30. Senioren-Blatt

Februar bis April 2025

Quartierskonzept

Gemeinde Ried

Baindlkirch • Elsmannsberg • Hörmannsberg • Ried • Sirchenried • Zillenberg

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!

Herzlichen Glückwunsch, an alle „frischen“ 65-jährigen, die nun das erste Mal dieses Informationsblatt in ihrem Briefkasten finden. Sie gehören nun zu den 671 Senioren in unserer Gemeinde, die 65+ sind!

In dieser Ausgabe stelle ich Ihnen die Tätigkeit einer **Alltagsbegleitung** vor und informiere zum **Thema Pflegegrad**. Die zuständigen Fachstellen werden aufgeführt und stehen Ihnen bei Bedarf gerne zur Verfügung.

Beim Bau der **Betreuten Wohnanlage** und **Tagespflegestätte** gab es aufgrund der verspäteten Fensterlieferung eine Verzögerung. Der angedachte Einzug im März musste leider um einige Wochen nach hinten verschoben werden. Doch jetzt geht es zügig voran und das Haus wird sich bis Mitte des Jahres mit Leben gefüllt haben!

Da die Resonanz bzgl. der 1x im Monat stattfindenden **Badefahrten in´s Stadtbad Friedberg** eher gering sind, findet die Fahrt nur noch einmal – am 08.02. – statt und wird dann eingestellt.

Für den Ortsteil Hörmannsberg werden dringend noch ein bis **zwei Schulhelfer** gesucht. Zeitaufwand: **2 x im Monat** von 7 bis 7:30 Uhr. Sicherheitswesten und Kellen werden selbstverständlich gestellt. Eine Einweisung erfolgt über die Polizei Friedberg.
Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich bei der Gemeinde Ried:
Frau Petra Oberhuber-Kratzer,
Telefon 08233 – 78991-21, oder
email: petra.oberhuber-kratzer@gemeinde-ried.de

Freuen Sie sich auf ein gemeinsames **Weißwurst-Essen in Baindlkirch** und auf den Kino-Besuch im April; **„Kino um vier, bei Kaffee mit Kuchen & Klavier“** im Lichtspielhaus Fürstenfeldbruck.

Merken Sie sich schon mal vor:

Der Theaterbus des Staatstheaters Augsburg bietet für das Schauspiel „Mord im Orientexpress“ am 03.05. (Martini-Park) und für das Musical „Evita“ am 26.06. (Freilichtbühne) wieder Mitfahrgelegenheiten an.
Für den Frühjahrsausflug ist der 14. Mai angedacht. Es geht in die historische Stadt Kempten.
Wer Lust hat, kann Ende Juni wieder beim „Flohmarkt der Senioren“ mitmachen.
Nähere Informationen zum **Theaterbus, Tagesausflug & Flohmarkt** gibt es im Seniorenblatt Nr. 31.

Ein herzliches Dankeschön, an unsere Bürgerbusfahrer für ihren Einsatz!
Nutzen auch Sie Montag & Donnerstag diesen Einkaufsservice. (Fahrplan letzte Seite)

Mit unseren zuvorkommenden Fahrern immer in bester Gesellschaft!
Oben v.l.n.r: Gerald Sandmair, Cilli Menhard, Xev Giggenbach, Toni Tschuschke, Otmar Kilian, Bernd Vieler. Unten v.l.n.r: Georg Follner, Alex März, Reinhard Schödel, Rolf Albert.

Ihre Claudia Bordon-Vieler
-Kümmerin Gemeinde Ried –
Telefon: 0173/ 87 29 509
e-mail: claudia.bordon-vieler@gemeinde-ried.de

Wann?	Wo?	Was?	Bürgerbus Mitfahrgelegenheit
Februar			
Immer Montag`s 9 – 10 Uhr	Rathaus- Turnhalle	TaiJi - Sanfte Bewegung mit Irina Schenker Neuer Kurs! JEDEN Montag!	
Dienstag 04.02. 14:30 Uhr	Treffpunkt Feuerwehrhaus Zillenberg	Februar- Wanderung (entfällt bei Regen)	Ried EDEKA 14 Uhr
Immer Donnerstag´s 9:30 – 10:30 Uhr	Rathaus- Turnhalle	Gymnastik im Sitzen (Sportverein Ried) JEDEN Donnerstag!	Siehe Fahrplan letzte Seite
Samstag 08.02. 9:30 – 11:45 Uhr	Treffpunkt EDEKA- Parkplatz	(letzte !) Badefahrt nach Friedberg Wassertemperatur 28°	EDEKA Ried 9:30 Uhr Hörmannsberg 9:35 Uhr Rückfahrt 11:45 Uhr
Donnerstag 20.02. 10 Uhr	Weißwurst- Mekka Baindlkirch	Weißwurst-Essen in Baindlkirch	Siehe Fahrplan letzte Seite EDEKA Ried 9:45 Rückfahrt 11 Uhr
Dienstag 25.02. 14:30 Uhr	Feuerwehrhaus Sirchenried	Gemütliches Beisammensein Kaffee-/Spielerunde	Hörmannsberg 13:50 Uhr Ried EDEKA 14 Uhr Baindlkirch 14:15 Uhr
März			
Dienstag 04.03. 14:30 Uhr	Treffpunkt EDEKA Ried	März- Wanderung (entfällt bei Regen)	
Freitag 14.03. **14:30 Uhr**	Schützenheim **Hörmannsberg**	Offenes Singen & Musizieren	Baindlkirch 14 Uhr EDEKA Ried 14:15 Uhr
Dienstag 25.03. 14:30	Feuerwehrhaus Eismannsberg	Gemütliches Beisammensein Kaffee-/Spielerunde	EDEKA Ried 14 Uhr Baindlkirch 14:15 Uhr
April			
Dienstag 01.04. **14:30 Uhr**	Treffpunkt Feuerwehrhaus Hörmannsberg	April-Wanderung (entfällt bei Regen)	EDEKA Ried 14 Uhr
Dienstag 15.04. **15 Uhr**	Treffpunkt EDEKA- Parkplatz	KINO Lichtspielhaus FFB Bürgerbus & Fahrgemeinschaften Anmeldung erforderlich!	EDEKA 15 Uhr

Änderungen vorbehalten

Spazierengehen ist gesund

Im Spazierengehen steckt mehr als wir denken. Die Bewegung an frischer Luft hat neben der Abwechslung zum Alltag, viele positive gesundheitsfördernde Aspekte.
Es entspannt, der Blutdruck sinkt und der Kreislauf wird gestärkt. Das Gehen hilft gegen Verspannungen und regt die Durchblutung an.
Sobald sich die Beine bewegen, können die „Gedanken fließen". Der Gang hat einen positiven Einfluss auf den Grad unseres geistigen Wohlbefindens und unserer Zufriedenheit. Die Laune kann sich nach einem ausgedehnten Spaziergang verbessern. Tägliches Spazierengehen im Grünen trägt enorm zur Erhaltung der Gesundheit bei.

Spazierengehen oder Wandern?

Der Unterschied ist nicht allzu groß. Bei beiden geht es darum, sich in der Natur zu bewegen. Je länger der Spaziergang dauert und je schneller man geht, umso eher wird der Spaziergang zur Wanderung.
An jedem Ortsrand in unserer Gemeinde gibt es Spazier-/und Wanderwege, die alle Möglichkeiten offen lassen und für jedermann geeignet sind. An vielen Stellen sind Bänke aufgestellt: Nehmen Sie zwischendrin Platz und genießen Sie die Natur!

Fangen Sie langsam an!

Wem das längere Gehen nicht leicht fällt, der kann sich mit der richtigen Vorbereitung trotzdem auf den Weg begeben und dass nicht nur bei Sonnenschein! Fangen Sie langsam an und steigern Sie den Spaziergang nach und nach. Integrieren Sie den Spaziergang fest in Ihren Alltag ein. Schon 30 Minuten täglich an der frischen Luft wirken sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus.
Passen Sie die Kleidung den Wetterverhältnissen an, achten Sie auf gut sitzendes Schuhwerk. Bei einem längeren „Gang" empfiehlt es sich etwas zu Trinken mitzunehmen.

Ist es vorteilhaft mit Stöcken zu gehen?

Das Gehen/Wandern mit Stöcken ist dann besonders hilfreich, wenn man sich beim Spazierengehen unsicher fühlt. Die Stöcke können die Retter in der Not sein: Sie vereiteln Stürze, wenn man stolpert, und entschärfen unwegsames Gelände.
Bei flachen, leichten Wegen eines kurzen Spazierganges empfiehlt es sich ohne Stöcke zu gehen, um Balance und Stabilität zu trainieren.

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich um 14:30 Uhr Spaziergänger und Wanderer unserer Gemeinde, **mit und ohne Stöcke,** zu einem gemeinsamen Gang (auch gerne mit Hund!). Manchmal findet hinterher sogar noch ein kurzes geselliges Zusammen-Sitzen statt.
Kommen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie!
Die Februar-Wanderung am 04. Februar startet am: **Feuerwehrhaus in Zillenberg.**

Die März-Wanderung am 04. März startet am: **Feuerwehrhaus in Ried.**

Die April-Wanderung am 01. April startet am: **Feuerwehrhaus in Hörmannsberg.**

Wissen Sie´s?

Wenn übermorgen Sonntag wäre, welchen Tag hatten wir dann vorgestern?

Was ist die Flora?

Woher stammt der Ausdruck „Sein oder Nichtsein, dass ist hier die Frage"?

In welchem Land befindet sich das Kolosseum?

„Die Würde des Menschen ist unantastbar" ist der wievielte Artikel im Grundgesetz?

Wie nennt man die Zahl unter dem Bruchstrich?

Schätzfrage: Wieviel Geld schmissen Touristen im Jahr 2016 in den Trevi-Brunnen? 98.000€, 220.000€, 870.000€ oder 1,4 Mio.€?

Welches Land ist der Fläche nach das größte der Welt?

Welches ist der 9.Buchstabe im Alphabet?

GATNOMNESOR heißt von hinten gelesen?

Welche Frau gilt als erste Premierministern Englands?

Welches Land hat die meisten Einwohner der Welt?

Wenn gestern Freitag war, welchen Tag haben wir dann übermorgen?

Auflösung letzte Seite

Dankbarkeit ist mehr als „Danke“ sagen

Man bedankt sich automatisch aus Höflichkeit. Man bedankt sich, wenn man uns einen Gefallen tut, uns jemand den Weg zeigt, für eine freundliche Geste, für ein Geschenk. Der Ausdruck von Dankbarkeit ist auf bestimmte Situationen eingegrenzt.

Manchmal erwartet man ein bisschen mehr Dankbarkeit, die über das „Danke-sagen“ hinausgeht. Immerhin ist Dankbarkeit eine Wertschätzung und Anerkennung für gute Dinge, die wir getan haben.
Doch wichtig wäre erst mal bei sich selbst anzufragen. Denn Dankbarkeit ist auch eine Erkenntnis, dass wir ohne die Unterstützung anderer nicht sein könnten, was wir sind oder wo wir im Leben stehen.
Wem bin ich dankbar?
Für was bin ich denn dankbar?
Zeige ich meine Dankbarkeit auch?

Vielleicht ist es die Familie, die Freunde, die Gesundheit, das Zuhause, ein Haustier oder die materiellen Güter.
Wofür Sie auch immer dankbar sind, Dankbarkeit zu empfinden bedeutet, Sie konzentrieren sich auf die guten und schönen Dinge, die Ihnen im Leben widerfahren sind. Ein positiver Effekt!
Studien zeigen, dass dankbare Menschen zufriedener, glücklicher und psychisch gesünder sind, denn unser Denken und Fühlen sind eng miteinander verbunden.
Dankbarkeit ist gut für die Beziehung zum Partner, den Kinder, zur Familie und Freunden. Schön ist es, eine allgemeine Haltung zur Dankbarkeit zu haben und zu erkennen, dass auch die kleinen Dinge im Leben es wert sind, dankbar zu sein.

Wer dankbar ist, dem wird geholfen. Denn diese positive und sympathische Eigenschaft wirkt auch auf die Menschen, denen man Wertschätzung entgegenbringt.

Man kann Dankbarkeit auch üben!
1x täglich beim Aufwachen, oder vor dem Einschlafen daran denken,

- Für welche Erinnerungen bin ich dankbar?
- Für welche Menschen bin ich dankbar?
- Für welche Fähigkeiten/Eigenschaften bin ich dankbar?
- Für welche materiellen Dinge bin ich dankbar?
- Für welche Herausforderungen in meinem Leben bin ich dankbar?

Dankbarkeit öffnet uns den Blick für alles Gute und Schöne in unserem Leben. Es kostet uns nur ein wenig mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für den Augenblick und bringt uns dazu, zufriedener zu werden.

Aus dem Archiv

Der „Kainerbauer“ (Kuanabaur) von Baindlkirch erstand vermutlich bereits 1935 seinen ersten LANZ Acker-Bulldog.

Den Dieselmotor zum Laufen zu bringen, war aber nicht so einfach. Zuerst musste ein Spiritusbrenner unter den Glühkopf gestellt werden, um diesen auf eine Temperatur von mindestens 600 Grad zu erhitzen. Dann wurde das Lenkrad abgenommen und auf das Schwungrand gesteckt. Im Leerlauf wurde der Motor in Bewegung gesetzt. Wenn der Schwung ausreichte, wurde der Kompressionshebel umgelegt, damit der Motor ansprang.
Das erforderte viel Kraft und eine gute Technik – und nur selten gelang das beim ersten Versuch, sodass die Prozedur wiederholt werden musste.

So erging es auch dem Kainerbauer. Das „Glump“ war nicht zum Laufen zu bringen, trotz aller Schimpfkanonaden, die er gen Himmel schickte. Schließlich gab er auf und stapfte wutentbrannt ins Haus. Da kam ihm der Knecht entgegen, und der kam ihm gerade recht.

Er schrie ihn an: „Fluach du weider, i kann nimmer!“

(Erzählt von Wally Sattler, aufgeschrieben von Archivbetreuer Josef Jörg)

Sinniges & Unsinniges

Vorher…

Links unser fleißiger Bürgermeister Erwin Gerstlacher **vor** den Bauvorhaben und Bau-Geschehnissen der Gemeinde Ried:
Ärztehaus, Betreutes Wohnen, Tagespflege, Baugebiet Goldwiese, Kindergarten / Schule, Glasfaser, Kanal, usw. usw……

…nachher

Vorher….

Das gleiche gilt für unseren freundlichen und zuvorkommenden Geschäftsstellenleiter und Kämmerer Andreas Sausenthaler.
Links **vor** o.g. Bauvorhaben, für die er den finanziellen Rahmen absteckt, den Haushaltsplan erstellt, Ein-/ und Ausgaben gegenüber stellt, usw…..usw….

…nachher

Zwei feine, etwas in die Jahre gekommenen Damen unterhalten sich: „In Monte-Carlo lag mir sogar schon mal ein König zu Füßen!“, prahlt die eine. Darauf die andere: „..der ist Dir wohl beim Kartenspielen aus der Hand gefallen, was?“

Kleiderschrank ausmisten

Ausgediente Kleidung und doch zu schade zum Wegwerfen. Wohin damit? Hier drei Second-Hand-Läden in unserer Nähe, bei denen Sie gut erhaltene und saubere Damen- und Herren-Bekleidung abgeben und auch gerne durchstöbern können:

- **BRK Kleiderladen in Friedberg**, Ludwigstr. 2; Öffnungszeiten: 9-12:30 und 14:30-18 Uhr, Samstag 9-12 Uhr
- **Kleiderladen in Mering** (gegenüber Freibad), Öffnungszeiten: Mittwoch´s 13:30 bis 16:30 Uhr
- **Kleiderladen Kissing,** Auenstr. 12 b, 86438 Kissing, Öffnungszeiten: Mittwoch 10 bis 12 Uhr: Warenannahme; 14 bis 16:30 Uhr Verkauf

Hinweis: Der Kleiderladen in Kissing sucht auch: Töpfe und Pfannen in gutem Zustand, Besteck, Geschirr, und fahrtüchtige Fahrräder

Generell gilt: keine Kleidung in Müllbeuteln, sondern in Kartons, oder Wäschekörben!

Es ist wieder eine Gehhilfe (Rollator) zu verschenken – mit bequemer Sitzfläche, Rückenlehne und faltbar!
Telefon: 0173 / 87 29 509 oder einfach zu den üblichen Öffnungszeiten in die Gemeindeverwaltung abholen.
Dienstag & Freitag 7:15 – 12 Uhr, Donnerstag 14 – 18 Uhr

Wer kann einen Pflegegrad beantragen und wie wird bewertet?

Ein Pflegegrad ist die wichtigste Voraussetzung, um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten. Ratsam ist es, diesen Antrag zu stellen, wenn man mehr als sechs Monate Unterstützung im Alltag benötigt. Oft warten Betroffene viel zu lange, bis es gar nicht mehr anders geht, bevor sie einen Antrag auf Pflegeleistungen stellen. Den Antrag auf einen Pflegegrad muss die pflegebedürftige Person selbst stellen. Allerdings können gesetzliche Vertreter oder Personen mit einer entsprechenden Vollmacht diese Aufgabe übernehmen. **WICHTIG:** Nicht nur Hilfebedarf bei körperlichen Einschränkungen wird berücksichtigt, sondern auch bei psychischen Einschränkungen, wie z.B. bei einer Depression.

Kriterien für Pflegebegutachtung sind:

1. **Mobilität:**
Wie selbstständig kann sich die betroffene Person bewegen, sich halten, aufrecht sitzen und Treppen steigen?

2. **Kognitive** *(Wahrnehmung)* **und kommunikative Fähigkeiten:**
Ist eine örtliche und zeitliche Orientierung gegeben? Kann die Person selbst Entscheidungen treffen, Risiken erkennen, Gespräche führen und seine Bedürfnisse mitteilen?

3. **Verhalten und psychische Probleme:**
Wie oft braucht der Betroffene Hilfe wegen psychischer Probleme, wie Angst, Aggression, Wut?

4. **Selbstversorgung:**
Wie selbstständig kann sich der zu Begutachtende täglich selbst waschen, pflegen und ernähren?

5. **Bewältigung und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anwendungen:**
Welche Hilfen benötigt der Antragsteller beim Umgang mit Krankheit, Therapien und Behandlung, wie z.B. Dialyse oder Verbandswechsel (erinnern, begleiten, fahren usw.)

6. **Gestaltung des Alltagslebens**
Wie selbstständig kann die Person noch den Tagesablauf gestalten und planen oder Kontakte pflegen?

Hinter jedem dieser 6 genannten Punkte stehen nochmals einige Fragen, die im Gutachten mit Punkten bewertet werden. Aus der errechneten Gesamtpunktzahl ergibt sich die Rechengrundlage zur Pflegegradbewertung.
Bei Pflegegrad 1, z.B. sind es zwischen 12,5 und unter 27 Punkten; bei Pflegegrad 3 hingegen zwischen 47,5 bis unter 70 Punkten.

Quelle: https://www.pflege.de/pflegekasse-pflegerecht/pflegegrade/pflegegrad-1/

Menschen mit leichter Beeinträchtigung und einem Pflegegrad 1 stehen monatlich einige Zuschüsse zur Verfügung, u.a. der sogenannte Entlastungsbetrag von 131€, ein Zuschuss von 42€ für Pflegehilfsmittel sowie eine Beihilfe zur „Maßnahme zur Verbesserung des Wohnumfeldes“.

Pflegebedürftigen mit dem Pflegegrad 2,3,4 und 5 steht Pflegegeld zu. Es beträgt monatlich zwischen 347 und 990 €uro und ist für die häusliche Pflege gedacht. Auch hier kann man noch zusätzlich Zuschüsse für Pflegehilfsmittel, einen Entlastungsbetrag und die „Maßnahmen zur Verbesserung des Umfeldes“ ausschöpfen.

Der Höchstbetrag **für „Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes“** beträgt 4.180€.
Diese Beihilfe hängt von der gesundheitlichen Einschränkung und der Wohnsituation ab. Es muss erkennbar sein, dass die Maßnahme, Pflege besser ermöglicht, erleichtert oder gar die Selbstständigkeit fördert.
Dies können z.B. sein:
Umbau zum barrierefreien Bad, Haltegriffe Treppengeländer, Stützstangen, Absenken von Hängeschränken in der Küche, Bewegungsmelder für den nächtlichen Weg zur Toilette, Installation eines Treppenliftes, Vergrößerung der Türen usw.

Frau Kundry Stern (Nachfolgerin Frau Albes) vom Pflegestützpunkt des Landratsamtes Aichach-Friedberg berät Sie bei Bedarf neutral und vertraulich zu diesem Thema.
Vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon: 08251 / 921155 oder 08251 / 872233
Büro: Mering, Luitpoldstrasse 24 (ehem.Krankenhaus Mering)

Was ist eine Alltagsbegleitung?

Der Soziale Dienst vom (BRK) Bayerischen Roten Kreuz bietet einen „Familienentlastenden Dienst für Senioren und pflegende Angehörige“ an, der von sogenannten Alltagsbegleiterinnen geleistet wird.

Frau Stieglbauer vom BRK in Friedberg ist Leiterin und Ansprechpartnerin dieses angebotenen Dienstes. Sie hat über dieses tolle Angebot Auskunft gegeben und steht für Fragen jederzeit zur Verfügung.
Karin Stieglbauer Tel. 08251-885666, email: stieglbauer@aichach.brk.de

Was macht eine Alltagsbegleiterin?

Sie schenkt Zeit, unterstützt in Alltagsdingen und leistet Gesellschaft! Dazu kann eine ausgiebige Unterhaltung gehören, ein Spaziergang, ein Brett-Spiel oder das Vorlesen der Zeitung, sowie Einkäufe von Lebensmittel ect.
Es kommt auch mal vor, dass gemeinsam ein Blumenkasten bepflanzt wird, oder ein Kuchen gebacken wird.
Die Wünsche und der individuelle Bedarf wird mit dem Klienten oder dessen Angehörigen im Vorfeld besprochen und kann sehr unterschiedlich sein.

Leisten Sie auch Putzdienste, wie Fenster putzen, Bad reinigen etc.?

Nein. Eine Alltagsbegleitung ist unterstützend in der Küche behilflich, ggf. belädt die Waschmaschine oder ähnlichem.
Putzen gehört nicht zu den Aufgaben einer Alltagsbegleitung.

Wer kann/könnte diesen Dienst in Anspruch nehmen?

Senioren, die allein leben, etwas Unterstützung im Alltag benötigen und wenig soziale Kontakte haben.
Ebenso pflegebedürftige Personen, die man ungerne allein lässt, wenn man als pflegender Angehöriger zu einem Termin muss oder zum Einkaufen möchte.

Wie wird die Alltagsbegleitung entlohnt?

Die Finanzierung erfolgt bei bestehenden Pflegegrad über die Pflegekasse. Sollte dieses Budget nicht ausreichen kann z.T. das Landespflegegeld mit einbezogen werden.
Ist kein Pflegegrad vorhanden, ist die Finanzierung jederzeit privat möglich.

Wie werden die Alltagsbegleiterinnen auf ihren Einsatz vorbereitet?

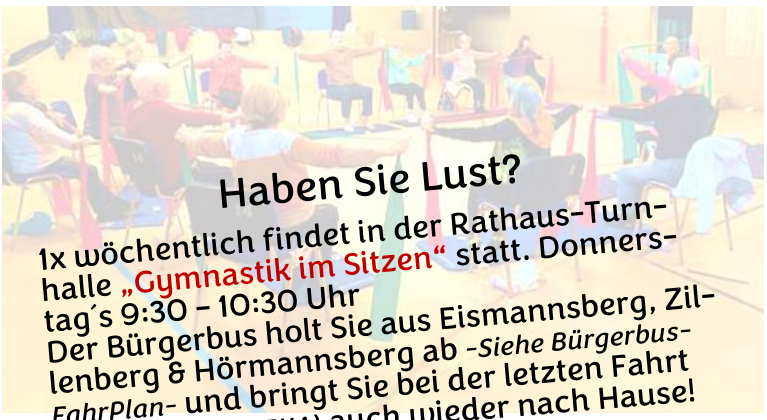
Die Alltagshelferinnen erhalten eine qualitativ hohe Einschulung und jedes Jahr die Möglichkeit zu unterschiedlichen Weiterbildungen.

Wie findet das erste „Kennenlernen statt?

Zu Beginn findet ein Kennenlern-Gespräch zwischen Senioren mit/ohne Angehörigen, Alltagshelferin und Leitung des Familien-Entlastenden-Dienstes *(Frau Stieglbauer)* statt, um alle Wünsche und Vorstellungen durchzusprechen. Um die Unterstützung flexibel zu gestalten, werden die gewünschten Besuchstermine zwischen Senioren und Alltagshelferin im Anschluss selbstständig besprochen.

Wie sind die Erfahrungen? Bekommt man Rückmeldungen der Klienten?

Das gemeinsame Wirken zwischen Alltagshelfer, Angehörige und Senioren, wird von allen Beteiligten als ein bereicherndes Miteinander beschrieben!



Haben Sie Lust?

1x wöchentlich findet in der Rathaus-Turnhalle „Gymnastik im Sitzen“ statt. Donnerstag´s 9:30 – 10:30 Uhr
Der Bürgerbus holt Sie aus Eismannsberg, Zillenberg & Hörmannsberg ab *-Siehe Bürgerbus-FahrPlan-* und bringt Sie bei der letzten Fahrt *(10:50 Uhr ab EDEKA)* auch wieder nach Hause!

Oder wie wäre es mit: „Taiji – die sanfte Bewegung“ – jeden Montag von 9 – 10 Uhr, ebenfalls in der Rathaus-Turnhalle.

Schnupper Sie gerne mal rein! Die Gruppe freut sich immer über Zuwachs!

Wissen Sie´s? Auflösung Mittwoch - Die Pflanzenwelt - Aus dem Drama Hamlet von Shakespeare- Italien, Rom – Artikel 1 Nenner - Antwort 1,4 Mio € - Russland=11% der gesamten Weltfläche - Das „i“ – Rosenmontag - Margaret Thatcher - Montag

Bürgerbus-Fahrplan, mit Abfahrts- und Ankunftszeiten:

MONTAG

Abfahrt Edeka	**9.30 Uhr**
Eismannsberg	9.35 Uhr
Zillenberg	9.40 Uhr
Edeka - Arztpraxis Polski	9.45 Uhr
Ried Lagerhaus	9.50 Uhr
Hörmannsberg	9.55 Uhr
Edeka - Arztpraxis Polski	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 - Arztpraxis Polski	10.35 Uhr
Eismannsberg	10.40 Uhr
Zillenberg	10.45 Uhr
Edeka - Arztpraxis Polski	10.50 Uhr
Edeka Abfahrt	11.05 Uhr
Ried Lagerhaus	11.10 Uhr
Hörmannsberg	11.15 Uhr
Edeka - Arztpraxis Polski	11.20 Uhr
Baindlkirch - Feuerwehrhaus	11.25 Uhr
Baindlkirch - Fischerwirt	11.30 Uhr
Baindlkirch - **Arztpraxis Guha**	11.35 Uhr
Edeka	11.40 Uhr Ende

DONNERSTAG

Abfahrt Edeka	**9.00 Uhr**
Eismannsberg	9.05 Uhr
Zillenberg	9.10 Uhr
Edeka - Arztpraxis Polski	9.15 Uhr
Ried Lagerhaus	9.20 Uhr
Hörmannsberg	9.25 Uhr
Edeka - Arztpraxis Polski	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 - Arztpraxis Polski	10.05 Uhr
Eismannsberg	10.10 Uhr
Zillenberg	10.15 Uhr
Edeka - Arztpraxis Polski	10.20 Uhr
Edeka Abfahrt	10.35 Uhr
Ried Lagerhaus	10.40 Uhr
Hörmannsberg	10.45 Uhr
Edeka - Arztpraxis Polski	10.50 Uhr
Baindlkirch - Feuerwehrhaus	10.55 Uhr
Baindlkirch - Fischerwirt	11.00 Uhr
Baindlkirch - **Arztpraxis Guha**	11.05 Uhr

Nützliche Kontaktdaten !

Der
Sozialpsychiatrische Dienst
Aichach-Friedberg ist Teil des Krisendienstes Schwaben.
In **schweren psychischen Krisen** wenden Sie sich bitte direkt an den Krisendienst Schwaben unter
0800 / 655 3000
Dort erreichen Sie **fachliche Unterstützung** täglich von 0 - 24 Uhr.

Sozialstation Mering
Hausnotruf
Essen auf Rädern
Grund- und Behandlungspflege
Telefon:
08233 – 92288

Sozialstation Friedberg & Umgebung
Grund- und Behandlungspflege
Unterstützung im Alltag
Telefon:
0821 - 26375-0

ccm mobile Pflege
Grund- und Behandlungspflege
Unterstützung im Alltag,
Telefon:
0821 – 455 272 10

Bildquelle:Fotos/Bilder: pixabay kostenlos und privat

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

Telefon: 08233/78991-0
E-Mail: info@gemeinde-ried.de
Internetseite: www.gemeinde-ried.de
Telefon: 08233/78991-20
Mobil: **0173 87 29 509**
email: claudia.bordon-vieler@gemeinde-ried.de

Seniorenbeauftragter:
Dr. Franz-Josef Mayer
Redaktion: Claudia Bordon-Vieler

Telefon: 08233 / 84 67 43 , E-Mail: post@fjmayer.de
Druck: 450 Stück - Bilder: pixabay kostenlos