



Altshausen Verbandsanzeiger

Nr. 9

Freitag, 28. Februar

2025

Annahmeschluss für das Kirchenblatt und den AVA für die Kalenderwoche 10 (Fastnacht)

Annahmeschluss für das Kirchenblatt und den AVA für die Kalenderwoche 10 (Fastnacht) ist wie folgt:

Kirchenblatt: Montag, 03. März, 9.00 Uhr

AVA – Vereinsnachrichten: Montag, 03. März, 12.00 Uhr.

AVA – Amtliche Bekanntmachung: Montag, 03. März, 14.00 Uhr.

Wir bitten um Beachtung.

Druckerei Restle GmbH

Veranstaltungen in den Verbandsgemeinden

➔ **Nähere Infos unter den jeweiligen Gemeinden**

Donnerstag, 27. Februar

Kleintierzuchtverein Z 288 Altshausen

Allerlei von der Sau gibt es am Gompiga Donnschtig wieder in unserem Vereinsheim zum Essen. Weiteres dazu unter Vereinsnachrichten.

Freitag, 28. Februar

Schützenverein Ebenweiler

traditioneller Seniorenball im Schützenhaus Ebenweiler. Weitere Infos unter den Vereinsnachrichten der Gemeinde Ebenweiler: Schützenverein Ebenweiler.

Samstag, 01. März

TSV 1881 Altshausen e.V.

Unter dem Motto „Promiparty“ findet am Samstag, den 1. März 2025 der Sportlerball von FVA und TSV erstmalig im neuen Postsaal statt.

Sonntag, 02. März

Umzug und Narrertei am Fasnetssonntag!

Liebe Narren, Närrinnen und Fasnetsfreunde, es ist wieder soweit, die fünfte Jahreszeit ist in vollem Gange, und unser Ort steht Kopf! Wir laden euch herzlich ein, mit uns die Fasnet zu feiern und beim großen Umzug dabei zu sein!

Sonntag, 02. März um 14 Uhr in Hoßkirch! Ob mit Häs, Maske oder einfach nur in bester Feierlaune – kommt vorbei, bringt Freunde und Familie mit und erlebt a scheene Fasnet! Freut euch auf bunte witzige Gruppen und närrisches Treiben. Auf euch freut sich der Narrenverein und die Gemeinde Hoßkirch

Dienstag, 04. März

Narrensprung am Fasnetsdienstag:

Ebersbach-Musbach lädt zum Umzug

Liebe Närrinnen, Narren und alle, die es noch (am Schluss) werden wollen, die Fasnet ist da und mit ihr der wohl närrischste Tag des Jahres! Wir laden euch ein zu unserem großen Fasnetsumzug, bei dem unser Ort wieder zur Hochburg des Frohsinns wird.

Wann? **Dienstag, 04. März**

Wo? **EbersbachCity um 14 Uhr**

Freut euch auf ein buntes Spektakel mit gut gelaunten lustigen Gruppen und jeder Menge Schabernack! Egal ob jung oder alt, maskiert oder nicht, Hauptsache, ihr habt Lust auf eine, eben diese Gaudi. Wir freuen uns darauf, bei Eintritt frei. Ihr Narrenverein und Ihre Gemeinde Ebersbach-Musbach

Freitag, 07. März

Männertreff Hoßkirch

Bürgersaal Hoßkirch am 7. März um 19 Uhr Vortrag von der Verkehrswacht Ravensburg **„Sicher – fit – unterwegs“**. Neues über Verkehrsrecht, Verkehrszeichen und neue Fahrzeugtechniken, sprich Hilfsmittel die das Autofahren sicherer machen.

Feier des Weltgebetstages 2025

Cookinseln – wunderbar geschaffen! 19.00 Uhr Kirche St. Georg, Königseggwald

Samstag, 15. März

Bockbierfest Fronhofen

Der Musikverein Fronhofen feiert vom 15.-16. März 2025 im Landjugendheim sein Bockbierfest.

Donnerstag, 20. März

Vhs Oberschwaben

Firmenführung - Einblicke Firma Stadler® Altshausen, Anmeldeschluss: 13.03.2025. Do, 20.3.2025, 14:30 - 16:15 Uhr, **Filmvorführung: „Von Menschen die auf Bäume steigen“**, Protest im Altdorfer Wald, Fr, 28.3.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, vhs Aulendorf. Hinweise dazu und zu weiteren Kursen im allgemeinen Teil.

Samstag, 22. März

Kinderkleiderbasar Frühling/Sommer 2025

Das Basarteam Ebenweiler veranstaltet den diesjährigen Kinderkleiderbasar am **Samstag, den 22.03.2025 von 14.00-16.00 Uhr im Sonnenhof (DGH) Ebenweiler**

Samstag, 19. April

41. Osterlauf in Königseggwald

Wir veranstalten am Karsamstag, den 19.04.2025 wieder den traditionellen Osterlauf in Königseggwald.

+ Ärztlicher Notfalldienst

Öffnungszeiten und Anschrift der Bereitschaftspraxis Bad Saulgau:

Allgemeine Bereitschaftspraxis Bad Saulgau; SRH Krankenhaus Bad Saulgau, Gänsbühl 1; 88348 Bad Saulgau

Änderung der Öffnungszeiten: Samstag, Sonntag, Feiertag von 10.00 bis 16.00 Uhr

Kinder Bereitschaftspraxis Ravensburg

Oberschwabenklinik – St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg; Elisabethenstr. 15; 88212 Ravensburg

Öffnungszeiten: Sa, So und Feiertage 9 – 13 Uhr und 15 – 19 Uhr.

Zentrale Rufnummer für den Ärztlichen Bereitschaftsdienst; Kinder- und Jugendärzte; Augenärzte sowie HNO-Ärzte

an den Wochenenden und Feiertagen und außerhalb der Sprechstunden des gesamten Gemeindeverwaltungsverbands Altshausen sowie für ganz Baden-Württemberg ist die **Telefonnummer 116 117** (Anruf ist kostenlos)

Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr: docdirekt – Kostenfreie Onlinesprechstunde von niedergelassenen Haus- und Kinderärzten, nur für gesetzliche Versicherte unter **0711 – 96 589 700 oder docdirekt.de**

Geme können Sie jederzeit selbst die aktuellen Informationen zu unseren Bereitschaftspraxen auf unserer Homepage einsehen:

<https://www.kvbawue.de/patienten/praxissuche/notfallpraxis-finden>

Geme können Sie jederzeit selbst die aktuellen Informationen zu unseren Bereitschaftspraxen auf unserer Homepage einsehen:

<https://www.kvbawue.de/patienten/praxissuche/notfallpraxis-finden>

„Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst“: Unter 0761/ 120 120 00 erhalten Patient*innen die Information, welche Zahnarztpraxis in ihrer unmittelbaren Umgebung zum Zeitpunkt ihres Anrufes Notdienst haben.

Informationen hierzu finden Sie unter:

<https://www.kzvbw.de/patienten/zahnarzt-notdienst/>

112 DRK	110 Polizei	112 Feuerwehr	112 DLRG
---------	-------------	---------------	----------

Bitte beachten Sie den Aushang bei Ihrer Apotheke und in Ihrer Tageszeitung oder Tag aktuell: www.aponet.de oder Tel. 08000022833 (kostenlos), Mobil 22833 (max. 69ct/min.)

Apotheken-Notdienst immer von 8.30 - 8.30 Uhr:

- 28.02.: Schloss Apotheke, Aulendorf, Tel. 07525/92310
- Marien Apotheke, Ravensburg, Tel. 0751/362500
- 01.03.: Götz'sche Apotheke, Ostrach, Tel. 07585/615
- Central Apotheke, Ravensburg, Tel. 0751/363360
- 02.03.: Schwaben Apotheke, Bad Saulgau, Tel. 07581/8138
- 14 Nothelfer Apotheke, Weingarten, Tel. 0751/5611110
- 03.03.: Am Alten Rathausplatz, Aulendorf, Tel. 07525/60150
- Im Kaufland, Ravensburg, Tel. 0751/3550824
- 04.03.: Rathaus Apotheke, Bad Schussenried, Tel. 07583/505
- Vetter Apotheke, Ravensburg, Tel. 0751/3524405
- 05.03.: Kloster Apotheke, Weingarten, Tel. 0751/560260
- 06.03.: Götz'sche Apotheke, Ostrach, Tel. 07585/615
- Central Apotheke, Ravensburg, Tel. 0751/363360
- 07.03.: Antonius Apotheke, Bad Saulgau, Tel. 07581/7301
- Achtal Apotheke, Baienfurt, Tel. 0751/5069440

Sozialstation St. Josef Altshausen gGmbH

Sie benötigen Hilfe in der Kranken- und Altenpflege, im Haushalt, Essen auf Rädern, Anleitung oder Beratung zu Hause? Wir helfen Ihnen gerne weiter und bieten Ihnen Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz, häusliche Krankenpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Familienpflege, Hausnotruf, einen Beratungsdienst. Die Sozialstation St. Josef ist rund um die Uhr für Sie erreichbar unter der Telefonnummer 07584/ 924 444. Fax 07584/ 924 500. Ihre Ansprechpartnerin ist Anette Oelhaf, Pflegedienstleitung.

Fördergemeinschaft aktiv „Helfen tut gut“:

Ehrenamtlichen Dienste: Organisierte Nachbarschaftshilfe: Claudia Buck, Tel.: 07584/ 2044. **Fahrdienste:** Anton Geng, Tel. 07584 / 3267, Dienstag/Mittwoch: 8-12 Uhr

Hospizgruppe (Begleitung Schwerstkranker, Sterbender und ihrer Angehörigen im Haus und Pflegeheim): A. Oelhaf, Tel. 07584/ 924 444

Offener Trauerkreis: Unterstützung auf dem Weg durch die Trauer. Treffpunkt ist jeden 1. Freitag im Monat von 15.00-17.00 Uhr im Kath. Gemeindehaus. Ansprechpartner: Fritz Hartmann, Tel. 07584/3233

„Café Vergiß mich nicht“ Betreuungsgruppe für Seniorinnen und Senioren mit eingeschränkter Alltagskompetenz: Gerlinde Krone, Tel. 07505 / 1578, Angela Hepp, 07525 / 8212

Professionelle Dienste: Sozialstation St. Josef, Altshausen gGmbH: Siehe oben

Wohnpark St. Josef Paul-Pfaff-Str. 7, 07584 924-0

Wohnangebote für Kurz- und Dauerpflege, Tagespflege und Wohnen mit Service
Ansprechpartner/innen: Wohnparkleitung: 07584 924-0; Pflegedienstleitung: 07584 924 243; Tagespflege: 07584 924 295; Wohnen mit Service: 07584 924 441

Arbeiter-Samariter Bund – Sozialstation Ebersbach:

Seniorenwohnanlage und ambulanter Pflegedienst, (mit sämtlichen Leistungen der Kranken- und Pflegekassen).

Hauswirtschaftliche Versorgung, Hausnotrufsystem mit 24 Std. Rufbereitschaft. Tel. 07584/2785; Fax: 07584/923293.

Die Zieglerschen - Diakonie Sozialstation: Häusliche Alten- und Krankenpflege, Kinderkrankenpflege, Hauswirtschaftliche Dienste, Speisenservice, täglich frisch, Haus- und Familienpflege, Nachbarschaftshilfe. Wir sind täglich für Sie da und rund um die Uhr erreichbar unter, Telefon 07503/929-900.

Pflegedienst Burth, Ostrach: Wir pflegen, betreuen, beraten und leiten Angehörige an. Tel. 07585/6250549. Email: info@pflegedienst-burth.de

Haushalts- Familien- und Betriebshilfe, Maschinenring Alb-Oberschwaben e.V. 88356 Ostrach

Unsere Familienpflegerinnen übernehmen die Aufgaben im Haushalt, unsere Betriebshelfer/innen die Arbeiten im landwirtschaftlichen Unternehmen bei Krankheit, Krankenhaus- und Kuraufenthalt, Schwangerschaft und Entbindung sowie die Betreuung von pflegenden Angehörigen. Auskunft und Beratung:

Ulrike Reiter, Tel: 07585/9307-11 oder u.reiter@mr-ao.de

DORNAHOF Altshausen: Wir bieten - täglich frisch zubereitet - ein abwechslungsreiches Mittagsmenü auf Rädern und in bestens isolierten Behältnissen. Information und Anmeldung unter Tel.: 07584 / 925-320. kueche@dornahof.de; www.dornahof.de. Sie sind herzlich willkommen zu unserem Mittagstisch am DORNAHOF von 12.00-13.00 Uhr, Essenausgabe ist von 12.00-12.30 Uhr. Unsere Kaffeestube rundet mit allerlei Erfrischungen die Mittagspause ab. Diese ist geöffnet Montag bis Freitag von 12.00-13.30 Uhr.

Freundeskreis für Suchtkranke Wilhelmsdorf: Ansprechpartner: Dieter Stoll, Tel. 07585/32 09, Mobil 015201754161, mail: fdk-sucht-wilhelmsdorf@online.de. Wir treffen uns jeden Dienstag um 19.30 Uhr im evang. Gemeindehaus, Esenhauser Straße (Wilhelmsdorf).

Häuslicher Betreuungsdienst

Demenzhilfe – Häuslicher Betreuungsdienst, Entlastung für pflegende Angehörige, stundenweise Betreuung von Demenzerkrankten in ihrer gewohnten Umgebung (Staatlich anerkannt). Tel. 07584/922 6862 oder info@demenzhilfe-rv.de

Kreisverbundgruppe Aulendorf: Die Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige trifft sich jeden Donnerstag um 19.00 Uhr im Gemeindehaus St. Martin in der Kolpingstraße 4, 88326 Aulendorf zu Gesprächen und zur Erfahrungsaustausch. Kontaktaufnahme auch unter 07584/921599 oder 01786014202 (Bernd Kerbstadt)

Telefonseelsorge Oberschwaben: Neue Tel. Nr. 0800 111 0 111

BERATUNGSSTELLE

Veränderung der Pflegeberatung für die Gemeinde Altshausen und den Gemeindeverwaltungsverband Altshausen

Pflegestützpunkt Altshausen, Hindenburgstr. 3 bietet nun wieder ab April Informationen, Beratung und Unterstützung im Alter, bei Behinderung, bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit an.

Ansprechpartnerin: Fr. Hubrich. Die Beratungsstelle ist unter der Rufnummer 0751-85 3318 sowie E-Mail: b.hubrich@rv.de erreichbar. Außerdem telefonische Sprechzeit: Montag von 8.00 – 10.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Caritas-Zentrum Bad Saulgau, allgem. Sozialberatung, kath. Schwangerschaftsberatung, psychol. Familien-, Ehe-, Paar und Lebensberatung, Hilfen im Alter, christl. Patientenvorsorge, Ökum. Flüchtlingsarbeit, ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst, Kontaktstelle Kinderchancen, Kaiserstraße 62, Tel. 07581/906496-0 Termine nach telefonischer Vereinbarung

Einzel- und Gruppenbetreuung

Für Personen mit Pflegegrad. Wir sind von den Landratsämtern Ravensburg und Sigmaringen nach § 45 (zusätzliche Betreuungsleistungen) anerkannt. Inf: 07587/9503515 oder kontakt@betreuungsundgesundheits.de

Die Zieglerschen Behindertenhilfe - Ambulante Dienste

Hauptstr. 66, 88326 Aulendorf, Tel. 07525 939 91-0; Mobil 0151 1829 7300

weiss.isabell@zieglersche.de

Bahnhofsmission Aulendorf: Bahnhof 1, 88326 Aulendorf, Tel. 07525 / 7510, Fax 07525 924934, aulendorf@bahnhofsmission.de. Dienstzeiten: Montag bis Freitag 8.45 bis 17.15 Uhr



Öffnungszeiten Wertstoffhof Altshausen

Bitte beachten Sie folgende Öffnungszeiten des Wertstoffhofes Altshausen:

DONNERSTAG 27.02.2025 GESCHLOSSEN
SAMSTAG 01.03.2025 NORMAL GEÖFFNET
DIENSTAG 04.03.2025 GESCHLOSSEN

Wir bitten um Kenntnisnahme und Beachtung.

Gemeindeverwaltungsverband Altshausen

Problemstoff-Sammlung 2025

Das Landratsamt Ravensburg führt in 2025 wieder eine kostenlose Problemstoff-Sammlung für Haushalte und Kleingewerbe (bei Mengen unter 15 kg) im Gemeindeverwaltungsverband Altshausen durch.

WAS wird angenommen?

Haushaltsbatterien, Autobatterien, Leuchtstoffröhren, Chemikalien (max. Einzelgebindegröße 20 Liter), Farben, Lacke, Lösungsmittel, Holzschutz- und Pflanzenschutzmittel, Reinigungsmittel, Säuren, Laugen, Spraydosen mit Restinhalt.

MITTWOCH, 12. März 2025

Königseggwald, Ort: Parkplatz im Kapellenweg, 09.00-10.00 Uhr

Ebersbach, Ort: Vereinshaus Seebachhalle, Altshausen Str. 24, 11.00-12.00 Uhr

SAMSTAG, 10. Mai 2025

Altshausen, Ort: Wertstoffhof bei der Kläranlage, Oberes Ried 1, 09.00-12.00 Uhr

SAMSTAG, 25. Oktober 2025

Altshausen, Ort: Wertstoffhof bei der Kläranlage, Oberes Ried 1, 09.00-12.00 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie beim Landratsamt Ravensburg unter der Telefonnummer 0751 – 852345.

Gemeindeverwaltungsverband Altshausen



PROGYMNASIUM ALTSHAUSEN

Lernen in familiärer Atmosphäre

www.progymnasium-altshausen.de

Schulanmeldung am Progymnasium Altshausen

Die **Anmeldung** für die neue fünfte Klasse ist zu folgenden Zeiten möglich:

Mo, 10.03. bis Do, 13.03.2025 jeweils von 8 bis 12 Uhr und von 14 bis 16:30 Uhr.

Bitte bringen Sie Blatt 3 im Original und Blatt 1 oder 2 der Grundschulempfehlung sowie einen Masernimpfnachweis mit.

Die für die Anmeldung benötigten schulinternen Formulare finden Sie auf der Homepage, falls Sie diese schon vorab ausfüllen möchten. Eine Terminvereinbarung über das Sekretariat ist möglich, aber nicht nötig.

Wir freuen uns auf die Anmeldung Ihres Kindes.

E. Beck, Schulleiterin



Wintersporttag am Progymnasium

Am 12. Februar fand der alljährliche Wintersporttag des Progymnasiums Altshausen statt. Je nach Interesse entschieden sich die Schüler für einen Tag in den Bergen, wo sie am Sonnenkopf bei optimalen Schneebedingungen einen tollen Tag beim Skifahren oder Rodeln verbrachten, andere tummelten sich in der Eissporthalle in Ravensburg auf glattem Untergrund und drehten dort ihre Runden und Pirouetten. Die klassenübergreifenden sportlichen Aktivitäten machten diesen Tag zu einem besonderen Schultag, der das gemeinsame Miteinander und die Schulgemeinschaft stärkt.



Öffentliche Infoveranstaltung zur Schließung der ärztlichen Bereitschaftspraxis Bad Saulgau

Stuttgart, 21. Februar 2025. Die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) lädt alle Bürgerinnen und Bürger zu einer öffentlichen Infoveranstaltung ein. Anlass ist die Schließung der ärztlichen Bereitschaftspraxis in Bad Saulgau zum 31. März 2025.

Wann? Mittwoch, 12.03.2025, 18.30 Uhr; Wo? Stadtforum, Lindenstraße 7, 88348 Bad Saulgau

Die stv. Vorstandsvorsitzende der KVBW, Dr. Doris Reinhardt, wird darüber informieren, wohin sich Bürgerinnen und Bürger außerhalb der regulären Sprechstunde wenden können und wie die 116117 sowie das telemedizinische Angebot funktionieren.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Landwirtschaftsamt informiert:

Fortbildung zur Pflanzenschutz-Sachkunde in Präsenz

Kreis Ravensburg - Jede/r Sachkundige im Pflanzenschutz ist dazu verpflichtet in einem Drei-Jahres-Zeitraum mindestens vier Stunden Fortbildung nachzuweisen. Das Landwirtschaftsamt bietet hierzu eine 2-stündige Präsenz-Veranstaltung an. Diese findet statt am Donnerstag, 20.03.2025 von 19:30 bis ca. 21:30 Uhr, im Gasthaus „Traube“ in 88263 Horgenzell.

Das Tagungsprogramm beinhaltet aktuelle Themen rund um den Pflanzenschutz im Ackerbau. Markus Kreh und Maria Koch vom Landwirtschaftsamt Ravensburg referieren zu folgenden Themen: Neuerungen der rechtlichen Vorgaben im Pflanzenschutz, keine Zulassungsverlängerung von Flufenacet, Empfehlungen für die Saison 2025 und Anwenderschutz bei Pflanzenschutzmaßnahmen. Zudem wird das Thema Spritzwasserkonditionierung – Wirkung von Pflanzenschutz absichern, von Herrn Uwe Rölle von der Syngenta Agro GmbH, präsentiert.

Die Kosten für Essen und Getränke tragen die Teilnehmer selbst. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Zur Erstellung der Teilnahmebescheinigungen ist eine Anmeldung unter Angabe von Namen, Adresse und Geburtsdatum zwingend erforderlich. Anmeldungen werden noch bis Montag, 17.03.2025 als E-Mail an la@rv.de oder per Telefon unter 0751/85-6010 angenommen.

Letzte-Hilfe-Kurs beim Roten Kreuz

Neben der Ersten Hilfe, gibt es beim DRK in Ravensburg auch Letzte-Hilfe-Kurse. Sie machen Betroffene, die einen Menschen am Lebensende begleiten handlungsfähig.

Letzte-Hilfe-Kurse vermitteln Basiswissen rund um die Begleitung am Lebensende, geben Orientierungshilfen und helfen Angehörigen (wieder) handlungsfähig zu werden. Die Kursteilnehmer erfahren außerdem leicht zu erlernende Maßnahmen, die das Leid des Betroffenen lindern und neue Lebensqualität schenken. Alles an einem Nachmittag.

Der nächste Kurs findet am 12.04.2025 von 11:00-14:15 Uhr im DRK in der Ulmer Str. 97 in Ravensburg statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 30 Euro. Weitere Informationen und den Anmelde-link finden Sie auf der Homepage des DRK-Kreisverband Ravensburg e.V. unter:

<https://www.drk-rv.de/angebote-kurse/alltagshilfen-lebensqualitaet/letzte-hilfe.html>

Was bringt gesunde Ernährung?

Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung ist das Nonplusultra für ein gesundes Leben. Denn wer sich gesund ernährt, kann das Risiko für viele Krankheiten deutlich reduzieren. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) fördert als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) Kursteilnahmen zur Gewichtsreduktion und Maßnahmen gegen Mangel- und Fehlernährung.

Anlässlich des Tags der gesunden Ernährung am 7. März weist die LKK auf ihr dauerhaftes Ziel hin, präventiv einzugreifen, um insbesondere auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden. Kurse, an deren Kosten sich die LKK mit einem Zuschuss beteiligt, sind im Internet zu finden unter www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden.

Nützliche Informationen zu einer gesunden Ernährung liefert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf ihrer Internetseite www.dge.de. Eine ausgewogene Ernährung zeichnet sich vor allem durch Lebensmittelvielfalt aus. Die SVLFG gibt folgende Tipps:

- Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis – am besten aus Vollkorn – sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Überwiegend sollten pflanzliche Produkte wie frische Salate oder Säfte sowie regionales und saisonales Gemüse gewählt werden. Sie liefern reichlich Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe.
- Um eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erleichtern, ist es sinnvoll, die pflanzlichen Lebensmittel durch tierische zu ergänzen, zum Beispiel mit Milchprodukten, Fisch, Fleisch oder Eiern.
- Beim Verzehr von Butter und Öl sollte man etwas vorsichtiger sein. Pflanzliche Fette wie Rapsöl sind dagegen weniger schädlich und liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren. Diese sind lebensnotwendig, können jedoch nicht vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden. Sie sind auch in Fischen, beispielsweise Lachs, Matjes und Sardinen, enthalten.
- Zucker und Salz sollten mit Bedacht verwendet werden. Speisen lassen sich auch mit Kräutern würzen.
- Wenig Zucker freut die Zähne. Hochverarbeitete Nahrungsmittel enthalten zu viel Zucker und Salz, viele Zusatzstoffe sowie ungesunde Fette und sollten daher möglichst vermieden werden.
- Außerdem wird eine schonende Zubereitung der Speisen empfohlen: Kurze Garzeiten, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten die Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch die Nährstoffe.

SVLFG

Verhinderungspflege und Betreuungsleistung nach §45

Ab dem Pflegegrad 1 steht Betroffenen ein Entlastungsbetrag von 1.500€ pro Jahr für haushaltsnahe Dienstleistungen zu. Dieser Betrag ist dafür gedacht, Sie im Haushalt zu unterstützen, z. B. bei den anfallenden Reinigungsarbeiten, bei der Wäschepflege, für die Zubereitung der Mahlzeiten oder um Einkäufe zu tätigen.

Unsere Hauswirtschaftlerinnen helfen Ihnen gerne und übernehmen diese Aufgaben für Sie.

Auskunft und Beratung: Maschinenring Alb-Oberschwaben e.V. 88356 Ostrach, Hauptstraße 17; Ulrike Reiter, Telefon 07585/9307-11 oder E-Mail u.reiter@mr-ao.de

Energietipp der Energieagentur Oberschwaben und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Energietipp: Raumtemperatur optimal einstellen

Schon ein Grad weniger Raumtemperatur spart etwa 6 % Heizenergie – und Sie merken es kaum! Ideal sind 20 °C im Wohnzimmer, 16-18 °C im Schlafzimmer. Mit programmierbaren Thermostatventilen können Sie die Temperatur ganz einfach regeln, z. B. nachts oder tagsüber, wenn niemand zu Hause ist. Das schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt. Probieren Sie es aus und freuen Sie sich über eine niedrigere Heizkostenrechnung!

Übrigens: Die Energieagentur Oberschwaben und Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg bieten kostenlose Tipps zum Stromsparen an. Terminvereinbarung unter 0751 764 70 70 oder unter 0800 809 802 400 (kostenfrei). Einfach nachfragen und doppelt sparen – für den Geldbeutel und die Umwelt!

Guter Start für junge Familien

wellcome sucht Ehrenamtliche für Familie in Altshausen!

Sie haben Erfahrung und Freude mit Babys und Kleinkindern, haben Lust eine junge Familie für einige Monate zu unterstützen und können dafür ca. 2-3 Stunden Zeit in der Woche aufbringen? Dann wäre vielleicht ein Ehrenamt bei wellcome genau richtig für Sie?!

„wellcome“ ist ein praktisches Hilfsangebot für Familien im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes, das es in ganz Deutschland gibt. Im Landkreis Ravensburg wird der Dienst von der Stiftung Liebenau in Kooperation mit der Stiftung St. Anna getragen. Die Familien werden einmal die Woche für 2-3 Stunden von einer Ehrenamtlichen besucht. Sie entlastet die Familie ganz praktisch, indem sie je nach Bedarf z.B. mit dem Baby spazieren geht oder mit dem Geschwisterchen spielt,

So erfahren Eltern kleine Pausen im Alltag, in denen sie Kraft schöpfen können, damit sie das Wichtigste nicht aus den Augen verlieren – die Freude an ihrem Kind!

Aktuell suchen wir für eine Familie in Altshausen nach einer Ehrenamtlichen. Sie haben Interesse? Dann wenden Sie sich an die wellcome-Koordinatorin Silke Haller. Sie führt ein unverbindliches Erstgespräch, vermittelt in die Familien, unterstützt bei fachlichen Fragen, organisiert Austauschtreffen und Fortbildungen. Bei Ihrer Tätigkeit sind sie als Ehrenamtliche außerdem versichert; erhalten ihre Fahrtkosten erstattet und können sich auf ein Kinderlachen freuen.

Kontakt und Informationen: Silke Haller, wellcome-Koordinatorin, Mehrgenerationenhaus Gänsbühl, Herrenstraße 43, Ravensburg, Tel.: 01734268758 oder E-Mail: ravensburg@wellcome-online.de
Weitere Informationen unter: www.wellcome-online.de

Puppenbühne Ostrach

Am Samstag, 01.03. um 15:00 Uhr spielt die Puppenbühne Ostrach das Wintermärchen **Frau Holle** für Kinder ab 4 Jahren. Platzreservierung unter Tel.: 07585 - 3315. Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.puppenbuehne-ostrach.de

Internationaler Frauentag 2025

Der Internationale Frauentag am 8. März ist ein bedeutendes Symbol für den fortwährenden Kampf um die Rechte von Frauen und ihre gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft. Er erinnert daran, dass der Weg zur Gleichstellung noch lange nicht abgeschlossen ist und ruft dazu auf, weiterhin für die Rechte von Frauen weltweit zu kämpfen.

Die Anfänge des Internationalen Frauentags liegen im Jahr 1911, jährlich am 8. März würdigen wir den Mut und die Stärke der Frauen, die gesellschaftliche Veränderungen vorangetrieben haben, und fordert dazu auf, weiterhin an der Bekämpfung bestehender Ungleichheiten zu arbeiten. Der Tag erinnert daran, dass Gleichstellung nicht nur eine nationale, sondern eine weltweite Aufgabe ist. Alljährlich finden auch bei uns in der Region viele Veranstaltungen statt.

Ravensburg: Freitag, 07. März, 17:30 Uhr, Landratsamt Ravensburg, Sauterleutestraße 34, Eintritt frei. Film: „Das Wunder von Taipeh“

Zum Weltfrauentag 2025 und im Vorfeld der diesjährigen Fußball-Europameisterschaft der Frauen zeigt das Kreisarchiv einen Dokumentarfilm über die erste Frauen-Fußballweltmeisterschaft 1981 in Taiwan.

Samstag, 8. März, 19:00 Uhr, Zehntscheuer Ravensburg: Poetry Slam zum „Internationalen Frauentag“

Das Bündnis Internationaler Frauentag lädt zu einem unterhaltsamen Abend ein. Tickets sind im Vorverkauf bei der Tourist Info oder online bei Reservix für 14 € ermäßigt 12 € erhältlich. Die Veranstaltung ist nahezu **ausverkauft**.

Wangen im Allgäu: Freitag, 7. März, 18:00 Uhr, Hägeschmiede Wangen, Zunfthausgasse 9/1, Eintritt frei. „Rote Zahlen zum Dessert“ - Warum ungleiche Bezahlung Frauen teuer zu stehen kommt.

Das Internationale Frauenbündnis Wangen lädt zu einer Podiumsdiskussion mit Praxistipps ein. Gesprächspartnerinnen sind: Julia Baumann, Bärbel Mauch, Asmaa Scherer, Esther Straub und Elem Tütüncü. Durch den Abend führt Dorothea Schaeffer. Anmeldung erbeten unter: int-frauenbueundnis-wg@outlook.de.

Bockbierfest Fronhofen

Der Musikverein Fronhofen feiert vom **15.-16. März 2025** im Landjugenheim sein Bockbierfest. Am Samstag (Einlass 19 Uhr, Eintritt 15 €) haben wir Chris Metzger für Sie nach Fronhofen geholt! Bekannt ist Chris unter anderem für seine Auftritte auf dem Canstatter Wasen. Seine Begeisterung für Musik teilt er bei jedem seiner Auftritte mit seinem Publikum.

Freuen Sie sich am Sonntag auf unseren Frühschoppen und beste musikalische Unterhaltung mit dem Musikverein Altshausen e.V. und der Jugendkapelle Young Blood. Wir bieten u.a Mittagstisch sowie Kaffee & Kuchen und eine Tombola.

Naturschutzzentrum Wilhelmsdorf

Die wunderbaren Fotos der Sonderausstellung **„Naturjuwelen Oberschwabens“** sind noch bis 22. April 25 im Naturschutzzentrum zu bewundern.

Am **8. März von 19 bis 22 Uhr** gibt es die seltene Gelegenheit, mit dem Ornithologen Jeremy Barker auf seiner Vogelführung **„Lautlose Jäger der Nacht - eine Nachtwanderung auf den Spuren der Eulen“** auf Eulensuche zu gehen. Treffpunkt ist am Naturschutzzentrum; die Teilnahme kostet 9 EUR pro Person, ermäßigt 3 EUR. **Anmeldeschluss ist der 3. März.**

„Wie bekomme ich eine Meise?“ fragt Sabine Behr am **20. März um 19:30 Uhr** im Naturschutzzentrum Wilhelmsdorf. In ihrem Vortrag geht sie auf den ökologischen Nutzen von heimischen Sträuchern und Stauden im Garten ein. Passend hierzu bietet unser Moorführer und Naturpädagoge Werner Rumpel am **22. März ab 14 Uhr einen Workshop zum Bau von Nistkästen** an. Bitte melden Sie sich hierfür bis zum 20. März an.

Unser Jahresprogramm mit allen Veranstaltungen für 2025 liegt im Naturschutzzentrum und in vielen Geschäften oder Gemeinden zur Mitnahme aus! Es kann außerdem über unsere Homepage www.pfrunger-burgweiler-ried.de als PDF heruntergeladen werden. Zur Anmeldung dürfen Sie gern unser Kontaktformular auf der Homepage nutzen.

Bitte beachten Sie:

Wegen Holzfällarbeiten bleibt der Wanderweg „Bahndamm“ (Vogelsee bis Hundsche Teiche an der Ostrach) auf den Wanderrouten „Großer Trauben“ und „Weite Wiesen“ weiterhin gesperrt. Dieser Weg ist momentan nicht passierbar! Bitte beachten Sie die Sperrung auch Ihrer eigenen Sicherheit zuliebe!

vhs Volkshochschule Oberschwaben

Anmeldungen sind Online über unsere Homepage www.vhs-oberschwaben.de oder per Anmeldekarte aus dem Programmheft möglich. Bei bereits registrierte Kunden ist auch eine telefonische Anmeldung möglich.

Details/ Kursbeschreibung unter der Homepage www.vhs-oberschwaben.de oder telefonisch in der Geschäftsstelle 07525 923934-0. Bei Sprachkursen ist die Gebühr mit 8 TN berechnet. Bei weniger TN erhöht sich die Gebühr. Infos dazu ebenfalls im vhs Büro.

vhs Geschäftsstelle in Aulendorf: Hauptstraße 35, 88236 Aulendorf, Tel: 07525 923934-0; Mail: info@vhs-oberschwaben.de, Öffnungszeiten Mo.-Fr. von 9-12 Uhr, Mo. und Di. 14-16 Uhr, Do. 15-18 Uhr oder bei der **vhs/TBG Bad Saulgau**, Hauptstraße 56, 88348 Bad Saulgau, Tel: 07581 20090. Öffnungszeiten immer von 9-12:30 Uhr und 14-17 Uhr, Samstag von 9-12 Uhr.

Line Dance für Anfänger, 251-20904, Renate Lachenmaier, Do, 27.3.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 Termine, am 15.05.2025 findet kein Kurs statt. 88361 Altshausen, Ebersbacher Str. 20, Herzog-Philipp-Verbandsschule, Turnhalle, Gymnastikraum, 33,80 € (enthält 19% MwSt.)

Franklin Methode® meets Pilates - für Anfänger, 251-30216, Brigitte Lupberger, Mi, 12.3.2025, 17:30-18:45 Uhr, 10 Abende, 88361 Altshausen, Ebersbacher Str. 20, Herzog-Philipp-Verbandsschule, Turnhalle, Gymnastikraum, 107,40 € (enthält 19% MwSt.) Am 21.05.2024 findet kein Kurs statt.

Franklin Methode® meets Pilates - für Fortgeschrittene, 251-30213, Brigitte Lupberger, Mi, 12.3.2025, 19:00-20:15 Uhr, 10 Abende, 88361 Altshausen, Ebersbacher Str. 20, Herzog-Philipp-Verbandsschule, Turnhalle, Gymnastikraum, 107,40 € (enthält 19% MwSt.) Am 21.05.2024 findet kein Kurs statt.

Sportmix mit MI-KA Sports, 251-30223, Michael Epp. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Stöcke fürs Nordic Walking können ausgeliehen werden falls nicht vorhanden, bitte Körpergröße bei Anmeldung angeben.

Do, 13.3.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Abende, 88361 Altshausen, Ebersbacher Str. 20, Parkplatz Schulsporthalle, 53,70 € (enthält 19% MwSt.)

Firmenführung - Einblicke Firma Stadler® Altshausen, Anmeldeschluss: 13.03.2025, 251-11606E, Beate Schweizer

STADLER® plant, fertigt und montiert weltweit Sortieranlagen und Komponenten für die Entsorgungs- und Recyclingindustrie. Programm: kurze Unternehmenspräsentation mit anschließender Führung durch das Werk. Eingang Verwaltungsgebäude von Firma Stadler®

Do, 20.3.2025, 14:30 - 16:15 Uhr, 88361 Altshausen, Max-Planck-Str. 21, Firma Stadler, 8,40 € (enthält 19% MwSt.)

Nice to meet you, let's talk english (A1), 251-40613, Sylvia Joost, Mo, 24.3.2025, 09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine, 88348 Bad Saulgau, Schützenstraße 28, vhs-Gebäude, Raum 2, 114,00 €

Das beste Alter ist jetzt - Ernährung in den Wechseljahren, 251-30710, Adriana Gaissmaier-Hollinger, Di, 25.3.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 88326 Aulendorf, Hauptstraße 35, vhs im Schloss, Alter Lesesaal, 19,30 € (enthält 19% MwSt.)

Filmvorführung: „Von Menschen die auf Bäume steigen“, 251-11507, Justine Damm, Bernadette Hauke und Christian Fussenegger, die Produzenten des Films „Von Menschen, die auf Bäume steigen“, haben diese Menschen über ein Jahr begleitet, im Wald, und auch auf diversen Protestaktionen im Landkreis Ravensburg und sogar in Berlin. Daraus entstand ein sehr lebendiger

Dokumentarfilm, Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zur Diskussion mit Filmprotagonisten/Filmprotagonistinnen bzw. Altdorfer Waldaktivisten/Waldaktivistinnen ins Gespräch zu kommen. Anmeldung erforderlich

Fr, 28.3.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 88326 Aulendorf, Hauptstraße 35, vhs im Schloss, Alter Lesesaal, 7,80 € (enthält 19% MwSt.)