

NEWSLETTER 60+

Informationen für Seniorinnen
und Senioren in Stadtbergen

Seniorinnen- & Seniorenbeirat
der Stadt Stadtbergen

Liebe Seniorinnen und Senioren,
heute darf ich Ihnen die erste Ausgabe des **Newsletter 60+** vorstellen. Er soll Ihnen einen Überblick über interessante Themen, Veranstaltungen und Kulturangebote in Stadtbergen geben und wird voraussichtlich viermal im Jahr erscheinen.

Melden Sie sich am Besten noch heute für den Newsletter an. Die Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf der letzten Seite.

Wenn Sie weitere Vorschläge und Ideen bezüglich des Inhalts haben oder selbst einen Beitrag beisteuern wollen, steht Ihnen das Redaktionsteam des Seniorinnen- und Seniorenbeirats und das Kulturbüro Stadtbergen gerne zur Verfügung.



Es grüßt Sie herzlich Ihr Bürgermeister

Paulus Metz

Seniorinnen- & Seniorenbeirat (SSB)

Rückblick auf die bisherige erfolgreiche Arbeit des SSB Stadtbergen:

Nach der Wahl vor 1 ½ Jahren war der Anfang noch von coronabedingten Lockdowns und pandemischen Einschränkungen geprägt. Dennoch war der SSB für die ältere Generation in Stadtbergen aktiv. Er überarbeitete den Wegweiser mit wichtigen Hinweisen und Adressen für Seniorinnen und Senioren in Stadtbergen; eine gute Fundgrube bei der Suche nach Unterstützung. Der Wegweiser ist u.a. in vielen Arztpraxen, Apotheken und im Rathaus Stadtbergen erhältlich. Zudem wurde die Umsetzung eines Freiwilligenzentrums in Zusammenarbeit mit dem SKM Augsburg auf den Weg gebracht.

Sobald es möglich war, wurden wieder Wanderungen, Spaziergänge und Treffpunkte zum Singen, Tanzen, Häkeln und Spielen nach den jeweils geltenden Hygieneregeln angeboten. Im Mai 2022 beteiligte sich der

SSB mit zwei Vorträgen und zwei Infoveranstaltungen zum digitalen Medienbestand in der Bücherei Stadtbergen an der bayernweiten Aktionswoche „Digital aktiv: Teilhabe im Alter durch Digitalisierung“.

Der SSB pflegt zudem regelmäßigen Kontakt zu den Vereinen und den örtlichen Pflegeheimen und bietet z.B. im Pflegeheim Schlössle eine eigene Singgruppe an.

Mit dem neuen Newsletters 60+ möchte der SSB interessierte Seniorinnen und Senioren regelmäßig über wichtige Fragen der älteren Generation, Termine und Wissenswertes informieren.

Bei Fragen zum Newsletter oder zu Seniorenangelegenheiten stehen Ihnen die Mitglieder des SSB gerne zur Verfügung.

Norbert Greim

Vorsitzender des SSB Stadtbergen

DAS AKTUELLE THEMA

Lebensmittellieferdienste

Gerade im Winter ist ein Einkauf für ältere Personen oft nicht mehr so einfach. Rutschiges Laub, Glätte, Regen oder Schnee machen einen Gang zum Supermarkt oft zu einem anstrengenden Abenteuer.

Eine Alternative können Lieferdienste sein. Allerdings ist hier ein Internetzugang notwendig, um das Sortiment und Warengesamtheit zu sehen und über den Onlineshop bestellen zu können. Für die Bestellung muss ein Kundenkonto eingerichtet werden.

Nachfolgenden möchten wir Ihnen drei Lieferdienste vorstellen.



©ukrolenochka - stock.adobe.com

Siebenfrisch - Biomarkt in Stadtbergen

Das Augsburgener Familienunternehmen steht für Nachhaltigkeit, Fairness und Bioqualität. Das Sortiment umfasst 5000 Artikel aller Bereiche. Die Lieferung erfolgt nach Terminvereinbarung. Zudem wird eine telefonische Beratung und Bestellung angeboten.

www.siebenfrisch.de

Mindestbestellwert: 25,00€
Lieferkosten: kostenlos
Lieferzeiten: Dienstag - Freitag
Zahlungsarten: Kreditkarte, PayPal, Lastschrift

Flaschenpost

Lebensmittel, Getränke, Drogerieartikel - alles für den Wocheneinkauf. So beschreibt der Lieferdienst „Flaschenpost“ sein Sortiment. Die Lieferung erfolgt innerhalb von 120 Minuten nach Bestellung oder nach Terminvereinbarung.

www.flaschenpost.de

Mindestbestellwert: 29,00€
Lieferkosten: ab 29 € = 2,90 €
ab 39 € = 1,80 €
ab 49 € = kostenlos
Lieferzeiten: Montag - Samstag
zw. 8 und 21 Uhr
Zahlungsarten: Kreditkarte, PayPal, Lastschrift

REWE Lieferdienst

Der Lieferdienst „Rewe Online“ bietet ein umfangreiches Sortiment. Die Auswahl reicht von Obst und Gemüse über Nahrungsmittel und Tiefkühlwaren bis zu Drogerieartikeln und Tiernahrung.

www.rewe.de

Mindestbestellwert: 50,00€
Lieferkosten: 0 - 5,90€
je nach Zeitpunkt
Lieferzeiten: Montag - Samstag
zw. 7 und 22 Uhr
Zahlungsarten: Kreditkarte, PayPal, Lastschrift o. Rechnung

Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass diese Auswahl nicht abschließend und nicht werbefinanziert ist. Das Angebot an Lieferdiensten erweitert sich ständig.

Termine & Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

20. Februar | 6.+20. März | 17. April

19.00 Uhr Oldies but Goodies

Singen von Oldies und Schlagern
Pfarrsaal St. Nikolaus, Schulstr. 1

Dienstag - 14-tägig

21. Februar | 7.+21. März | 4.+18. April

14.30 Uhr Handarbeitsnachmittag

Generationenstreff, Beim Schlaugraben 6

Dienstag - 14tägig

28. Februar | 14.+28. März | 11.+25. April

14.30 Uhr Tanzkreis

Pfarrsaal St. Nikolaus, Schulstr. 1

Mittwoch - 1. Mittwoch im Monat

1. März | 1., 8., 15., 22., 29. März

14.30 Uhr Englischkurs - Anfänger

15.45 Uhr Englischkurs - Fortgeschrittene

Generationentreff, Beim Schlaugraben 6

Mittwoch - wöchentlich

1. März | 5. April | 3. Mai | 7. Juni

10.00 Uhr PC - Info- und Beratungstreff

Sporthalle Stadtbergen - Vereinsraum
Am Sportpark 2

Freitag - 14-tägig

3., 17., 31. März | 14.+28. April

15.00 Uhr Singnachmittag

Pfarrsaal St. Nikolaus, Schulstr. 1

Freitag - 14-tägig

24. Februar | 10.+24. März | 7.+21. April

15.00 Uhr Gesellschaftsnachmittag

Generationenstreff, Beim Schlaugraben 6

Alle aktuellen Termine finden Sie auch auf
www.stadtbergen.de

FRAGEN | WÜNSCHE | ANREGUNGEN

Seniorinnen- und Seniorenberiat

1. Vorsitzender Norbert Greim

Tel. 0821/44989069

E-Mail: norbert.greim@elkb.de

Sonstige Veranstaltungen

59. Ärztliche Vortragsreihe

Bürgersaal Stadtbergen, Am Hopfengarten 12
Eintritt: 5 € | Beginn: 19.30 Uhr

Montag, 27. Februar

„Nuklearmedizinische Diagnostik und Therapie des Prostatakarzinoms“

Wanderfahrten

Infos und Anmeldung: Franz Schmid

Email: franzschmid-leitershofen@web.de

oder telefonisch unter 0821/432524

Samstag, 11. März

Adelsried - Hans-Malzer-Weg

Samstag, 15. April

Coburg - Besuch der Feste Coburg



Bettinas Tipp

Fit bleiben, trotz Eis und Schnee:

Machen Sie einen Spaziergang durch Ihre Wohnung. Besuchen Sie Ihre Fenster. Tragen Sie festes Schuhwerk, achten Sie auf Stolperfallen und gehen Sie zum ersten Fenster. Öffnen Sie es kurz, atmen Sie die frische Luft ein, tanken Sie etwas Sonne und schließen Sie das Fenster. Halten Sie sich am gebremsten Rollator oder einem geeigneten Gegenstand fest und gehen Sie auf der Stelle. Verabschieden Sie sich nun von dem Fenster und gehen Sie zum nächsten. Alles, solange es Ihnen gut tut. Nicht überfordern, aber vielleicht mit Musik im Hintergrund.

Gute Tage und Freude wünscht Ihnen
Bettina

IMPRESSUM

Stadt Stadtbergen - Kulturbüro

Oberer Stadtweg 2 | 86391 Stadtbergen

Tel. 0821/2438-137

E-Mail: kultur@stadtbergen.de

NEWSLETTER-ANMELDUNG

Wie kann ich den Newsletter erhalten?

Sie können den Newsletter auf zwei verschiedene Arten abonnieren:

ONLINE unter www.stadtbergen.de/stadtleben/senioren

Hier können Sie unter dem Punkt „Newsletter60+“ Ihre Daten eintragen.

Oder scannen Sie mit dem Smartphone den QR-Code.



PER EMAIL an kultur@stadtbergen.de.

Hier genügt eine formlose Email.

Sie möchten den Newsletter lieber per Post erhalten?

Gernell versenden wir aus Gründen der Nachhaltigkeit den Newsletter vorwiegend digital. Dennoch bieten wir interessierten Seniorinnen und Senioren eine postalische Zusendung an. Dafür lassen Sie uns bitte den untenstehenden Abschnitt per Post, Fax oder persönlich zukommen.

Zudem liegt der Newsletter auch im Rathaus Stadtbergen aus.



Anmeldung zum Newsletter 60+

Bitte senden Sie mir den Newsletter 60+ per Post an meine Adresse zu.

Name, Vorname

Strasse, Hausnummer

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift



©olly- stock.adobe.com

Datenschutz

Gemäß der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) benötigen wir Ihre Einwilligung zur Speicherung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten.

Der Newsletter wird vom Seniorinnen- und Seniorenbeirat Stadtbergen (SSB) und dem Kulturbüro Stadtbergen erstellt und herausgegeben.

Der Newsletter ist kostenlos und jederzeit kündbar.

Ihre Daten werden ausschließlich für den Versand des Newsletters und von Informationen des SSB verwendet. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

Die Datenschutzerklärung der Stadt Stadtbergen finden Sie auf www.stadtbergen.de

per Fax: 0821/2438-107

An die
Stadt Stadtbergen
Oberer Stadtweg 2
86391 Stadtbergen