

MITTEILUNGSBLATT

GEMEINDE STETTEN



Telefon: 08261/3886; E-Mail: rathaus@stetten-schwaben.de

Sprechzeiten: Donnerstag 15 - 18 Uhr

2022/05

Donnerstag, 03. Februar 2022

Informationen für unsere Bürger

Anmeldung im Kindergarten Löwenzahn, Erisried

Leider kann die Anmeldung für das nächste Kindergartenjahr nicht wie geplant stattfinden.

Eine Anmeldung ist telefonisch ab Montag, 07.02.2022 möglich!

Kindergarten Löwenzahn, Roswitha Jall, Dorfstr. 19, Erisried, Tel. 08269 1313

Das Kindergarten-Team bittet um Ihr Verständnis!

Sonstiges

Pressemitteilung AOK Memmingen-Unterallgäu - Aktiv durch den Winter

Auch wenn das Wetter nicht unbedingt dazu einlädt – es lohnt sich, auch im Winter Sport an der frischen Luft zu treiben. Bewegung bringt Herz und Kreislauf in Schwung und hebt die Stimmung. Bereits 30 Minuten Sport haben eine positive Wirkung. „Empfehlenswert sind insbesondere Ausdauersportarten wie Walking oder Joggen, aber auch klassische Wintersportarten wie Skilanglauf eignen sich gut, um die Ausdauer zu verbessern“, sagt Klaus Schöllhorn von der AOK Memmingen-Unterallgäu. Ein weiterer Pluspunkt: Regelmäßige körperliche Belastung – egal ob im Sommer oder Winter – stärkt das Immunsystem. Erkältungskrankheiten haben dann eine geringere Chance.

Nach dem Zwiebelprinzip anziehen

Wichtig beim Sport im Winter ist die passende Kleidung. Dazu gehören eine Kopfbedeckung, wasserdichte Schuhe mit gutem Profil, Handschuhe sowie atmungsaktive Kleidung. „Ein guter Kälteschutz wird erreicht, wenn man sich nach dem Zwiebelprinzip kleidet, mit mehreren Lagen übereinander“, rät Klaus Schöllhorn. Synthetische Funktionsunterwäsche leitet die Feuchtigkeit nach außen, Baumwolle dagegen saugt sich voll Schweiß, trocknet nur langsam und kann so den Körper auskühlen.

Sonstiges

„Mit einem atmungsaktiven Fleecepullover als Zwischenschicht sowie einer wind- und wasserabweisenden Jacke darüber ist man gut auf kalte Temperaturen vorbereitet“, so Schöllhorn. Im Dunkeln sind Jogger und Walker mit Reflektorstreifen an der Kleidung und einer Kopflampe sicherer unterwegs. Bei Glatteis nützt allerdings das beste Schuhprofil nichts. „Um Stürze zu vermeiden, ist es dann am besten, aufs Joggen und Walken zu verzichten“, so Klaus Schöllhorn. Das gilt auch, wenn die Temperatur deutlich im Minus-Bereich liegt. Gerade eine Außentemperatur ab -10 Grad Celsius kann Läufern schaden – es drohen Unterkühlungen an freier Haut und den Extremitäten.

Rodeln, Schneeschuhwandern, Skilanglauf

Es gibt eine Reihe von Sportarten, die man nur oder besonders gut im Winter bei entsprechender Schneelage und Temperaturen betreiben kann: angefangen beim Rodeln bis hin zum Schlittschuhlaufen oder Schneeschuhwandern. Schneeschuhe sind mit neoprenähnlichem Stoff bespannte Alu- oder Kunststoffrahmen, die unter den Wanderschuhen befestigt werden und dafür sorgen, dass man nicht in den Schnee einsinkt. Wer seine Kondition verbessern möchte, für den bietet sich auch Skilanglauf an. Dabei kommt man auch bei Minustemperaturen richtig ins Schwitzen. „Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Anfänger sich generell die jeweiligen Techniken zunächst in einem Kurs zeigen lassen“, rät Klaus Schöllhorn. Trotz der positiven Effekte regelmäßiger Bewegung sollten ungeübte Sportler vorsichtig beginnen. Die Kälte kann ihnen die Atmung erschweren, auch Verletzungen sind untrainiert

Sonstiges

leichter möglich. Wer mit Blick auf seine Gesundheit sichergehen will, dass nichts gegen sportliche Aktivität im Winter spricht, kann sich ab einem Alter von 35 Jahren zunächst von einem Arzt checken lassen, vor allem bei Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht oder Diabetes.

Landkreis - Gesundheit

Neuer Service: Mobile Impfteams kommen bei Bedarf auch nach Hause

- Besuchsdienst impft ältere oder kranke Menschen daheim gegen Corona -
Für ältere Menschen ohne Auto, Kranke oder anderweitig in ihrer Mobilität eingeschränkte Personen kann der Weg zum Arzt oder Impfzentrum mühsam sein. Deshalb bietet der Landkreis Unterallgäu einen neuen Service an: Bei Bedarf kommen die mobilen Teams des Bad Wörishofer Impfzentrums künftig auch nach Hause und verabreichen die Corona-Impfung daheim. Der neue Besuchsdienst startet am Montag, 07. Februar. Dafür anmelden kann man sich ab sofort. Der neue Besuchsdienst ist laut der Unterallgäuer Koordinierungsärztin Dr. Carola Winkler immer montags im Unterallgäu unterwegs. Zwei Impfteams fahren an diesem Tag zu den angemeldeten Personen nach Hause und haben den Impfstoff von Biontech/Pfizer im Gepäck. Möglich sind Erst-, Zweit- oder Drittimpfungen.

Wer das Angebot in Anspruch nehmen möchte, kann sich beim Bad Wörishofer Impfzentrum unter Telefon 08247 909910 anmelden. **Anmeldeschluss für den jeweiligen Montag ist immer der vorhergehende Donnerstag. Für den ersten Termin am Montag, 07. Februar, kann man sich also bis Donnerstag, 03. Februar, anmelden.**

Sonstiges

Soziale Netzwerke am 08. Februar (Online-Veranstaltung)

Die bayerische Landesinitiative „digital verein(t)“ hilft freiwillig Engagierten und Vereinen, die Chancen der Digitalisierung zu nutzen. Der Landkreis Unterallgäu und die Stadt Memmingen wurden als einer von 21 Standorten in Bayern ausgewählt. In den nächsten zwei Jahren werden kostenfreie Seminare vor Ort oder online zu unterschiedlichen digitalen Themen angeboten.

In dem zweistündigen Workshop „Soziale Netzwerke“ beschäftigen wir uns mit den Themen Social-Media-Strategie und verschiedenen sozialen Netzwerken. Sie möchten wissen, wie Sie das Portal finden, das zu den Bedürfnissen Ihres Vereins passt? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In diesem interaktiven Workshop geben wir einen Einblick zur Nutzung sozialer Medien. Mit Hilfe von Mitmach-Aktionen kann das neue Wissen direkt an konkreten Beispielen angewendet werden. Außerdem Sprechen wir darüber, wie die Privatsphäre von Ihnen und den Besuchern des Vereinsauftrittes geschützt werden kann.

Konkret gibt der Workshop „Soziale Netzwerke“ Antworten auf folgende Fragestellungen:

- * Welchen Nutzen haben soziale Medien für einen Verein?
- * Welche verschiedenen sozialen Netzwerke gibt es?
- * Wie findet man das richtige Medium für den eigenen Verein?
- * Wer ist die Zielgruppe?
- * Was für einen Arbeitsaufwand muss man einplanen?
- * Was für Möglichkeiten der Interaktionen bieten soziale Medien?

Sonstiges

- * Wie sichert man die Privatsphäre der Vereinsmitglieder und Besucher?
- * Wie kann die positive Kommunikation auf dem sozialen Auftritt gefördert werden?

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich unter info@fwa-schaffenslust.de.

Nähere Informationen zu zahlreichen Themen, die für Ehrenamtliche und Vereine interessant sind, findet man im Internet unter www.unterallgaeu.de/ehrenamt.

Testzentrum Gemeinde Lauben

Spuck- u. Nasenabstrichtest für alle Altersgruppen kostenlos!

Ohne Termin, ohne Anmeldung!

Sonntag

15:30 - 18:30 Uhr (15:30 - 16:30 Uhr
vorrangig Kinder/Familien)

Dienstag/Donnerstag

16:30 - 18:30 Uhr

Montag/Mittwoch/Freitag/Samstag

17:30 - 18:30 Uhr

Rathaus Lauben, Erkheimer Str. 7,
87761 Lauben

Bei Fragen 0160 93976526 oder 0170
6132263

Anzeigen

Ehepaar sucht Haus zu kaufen

in Stetten, Mindelheim, Dirlewang
oder näherer Umgebung.
Tel. 0173 9104575

Anzeigen

Putzperle für Privathaushalt

ca. 2 - 3 Stunden in Dirlewang gesucht.
Arbeitszeit ist flexibel.
Wir würden uns über Ihren Anruf
freuen. Handy Nr. 0160 5351973

Metzgerei & Partyservice Anton

Blaschko, Altensteig, Tel. 08267 960312

Vom 04.02. bis 05.02.2022

im Angebot:

Schwarzer Schalenschinken

100 g 1,59 €

Schübling 100 g 1,09 €

Rindersteaks aus der Hüfte

100 g 2,09 €

Schweinegulasch 100 g 0,89 €

Öffnungszeiten:

Freitag, 09:00 – 13:00 Uhr

und 14:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 07:00 – 12:00 Uhr

Unser Automat ist rund um die Uhr für
Sie da!

Impressum

Herausgeber: Verwaltungsgemeinschaft
Dirlewang,

Marktstraße 19, 87742 Dirlewang

V.i.S.d.P.: Frau Schmalholz

Tel.: 08267 9696-0

Email: mitteilungsblatt@vg-dirlewang.de

Anzeigenschluss: Montag, 10:00 Uhr