen im Haushalt oder Begleitung zu Einkäufen, würden den Tag abwechslungsreich ausfüllen.

Genau dann käme eine Alltagsbegleitung ins Spiel!

Alltagsbegleiter *(und Betreuungsassistenten)* sorgen für Abwechslung und entlasten pflegende Angehörige und ermöglichen so Teilhabe am öffentlichen Leben.

Man kann mit der Alltagsbegleitung feste Tage vereinbaren und diese Zeit für sich nutzen.

## Wichtig zu wissen:

### Es geht dabei nicht um Pflege!

Alltagsbegleiter übernehmen keine pflegerischen Tätigkeiten, reichen keine Medikamente, machen keine Grundpflege. Die Aufgaben sind wie folgt:

- Gestaltung des Tagesablaufs
- Mithilfe im Haushalt
- Unterhaltung
- Begleitung bei Einkäufen/Freizeitaktivitäten
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Beschäftigungsangebote wie Spielen, Lesen, Malen, Spaziergang etc.



## Wer bezahlt die Alltagsbegleiter?

Die Pflegekasse übernimmt die Kosten. Dieser Anteil nennt sich „Entlastungsbetrag“.

## Wer bietet in unserer Region Alltagsbegleitung an?

- Vereinzelt Ambulante Pflegedienste (bitte nachfragen)
- das Bayerische Rote Kreuz in Aichach, Telefon: 08251/8856-56

Neu hinzugekommen ist:

### Betreuungsdienst

„Mina“

### Alltagsbegleitung-Haushaltshilfedienst

Augustusstr. 3a

86343 Königsbrunn

Telefon **0162/4743427** oder **08231/9573817**



## Montags-TaiChi mit Irina Schenker startet wieder.

*„Die Atmung ist im Einklang mit den Bewegungen und Energie soll durch den ganzen Körper fließen.“*

Wer nicht alleine trainieren will, schnappt sich seinen Partner, Freund oder Freundin und kommt zum TaiChi-Treffen. Angeleitet werden die Übungen unter freiem Himmel, von Frau Irina Schenker. Sie ist ausgebildete TaiChi- und Qigong Lehrerin, deren Leistungen von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert sind.

12 Montags sind geplant, jeweils von 9.30 - 10.30 Uhr. Wer einen Kurs komplett bucht, kann am Ende, wenn mind. 8 Kurstage besucht worden sind, eine Bescheinigung bekommen und diese bei der gesetzlichen Krankenkasse zur Erstattung einreichen.

Der Kurs kostet 50 € und 12 x ist die Teilnahme möglich. Wer nicht den ganzen Kurs buchen möchte, kann einfach spontan kommen und die einzelne Stunde mit 5 € vor Ort bezahlen. Hier ist allerdings dann keine Erstattung durch die Kasse möglich.

Viel Spaß!

Wann?	Wo?	Was?
Dienstag, 08.02 10 Uhr	Parkplatz Fischerwirt Baindlkirch	<b>Wanderung</b> Dauer ca. 1, 5 Std. Bürgerbus EDEKA Ried 9:45 Uhr Rückfahrt 11:15 Uhr
Mittwoch, 16.02. 12 Uhr	Gaststätte Hörmannsberg	<b>Gemeinsamer Mittagstisch</b> Reservierung erforderlich, Tel: 0173 87 39 509 Gyros mit Kartoffel, Zaziki & kleiner Salat - Kaffee & Eierlikörkuchen 8,50 € Bürgerbus 11:45 Uhr EDEKA Ried Rückfahrt 13:30 Uhr
Dienstag, 08.03. 10 Uhr	Feuerwehrhaus Eismannsberg	<b>Lese-Wanderung</b> Dauer ca. 1,5 Std. Bürgerbus 9:45 Uhr EDEKA Ried Rückfahrt 11:30 Uhr
Freitag, 11.03. 18 Uhr	Gaststätte <b>Giggenbach</b> Baindlkirch	<b>Abendessen in Gesellschaft</b> Reservierung erforderlich: 08202 / 8262 Bürgerbus EDEKA Ried 17:45 Uhr Rückfahrt 20 Uhr
Freitag, 25.03. 14:30 Uhr	Gaststätte Hörmannsberg	<b>Offenes Singen</b> Bürgerbus 14:15 Uhr EDEKA Ried Rückfahrt 16 Uhr
Mittwoch, 30.03. 12 Uhr	Gaststätte Hörmannsberg	<b>Gemeinsamer Mittagstisch</b> Reservierung erforderlich: Tel: 0173 87 39 509 Kässpätzlen & grünen Salat, Kaffee & Schokokuchen 8.50 € Bürgerbus 11:45 Uhr EDEKA Ried Rückfahrt 13:30 Uhr
Freitag, 08.04. 18 Uhr- <b>Ende offen</b>	<b>Fischerwirt</b> Baindlkirch	<b>Abendessen in Gesellschaft</b> Reservierung erforderlich: 08202 / 96060 <b>anschließend Tanzparkett eröffnet....</b> Bürgerbus auf Anfrage
Montag, 25.04. 9:30-10:30 Uhr	Sportplatz Ried	<b>TaiChi</b> mit Irina Schenker
Montag, 25.04 14 Uhr	Treffpunkt Höglwald	<b>Kräuter-Wanderung</b> Dauer ca.1,5 Std. mit Kariene Eikemann
Freitag, 29.04. 14:30 Uhr	Gaststätte Hörmannsberg	<b>Offenes Singen</b> Bürgerbus 14:15 Uhr EDEKA Ried Rückfahrt 16 Uhr

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !**

## **Gemeinsamer Mittagstisch und Abendessen in Gesellschaft**

Der erste gemeinsame Mittagstisch in Hörmannsberg war recht gut besucht und wird eine feste Einrichtung werden. Melden Sie sich rechtzeitig (*am Tag vorher*) an!  
Anmeldung Mittagstisch Hörmannsberg: Kümmerin Telefon 0173 87 39 509

Neu dazu kommt das „**Abendessen in Gesellschaft**“ bei den Gaststätten Fischerwirt und Giggenbach in Baindlkirch (*nach Speisekarte*). Bitte reservieren Sie !

Beim Fischerwirt in Baindlkirch, bietet sich nach dem Essen die Möglichkeit eines Disco-Besuches im „Boandl“.  
Auf Anfrage holt Sie der Bürgerbus gerne ab und fährt so gegen 21 Uhr wieder zurück.  
Anmeldung für das Abendessen in Baindlkirch: Fischerwirt 08202/96060  
Anmeldung für Disco-Bürgerbus-Shuttle-Service: Kümmerin 0173 87 39 509



# Unser tägliches Brot gib uns heute....

Früher galt das achtlose Wegwerfen von Brot als Brotfrevel, worauf eine göttliche Strafe stand. Heute werden in Europa **Millionen Tonnen Brot pro Jahr weggeworfen!**



Damit könnte man ein ganzes Land versorgen! Deutschland steht mit Brotabfall pro Jahr dabei leider an vorderster Front.

Das müsste nicht sein, denn es gibt viele Verwendungsmöglichkeiten für altes Brot. Man kann Paniermehl und Semmelknödel daraus machen, oder die Fleischpflanzerl damit auflockern. Hier noch einige Beispiele:

## **Croûtons machen**

Selbst gemachte Croûtons sind beliebt und durch die knusprige Konsistenz eine Bereicherung für jeden Salat und für Suppen. Nichts ist einfacher, als diese Zutat aus alt gewordenem Brot selbst herzustellen: einfach das Brot in Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Butter oder Öl kross braten. Mit etwas Knoblauch oder Kräutern bekommen die Croûtons einen besonderen Pfiff.

## **Brotchips rösten**

Die leckere und gesunde Knabbererei! Schneiden Sie das alte Brot (am besten ein Weißbrot oder Mischbrot) hierzu in möglichst dünne Scheiben, lege diese ausgebreitet auf ein Backblech, pinsele etwas Olivenöl darüber und schieben Sie dies in den vorgeheizten Ofen. Über den Geschmack des Öls lässt sich der Charakter der Brotchips beeinflussen. Probieren Sie unbedingt auch mit Knoblauch, Bärlauch oder mediterranen Kräutern aromatisierte Öle aus.

## **Arme Ritter braten**

Schon die Römer kannten diese Art der Resteverwertung von Brot! Es gibt viele regionale Namen für Arme Ritter, z.B. Semmelshmarrn, Kartäuserklöße, Weckschnitten oder Bavesen.

Zur Zubereitung werden halbierte Weißbrot-scheiben in einer Mischung aus Milch, Eiern, Zucker und Vanille eingeweicht und dann mit etwas Butterschmalz gebraten. Arme Ritter werden warm mit etwas Zimtzucker, Ahornsirup oder Vanillesauce serviert.

## **Ofenschlupfer zubereiten**

Ofenschlupfer ist eine süße Spezialität aus dem Schwäbischen. Ofenschlupfer wird maßgeblich aus altem Brot hergestellt und passt damit zum Image der Schwaben, die als besonders sparsam gelten. In Österreich, Tschechien und der Slowakei kennt man unter der Bezeichnung „Scheiterhaufen“ eine Variante des Ofenschlupfers. Neben dem geschichteten Altbrot kommen Äpfel, Rosinen, Mandeln, Sahne und Ei hinzu. Ofenschlupfer sollte ofenwarm verspeist werden, am besten mit Vanillesauce. Ein Traum!

Das kann man auch mit alten, hart gewordenen Krapfen machen!

## **Tiere füttern**

Wenn man keine Lust hat das alte Brot/Semmel zu verkochen, könnte man die Kalorien an Tiere verfüttern! Hierzu sammeln Sie das Brot zuhause in einer großen Papiertüte und bringen es gelegentlich jemandem, der Nutztiere wie z.B. Hühner, Pferde oder Schweine hält. Hier findet sich immer jemand, fragen Sie einfach mal unter Freunden, Vereins- oder Arbeitskollegen nach. Damit das Brot bis dahin nicht schimmelt, muss es zuvor unbedingt in Scheiben geschnitten und luftgetrocknet werden.



Quelle: <https://www.brotexperte.de/brotkultur/altes-brot-verwerten-brotabfall-vermeiden/>

*Finde etwas, das dir Freude bereitet.  
Lass Dinge los, die dich verletzen.  
Und verbringe deine Zeit mit Menschen, die dir gut tun.*

# Telefonkette kann Leben retten!

Sie leben alleine und haben Angst, dass Ihnen etwas passieren könnte, ein Unfall in der Wohnung oder eine plötzliche Erkrankung und keiner merkt was?

Eine Telefonkette kann Sicherheit geben.

Wie funktioniert das?

**Ganz einfach:** Sie schließen sich mit 3 bis 5 Personen zusammen, jeden Morgen zu einer bestimmten Zeit rufen sich die Teilnehmer in einer festgelegten Reihenfolge an, bis der Ruf wieder beim ersten ankommt. Vorab muss vereinbart werden, was passiert, wenn sich ein Teilnehmer nicht meldet, z.B. bei wem ist ein Haustürschlüssel hinterlegt usw.

**Und vergessen Sie nicht, falls Sie mal etwas vorhaben, Ihrer „Telefonkette“ Bescheid zu geben!**



## Seltsame Anrufe

Jeder kennt das! Oftmals mehrmals im Monat wird man von dubiosen Anrufen belästigt.

**Denken Sie dran:**

Werden Sie nach Wertsachen gefragt?

**AUFLEGEN!**

Werden Sie zu Verschwiegenheit aufgefordert?

**AUFLEGEN!**

Sollen Sie mit der 110 verbunden werden?

**AUFLEGEN!**

Angeblicher Notfall mit einem Familienangehörigen?

**AUFLEGEN!**

**Immer selbst auflegen und selbst die 110 oder Ihre Familie anrufen!**

**Niemals Wertsachen an die Polizei aushändigen!**



## TelefonSeelsorge

Egal, aus welchem Grund Sie gerade nicht mehr weiterwissen-die Telefon-Seelsorge ist für Sie da. Sorgen kann man teilen.

**0800 - 111 0 111** oder **0800 - 111 0 222** oder **116123** (ohne Vorwahl)

Rund um die Uhr, kompetent und anonym.

## Schulweghelfer für Hörmannsberg und Ried gesucht

Die Rieder Schulkinder sollen sicher in ihre Schule, bzw. zum Bus kommen, dafür gibt es ehrenamtliche Schulweghelfer. Von **7:00 bis 7:30 Uhr** säumen sie die viel befahrene Hauptstrasse – ausgestattet mit Warnweste und Kelle.

Damit gut „durchgewechselt“ werden kann, bräuchte die Gemeinde **1 x die Woche** einen Schulweghelfer mehr! Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Gemeinde Ried, Petra Oberhuber-Kratzer, Telefon: 08233 / 78991-21



## Ambulante Pflegedienste

Menschen mit Einschränkungen möchten solange es geht, in ihrer gewohnten Umgebung bleiben.

Damit dies möglich ist, bieten ambulante Pflegedienste den Betroffenen ihre Dienste an.

Manchmal brauchen aber auch pflegende Angehörigen dringend Entlastung und Hilfe. Im Interesse aller Beteiligten kann es deshalb besser sein, qualifizierte Hilfe in Anspruch zu nehmen. Folgende Pflegedienste bieten in Ried und seinen Ortsteilen professionelle ambulante Hilfestellung und Pflege an:

➤ **Sozialstation Mering 08233 / 92288**

➤ **SCHÖNES LEBEN, Ambulanter Pflegedienst Kissing 08233 / 7932109**

**Neu** dazu kommt: **CCM-ambulanter Pflegedienst Augsburg GmbH, Telefon 0821 / 45527213**

## (Hörmannsberg) Sitzgymnastik Donnerstag's:

Wer aus dem Ortsteil Hörmannsberg zur Sitzgymnastik in die Rathausturnhalle nach Ried möchte, kann den **Bürgerbus** in Anspruch nehmen, die Fahrzeiten sind angepasst!

**Abfahrt** Bushaltestelle **Hörmannsberg 9:25 Uhr;**



**Rückfahrt 10:35 Uhr EDEKA Ried**

## Heimatforscher Emmeran Sandner übergibt seine Sammlung an das Rieder Archiv

In der Friedberger Allgemeine vom 13. September 1996 findet sich die Überschrift: „Ried will eine Orts-Chronik erstellen“. Verantwortlich für die Chronik sollten die Gemeinderäte Professor Theo Vennemann, Emmeran Sandner und Gerald Modlinger zeichnen.

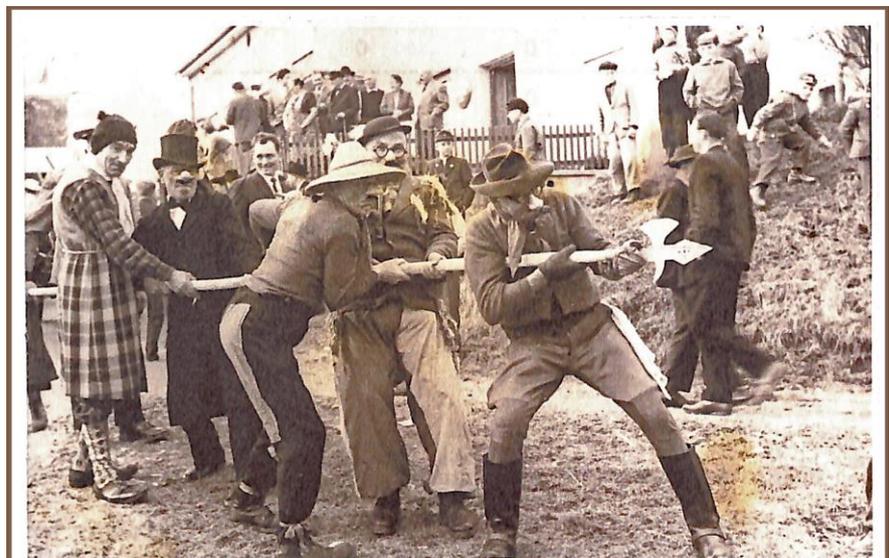
Seither sammelte Emmeran Sandner alles was für diese Aufgabe von Interesse sein könnte. Die ausgesuchten Zeitungsausschnitte füllen alleine 16 Ordner. Nachdem Jürgen Bode im Jahre 1999 zum Archivbeauftragten der Gemeinde bestellt wurde und die Heimatforschung konzipierte, führte Emmeran Sandner systematisch Befragungen bei den älteren Bürgern zu ihrer Geschichte durch. Über viele Jahre hinweg entstand so eine umfangreiche Sammlung an historischen Dokumenten und Bildern aus privaten Beständen.

Emmeran Sandner sammelte aber nicht nur, sondern fertigte Gesprächsnotizen an und hielt, soweit es ging, die Namen der abgebildeten Personen auf den Bildern fest. So lassen sich hunderte Fotos von alten Anwesen und deren Bewohner zeitlich einordnen. Das betrifft auch seine umfangreiche Sammlung an alten Klassenfotos, von Vereinsfesten und sonstigen Bräuchen, wie dieses köstliche Bild vom Rieder Faschingstreiben aus den 50ziger Jahren.

Weil Emmeran Sandner sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage sieht, die Arbeit fortzuführen, hat er nun seine gesammelten Schätze dem Rieder Archiv übergeben. Dafür gebührt ihm großer Dank! Nach fünf Jahren Archivarbeit kann ich einschätzen, welcher immense Zeitaufwand in der Sandner'schen Sammlung steckt. Ganz abgesehen davon, dass viele dieser Informationen unwiederbringlich verloren wären, weil viele Menschen, die sich daran erinnern können, zwischenzeitlich verstorben sind.

Ich hoffe sehr, dass ich es in diesem Jahr schaffe, damit zu beginnen, die bisher erarbeiteten Haus- und Familienchroniken aus den Rieder Ortschaften ins Internet einzustellen. Die Unterlagen von Emmeran Sandner bringen mich auf jeden Fall einen Riesenschritt nach vorne.

Ihr *Josef Jörg*



Fasching in Ried- die „Sieben-Schwaben“ beim Gasthaus Steinbock  
An der Spitze Ehrhart Bernhard, hinterhalb rechts Abold Franz sen.  
Dahinter Grundler Jakob sen. links daneben Pany Franz

Impressum:  
Rathaus/Gemeindeverwaltung  
Sirchenrieder Str. 1, 86510 Ried  
1. Bürgermeister Erwin Gerstlacher  
Kümmerin/Quartiersmanagerin:  
Claudia Bordon-Vieler  
Seniorenbeauftragter:  
Dr. Franz-Josef Mayer

Telefon: 08233/78991-0  
Telefax: 08233/ 78991-8  
E-Mail: [info@gemeinde-ried.de](mailto:info@gemeinde-ried.de)  
Internetseite: [www.gemeinde-ried.de](http://www.gemeinde-ried.de)  
Telefon: **08233/78991-20**  
Mobil: **0173 87 29 509**, email: [claudia.bordon-vieler@gemeinde-ried.de](mailto:claudia.bordon-vieler@gemeinde-ried.de)  
Telefon: 08233 / 84 67 43 , E-Mail: [post@fjmayer.de](mailto:post@fjmayer.de)

# Der Dialekt

Der Unterschied zwischen Süd und Nord ist manchmal so groß, dass Außenstehende und Nichteinheimische oft vor einem Rätsel stehen. Hier einige Beispiele aus unserer Heimat, zum Schmunzeln, Zungenbrechen oder Dazulernen.



- „Kirda ´noul“: Eine regionale Spezialität rund um Kirchweih
- „Fürta“: Ein praktikables Kleidungsstück für Damen, vorwiegend zur Hausarbeit
- „Bo ´dschamperl“: In Bettnähe, falls es pressiert!
- „neacht auf d ´Nacht“: Die Nacht davor.....
- „Ria ´müi-Baunzn“: Nix für Lactose-Intolerante....

„Mella mim Rella“  
 „Weiwla mim Haiwla“  
 „Biawla mim Griawla“

- „a diamö“: Wenn man nach etwas gefragt wird und behauptet, es nicht häufig zu tun.
- „Lätschn ´bebbi“: Sein Credo: Immer mit der Ruhe und ja net hudeln!

„Wuggalan“: Wenn diese Locken nicht locken, dann bleibst Du hocken.



„Kleppalan“: An gepflegten Damenfüßen schön anzuschauen!

„Larva“: Wenn man grantig schaut, hat man eine solche.....

„Büzz ´suppn mim Schnilling“: Im Herbst eine Delikatesse...

„Reaschta“: Aus Äpfeln gemacht, hat in einer Glasflasche Platz und schmeckt prima zum „Schmarrn“..

„Hierascht-Kätzla“:



Beliebte Haustiere, die oftmals kränkeln....

„Butzkier“ liegen im Wald und sind die Früchte der Tannen.....

„D ´Scheesn“: Nicht zu verwechseln mit der „oidn Scheesn“.

Nein, hier handelt es sich um ein Transportmittel für Kleinkinder...

## Die Wochentage:

Meida  
 Mirrda  
 Mickta  
 Pfingschta  
 Freida  
 Samsta  
 Sunnta

## Rätselspaß

2 Zentner & 8 Pfund sind wieviel kg?	124,80
Wie hieß das „heitere Berufe raten“ mit Robert Lemke?	+ 12,75
Ehemalige Spanische Währung?	+ 21,30
Welcher Mops kann nicht bellen?	+ 44,21
Es ist eine Frucht und eine Glühlampe. Was ist es?	-----
58 kg sind wieviel Pfund?	= .....
Wieviel Bundesländer hat Deutschland?	
20 Pfund und 3 kg sind wieviel kg?	
Wie heißt unser neuer Bundeskanzler?	
Es ist ein Sitzmöbel und ein Geldinstitut.	
Was könnte es sein?	
Ein anderes Wort für Fahrstuhl.....	
4 Pfund & 1 Zentner sind wieviel kg?	

$$74,80 + 91,20 =$$

$$11,40 + 114,60 =$$

- Die Hauptstadt von Polen ist.....
- Die Hauptstadt von Belgien ist.....
- Die Hauptstadt von Lettland ist.....
- Die Hauptstadt von Spanien ist.....
- Die Hauptstadt von Kroatien ist.....
- Die Hauptstadt von Island ist .....
- Die Hauptstadt von Irland ist.....

## Nutzen Sie für Ihre Erledigungsfahrten unseren **kostenlosen Bürgerbus!**

Montag und Donnerstag, haben Sie die **bequeme Möglichkeit** für Einkauf, Weißwurst-Essen, Frisör-, Physio-, Arzt-, sowie Zahnarzt-Termin. Sie haben für Ihren Termin immer eine Stunde Zeit, bevor Sie wieder nach Hause gefahren werden. Der Bus fährt nicht durch alle Ortsteile. Kleine Haltestellen, wie: Asbach, Holzburg, Glon, Rettenbach, Mooshaus, Riedhof, werden **auf Anfrage** gerne auch Montag und Donnerstag angefahren. Telefon: **0173 / 87 29 509**

**Neuer Fahrplan !**

### MONTAG

Abfahrt Edeka	<b>9.30 Uhr</b>
Eismannsberg	9.35 Uhr
Zillenberg	9.40 Uhr
Edeka	9.45 Uhr
Ried Lagerhaus	9.50 Uhr
Hörmannsberg	9.55 Uhr
Edeka	10.00 Uhr
Edeka Abfahrt	10.15 Uhr
Baindlkirch - Feuerwehrhaus	10.20 Uhr
Baindlkirch - Fischerwirt	10.25 Uhr
Baindlkirch - Arztpraxis Guha	10.30 Uhr
Edeka	10.35 Uhr
Eismannsberg	10.40 Uhr
Zillenberg	10.45 Uhr
Edeka	10.50 Uhr
Edeka Abfahrt	11.05 Uhr
Ried Lagerhaus	11.10 Uhr
Hörmannsberg	11.15 Uhr
Edeka	11.20 Uhr
Baindlkirch - Feuerwehrhaus	11.25 Uhr
Baindlkirch - Fischerwirt	11.30 Uhr
Baindlkirch - Arztpraxis Guha	11.35 Uhr
Edeka	11.40 Uhr <b>Ende</b>

### DONNERSTAG

Abfahrt Edeka	<b>9.00 Uhr</b>
Eismannsberg	9.05 Uhr
Zillenberg	9.10 Uhr
Edeka	9.15 Uhr
Ried Lagerhaus	9.20 Uhr
Hörmannsberg	9.25 Uhr
Edeka	9.30 Uhr
Edeka Abfahrt	9.45 Uhr
Baindlkirch - Feuerwehrhaus	9.50 Uhr
Baindlkirch - Fischerwirt	9.55 Uhr
Baindlkirch - Arztpraxis Guha	10.00 Uhr
Edeka	10.05 Uhr
Eismannsberg	10.10 Uhr
Zillenberg	10.15 Uhr
Edeka	10.20 Uhr
Edeka Abfahrt	10.35 Uhr
Ried Lagerhaus	10.40 Uhr
Hörmannsberg	10.45 Uhr
Edeka	10.50 Uhr
Baindlkirch - Feuerwehrhaus	10.55 Uhr
Baindlkirch - Fischerwirt	11.00 Uhr
Baindlkirch - Arztpraxis Guha	11.05 Uhr
Edeka	11.10 Uhr <b>Ende</b>

Mitfahrgelegenheit für max. 7 Personen. Einlass nur mit Nachweis **2 G Regel** und FFP 2 Maske.

## Beratung für pflegende Angehörige und Seniorenberatung in unserem Landkreis: Frau Ina Albes

Das Landratsamt hat eine Beratungsstelle, die Ihnen kostenlos, neutral und kompetent zur Verfügung steht, wenn Sie Fragen zu

- Pflegeversicherung und Pflegegrad
- Finanzierung/Pflegegeld/Zuschüsse usw.
- Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige haben.

Zuständig für den südlichen Landkreis ist Frau Ina Albes.

Zu erreichen Vormittags Mo-Fr unter der Telefonnummer: **08251/87 22 33**

oder per Email: [Ina.Albes@lra-aic-fdb.de](mailto:Ina.Albes@lra-aic-fdb.de)

*Wussten sie, dass Hilfsmittel, die den Erfolg der Krankenbehandlung sichern, bzw. dem Ausgleich einer Erkrankung dienen, vom Arzt verordnet werden können und mit der üblichen Zuzahlung von der Krankenkasse finanziert werden? Darunter fallen u.a. Gehhilfen, Toilettenhilfen, Badehilfen etc. Näheres dazu, von Frau Albes !*