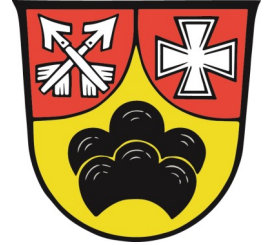


MITTEILUNGSBLATT

GEMEINDE STETTEN



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

Sprechzeiten: Donnerstag 15 - 18 Uhr

2022/09

Donnerstag, 03. März 2022

Informationen für unsere Bürger

Aufruf zur Hilfe für geflüchtete UkrainerInnen

Liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen, ein Krieg tobt in Europa und viele Menschen sind auf der Flucht. Das lässt kaum einen von uns Europäern kalt - auch uns nicht.

Wir öffnen unser Haus für Flüchtlinge. Wer von Ihnen/Euch ist ebenfalls dazu bereit?

Es ist derzeit kaum möglich vorherzusagen, wie viele Unterkünfte benötigt werden, aber es ist möglich alles vorzubereiten, dass die Geflüchteten ein Obdach, eine Zuflucht finden. Genau das möchten wir tun.

Wir machen das als Privatpersonen, haben uns aber an eine auf Spendenbasis arbeitende Organisation gehängt - Jmem in Hurlach.

Wir koordinieren hier vor Ort alle Unterkunftsangebote und die Abholung der Geflüchteten (auch in Fragen bezüglich benötigter Sachspenden kann man sich an uns wenden).

Die Kontaktaufnahme kann über das Büro des Bürgermeisters erfolgen, Herr Uwe Gelhardt, Tel. 08261 3886, rathaus@stetten-schwaben.de oder direkt über die folgende eMail-Adresse:

ukraine_fluechtlingshilfe@gmx.de

Ansprechpartner:

Christiane Belzner

Josy Thomas

Informationen für unsere Bürger

Das Spielen am Hochwasserdamm ist nicht erlaubt

Beim Hochwasserdamm in Stetten wurden in letzter Zeit vermehrt Kinder beim spielen gesehen. Wir bitten die Eltern, die Kinder auf das Verbot hinzuweisen und über die Gefahren aufzuklären.

Bitte beachten Sie, dass Eltern für Ihre Kinder haften!

Vereinsmitteilungen

Schützenverein "Diana" Stetten

Am **Donnerstag, 03.03.2022** findet **ab 18:30 Uhr** ein Übungsschießen für Jugendliche, im Anschluss für Erwachsene, statt.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Die Vorstandschaft

Veteranen- und Soldatenverein Erisried

Altpapiersammlung - Vorankündigung

Am **Samstag, 23.04.2022** findet in Erisried **ab 13:00 Uhr** eine Altpapiersammlung statt.

Sonstiges

Altpapiersammlung durch den Kindergarten „Spatzennest“

Am Samstag, 12.03.2022 führt der Kindergarten „Spatzennest“ die 1. Altpapiersammlung des Jahres durch.

Bitte legen Sie hierzu für die Häusersammlung Ihr Altpapier am Samstag bis 09:00 Uhr gut sichtbar am Straßenrand bereit.

Am Freitagmittag, 11.03.2022 wird ein Container am Parkplatz gegenüber des Kindergartens aufgestellt und am Samstagmittag wieder abgeholt.

In dieser Zeit dürfen Sie Ihr Altpapier auch gerne selbst zum Container bringen.

Wir freuen uns über Ihre Altpapier-Spende und damit über Ihre Unterstützung für unseren Kindergarten!

Der Erlös kommt direkt unseren Kindergartenkindern zugute.

Gleich im Voraus ein „herzliches Dankeschön für's Sammeln“!

Der Elternbeirat des Kindergarten „Spatzennest“

Voranzeige:

Bitte merken Sie sich gleich folgende Termine für die nächsten Häusersammlungen vor, der Erlös kommt dann dem TSV Stetten zugute:

Samstag, 11. Juni

Samstag, 10. September

Samstag, 26. November

Sonstiges

Fastenweg 2022

Liebe Pfarrgemeinde, wir haben für die Firmlinge unserer Pfarreiengemeinschaft einen Fastenweg vorbereitet und laden Sie ALLE herzlich dazu ein.

Ab dem ersten Fastensonntag, 06.03.2022 finden Sie in jeder Kirche unserer Pfarreiengemeinschaft eine Station dieses Fastenweges. Es gibt 7 Stationen. Sie können diesen Weg selbständig gehen und die verschiedenen Stationen besuchen. Bis Palmsonntag, 10.04.2022 sind hierzu alle Kirchen am Wochenende für Sie geöffnet. Somit ist Ihnen selbst überlassen, wann Sie den Weg starten, ob Sie ihn an einem Stück oder an verschiedenen Tagen besuchen möchten.

1. Station: St. Sebastian Stetten

2. Station: St. Ulrich Erisried

3. Station: St. Stephan Köngetried

4. Station: St. Martin Unteregg

5. Station: Patrona Bavariae Oberegg

6. Station: St. Ulrich Warmisried

7. Station: St. Michael Dirlewang

Denken Sie bitte an den Mindestabstand, an alle zum Zeitpunkt geltenden Hygienebestimmungen und vergessen Sie Mund-Nasen-Maske bzw. FFP2-Maske nicht!

Kleine Impulse möchten Sie ein wenig zum Nachdenken anregen und Ihnen helfen, Ihr Leben und das Zusammenleben mit anderen Menschen zu reflektieren. Die vorbereiteten Aktionen dürfen Sie sehr gerne durchführen. Lassen Sie sich überraschen und gehen Sie mit uns diesen neuen Weg in der Fastenzeit.

Viel Freude dabei und gute Gedanken!

Das Firmvorbereitungs-Team

der Pfarreiengemeinschaft Dirlewang

Sonstiges

Pressemitteilung AOK Direktion Memmingen-Unterallgäu -

Auf Hunger und Sättigung achten

AOK-Tipps zur Fastenzeit

Bei einer gesunden Ernährungsweise kommt es nicht nur darauf an, was wir essen, sondern auch wie. Auffällig gut gelingt dies Menschen aus der japanischen Inselregion Okinawa. Hier leben überdurchschnittlich viele gesunde 100-Jährige. Ihr Prinzip beim Essen geht zurück auf eine konfuzianische Regel. Diese besagt, dass man nur so viel essen sollte, bis der Magen zu 80 Prozent gefüllt ist – und sie passt zu aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen über das menschliche Sättigungsgefühl.

Sättigung kommt mit Verzögerung

Unser Körper meldet uns mit etwa 15 bis 20 Minuten Verzögerung, dass der Magen gefüllt ist. „Im besten Falle isst man gerade beim Abnehmen nur dann, wenn man wirklich hungrig ist - und nur solange, bis man das erste Gefühl von Sättigung verspürt“, so Jutta Unger, Ernährungsexpertin der AOK Memmingen-Unterallgäu. Das Sättigungsgefühl hängt von mehreren Faktoren ab. Da ist zum einen die gegessene Menge, das heißt das Volumen einer Mahlzeit. So führt etwa ein großer Salatteller leichter zur Magenfüllung und macht deshalb schneller satt als ein kleiner Hamburger, der zudem wesentlich mehr Kalorien hat. Zum anderen besteht bei einem sehr schnellen Esstempo die Gefahr, sich zu überessen. Und bei einigen Menschen kommt noch dazu, dass sie gelernt haben, immer den Teller aufzuessen und sich so immer weiter von einer intuitiven Essweise entfernt haben.

Langsam essen und gut kauen

Daher rät Jutta Unger dazu, sich vor dem

Sonstiges

Essen zu entspannen, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und sich zu fragen, ob man im Moment tatsächlich Hunger hat. „Manchmal ist es hilfreich, bei den ersten Anzeichen von Hunger grundsätzlich erst einmal zu kalorienfreien Durstlöschern zu greifen, um sicher zu sein, dass man nicht Hunger mit Durst verwechselt“, sagt Jutta Unger. Lässt man den Hunger andererseits zu groß werden, verleitet dies oft zu sehr schnellem Essen. Doch gerade dann ist es wichtig, gründlich zu kauen und zwischen den einzelnen Bissen immer wieder eine Pause einzulegen, um den ersten Anzeichen von Sättigung, die der Körper sendet, eine Chance zu geben.

Anzeigen

Metzgerei & Partyservice Anton

Blaschko, Altensteig, Tel. 08267 960312

Vom 04.03. bis 05.03.2022 im Angebot:

Iß-leicht-Lyoner	100 g	1,29 €
Sportsalami	100 g	1,49 €
Schweinelende	100 g	1,09 €
Putenschnitzel	100 g	1,19 €

Wir freuen uns auf Ihre Vorbestellungen und Partyservice-Anfragen, Tel. 08267 960312.

Öffnungszeiten Laden:

Freitag 09:00 - 13:00 Uhr,
14:00 - 18:00 Uhr

Samstag 07:00 - 12:00 Uhr

Unser Automat ist rund um die Uhr für Sie da.

Anzeigen

Malerbetrieb Stich, Sontheim -

www.maler-stich.de

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams einen

Malerfacharbeiter oder Malerhelfer m/w/d

Für September 2022 haben wir noch eine Ausbildungsstelle als Maler & Lackierer frei. Ein vorheriges Praktikum ist natürlich möglich. Wir freuen uns auf Ihren Anruf, Tel. 08336 9315.

Impressum

Herausgeber: Verwaltungsgemeinschaft
Dirlewang,

Marktstraße 19, 87742 Dirlewang

Vi.S.d.P.: Frau Schmalholz

Tel.: 08267 9696-0

Email: mitteilungsblatt@vg-dirlewang.de

Anzeigenschluss: Montag, 10:00 Uhr