



Beseitigung der Hochwasserschäden und Hochwasserschutzmaßnahmen in den öffentlichen Gebäuden der Bühlstraße

In den vergangenen Wochen herrschte reger Betrieb rund um das Haus der Vereine und das Gebäude Bühlstraße 4 in Oberstadion. In den Gebäuden standen nach dem Hochwasser einige Arbeiten an.

Nachdem die Kellerräume ausgeräumt und durch Trocknungsgeräte getrocknet wurden, konnte eine neue Gasheizung im Haus der Vereine in Betrieb genommen werden. Für das Gebäude Bühlstraße 4 wurde ein Außengastank besorgt.

Elektroinstallations- und Gipserarbeiten werden derzeit durchgeführt.



Um die Kellerabgänge beim Haus der Vereine und dem Gebäude Bühlstraße 4 wird der Bauhof Schutzmauern erstellen.

Die Lichtschächte rund ums Haus der Vereine wurden bereits hochgesetzt und eine Mauer aus Megablöcken rund ums Grundstück Bühlstraße 4 wurde ebenfalls durch den Bauhof bereits aufgestellt.



Ortsteile

**HUNDERSINGEN
MOOSBEUREN
MÜHLHAUSEN
MUNDELDINGEN
RETTIGHOFEN**

Rathaus Oberstadion:

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9.00 - 12.00

Do. 14.00 - 18.00

Mittwoch geschlossen

Die Sprechzeiten des Bürgermeisters können abweichen. Gerne kann jederzeit telefonisch ein Termin, auch außerhalb der Sprechzeiten, vereinbart werden.

Ortsverwaltung Hundersingen

Öffnungszeiten:

Di. 10.00 – 11.00

Gerne kann auch außerhalb

dieser Zeit ein Termin mit der Ortsvorsteherin vereinbart werden.

Bücherei

Öffnungszeiten:

Di. 15.00-17.00

Mi. 16.00-18.00

Do. 18.00-19.00

Fr. 15.00-17.00

Sa. siehe Aushang

Impressum

Gemeinde Oberstadion

Kirchplatz 29

89613 Oberstadion

Tel. 07357 / 9214-0

Fax 07357 / 9214-19

Mail: info@oberstadion.de

Internet: www.oberstadion.de

Verantwortlich für den amtl. Teil:

Bürgermeister

Kevin Wiest

oder sein Vertreter im Amt

Herstellung und Vertrieb:

Druck + Verlag

Wagner GmbH + Co.KG

Max-Planck-Str. 14

70806 Kornwestheim

Tel. 07154 / 8222-0

Fax 07154 / 8222-15

Erscheint wöchentlich freitags

Bezugspreis Jahresabo: 24 €

Verantwortlich

für den Anzeigenteil:

Tobias Pearman, Katharina Härtel

Druck + Verlag

Wagner GmbH + Co.KG

Tel. 07154 / 8222-70

Fax 07154 / 8222-15

E-Mail:

anzeigen@duv-wagner.de



Zur Trockenlegung des Kellers wurde am Giebel des Hauses der Vereine ein Drainagerohr verlegt. Türen und Fenster werden in naher Zukunft ersetzt bzw. ausgetauscht. Nachdem dann die Bodenbelagsarbeiten abgeschlossen sind, können die Vereine Mitte des Jahres wieder ins Haus der Vereine ziehen.

Vielen Dank an alle, die bei diesen Arbeiten mitgeholfen haben. Ein besonderer Dank gilt hier unseren Bauhofmitarbeitern.

Kevin Wiest
Bürgermeister



Mitteilungen der Gemeinde

Aktuelle Coronazahlen Oberstadion

Stand 02.02.2022
Positiv getestet: 11
Personen in vorsorglicher Quarantäne: 2

Halbseitige Straßensperrung in Oberstadion

Ab **07.02. bis einschließlich 14.04.2022** ist die **Munderkinger Straße** und der **Schloßberg** in Oberstadion für den Verkehr halbseitig und für Fußgänger gesamt gesperrt. Die Verkehrsregelung erfolgt durch Ampelregelung.

Ab **10.02. bis einschließlich 30.04.2022** ist der **Eicher auf Höhe Gebäude 5** in Oberstadion halbseitig gesperrt.

Ihr Bürgermeisteramt

Termine online buchen

Aus Anlass der aktuellen Corona-Pandemie ist das Rathaus der Gemeinde Oberstadion für den freien Publikumsbesuch auf unbestimmte Zeit geschlossen. Nach vorheriger Terminabsprache sind wir auch weiterhin für Sie da. Bitte vereinbaren Sie einen Termin online über unseren neuen Termintool, welcher Ihnen barrierefrei unter www.oberstadion.de zur Verfügung steht. Natürlich können Sie auch weiterhin telefonisch einen Termin unter Tel. 07357/9214-0 vereinbaren.

Ihr Bürgermeisteramt

Breitband und Gasanschlüsse

Liebe Bürgerinnen und Bürger, immer wieder erreichen uns Anfragen zum Thema Breitband und Gas. Zur Erleichterung haben wir Ihnen die wichtigsten Kontaktdaten zusammengestellt.

Kontaktdaten bei Fragen zu Breitband und Gasanschlüssen

Breitband
Netze BW
Tel. 0711/28920640
E-Mail: tk_hausanschluss_sued@netze-bw.de

Gasanschlüsse (auch in Kombination mit Breitband)
Netze Südwest
Tel: 07393/ 958299
E-Mail: hausanschlusservice@netze-suedwest.de

Vertragsfragen
NetCom (Netzbetreiber)
Tel. 0800/3629264
E-Mail: kundenmanagement@netcom-bw.de





**Kindertagespflege
Bärenbande**

**Stellenausschreibung
Die Kindertagespflege Bärenbande in Oberstadion
sucht zur Verstärkung des Teams
eine pädagogische Fachkraft (m/w/d) (§ 7 KiTaG)
in Teilzeit oder auf 450-Euro-Basis.**

Sie arbeiten gerne mit Kindern im Alter von 1-3 Jahren, fühlen sich in einem kleinen Team wohl, sind flexibel, motiviert sowie selbständig und bringen eine positive, freundliche Grundeinstellung mit. Dann melden Sie sich während unserer Betreuungszeiten von 7.30 Uhr – 14.30 Uhr.

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen über die Bärenbande finden Sie auf der Homepage www.oberstadion.de unter dem Button „Bildung, Familie & Soziales“, Bereich Kindertagespflege.

Bürgermeister Kevin Wiest: 07357/92 14 0

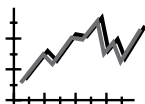
Kontakt der Bärenbande: Tel. 01 73 9 62 64 56

E-Mail: baerenbande-winkel@web.de



Wichtige Rufnummern

Augenärztlicher Notfalldienst		116 117
Bestattung Baur, Ehingen	(07391)	50010
Bezirksschornsteinfegermeister Wahner		
Pfahlwiesenstraße 1, Ingerkingen	(07356)	9389577
Christoph-von-Schmid-Schule Oberstadion		
(Grundschule)	(07357)	623
DRK Ehingen	(07391)	8666
DRK Oberstadion	(07357)	2585
und	(0170)	4834476
DRK Ulm (Kreisgeschäftsstelle)	(0731)	144420
DRK Ulm (Krankentransport)	(0731)	19222
Feuerwehr/Rettungsdienst		112
Kommandant Jochen Steinle Handy	(0160)	5504801
Stv. Kommandant Ralf Sauter	(07393)	2988
Feuerwehr Gerätehaus	(07357)	9176174
Feuerwehr Gerätehaus	Fax (07357)	9176175
Friedhof Hundersingen	(07393)	2540
Friedhof Oberstadion	(07357)	1681
Gas-Störungsstelle	(0800)	0824505
Gemeindeverwaltung		
Oberstadion	(07357)	9214-0
Giftnotruf	(0761)	19240
HNO-ärztlicher Notfalldienst		116 117
Kinderärztlicher Notfalldienst		116 117
Kindergarten Oberstadion	(07357)	2026
Kreiskrankenhaus Biberach	(07351)	55-0
Kreiskrankenhaus Ehingen	(07391)	586-0
Mehrzweckhalle Oberstadion	(07357)	921192
Notruf (Feuerwehr/Rettungsdienst)		112
Ortsverwaltung Hundersingen	(07393)	953149
Polizeinotruf (Unfall, Überfall)		110
Polizeiposten Munderkingen	(07393)	91560
Polizeirevier Ehingen	(07391)	5880
Postagentur Oberstadion	(07357)	921423
Rettungsleitstelle Ulm	(0731)	19222
Störungsdienst Wasser	(0160)	90754961
und	(0172)	7409058
Strom-Störungsstelle: Netze BW	(0800)	3 62 94 77



Statistische Zahlen

**Statistische Zahlen der Gemeinde
Oberstadion 2021**

- 91 Zuzüge
- 79 Wegzüge
- 8 Eheschließungen
- 20 Geburten (die Kinder kamen außerhalb der Gemeinde auf die Welt)
- 11 Sterbefällen, davon wurden 8 Fälle im Standesamt Oberstadion beurkundet
- 166 Personalausweise, 18 vorläufige Personalausweise, 35 Reisepässe, 1 vorläufiger Reisepass, 1 Express-Reisepass und 18 Kinderreisepässe wurden ausgestellt
- 12 Sitzungen des Gemeinderates fanden statt

Zu verzeichnende Bevölkerungsfortschreibung im Monat Januar 2022

Bevölkerungsstand am Monatsanfang	Ortsteile	Geburten	Zuzüge	Sterbefälle	Wegzüge	Bevölkerungsstand am Monatsende
726	Oberstadion		17	1	6	736
54	Rettighofen		3		1	56
136	Mühlhausen					136
120	Mundeldingen					120
354	Moosbeuren		1		1	354
207	Hundersingen		1		1	207
1597	Insgesamt	0	22	1	9	1609



Gemeinderatssitzung

Kurzbericht zur öffentlichen Hybrid - Sitzung des Gemeinderats vom 27.01.2022

1. Kurze Erläuterung zur Erschließung des Baugebiets Bruckäcker – Erweiterung in Mundeldingen, sowie Vorstellung von Möglichkeiten zur Verbesserung der Entwässerungssituation im Zuge der Baugebiets-Erschließung Bruckäcker – Erweiterung durch Hr. Schranz vom Ingenieurbüro Schranz

Herr Schranz erläuterte dem Gremium die bisher geplante Erschließung des Baugebiets.

Bei der Erschließung muss die Starkregenproblematik in diesem Bereich beachtet werden und alte teils defekte Drainageleitungen wieder an das Abwassersystem angeschlossen werden. Durch die Erschließung der Fläche können die anfallenden Wassermengen besser in die Kanalisation geleitet werden. Zudem kann durch eine neue größere Regenwasserleitung das Wasser besser in den Bach eingeleitet werden.

2. Beratung und Beschlussfassung über den Betriebsplan 2022 für den Gemeindewald Oberstadion

Das Landratsamt erstellte den Betriebsplan für das Jahr 2022 für die Gemeinde Oberstadion. Die Planung umfasst die Rahmenbedingungen für die 1,6 ha Gemeindewald.

Die Ausgaben für das Jahr 2022 belaufen sich insgesamt auf 391 Euro. Hiervon fallen 250 Euro für die Pflege der Jungpflanzen an und 141 Euro für die Forstverwaltung.

Als Einnahme erhält die Gemeinde einen Mehrbelastungsausgleich in Höhe von 40 Euro. Somit wird das Jahr 2022 daher mit einem Verlust in Höhe von 351 Euro abgeschlossen werden.

3. Bauangelegenheiten:

a) Antrag auf Baugenehmigung im vereinfachten Verfahren § 52 LBO:

Neubau eines Zweifamilienhauses mit Doppelgarage, Flst. 161/7, 89613 Oberstadion

Das Gremium stimmte dem Antrag Neubau eines Zweifamilienhauses mit Doppelgarage, Flst. Nr. 161/7, Gemarkung Oberstadion, 89613 Oberstadion zu. Das Bauvorhaben entspricht dem Bebauungsplan.

b) Antrag auf Baugenehmigung im vereinfachten Verfahren § 52 LBO:

Neubau eines Zweifamilienhauses mit Doppelgarage, Flst. 161/10, 89613 Oberstadion

Ebenso stimmte das Gremium dem Neubau eines Zweifamilienhauses mit Doppelgarage Flst. Nr. 161/10, Gemarkung Oberstadion, 89613 Oberstadion zu. Sowie dem Antrag auf Abweichung von der festgelegten EFH Höhe um 30 cm.

4. Bekanntgaben

Ausgaben für den Kindergartenbus 2021

Bürgermeister Wiest teilte dem Gemeinderat mit, dass die Ausgaben für den Kindergartenbus im Jahr 2021 insgesamt 6.092,25 Euro betragen. Abzüglich des Elternanteils in Höhe von 1.440 Euro liegt der Gemeindeanteil bei 4.652,25 Euro.

Im Jahr 2020 lagen die Gesamtkosten für den Kindergartenbus bei 5.268,15 Euro, der Elternanteil bei 860 Euro. Der Km Preis der Firma Harscher lag im Jahr 2020 bei 1,15 €/km und wurde im Oktober 2021 auf 1,20 €/km erhöht.

Sanierung Haus der Vereine

Im Kellergeschoss wird aktuell die Elektrik neu verlegt, danach werden die Wände wieder verputzt und anschließend ein neuer Bodenbelag verlegt. Voraussichtlich wird die Sanierung im April oder Mai komplett abgeschlossen sein.



Bereitschaftsdienste



Ärztliche Bereitschaftsdienste
Raum Munderkingen

Notfalltelefon:
116 117

Öffnungszeiten der Notfallpraxis in Ehingen

an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen (auch 24./31.12.) für den Notfall: von 08:00 – 22:00 Uhr.



Apothekendienst

Auskunft Notdienstapotheke unter 0800 / 00 22 833 oder über die Bürger-App der Gemeinde Oberstadion



Zahnärztlicher
Bereitschaftsdienst

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst im Alb-Donau-Kreis zu erfragen unter der Telefonnummer (018 05) 91 16 01



Sozialstation

„Raum Munderkingen“

Wochenenddienst der Sozialstation „Raum Munderkingen“ zu erfragen unter der Telefonnummer (0 73 93) 38 82.



**Wir sind für Ihre
Gesundheit da**

Dr. med. Roland Frankenhauser, Arzt für Allgemeinmedizin,
Mühlhauser Str. 22, Oberstadion, Tel. 07357/890

Zahnarzt Bernd Holinca,
Kirchplatz 21, Oberstadion, Tel. 07357/9218834

Haar- und Hautexperte, Friseur Burghart
Max-Eyth-Str. 18, Oberstadion, Tel. 07357/91218

HAARSPALTEREI – Frisuren die unter die Haut gehen, Petra Traub
Grundsheimer Straße 11, Hundersingen, Tel. 07393/953436

Ernährungsberatung, Frau Michaela Liehr
Graf-Wilhelm-Straße 24, Oberstadion Tel. 0151 65183585





Müllseparierung

Leerung der „Blauen Tonne“

Am **Montag, den 07. Februar 2022** wird die „Blaue Tonne“ wieder geleert.

Ihr Bürgermeisteramt

Abholung des „Gelben Sacks“

Am **Donnerstag, 10. Februar 2022** wird der „Gelbe Sack“ wieder abgeholt.

Ihr Bürgermeisteramt



Gemeindebücherei

Liebe Büchereibesucher, diese Woche ist die Bücherei am **Samstag, 5. Februar 2022**, von 9 - 11 Uhr geöffnet. Wir freuen uns auf Sie.

Öffnungszeiten:

Dienstag: 15.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch: 16.00 bis 18.00 Uhr

Donnerstag: 18.00 bis 19.00 Uhr

Freitag: 15.00 bis 17.00 Uhr

Jeden 1. Samstag im Monat während der Schulzeit:
09.00 bis 11.00 Uhr

Tel: Bücherei 07357/ 9214 - 14
Rathaus 9214 - 0

Fax 9214 - 19

E-Mail Bücherei: buecherei@oberstadion.de

Online-Katalog der Gemeindebücherei Oberstadion:
oberstadion.buchabfrage.de

Gemeindebücherei Oberstadion
Kirchplatz 29
89613 Oberstadion



Kirchliche Nachrichten

Katholische Kirche Oberstadion - Grundsheim - Hundersingen - Unterstadion

Kirchliche Mitteilungen für die Zeit
vom 5. Februar bis 13 Februar 2022

Hinweise und Mitteilungen

Öffnungszeiten Pfarrbüro Oberstadion

Dienstag, Mittwoch, Freitag 09.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr

Telefonnummern:

Kath. Pfarramt Oberstadion: 07357-555

Fax-Nr. 07357-921080,

E-Mail: StMartinus.Oberstadion@drs.de

Kath. Pfarramt Munderkingen: 07393-2282

Fax: 07393-953982,

E-Mail: StDionysius.Munderkingen@drs.de

Bitte beachten Sie, die Pfarrämter sind für den Publikumsverkehr nur nach vorheriger Anmeldung geöffnet.

Pfarrer Dr. Thomas Pitour

Tel. 07393-2282

oder 07393-953977

Pfarrer Dr. Venatius Oforka

Tel. 07357-555

oder 0152-11727431

E-Mail: rforka@yahoo.com

Sr. Luise Ziegler Gemeindefereferentin

Tel. 07393-959902

luise.ziegler@drs.de

Sr. Francesca Trautner, Pastoralreferentin Tel. 07393-959901

francesca.trautner@drs.de

Roland Gaschler, Seniorenbeauftragter Tel. 07391/758315

Roland.Gaschler@drs.de

Aaron Schmidt, Jugendreferent

Tel. 07357-555

Aaron.Schmidt@drs.de

Kirchengemeinde Unterstadion:

www.kirchengemeinde-unterstadion.de / www.kgust.de

Seelsorgeeinheit Donau-Winkel www.se-donau-winkel.de

Dekanat Ehingen-Ulm www.Katholische-Kirche-ulm.de

FÜNFTER SONNTAG IM JAHRESKREIS

6. Februar 2022

**Fünfter Sonntag
im Jahreskreis**
Lesejahr C

1. Lesung: Jesaja 6,1-2a.3-8

2. Lesung:

1. Korinther 15,1-11

Evangelium: Lukas 5,1-11



Ulrich Loose

» Als Simon Petrus das sah, fiel er Jesus zu Füßen und sagte: Geh weg von mir, denn ich bin ein sündiger Mensch, Herr! Denn Schrecken hatte ihn und alle seine Begleiter ergriffen über den Fang der Fische, den sie gemacht hatten; ebenso auch Jakobus und Johannes, die Söhne des Zebedäus, die mit Simon zusammenarbeiteten. Da sagte Jesus zu Simon: Fürchte dich nicht! Von jetzt an wirst du Menschen fangen. «

Fünfter Sonntag im Jahreskreis C

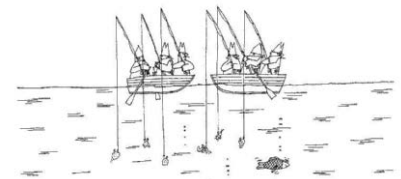
Fünfter Sonntag im Jahreskreis C

Die einfache Sehnsucht nach Gott ist schon der Anfang des Glaubens.

Frère Roger

Die Geschichte vom wunderbaren Fischfang enthält eine zeitlos kritische Frage an allen, die in der Nachfolge der ersten Menschenfischer die frohe Botschaft verkünden und die Netze bzw.

Angeln auswerfen: Kann es daran liegen, dass die Netze und Angeln leer bleiben, weil die Verkündigung nicht auf Gottes Wort hin geschieht? Ist das, was die Kirche verkündet, noch das, was wir beauftragt sind zu verkünden? Gleichzeitig ist das Evangelium vom wunderbaren Fischfang auch eine Mutmach-Geschichte. Sich vom Misserfolg nicht entmutigen zu lassen, sondern es wieder und wieder zu versuchen, Menschen für Gott zu „fangen“. Der Fischzug des Petrus öffnete Türen in einen neuen Teil der Wirklichkeit: Dass wir Gott mehr zutrauen dürfen als nur das, was wir für vernünftig halten.



Gottesdienstregeln

Stand 12.01.2022

Aufgrund der aktuellen Verordnungen von Bund, Land und Diözese bleiben bis zu einer 7-Tage-Inzidenz an drei aufeinander folgenden Tagen über 200 Präsenzgottesdienste grundsätzlich möglich. Es gelten folgende Regelungen:

- Abstandsregel von 1,5 m



- Eingeschränkter Gemeindegesang ist möglich- bitte eignes Gotteslob mitbringen!
Während des Gesangs bitte die Maske nicht abnehmen!
- Ab dem 6. Lebensjahr ist während des gesamten Gottesdienstes ein medizinischer Mund-Nasen-Schutz zu tragen. **Personen ab dem 18. Lebensjahr sind nun verpflichtet eine FFP2- Maske zu tragen.**
- Die Daten der Teilnehmer sind zu erfassen, gerne können Sie zur Unterstützung und um Wartezeiten zu vermeiden einen vorausgefüllten Zettel mit Ihren Angaben (Name, Anschrift, Telefonnr.) mitbringen.
- Bei Gottesdiensten mit einer Länge über 60 Minuten erfolgt eine Zwischen-Lüftung
- Teilnahmeverbot bei Kontakt zu einer mit dem Corona Virus infizierten Person innerhalb der vergangenen 14 Tage oder bei typischen Krankheitssymptome Fieber, trockener Husten, Störung Geschmacks- oder Geruchssinn

Wir bitten um Beachtung und danken für Ihr Verständnis.
Ihr Kirchengemeinderat

Wir bitten um Beachtung, seitens der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen auch nach Redaktionsschluss kommen.

Weggottesdienst der Erstkommunionkinder



„Bei der Taufe haben wir erfahren, dass das Leben mit Jesus bunt wird.“

Am Freitag, 11. Februar um 14.30 Uhr treffen sich die Erstkommunionkinder zum Weggottesdienst in der St. Maria und Selige Ulrika Kirche in Unterstadion.

Glückwünsche zu Ehejubiläen im neuen Jahr 2022

Gern kommt der Pfarrer oder ein Mitglied des pastoralen Teams zum Gratulieren, wenn eine **Goldene, Diamantene** oder **Eiserne Hochzeit** gefeiert wird.

Freilich ist es so, dass die strengen Bestimmungen des Datenschutzes es oft unseren Sekretärinnen unmöglich machen, das genaue Traudatum und die Traukirche herauszufinden. Deshalb bitten wir alle Paare, die im Jahr 2022 anlässlich eine Ehejubiläum einen Besuch wünschen, dies im Pfarramt anzumelden. Dann können wir auch die bischöflichen Urkunden bestellen, die für Ehepaare bei einem solchen besonderen Fest vorbereitet werden. Bisher war es so, dass wir über unsere Verwaltung ausschließlich das Datum der standesamtlichen Eheschließung herausfinden konnten. Da die kirchliche Eheschließung oft an einem anderen Tag und Ort (z.B.: auf dem Bussen) stattfanden, kam es leider auch vor, dass wir von manchen Ehejubiläen gar nichts gewusst haben oder die Urkunden auf das falsche Datum ausgestellt waren, da die kirchlichen Traudaten dieser Jahrgänge meist noch nicht im Computer erfasst sind. Wir bitten um Ihr Verständnis - und freuen uns über Ihre Anmeldung.

Initiative „Deutschland betet“



Warum: Um unser Welt und unser Land, das aktuell eine der schwersten Krisen seiner Geschichte erlebt, der Gottesmutter anzuvertrauen, und um sie um Hilfe für alle Bürger zu bitten.

Wann: Jeden Montag um 18.30 Uhr

Wo: Wir wollen nicht nur zuhause oder in den Kirchen beten, sondern ein öffentliches Zeichen des Gebetes an jedem Ort setzen. In allen Städten, Gemeinden und Dörfern Deutschlands.

Wir treffen uns in Oberstadion auf dem Pfarrhof.

Wer: Jeder, dem die Zukunft unseres Landes ein Herzensanliegen ist. Laden Sie Freunde, Bekannte und Nachbarn ein.

Wie: Wir wollen den Rosenkranz beten und unsere Welt und vor allem unser Land der Muttergottes anvertrauen, ihre Hilfe erleben und durch sie, die Gnadenmittlerin, bei Gott erbitten, unserem Land Einheit und Frieden zu schenken.

Wir suchen SIE!

Leiter und Leiterinnen von Wort-Gottes-Feiern

Wir sind es gewohnt, beim Wort „Sonntagsgottesdienst“ ausschließlich an die Eucharistiefeier zu denken. Sie ist zwar der Höhepunkt allen gottesdienstlichen Tuns und darum für den Sonntag unverzichtbar. Doch auch im Wortgottesdienst geschieht, wovon die Synode spricht: In ihm hören die Gläubigen Gottes Wort, durch das sie Weisung und Stärkung erfahren, und geben darauf ihre Antwort in Gebet und Zeichen. Dafür bedarf es freilich Menschen, die eine solche Feier vorbereiten und leiten. Inzwischen sind viele Frauen und Männer in der Lage und bereit mitzuwirken, dass in den Gemeinden auch dann Gottesdienst gefeiert werden kann, wenn kein Priester da ist. Sie bedürfen freilich der Ermutigung, Befähigung und Begleitung zu diesem Dienst.

Die Ermächtigung zur Leitung von Gottesdiensten durch Laien stammt einerseits aus der priesterlichen Würde aller Getauften, die ihnen das Recht gibt, einander Gottes Wort zuzusprechen, voreinander Zeugen zu sein und füreinander vor Gott einzutreten. Andererseits bedarf es, wenn es sich um einen Gemeindegottesdienst handelt, einer entsprechenden Beauftragung durch die zuständige kirchliche Autorität. Während die Bischöfe, Priester und Diakone mit der Weihe ein Amt auf Dauer und die entsprechende Vollmacht erhalten, wird den Laien ein zeitlich und örtlich umschriebener Auftrag gemäß den diözesanen Richtlinien erteilt. Bei uns in der Gemeinde sind bereits Ehrenamtliche dafür ausgebildet, um Wort-Gottes-Feiern zu leiten. Wir würden uns über uns über weitere Unterstützung sehr freuen, um das derzeitige Team zu unterstützen.

Vielleicht haben Sie Interesse an einem Wortgottesdienst mit zu wirken?

Ja, dann melden Sie sich im Pfarrbüro in Oberstadion (Telefon 0 73 57 / 555), gerne können Sie auch Hr. Pfarrer Oforka direkt ansprechen.

Informationen über Chimmy!

Bei Chimmy wurden einige Untersuchungen durchgeführt, die Ergebnisse waren alle samt gut. Ihm geht es sehr gut! Derzeit ist Chimmy noch in Indien, in ein paar Wochen kann Chimmy Indien verlassen, und nach Nigeria in sein zu Hause zurückkehren.

Dies darf er allerdings nur, wenn die Restschulden in Höhe von ca. 4.000 Euro von der Behandlung beglichen sind.

Ich bitte Sie um weitere Unterstützung, damit Chimmy endlich in sein Zuhause zurückkehren kann.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Ihr Pfarrer Venatius Oforka

Spendenkonto:

Spendenkonto Chimmy, IBAN: DE74 6309 1010 0593 5670 13
Donau-Iller-Bank e. G, BIC: GENODES1EHI



Aus dem Jahresprogramm 2022 der Dekanatsgeschäftsstelle
Hinweise für kirchliche Mitteilungen
Eine philosophische Betrachtung zum Kugelschreiber

Am Mittwoch, 9. Februar, 20.00 Uhr lädt Dekanatsreferent Dr. Wolfgang Steffel bei einem Online-Vortrag ein, über den verborgenen Sinn des Kugelschreibers zu philosophieren. Allein die Schreibleistung ist staunenswert, und das Staunen ja der Beginn der Philosophie. Einige Hersteller werben mit einer Schreibleistung ihrer Großraumminen von bis zu 10 km



oder 600 Briefseiten DIN A4. Die Kugel in der Kugelführung am Ende des Tintenröhrchens, die zugleich verschließt und öffnet, ist eine Art Mittler-Kugel, die die Tinte in die Welt bringt und in sie Spuren schreibt: Ein theologisches Sinnbild? Teilnahme ist über www.zoom.us mit Meeting-ID: 885 269 9290 und Kenncode: 196365 möglich. Über Tel.: 0731/9206010 und E-Mail: dekanat.eu@drs.de werden Link oder Telefonnummer zum Mithören zugeschickt.

Credo-Musik-Projekt zu Messen von Johann Nepomuk Hummel

Am Sonntag, 13. Februar, 14.30 Uhr erschließt Dr. Wolfgang Steffel in der Basilika St. Martin, Ulm-Wiblingen bei einer Andacht mit Impulsen und eingespielten Hörbeispielen musikalische Messen und geistliche Musik von Johann Nepomuk Hummel. Dieser war Schüler von Mozart und hochgeschätzt vom „Altmeister“ Joseph Haydn. Diese biographischen Verbindungen sind leicht herauszuhören: die Mozartsche Leichtigkeit, die nicht ohne Ernst ist, und die beständige Freude eines Haydn ohne jede Exaltiertheit, sondern ganz aus einem gläubigen Herzen. Im Credo-Musik-Projekt werden regelmäßig Komponisten verschiedener Epochen als Glaubenszeugen vorgestellt. Wie bei Gottesdiensten üblich, werden keine Nachweise verlangt, aber eine FFP2-Maske und die Registrierung vor Ort. Infos über 0731/9206010 und E-Mail: dekanat.eu@drs.de.

Neues Frühjahr-Sommer-Programm

Das neue Programm des Dekanats Ehingen-Ulm steht unter dem Leitwort: „Nicht sich einrichten, sondern neu ausrichten“. Es geht um die Hinordnung auf Gott, wie sie in der ignatianischen Spiritualität im Vordergrund steht. Ein besonderer Akzent liegt auf Philipp Jeningen SJ, der am 16. Juli in Ellwangen seliggesprochen wird. Dazu gibt es spezielle ignatianische Impulse immer am letzten Dienstag des Monats in verschiedenen Kirchen sowie Exerzitien im Alltag in den vier Wochen vor der Seligsprechung: Glaube, Hoffnung, Liebe und Demut. Ein geistlicher Weg durch die Fastenzeit mit Begleitbriefen und Online-Abenden, Wandern mit Rucksack und Bibel und weitere Pilgerangebote laden zur Weggefährtenschaft im Glauben ein. Der Patricksday am 17.3. wird ebenso begangen wie der Tag des Bieres und Buches am 23.4.. „Wir können uns nach der Pandemie nicht einfach wieder in der vermeintlich früheren Normalität einrichten oder ohne Gewissensforschung zurückbegeben, denn die Coronazeit zeigte wie im Brennglas, dass vor der Pandemie beileibe nicht alles normal war“, sagt Dr. Wolfgang Steffel. Darum geht es bei einem Online-Vortrag über die Philosophie der Pandemie am 17.2., 20 Uhr. Das Programm kann kostenlos über Tel.: 0731/9206010, E-Mail: dekanat.eu@drs.de bestellt werden.

Gottesdienste i. d. Seelsorgeeinheit „Donau-Winkel“

Samstag, 5. Februar

18.30 Uhr Eucharistiefeier Grundsheim
18.30 Uhr Eucharistiefeier Munderkingen

Sonntag, 6. Februar

09.00 Uhr Eucharistiefeier Unterstadion
09.00 Uhr Eucharistiefeier Emerkingen
09.00 Uhr Wort-Gottes-Feier Rottenacker
10.30 Uhr Eucharistiefeier Oberstadion
10.30 Uhr Eucharistiefeier Munderkingen

Dienstag, 8. Februar

18.30 Uhr Eucharistiefeier Grundsheim

Mittwoch, 9. Februar

07.40 Uhr Schülermesse Oberstadion
18.30 Uhr Eucharistiefeier Emerkingen

Donnerstag, 10. Februar

18.30 Uhr Eucharistiefeier Unterstadion
18.30 Uhr Eucharistiefeier Munderkingen

Freitag, 11. Februar

18.00 Uhr Eucharistische Anbetung Oberstadion
18.30 Uhr Eucharistiefeier Oberstadion

Samstag, 12. Februar

18.30 Uhr Eucharistiefeier Unterstadion
18.30 Uhr Eucharistiefeier Munderkingen

Sonntag, 13. Februar

09.00 Uhr Eucharistiefeier Oberstadion
09.00 Uhr Eucharistiefeier Rottenacker
09.00 Uhr Wort-Gottes-Feier Emerkingen
10.30 Uhr Eucharistiefeier Grundsheim
10.30 Uhr Eucharistiefeier Unterwachingen
10.30 Uhr Wort-Gottes-Feier Munderkingen



St. Martinus Oberstadion

5. Sonntag im Jahreskreis

Sonntag, 6. Februar

10.30 Uhr Eucharistiefeier
Minis: Emma B., Leonie K., Hanna S., Lukas S.

Mittwoch, 9. Februar

07.40 Uhr Schülermesse
Minis: Jannik S., Jannis W., Lena F., Silvan B.

Freitag, 11. Februar

18.00 Uhr Eucharistische Anbetung
18.30 Uhr Eucharistiefeier
Jahrtag f. Maria Scheffold und Geschwister Würstle
Minis: Jonathan G., Marwin G., Dennis W., Tim B.

6. Sonntag im Jahreskreis

Sonntag, 13. Februar

09.00 Uhr Eucharistiefeier
Minis: Nele A., Jan A., Finn S., Marius S.
11.45 Uhr Hl. Taufe von Tim Semler aus Moosbeuren



St. Martinus Grundsheim

Vorabend 5. Sonntag im Jahreskreis

Samstag, 5. Februar

18.30 Uhr Eucharistiefeier

Dienstag, 8. Februar

18.00 Uhr Rosenkranz
18.30 Uhr Eucharistiefeier

6. Sonntag im Jahreskreis

Sonntag, 13. Februar

10.30 Uhr Eucharistiefeier



St. Maria und Selige Ulrika Unterstadion

5. Sonntag im Jahreskreis

Sonntag, 6. Februar

09.00 Uhr Eucharistiefeier

Donnerstag, 10. Februar

18.00 Uhr Rosenkranz
18.30 Uhr Eucharistiefeier

Freitag, 11. Februar

14.30 Uhr Weggottesdienst der Erstkommunionkinder

Vorabend 6. Sonntag im Jahreskreis

Samstag, 12. Februar

18.30 Uhr Eucharistiefeier
begleitet vom Singkreis mit Esprit



Ev. Kirchengemeinde Attenweiler/Moosbeuren

Wochenspruch:

Kommt her und sehet an die Werke Gottes, der so wunderbar ist in seinem Tun an den Menschenkindern.

Psalm 66,5

Liebe Gemeindeglieder und Gottesdienstbesucher! Die Bedingungen für die Feier von Präsenzgottesdiensten sind wie folgt:

- Bitte bringen Sie - sofern vorhanden - Ihr eigenes Gesangsbuch mit.
- Es dürfen nur Personen zusammensitzen, die einem Haushalt angehören.
- Wir sind verpflichtet, die Kontaktdaten der Gottesdienstbesucher zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten zu erfassen.
- Desinfektionsmittel stellen wir am Kircheneingang nach Bedarf zur Verfügung.
- **Im Gottesdienst gilt für über 18-Jährige die Pflicht zum Tragen einer FFP2- Maske. Kinder von sechs bis einschließlich 17 Jahren haben eine nicht- medizinische Alltagsmaske zu tragen. Kinder unter sechs Jahren bleiben von der Pflicht zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung befreit.**
- Die Gottesdienstdauer ist auf 30 Minuten beschränkt
- **Im Gottesdienst darf wieder gesungen werden.**

Gerne verweisen wir aber auch auf das Angebot der Friedenskirche Biberach hin, die weiterhin alle Gottesdienste auf Livestream auf Youtube unter „Friedenskirche Biberach“ im Internet überträgt und dort 24 Stunden abgerufen werden können.

Voranzeige für Gottesdienste ab 20. Februar 2022

Die Landesregierung hat die Corona-Verordnung des Landes nochmals geändert und in diesem Zusammenhang für den **Besuch unserer Gottesdienste, mit Ausnahme von Bestattungen, die Vorlage eines 3G-Nachweises** in den Alarmstufen zur Voraussetzung gemacht.

Nicht-immunisierte Besucherinnen und Besucher müssen also künftig einen negativen Antigen- oder PCR-Testnachweis vorlegen.

Diesen können die Gottesdienstbesucher bei den örtlich bekannten Testzentren einholen. Die zugrundeliegende Testung darf im Falle eines Antigen-Tests maximal 24 Stunden, im Falle eines PCR-Tests maximal 48 Stunden zurückliegen.

Wir bieten aber auch gerne an, bei Bedarf einen Antigen-Schnelltest bei uns vor Ort vor Gottesdienstbeginn vorzunehmen. Hier bitten wir Sie, dann zwischen 9.00 Uhr und 9.15 Uhr in der Sakristei bei uns vorzusprechen. Der Test wird lediglich unter Aufsicht vorgenommen. Dieser ist dann einmalig zur Nutzung genau für diesen Gottesdienst gültig.

Wir freuen uns, Sie im Gottesdienst zu sehen.

Ihre evangelische Kirchengemeinde

Sonntag, 6. Februar - 4. Sonntag vor Passionszeit -

**09.30 Uhr Gottesdienst in Attenweiler
(Pfarrer Herbert Seichter)**

**11.00 Uhr Gottesdienst in Uttenweiler
(Pfarrer Herbert Seichter)**

Dienstag, 8. Februar

09.30 Uhr Das Pfarrbüro in Attenweiler ist geöffnet bis 11.30 Uhr

Mittwoch, 9. Februar

15.00 Uhr Konfirmandenunterricht in Attenweiler

Freitag, 11. Februar

20.00 Uhr Öffentliche Sitzung des Kirchengemeinderats in Attenweiler

Sonntag, 13. Februar - Septuagesimae -

**09.30 Uhr Gottesdienst in Attenweiler
(Pfarrer Herbert Seichter)**

10.00 Uhr Kinderkirche in Uttenweiler im Gemeindehäusle

Online-Lesung mit Kreml-Kritiker Andrej Kurkow

In der Reihe „Lesung und Gespräch“ des Evangelischen Bildungswerks Oberschwaben (EBO) ist am Mittwoch, 9. Februar, 19.30 Uhr, der ukrainische Autor Andrej Kurkow zu Gast. Im Mittelpunkt des Abends steht sein Buch „Graue Bienen“, in dem der Schriftsteller topaktuelle Parallelen zu der hochbrisanten Lage zwischen seiner Heimat und Russland zieht. Kurkow erzählt die Geschichte des ukrainischen Bienenzüchters Sergej und dessen Erzfeind Paschko, eines Separatisten. Im alltäglichen Überlebenskampf im kriegs- und krisengebeutelten Donbass sind die beiden trotz ihrer Feindschaft auf Zusammenarbeit angewiesen. Immer deutlicher tritt in dem Buch der wohlorganisierte Bienenstaat als Kontrastmodell zum politischen Chaos in der Ukraine hervor. Dort gehört Autor Kurkow zwar zur russischsprachigen Bevölkerung, ist aber ein beharrlicher Kritiker von Wladimir Putin und dessen aggressiver Ukraine-Politik. Kurkow wurde 1961 in St. Petersburg geboren, lebt aber seit seiner Kindheit in Kiew. Er besuchte das Kiewer Fremdspracheninstitut und spricht neben Englisch, Deutsch und Japanisch acht weitere Sprachen. Seit 1996 ist er freier Schriftsteller.

Beim EBO-Gespräch ist eine Chat-Teilnahme möglich. Anmeldung unter info@ebo-oab.de oder über die Website www.ebo-rv.de/Veranstaltungen. Der Zugang wird per E-Mail zugeschickt. Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden sind willkommen. Sie können gerne unser Online-Spendenportal benutzen

Der Arbeitskreis Frauen des Evangelischen Bauernwerks im Kirchenbezirk Biberach lädt ein zum

Treffen für Frauen

am **Dienstag, 22. Februar 2022 von 09.30 bis ca. 15.30 Uhr.**

Ort: Gasthaus Schützen in 88489 Laupheim, Lange Str. 63

Thema: Graue Haare - Buntes Leben

Beim Treffen der Frauen aus dem ländlichen Raum wollen wir uns in diesem Jahr mit einem guten und erfüllten Älterwerden beschäftigen.

Wir freuen uns sehr, dass wir trotz der noch bestehenden Pandemie in das Gasthaus Schützen einladen dürfen. Es wird guttun, sich wieder „in Echt“ zu begegnen und auszutauschen und neue Impulse für das Leben zu erfahren.

Am Vormittag werfen wir beim Vortrag: „Ich liebe mein Leben in wachsenden Ringen“ einen Blick auf die Lebensringe: „Geburt und frühe Kindheit“, „Pubertät“, „mittleres Erwachsenenalter“, „junges Alter“ und „hohes Alter“. Wir werden uns mit den Chancen und Herausforderungen dieser „Jahresringe“ auseinandersetzen und vielleicht erkennen, wie eng diese Ringe auch miteinander verbunden sind. Aus den ganz unterschiedlichen Jahresringen können wir so das Kunstwerk unseres Lebens erahnen.

Am Nachmittag wenden wir uns beim Schwerpunkt „Graue Haare - buntes Leben“ ganz besonders dem Lebensabschnitt ab dem 60. Lebensjahr zu. Wie gehen wir mit den anstehenden Veränderungen im körperlichen, im psychischen, im sozialen und geistlichen Zusammenhang um? Wie können wir das „junge Alter“ mit seinen vielfältigen Möglichkeiten beziehungsreich und farbig gestalten und uns gleichzeitig auf die Zeit des „hohen Alters“ innerlich und äußerlich einstellen? Was sollten Menschen spätestens bis zum 75. Geburtstag eingespurt haben, um möglichst bis zum Lebensende im vertrauten Wohnumfeld bleiben zu können?



Für das leibliche Wohl sorgt ganztägig das Gasthaus Schützen auf eigene Rechnung.

Wir bitten um Beachtung der aktuellen Corona-Bestimmungen, voraussichtlich unter der 2G+Regel, TeilnehmerInnen müssen geimpft, genesen und entweder mit tagesaktuellem Schnelltest oder Booster-Nachweis kommen.

Um Anmeldung bei untenstehender Kontaktadresse bis spätestens 18.02.2022 und einen Unkostenbeitrag für die Referentin wird gebeten.

Herzliche Einladung an alle interessierte Frauen jeden Alters, auch halbtags möglich, wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Der Arbeitskreis Frauen des Evang. Bauernwerks im Bezirk Biberach Bildungsreferentin Renate Wittlinger, Prälatur Ulm Kontakt: Renate Wittlinger, Evang. Bauernwerk, Silberdistelweg 3, 89542 Herbrechtingen- Eselsburg; Tel. 0151 19432067; r.wittlinger@hohebuch.de

Wegen Anmeldung und Bildung von Fahrgemeinschaften bitten wir die Interessierten aus unserer Kirchengemeinde sich mit Frau Marlies Kraus, Schammach, Tel. 07357 812 oder Johanna Stetter, Tel. 07357 563 in Verbindung zu setzen.

Kontaktdaten evangelisches Pfarramt:

Aßmannshardter Str. 1, 88448 Attenweiler

Telefon: 0 73 57/8 56

E-Mail: Pfarramt.Attenweiler@elkw.de

Telefax: 0 73 57/92 11 69

Kontoverbindung der evang. Kirchengemeinde Attenweiler:

IBAN: DE49654618780051029006

Nachbarschaftshilfe: Frau Schilling, Tel. 07357/1382

Ev. Kirchengemeinde Rottenacker

Freitag, 04.02.

19.00 Uhr Kirchenchortreffen bei Rosi

Sonntag, 06.02.

Wochenspruch für den 4. Sonntag vor der Fastenzeit: „Kommt her und sehet an die Werke Gottes, der so wunderbar ist in seinem Tun an den Menschenkindern.“ Ps 66,5

09.30 Uhr Gottesdienst (Pfarrer Jochen Reusch) mit Abendmahl
Kinderkirche

10.30 Uhr Taufe von Ben Nisch (Pfarrer Reusch)
Im Anschluss Eine-Welt-Verkauf im UG des Gemeindehauses



Montag, 07.02.

15.30 Uhr Bücherei geöffnet, Eingang Haldengäble

Dienstag, 08.02

14.00 Uhr Seniorenmittag

19.30 Uhr KGR Sitzung

Mittwoch, 09.02.

09.15 Uhr Eltern-Kind-Gruppe im Gemeindehaus

15.00 Uhr Konfirmandenunterricht

Donnerstag, 10.02.

12.15 Uhr Oifach essa

20.15 Uhr Vorbereitung Kinderkirche

Gottesdienste

Bitte beachten Sie die aktuell gültigen Hygienevorschriften. In geschlossenen Gottesdiensträumen sind aktuell von Personen ab 18 Jahren grundsätzlich FFP2-Masken zu tragen. Bei Kindern und Jugendlichen von 6 bis 17 Jahren reicht eine medizinische Maske (sogenannte „OP-Maske“). Kinder unter 6 Jahren brauchen keine Maske zu tragen.

Pfarramt

Auf Grund der aktuell gültigen Corona-Verordnung melden Sie sich bitte telefonisch an, wenn Sie im Pfarramt einen Termin wünschen. Tel: 2298.

Unsere Kontaktdaten:

Ev. Pfarramt Kirchstraße 33, 89616 Rottenacker

Tel.: 07393/2298, E-Mail: Pfarramt.Rottenacker@elkw.de



Vereinsnachrichten



Schützenverein Hundersingen

www.sv-hundersingen.de

Corona lässt nicht los

Auch der 5. Wettkampftag stand im Zeichen von Corona. Eigentlich sollten wir in Oberdischingen antreten was jedoch der Pandemie nicht dienlich wäre und so einigte man sich, dass jeder seinen Wettkampf zu Hause austrägt. Erneut kam die Kameradschaft zu kurz was sehr bedauerlich ist.

Oberdischingen 896 Ringe. - Hundersingen 885 Ringe.

Trotz dieser Niederlage konnte der 2. Tabellenplatz gehalten werden. Klaus Schrode trug mit seinem Traumergebnis von 300 Ringen wesentlich zu diesem Ergebnis bei während seine Mannschaftskollegen unter ihren Erwartungen schossen. Heitele Werner 293 Ringe und Baur Erwin 292 Ringe.

In der Einzelwertung belegten unsere Schützen unter den 52 Startern folgende Plätze: 1. Schrode Klaus mit einem Durchschnitt von 298,6 Ringen, 8. Baur Erwin mit 294,6 Ringen, 12. Gottschalk Hugo 292,6 Ringen, 19. Heitele Werner mit 289,0 Ringen und 23. Oldenburg Roland mit 288,6 Ringe.

Der letzte Wettkampf ist als Heimkampf vorgesehen, Gegner ist der SV Donaurieden. Hoffen wir, dass dieser wie Ausgeschrieben stattfinden kann. Der ganzen Mannschaft hierzu „Gut Schuß“



VdK

Ortsverband Oggelsbeuren

E-Rezept: Start verzögert sich

Eigentlich ist das E-Rezept, das Elektronische Rezept, seit dem 1. Januar 2022 Pflicht. Gesetzlich Versicherte sollten nur noch elektronische Rezepte für verschreibungspflichtige Arzneimittel erhalten. Aufgrund technischer Schwierigkeiten erfüllen aber noch nicht alle Arztpraxen die Voraussetzungen für das Ausstellen eines E-Rezepts. Das rosafarbene Papierrezept darf deswegen weiterhin ausgegeben werden. Einige Praxen können jedoch bereits E-Rezepte ausstellen. Um das E-Rezept in der Apotheke einzulösen, braucht man die offizielle E-Rezept-App, die elektronische Gesundheitskarte und eine PIN-Nummer von der Krankenkasse. Den Rezeptcode kann man in der Apotheke dann per App öffnen oder das Rezept vorab an eine Apotheke senden. Für Versicherte ohne Smartphone oder Tablet kann das E-Rezept alternativ in der Arztpraxis mit Rezeptcode ausgedruckt und so in der Apotheke eingelöst werden. Das E-Rezept soll stufenweise weiter ausgebaut werden, unter anderem für Heil- und Hilfsmittel.

VdK-Präsidentin Bentele ist DOSB-Vizin

Die Präsidentin des Sozialverbands VdK Deutschland e. V., Verena Bentele, Jahrgang 1982, ist ins Präsidium des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) gewählt worden. Bentele ist damit eine von fünf DOSB-Vize-Präsidentinnen und -präsidenten neben Miriam Welte (Bahnradsport-Olympiasiegerin), Kerstin Holze (Vorstandsvorsitzende der Deutschen Kinderturn-Stiftung), Oliver Stegemann (Präsident des Sportkrobatik-Bundes) und Stephan Mayer (CSU-Bundestagsabgeordneter). In



ihrer aktiven Zeit als Biathletin und Skilangläuferin hatte Verena Bentele zwölf Paralympics-Siege errungen. An der Spitze des VdK Deutschland steht die blinde Ausnahmehethletin und frühere Behindertenbeauftragte der Bundesregierung seit Mai 2018. Bentele stammt aus Tettang in Baden-Württemberg.

Verzicht auf Grundsicherung im Alter

Trotz steigender Lebenshaltungskosten - gerade auch bei Energie und Nahrungsmitteln - schrecken viele Rentnerinnen und Rentner mit schmaler Rente vor dem Gang zum Sozialamt zurück. Rund 60 Prozent der Anspruchsberechtigten auf Grundsicherung im Alter stellt nach Angaben des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung keinen Antrag. „Die Gründe sind unterschiedlich“, betont der Sozialverband VdK, der unter anderem die Interessen von armen Menschen, von Älteren, von Pflegebedürftigen und von Menschen mit Behinderung vertritt. Der VdK weiß, dass viele aus Scham keinen Antrag stellen oder wegen der Angst, dass ihre Kinder mit herangezogen werden, oder wegen der Angst, in eine kleinere Wohnung umziehen oder das Auto abgeben zu müssen. Auch Unkenntnis könne eine Rolle spielen. Der VdK rät daher allen Senioren mit geringem Einkommen, sich beraten zu lassen und erinnert daran, dass das angemessene Haus oder die Eigentumswohnung für die eigene Nutzung sehr wohl möglich seien, auch wenn ein Antrag auf Grundsicherung gestellt ist.

Härtefallregelung bei Zahnersatz

Wenn Versicherte mit geringem Einkommen Zahnersatz benötigen, zahlt die gesetzliche Krankenkasse einen zusätzlichen Festzuschuss. Voraussetzung für diese Härtefallregelung ist, dass die Betroffenen 2022 ein monatliches Bruttoeinkommen von weniger als 1316 Euro haben. Wenn sie mit einem Angehörigen zusammenwohnen, sind 1809,50 Euro maßgeblich, plus jeweils 329 Euro für jeden weiteren Angehörigen. Bei Personen, die beispielsweise Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II erhalten, erfolgt keine Einkommensprüfung. Sie fallen automatisch unter die Härtefallregelung. Das gilt auch für Studierende mit Bafög-Anspruch und für Bewohner von Pflegeheimen, wenn die Unterbringungskosten ganz oder teilweise vom Sozialhilfeträger übernommen werden. Mit der Härtefallregelung können Versicherte eine komplett kostenfreie Regelversorgung, sprich die gesetzlich festgelegte Standardtherapie, erhalten. Wer etwas über der Einkommensgrenze liegt, kann auch einen höheren Festzuschuss bekommen. Dieser wird individuell berechnet. Hier ist wichtig, dass der Härtefall vor der Behandlung bei der Kasse beantragt wird.



Gesundheits- und Fortbildungsangebote



SCHULE | STUDIUM | BERUF

Einladung zu Ihrer persönlichen Beratung

beim Infotag am 05. Februar 2022

von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr (Anmeldung 07371 935011 oder E-Mail). Es gelten die aktuellen Corona-Regeln.

Das **sozialwissenschaftliche Gymnasium** führt mit dem Schwerpunktfach „Pädagogik und Psychologie“ in drei Jahren zum Abitur. Neu sind Fächer wie Sozialmanagement und Global Studies, diese werden am Infotag von Fachlehrern vorgestellt. Erfahren Sie, welche Vorteile die neue Gymnasialverordnung für Sie bringt.

Beruf mit Zukunftsperspektive!

Im **Berufskolleg Gesundheit/Pflege I und II** (zweijährig) können die Schüler/innen neben der Fachhochschulreife die Berufsausbildung zum Assistenten im Gesundheits- und Sozialwesen erzielen.

Das Berufskolleg ist schulgeldfrei.

Beim **Berufskolleg Fremdsprachen** bewegt man sich auf internationalem Parkett. Die Schwerpunktfächer Englisch und Spanisch, sowie eine betriebswirtschaftliche Ausrichtung erlauben es nach 2 Jahren neben der Fachhochschulreife auch die Ausbildung zum fremdsprachlichen Wirtschaftsassistenten abzuschließen. Als weitere Option ist der Abschluss zum „Internationalen Wirtschaftskorrespondenten (KA)“ möglich. Das **Tagesberufskolleg** bietet die Möglichkeit für all diejenigen, die ihre Berufsausbildung abgeschlossen haben, die Fachhochschulreife in einem Jahr, in Vollzeit zu erlangen. Das Berufskolleg ist schulgeldfrei.

Das **Abendberufskolleg** bietet die Möglichkeit für all diejenigen, die ihre Berufsausbildung abgeschlossen haben, die Fachhochschulreife in zwei Jahren in Teilzeit zu erlangen.

Berufsschule Altenpflegehilfe, 2-jährig mit intensiver Deutschförderung, eine Ausbildung im dualen System. An zwei Tagen in der Woche erfolgt der Unterricht an der Berufsfachschule. An den anderen Tagen findet die Ausbildung in einer Pflegeeinrichtung statt. Die Berufsfachschule ist schulgeldfrei!

Start: 1. April 2022

Online-Vorbereitungskurs auf die Kommunikationsprüfung in Englisch

3 x samstags von 09:00 bis 12:00 Uhr ab 05.02.2022

Prüfungsvorbereitung für die Mittlere Reife in Englisch

3 x freitags von 13:30 bis 16:30 Uhr ab 29.04.2022

Prüfungsvorbereitung für die Mittlere Reife in Mathematik

4 x dienstags bis freitags von 9:30 bis 11:45 Uhr ab 19.04.2022

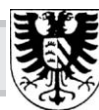
Kurse der Erwachsenenbildung:

Bitte beachten Sie, dass wir auch bei den Kursen der Erwachsenenbildung die G2-Regelung beachten müssen.

Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene,

10 x donnerstags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr, ab 3. Februar 2022

Anmeldung: <https://kolping-macht-schule.de/beratung/> Kolping-Bildungszentrum Riedlingen, Kirchstraße 24, 88499 Riedlingen, Tel. 07371/935011, gabriele.roth@kbw-gruppe.de; www.kolping-Riedlingen.de



Das Landratsamt informiert

Online-Fachtagung für Milchviehalter am 10. Februar 2021

Das Kreislandwirtschaftsamt des Landratsamtes Reutlingen und der Fachdienst Landwirtschaft des Landratsamtes Alb-Donau-Kreis laden gemeinsam mit dem VfL Münsingen e.V., dem VfL Alb-Donau-Ulm e.V., dem Milchviehberatungsdienst Schwäbische Alb-Donau e.V., dem Kreisbauernverband Reutlingen e.V. und dem Kreisbauernverband Ulm-Ehingen e.V. **am Donnerstag, den 10. Februar 2022, von 9:30 Uhr bis ca. 15:30 Uhr**

zur Online-Fachtagung für Milchviehalter ein. Milchviehalterinnen und Milchviehalter sowie alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Zu Beginn beleuchtet Dr. Christian Koch von der Lehr- und Versuchsanstalt für Viehhaltung, Hofgut Neumühle in Münchweiler an der Alsenz, das Thema „Verlängerte Zwischenkalbezeit“. Die Verlängerung der Zwischenkalbezeit (ZKZ) wird immer häufiger diskutiert. Lange Zeit galt ein Wert zwischen 365 bis 400 Tagen als Kennzahl eines erfolgreichen Fruchtbarkeitsmanagements. Die steigenden Milchleistungen, höhere Ansprüche an den Stoffwechsel der Tiere, aber auch die gerin-



gen Mastkälberpreise der Rasse Holstein Friesian führen dazu, dass immer mehr Betriebe die freiwillige Rastzeit ausdehnen, um somit eine Verlängerung der Zwischenkalbezeit anstreben. Ob sich eine verlängerte Zwischenkalbezeit für jeden Betrieb eignet und in jedem Fall angestrebt werden sollte, wird Herr Dr. Koch in seinem Vortrag näher ausführen.

Im Anschluss referiert Dr. Marcus Schlingmann vom Landwirtschaftlichen Zentrum Baden-Württemberg (LAZBW) in Aulendorf über das Thema „Futterbau im Klimawandel - Risiken, Anpassungsmöglichkeiten und Emissionsminderung“. In den letzten Jahren kam es immer häufiger zu länger anhaltenden Trockenperioden, zu extremen Unwetterereignissen, phasenweise zu Starkregen und allgemein zur Verschiebung der Vegetationszeit. Mit diesen Ereignissen müssen sich Futterbaubetriebe im Zuge des Klimawandels auseinandersetzen, in Verbindung mit emissionsmindernden Maßnahmen. Welche Anpassungsstrategien dabei gewählt werden können, wird Herr Dr. Schlingmann näher erläutern.

Nach einer Mittagspause folgt um 13:30 Uhr der Vortrag mit dem Thema „Erfolg und Lebensqualität - ein Spagat im landwirtschaftlichen Familienbetrieb“ von Rolf Brauch, Bildungsreferent am Bildungshaus Neckarelz in Mosbach. Da landwirtschaftliche Betriebe tendenziell immer größer werden, steigt die Arbeitsbelastung im Stall, auf den Feldern und nicht zuletzt im Büro. Ist für landwirtschaftliche Betriebsleiterinnen und Betriebsleiter eine „Work-Life-Balance“ trotzdem möglich und wie kann diese gelingen? Rolf Brauch dazu zeigt in seinem Vortrag Möglichkeiten auf.

Anmelden können Sie sich direkt über folgenden Link: <https://next.edudip.com/de/webinar/202211/1696756> oder über webinar@alb-donau-kreis.de

Online-Auffrischkurs zur Düngeverordnung

Der Fachdienst Landwirtschaft des Landratsamtes Alb-Donau-Kreis veranstaltet an drei aufeinanderfolgenden Terminen einen Auffrischkurs für Landwirtinnen und Landwirte zur aktuell gültigen Düngeverordnung. Die Veranstaltungen finden jeweils von 14 bis 16 Uhr an folgenden Tagen online statt:

- Freitag 18. Februar 2022
- Freitag 25. Februar 2022
- Freitag 4. März 2022

Zunehmende Auflagen und Dokumentationspflichten im Rahmen der Düngeverordnung sowie der parallel dazu gültigen Wirtschaftsdüngerverbringungsverordnung oder aber auch der Stoffstrombilanzverordnung erschweren den Durchblick bei der Einhaltung der gesetzlichen Regelungen.

Versahentliche Fehler bei Dokumentationen vor oder nach der Düngung werden teilweise empfindlich geahndet. Die Veranstaltungsreihe ist daher als Auffrischkurs gedacht und soll Hilfestellungen geben, um solche Fehler zu reduzieren. An den drei Terminen werden folgende relevante Themen aufgegriffen und näher erläutert:

18. Februar 2022: Grundlagen Düngeverordnung, u.a.

- Sperrzeit
- Ausbringtechnik
- Gewässerabstände

25. Februar 2022: Dokumentation Düngeverordnung, u.a.

- Aufzeichnungen Wirtschaftsdüngerausbringung
- Düngebedarfsermittlung, Düngeokumentation, Bilanzierung
- Wirtschaftsdüngerverbringungsverordnung (WDüV): Meldepflicht, Dokumentation

4. März 2022: Stoffstrombilanz, Hilfsmittel und Merkblätter

Über den Chat können sich die zugeschalteten Veranstaltungsteilnehmerinnen und -teilnehmer an der Diskussion beteiligen und Fragen stellen.

Für die Teilnahme an der Fortbildung können Sie sich über folgenden Link

<https://next.edudip.com/de/webinar/2022-5/1765018> oder über webinar@alb-donau-kreis.de anmelden.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Hinweis: Für die Teilnahme an allen Terminen ist nur eine Anmeldung notwendig. Für einen reibungslosen Ablauf benötigen Sie eine stabile Internetverbindung und die Browser Google Chrome oder Microsoft Edge.



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Ulm

Der Beruf des Fachinformatikers

Das Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit Ulm bietet am Donnerstag, den 10. Februar 2022 einen Online-Vortrag zum Beruf des Fachinformatikers an. Dieser gliedert sich seit 2020 in die 4 Fachrichtungen Anwendungsentwicklung, Systemintegration, Daten- und Prozessanalyse und Digitale Vernetzung. Holger Balkheimer, IHK Ulm, erklärt im Vortrag die Unterschiede der einzelnen Fachrichtungen und geht auf die Ausbildungsinhalte, Zulassungsvoraussetzungen, Prüfungen und die Abgrenzung zu anderen IT-Berufen ein. Die einstündige Veranstaltung beginnt um 15 Uhr.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Ulm.BIZ@arbeitsagentur.de oder telefonisch über die BiZ-Hotline unter 0731 160-888. Der Link zum Videokonferenzportal wird 1-2 Tage vor Veranstaltungsbeginn zugesandt. Die Teilnahme ist kostenfrei und mittels Computer, Notebook, Tablet oder Smartphone möglich.

Keine Knicke bei Knigge

Die Berufsberatung der Agentur für Arbeit Ulm bietet am Donnerstag, den 10. Februar einen weiteren Online-Vortrag im Rahmen der Reihe „Zukunft gut finden“ an. Der Titel der Veranstaltung lautet: Knigge im Bewerbungsprozess. Der einstündige Vortrag beginnt um 16:30 Uhr und richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Der Vortrag gibt einen Überblick, worauf bei einer schriftlichen Bewerbung neben dem Inhalt noch zu achten ist. Frei nach dem Motto „Keine Knicke bei Knigge“. Darüber hinaus wird es hilfreiche Verhaltenstipps für das persönliche oder telefonische Vorstellungsgespräch geben sowie für ein Vorstellungsgespräch via Skype oder anderer Onlineformate.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Ulm.BIZ@arbeitsagentur.de oder telefonisch über die regionale Berufsberatungshotline unter 0731 160-888. Der Link zum Videokonferenzportal wird nach bestätigter Anmeldung zugesandt. Zur Teilnahme werden ein Computer mit Headset und Kamera oder ersatzweise ein Notebook, Tablet oder Smartphone benötigt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Durchgeführt wird die monatliche Vortragsreihe mit wechselnden Themenschwerpunkten von der Berufsberatung der Agentur für Arbeit Ulm. Termine und Themen sind in der Veranstaltungsdatenbank auf arbeitsagentur.de oder auf der Seite jugendberufsagentur.alb-donau-ulm.de zu finden.

Vortragsreihe Online-Seminare - Wo studieren?

Die Berufsberatung der Agentur für Arbeit Ulm bietet am Mittwoch, den 16. Februar ein Online-Seminar mit dem Titel „Wo studieren? Universität, Hochschule für angewandte Wissenschaft oder Duale Hochschule“ an. Das Angebot richtet sich an studieninteressierte Schülerinnen und Schüler. Inhaltlich wird unter anderem aufgezeigt, inwieweit sich die Hochschularten in ihrem Studienangebot und der Vermittlung der Studieninhalte unterscheiden. Die einstündige Veranstaltung beginnt um 17 Uhr.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Ulm.BIZ@arbeitsagentur.de oder telefonisch über die BiZ-Hotline unter 0731 160-888. Der Link zum Videokonferenzportal wird 1-2 Tage vor Veranstaltungsbeginn zugesandt. Die Teilnahme ist kostenfrei und mittels Computer, Notebook, Tablet oder Smartphone möglich.



Aus der Nachbarschaft

Schwäbischer Albverein

Wanderung um Oberstadion am 06.02.22

Der Albverein Rottenacker wandert am Sonntag um Oberstadion. Anfahrt ist um 13:30 Uhr. Auf Einladung von BM Wiest besuchen wir zuerst das Krippenmuseum und wandern dann auf verschiedenen Wegen zur Einkehr in die „Alten Stuben“ in Mundeldingen. Wir würden uns freuen auch Oberstadioner Bürger begrüßen zu dürfen.

Wanderführer ist Hermann Eyer

Imkerverein Ehingen e. V. - Kurs über Bienenhaltung

Eigene Bienenvölker zu halten ist sehr zeitgemäß. Wohlsmekender Honig, duftendes Bienenwachs und andere Bienenprodukte sind begehrt und können selbst gewonnen werden. Begeistert und erlebnisreich sind die zu beobachtenden Vorgänge im Bienenvolk. Verbunden damit ist ein enger Kontakt zur Natur und zur Pflanzenwelt.

Wir laden zu einem Einführungskurs sehr herzlich ein.

Die Auftaktveranstaltung und der erste Kurstag ist am Donnerstag, 17. März 2022, um 19.30 Uhr im Gasthof Schwaben in Ehingen (Donau), Schwanengasse (2G-Plus-Regel). An den folgenden Kurstagen 23.03. und 31.03.2022 wird weiteres theoretisches Fachwissen vermittelt.

Der praktische Kursteil zur Betreuung und Versorgung der Bienenvölker schließt sich an. Die Anleitungen hierzu finden jeweils spätnachmittags/abends im Abstand von ca. 7 bis 10 Tagen in zwei Gruppen statt. Der Bezug von Bienenvölkern und Jungvölkern ist im Kurs ebenso eingebunden wie die Begleitung bei der selbstständigen Völkerkontrolle. Die Termine richten sich nach dem Entwicklungszyklus der Bienenvölker. Sie werden bei den Theorieabenden bekannt gegeben.

Nähere Informationen erhalten Sie beim ersten Vorsitzenden Leonhard Hauler, Sonnenhalde 15, 89584 Ehingen-Berg, Tel. 07391/4144, E-Mail: leonhard.h@uler.de sowie auf der Homepage www.imkerverein-ehingen.de;

Bei der Anmeldung bitte unbedingt E-Mail-Adresse und Telefonnummer mit angeben.

Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V. - Einladung zur Vortragsreihe „Leben mit Sehbehinderung“

Der Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e. V. (BSV-W) lädt zu einer Veranstaltungsreihe unter dem Motto „Leben mit Sehbehinderung“ in digitalem Format (Zoom) oder per Telefon, ein. Nachlassende Sehkraft tritt oft unerwartet ein und stellt die Betroffenen, aber auch die Angehörigen und Freunde vor große Fragen und Herausforderungen. Mit der Vortragsreihe möchten wir dem genannten Personenkreis Informationen geben, wie ein selbstständiges und selbstbestimmtes **Leben trotz Sehbehinderung möglich ist.**

Termine:

09. Februar 2022: „Alltagshilfsmittel“ mit dem Landeshilfsmittelzentrum, Dresden und „barrierefreie Elektrogeräte“ mit der Fa. Feelware

09. März 2022: Blickpunkt-Auge - Rat und Hilfe bei Sehverlust
Zeit: jeweils 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr.

Bitte melden Sie sich in unserer Verbandsgeschäftsstelle unter der Telefonnummer 0711-21060-0 oder per E-Mail vgs@bsv-wuerttemberg.de, an. Sie erhalten dann zeitnah den Link zur Zoomkonferenz. Wenn Sie per Telefon an den Veranstaltungen teilnehmen möchten wählen Sie am entsprechenden Termin:

00496950500952, Sitzungs-ID: 87596410707# Deutschland

00496950502596, Sitzungs-ID: 87596410707# Deutschland

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme.

Haus der Begegnung Ulm - Glaube in Politik und Diplomatie: Dag Hammarskjöld und die Weltgemeinschaft der Völker

Mi, 9. Februar 2022 um 19:30 Uhr

Online-Seminar vom Haus der Begegnung

Prof. Dr. Henning Melber war Direktor der Dag Hammarskjöld Stiftung in Uppsala und ist Extraordinary Professor an südafrikanischen Universitäten. Der sympathische Dozent hat bereits 2021 bei einem online-Seminar mit seinem gewinnenden Stil die Teilnehmenden angeregt. Der Vortrag mit anschließender Diskussion stellt die von der Mystik beeinflusste Weltsicht des zweiten Generalsekretärs der Vereinten Nationen vor. Anmeldung bis 8.2.2021 sekretariat@hdbulm.de
Sie erhalten dann den Link zur Teilnahme per E-Mail zugesandt.

Veranstalter: Haus der Begegnung Ulm, www.hdbulm.de

IHK Ulm

IHK-Veranstaltung: Selbstständig im Nebenerwerb am 9. Februar 2022

Über die Vorteile von Nebenerwerbsgründungen und die Besonderheiten, die dabei zu beachten sind, informieren Experten des StarterCenters der IHK Ulm am Mittwoch, den 9. Februar. Die Veranstaltung „Erfolgreiche Existenzgründung im Nebenerwerb“ findet von 16 bis 18:30 Uhr hybrid statt: Gründungsinteressierte können bei der Anmeldung zwischen einer Online-Teilnahme und einer Teilnahme vor Ort im Haus der Wirtschaft, Olgastraße 95-101, in Ulm wählen.

Mehr als die Hälfte aller Existenzgründungen beginnt nach Angaben der IHK in Teilzeit, bei den Gründerinnen sind es sogar zwei Drittel. Hauptgrund dafür ist die Unsicherheit, ob die Erträge aus der Selbstständigkeit ausreichen, um den Lebensunterhalt zu decken. Die Nebenerwerbsgründung bietet daher die Alternative, zunächst hauptberuflich in einer angestellten Tätigkeit mit einem gesicherten Einkommen zu bleiben. Auch wer Kinder und Haushalt versorgen muss, kann häufig kein Vollerwerbs-Unternehmen gründen, das einen Zwölf-Stunden-Tag erfordert.

Bei der Informationsveranstaltung erläutern die IHK-Gründungsberater, wie eine Nebenerwerbsgründung in der Praxis aussehen kann. Die Teilnahme kostet 25,00 Euro. Anmeldung und Information unter www.ulm.ihk24.de/nebenerwerb, telefonisch unter 0731 173-250 oder per E-Mail an startercenter@ulm.ihk.de.

Aktionsgruppe Oberschwaben - LEADER-Oberschwaben ruft rund 250.000 € Förderung aus

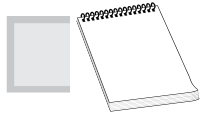
Auch unsere Gemeinde ist Mitglied in der LEADER-Aktionsgruppe Oberschwaben. Mit Fördergeldern der Europäischen Union, des Bundes und des Landes werden Projekte unterstützt, die vor Ort eine nachhaltige Strukturentwicklung bewirken. Ganz aktuell können Projektideen im Sinne der LEADER-Ziele für die zur Verfügung stehenden rund 250.000 € EU-Mittel plus Landesmitteln bis 15. März 2022 eingereicht werden.

Was sind für Investitionen denkbar? Die LEADER-Aktionsgruppe gibt keine Ideen vor, hat keine Liste an möglichen Projekten. Warum? Weil wir davon ausgehen, dass die besten Ideen von den Menschen vor Ort kommen, weil jeder selbst am besten weiß, was zur strukturellen Entwicklung im Sinne der LEADER-Ziele von Nöten ist. Also: Ihre Idee ist gefragt! Bereits umgesetzte Projektbeispiele sind die Neuausrichtung der örtlichen Gastronomie, der Ausbau von Dorfläden, touristische Angebote oder gemeinschaftliche Vereinseinrichtungen. Antragsfähig sind auch beispielsweise gemeinschaftliche Einrichtungen für Ärzte oder Angebote für umweltfreundliche und gesunde Mobilität. Sowohl kommunale als auch private und gewerbliche Antragsteller sind möglich. Bei diesem



Aufruf müssen Projektanträge prinzipiell der ELR-Richtlinie entsprechen.

Telefonische Auskunft und Beratung bei der LEADER-Geschäftsstelle im Landratsamt Sigmaringen, Emmanuel Frank unter 07571 / 102-5010. Wer gerne eine online-Videoberatung möchte, kann sich ohne Anmeldung und kostenlos zur offenen Sprechstunde einwählen am Dienstag, 15. Februar von 17 bis 18 Uhr und am Freitag, den 18. Februar von 10 Uhr bis 11 Uhr. Zugang und Informationen über www.leader-oberschwaben.de.



Die Krankenkassen informieren

AOK

Sport im Winter - Warum Training in der Kälte gut tut

Sport tut gut. Aber gerade im Winter fällt es manchmal besonders schwer, sich aufzuraffen und den inneren Schweinehund zu überwinden. Draußen ist es dunkel, kalt und ungemütlich. Da lässt es sich auf dem Sofa gut aushalten. Aber Bewegung ist nicht nur bei schönem Wetter wichtig, sondern auch jetzt im Winter: Die kalte Luft kurbelt den Kreislauf an, senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Außerdem befeuchtet sie die Schleimhäute und schützt sie so vor Erregern. Ein toller Nebeneffekt: Beim Wintersport wird Stress abgebaut - und auch die Laune steigt.

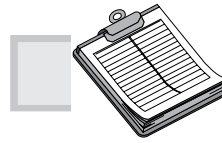
Es lohnt sich, die trockene Heizungsluft gegen eine frische Winterbrise auszutauschen. Wenn der typische Winterblues auf das Gemüt drückt, tut Sport an der frischen Luft sowie so gut. „In den Wintermonaten wird das Immunsystem nicht etwa durch Kälte, sondern durch lange Aufenthalte in stickiger und überheizter Luft stark belastet“, erklärt Nicole Braun, Diplom-Sportwissenschaftlerin bei der AOK Ulm-Biberach. „Bewegung im Freien plus die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen regen die Immunabwehr an. Das Tageslicht kurbelt zudem die Vitamin-D-Bildung an und stärkt die Abwehrkräfte.“

Wer längere Zeit inaktiv war, sollte sich zunächst nicht allzu ambitionierte Ziele setzen. So lässt sich Frust vermeiden und sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch Muskeln, Sehnen und Bänder können sich langsam an die neue Belastung gewöhnen. „Wärmen Sie sich vor dem Sport unbedingt einige Minuten auf. Muskeln und Sehnen sind bei Kälte sehr verletzungsanfällig“, sagt Nicole Braun. „Bei Minusgraden am besten durch die Nase atmen, damit nur vorgewärmte und feuchte Luft die Atemwege erreicht. Zu kalte Luft kann die Atemwege entzünden oder Erkältungen begünstigen. Sollten die Temperaturen einmal auf minus zehn Grad oder noch tiefer fallen, dann ist es besser, ein Indoor-Training einzuplanen.“ Bei Fieber und Infekten sollte komplett auf das Training verzichtet werden, um keine Herzmuskelentzündung zu riskieren.

„Damit man nicht zu sehr friert, aber auch nicht zu stark schwitzt, sollte man sich nach dem Zwiebelprinzip kleiden“, so die Ausdauersportlerin. „Am besten eignen sich mehrere Schichten aus Funktionsunterwäsche und atmungsaktiver, wind- und wasserdichter Funktionskleidung, die man nach Bedarf ablegen kann“. Mützen oder Stirnbänder sind wichtig, um über den Kopf nicht zu viel Wärme zu verlieren. Handschuhe und warme Socken schützen die Gliedmaßen. Auch auf Lafschuhe mit gutem Profil sollte man achten. Bei Dämmerung sind reflektierende Elemente auf der Kleidung oder eine neonfarbene Weste sinnvoll.

„Damit aus einem neuen Verhalten eine Gewohnheit werden kann, muss man einige Wochen durchhalten.“ Die Sportwissenschaftlerin empfiehlt deshalb, sich gerade für den Neuanfang Verbündete zu suchen, sich also zum Beispiel mit Freunden zu verabreden, die ebenfalls in Bewegung kommen wollen. Hilfreich ist es auch, vorausgesetzt die Corona-Situ-

ation lässt es zu, sich einer Laufgruppe im Sportverein anzuschließen, die zu festen Zeiten trainiert. In den AOK-Gesundheitsangeboten finden sich zahlreiche Bewegungskurse unter qualifizierter Anleitung. Infos und Anmeldung unter aok.de/bw/gesundheitsangebote.



Deutsche Rentenversicherung informiert

Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg informiert:

Plan B: Erziehungsrente

Manchmal verläuft das Leben nicht nach Plan. Erst glücklich in Familie und Beruf, dann geschieden und mit den Kindern allein zu Hause. Wenn dann auch noch der oder die Unterhaltszahlende stirbt, kann die Erziehungsrente der Rettungsanker sein. Denn diese Rente dient als Unterhaltersatz und ermöglicht es damit, Kindererziehung weiterhin in den Vordergrund zu stellen. Das teilt die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg mit.

Um diese Rente zu erhalten, müssen Erziehende vor dem Tod ihres geschiedenen Ehepartners mindestens fünf Jahre beitragspflichtig versichert gewesen sein. Auch dürfen sie nicht erneut verheiratet sein. Dann wird die Rente gezahlt - und zwar in Höhe der eigenen Erwerbsminderungsrente. Denn für die Rentenhöhe der Erziehungsrente werden wie bei einer Erwerbsminderungsrente zusätzliche fiktive Zeiten berücksichtigt.

Längstens wird die Erziehungsrente gezahlt, bis das jüngste Kind 18 Jahre alt ist. Aus dem Rentenkonto des verstorbenen Elternteils besteht gegebenenfalls zusätzlich noch Anspruch auf Waisenrente.

Weitere Informationen enthält die Broschüre »Hinterbliebenenrente: Hilfe in schweren Zeiten«. Sie kann kostenlos unter der Telefonnummer 0721 825-23888 oder per E-Mail (presse@drv-bw.de) bestellt werden. Im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung-bw.de steht die Broschüre ebenfalls als PDF zum Herunterladen zur Verfügung.



Postagentur informiert

Öffnungszeiten der Postagentur Oberstadion

Mo.	14.00 bis 16.30 Uhr
Di.	14.00 bis 16.30 Uhr
Mi.	09.00 bis 11.00 Uhr 14.00 bis 16.30 Uhr
Do.	14.00 bis 18.00 Uhr
Fr.	09.00 bis 11.00 Uhr 14.00 bis 16.30 Uhr
Sa.	08.30 bis 11.30 Uhr

Unter der Telefonnummer 07357/921423 sind wir für Sie zu den Öffnungszeiten erreichbar.

Unser Dauertiefpreis für Oberhemden!!!
Oberhemd 3,20 Euro
gewaschen und handgebügelt

Ihr Team von der Postagentur Oberstadion, Kirchplatz 23
Erika Lamparter, Brigitte Laub, Ariane Schelkle

Unser Einsteiger-Angebot für Sie!



3x inserieren und nur 2x bezahlen!

Gilt nur für gewerbliche Anzeigen!

Jetzt kommen Sie zum Zug!

Für Sie als Neukunde gibt es jetzt den EINSTEIGERTARIF 3 für 2* in Ihrem Mitteilungsblatt. So präsentieren Sie Ihre Angebote optimal und nachhaltig und gewinnen viele neue Kunden.

Sie buchen einfach 3 Anzeigen zum Preis von 2. Und für weitere Anzeigen gibt es ebenfalls günstige Preise in Einzelgemeinden und für Anzeigenkombinationen.

Machen Sie den Test!

Gerne stimmen wir alle Einzelheiten auf Ihren individuellen Bedarf ab. Wir entwerfen und gestalten auch Ihre Anzeigen nach Ihren Vorgaben und mit Ihrem Firmenlogo, falls Sie noch keine Werbevorlagen haben.

* Dieses Angebot ist nur gültig für Buchungen innerhalb 3 Monaten in Einzelgemeinden, jedoch nicht für Anzeigenkombinationen.

Buchung & Infos

Telefon	07154 8222-70
Fax	07154 8222-15
Mail	anzeigen@duv-wagner.de
Web	www.duv-wagner.de



Seit mehr als 60 Jahren ein loyaler Partner der Kommunen.

Druck + Verlag
WAGNER

Seit mehr als 60 Jahren
ein loyaler Partner der Kommunen.

Anzeigenkombi

Biberach

Profitieren Sie von einem
unschlagbar günstigen
Kombinationsrabatt!



Sprechen Sie mit
Ihrer Werbung jetzt
ganz gezielt mehr als
20.000 Haushalte im
Kreis Biberach an!

Anzeigen-Info:

Telefon 07154 8222-70
Fax 07154 8222-15
Mail anzeigen@duv-wagner.de

Druck + Verlag Wagner GmbH & Co.KG
Max-Planck-Straße 14 · 70806 Kornwestheim

GESCHÄFTSANZEIGEN

Tore direkt vom Hersteller

Rolltore, Sektionaltore, Kipptore, Industrietore



Pfullendorfer
TOR-SYSTEME

Kipptorstraße 1-3
88630 Pfullendorf
Tel. 07552 2602-0
info@pfullendorfer.de

www.pfullendorfer.de

STELLENANGEBOTE

**BFD, FSJ
oder
PRAKTIKUM?**

WIR brauchen DICH!

Komm zu uns ins TEAM!

SCHULE IM RISSTAL
Mühlweg 15 - Biberach

GRUNDSCHULE BURGIEDEN
Hauptstraße 44 - Burgrieden

Andreas Baur
a.baur@kbzo.de
07351 3020711

KINDERHAUS MULLEWAPP
Wilhelm-Leger-Str. 7 - Biberach

KINDERGARTEN BURGIEDEN
Laupheimer Str. 20 - Burgrieden

SCHULKINDERGARTEN
Leutkircher Str. 30 - Erolzheim

Claudia Keller
c.keller@kbzo.de
07351 24666

IC Stiftung KBZO **50** Jahre 1968-2018

www.kbzo.de

DU FINDEST MICH IM TIERHEIM



TIERHEIME HELFEN
HELFT TIERHEIMEN!



www.tierheime-helfen.de