



AMTSBLATT

GEMEINDE OGGELSHAUSEN



Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 07:30 – 12:00 Uhr, Di. 13:30 – 17:00 Uhr und Mi. 14:30 – 18:30 Uhr, Tel: 07582/91227, Fax: 07582/91228; Email: info@oggelshausen.de Web: www.oggelshausen.de

Impressum Herausgeber und Redaktion: Verantwortlich für den amtlichen Teil Bürgermeister Michael Kara oder sein Vertreter im Amt. Verantwortlich für den nichtamtlichen Teil, jeweiliger Verfasser. Redaktionsschluss Dienstag.

Nr. 11/24 vom 13.03.2024

Amtliche Nachrichten

Gemeinderat

Die nächste Gemeinderatssitzung findet am Montag, 18.03.2024, 19:00 Uhr im **Pfarrstadel Oggelshausen** statt:

Tagesordnung:

1. **Information vom Schulamt zum Thema Ganztagesbetreuung ab 2026**
2. **Vorstellung der Bedarfsabfrage für die Ganztagesbetreuung**
3. **Stand KIGA Erweiterung**
4. **Bauangelegenheiten / aktueller Sachstand Abwasseranschluss Bahnstock**
5. **Informationen aus der letzten GVV Sitzung**
6. **Sonstiges**
7. **Bürgerfragen**

Im Anschluss an die öffentliche Sitzung findet eine nicht-öffentliche Sitzung statt. Zur öffentlichen Sitzung sind alle interessierten Bürger herzlich eingeladen.

Mitteilungen der Verwaltung

Diebstähle auf dem Friedhof in Oggelshausen

Zwischen dem 03.03.2024 und 07.03.2024 wurde auf dem Gemeindefriedhof Oggelshausen auf mehreren Gräbern Grabschmuck gestohlen. Dies ist nicht nur ein sehr großes Ärgernis für die Hinterbliebenen, sondern auch völlig pietätlos und grenzt an Schändung der Gräber unserer Verstorbenen. Grabschmuck hat zudem für die Hinterbliebenen emotionalen Wert.

Wer hierzu Beobachtungen gemacht hat und sachdienliche Hinweise geben kann, bitten wir, sich bei der Gemeindeverwaltung unter Tel. 91227 zu melden. Die Diebstähle werden mit einer Anzeige gegen Unbekannt von der Verwaltung weiterverfolgt.

Traktor-TüV in Oggelshausen am kommenden Freitag, 15.03.2024

Die Sonderaktion für die Hauptuntersuchung durch den TÜV-Süd findet am Freitag, 15.03.2024, ab 08:15 Uhr am Dorfgemeinschaftshaus auf dem Parkplatz statt.

Abkehren der Ortsstraßen

Das Abkehren der Ortsstraßen ist für die Gemeinde Oggelshausen in der Kalenderwoche 13 (25. bis 28. März) terminiert. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Gehweg zur Straße hin abzukehren und zu reinigen.



Papiertonne:
Freitag, 22.03.2024



Gelber Sack:
Montag, 25.03.2024



Restmüll:
Mittwoch, 27.03.2024

Notdienste:

Kassenärztlicher Notdienst: 116 117

Kinderärztlicher Notdienst

0180 19 29 343

Augenärztlicher Notdienst 0180 19 29 350

Zahnärztlicher Notdienst

0761 12012000

Notfallpraxis:

Sana-MVZ-Stadt Biberach GmbH, Marie-Curie-Str. 6, 88400 Biberach (Samstag, Sonntag und Feiertag) von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr (geändert seit 25.10.2023). Wir bitten Sie, die aktuellen Öffnungszeiten Ihrer Notfallpraxis auf unserer Homepage unter nachfolgendem Link <https://www.kvbawue.de/patienten/praxisuche/notfallpraxis-finden> einzusehen.

Patient*innen können zu den Öffnungszeiten ohne vorherige Anmeldung in die Notfallpraxis kommen. Für nicht gehfähige Patienten kann in dringenden Fällen und einer erforderlichen Akutbehandlung ein Hausbesuch über die 116117 angefragt werden. Bei medizinischen Notfällen, insbesondere bei Verdacht auf Herzinfarkt und Schlaganfall, muss sofort der Rettungsdienst unter der 112 alarmiert werden.

Apothekennotdienst:

Samstag, 16.03.2024, Alte Apotheke, Wilhelm-Schussen-Straße 23, 88427 Bad Bad Schussenried, Tel: 07583 8 47

Sonntag, 17.03.2024, Alte Apotheke, Wilhelm-Schussen-Straße 23, 88427 Bad Bad Schussenried, Tel: 07583 8 47

Manfred Wanner / stellvertretender Bürgermeister

Kirchliche Mitteilungen

Handpalmen für Palmsonntag

Für Palmsonntag, 24. März 2024, werden wir wieder kleine, verschiedene Handpalmen herstellen und diese vor dem Gottesdienst, am Rathausplatz gegen eine Spende anbieten. Der Erlös wird dem Hospiz, Haus Maria in Biberach, zugutekommen. Selbstverständlich liegen Buchszweige zum Mitnehmen bereit, die wie die Handpalmen während des Gottesdienstes gesegnet werden.

Die Frauen der Handpalmengruppe

Kreuzwegandacht am Arma Christi Kreuz

Herzliche Einladung zur Kreuzwegandacht mit Pfarrer Dörflinger am Palmsonntag, 24.03.24, um 17 Uhr, am Arma Christi Kreuz der Familie Karl Neher, oberhalb von Tiefenbach, Richtung Wald „Alter Hau“. Für Sitzgelegenheit ist gesorgt.

Digital und smart? Nicht in meinem Alter

Kennen Sie die Möglichkeiten digitaler Entwicklungen die im Alter eine Unterstützung sein können? Besitzen Sie ein Smartphone, eine Spracherkennung oder vielleicht ein GPS- Gerät, haben aber Probleme es zu bedienen? Haben Sie Berührungängste mit smarten Geräten? Zweifeln Sie am Nutzen dieser Technologien? Dann sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig.

Am 18. März 2024 um 14:30 Uhr, im neuen Gebäude der Caritas Biberach-Saulgau, Waldseer Strasse 24, in Biberach im 2. Stock

Wir erklären leicht verständlich die Funktion und den Nutzen unterschiedlicher Geräte. Sie können diese live anschauen und anfassen. Dabei geben wir Tipps zum Umgang im Alltag mit Smartphone, Tablet, GPS-Geräten und vielem mehr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen erhalten sie unter Caritas Biberach, Hilfen im Alter/Wohnberatung, Andrea Müller Tel. 07351 [8095-190](tel:073518095190) oder schreiben sie eine E-Mail an: hia@caritas-biberach-saulgau.de.

Offener Trauerkreis in Bad Buchau

Zum Offenen Trauerkreis sind trauernde Angehörige eingeladen, die einen lieben Menschen verloren haben und sich in Gemeinschaft austauschen, sowie Begleitung und Stärkung auf ihrem Weg durch die Trauer erfahren wollen. Das nächste Treffen ist am **Freitag, 26. April um 15.00 Uhr** im Bischof-Sproll-Haus, Weiherstr. 43 , Bad Buchau. Es sind alle Menschen herzlich willkommen, unabhängig von Konfession und Wohnort. Die Teilnahme ist kostenlos. Bei erstmaliger Teilnahme ist eine Anmeldung erwünscht.

Weitere Termine 2024: jeweils freitags, 07. Juni / 19. Juli / 20. September / 08. November / 06. Dezember

Begleitet wird der Trauerkreis von Renate Fuchs, Kontaktstelle Trauer von Caritas und Dekanat Biberach (Tel. [07351 80 95 400](tel:073518095400)) und Ulrike Bledt, ehrenamtliche Mitarbeiterin der Seelsorgeeinheit Federsee (Tel. [07582/1232](tel:075821232))

Pfarrkirche St. Laurentius/St. Agatha

Gottesdienste:

Samstag, 16. März

18.30 Uhr Vorabendmesse

Sonntag, 17. März 5. Fastensonntag

Gottesdienste in der Seelsorgeeinheit

Mittwoch, 20. März

18.00 Uhr Rosenkranz

18.30 Uhr Abendmesse

Evangelische Kirche

Gottesdienste: Sonn- und feiertags laden wir um 9:15 Uhr zum Gottesdienst in die Evangelische Kirche, Karlstraße 11, ein. Wir freuen uns über alle, die kommen!

Geöffnete Kirche Unsere Kirche bleibt tagsüber geöffnet. Donnerstag, 18 Uhr Ökumenisches Friedensgebet vor der kath. Kirche für den Frieden in der Ukraine und in der Welt. Herzliche Einladung!

Auf unserer Webseite <https://www.evkirche-badbuchau.de> finden Sie weitere Hinweise.

Wöchentliche Veranstaltungen (während der Schulzeit im Ev. Gemeindehaus, Karlstraße 24) mittwochs 09:30
Spielgruppe, donnerstags 20:00 Kirchenchor freitags 09:30 Spielgruppe

Öffentliche Bücherei (im Evang. Gemeindehaus, Karlstraße 24): Die Bücherei hat montags bis freitags von 9:30–
16:30 Uhr geöffnet.

Vertretung im Pfarramt Das Ev. Pfarramt Bad Buchau ist z.Zt.vakant. Vertretung hat Pfarrerin Margit Bleher,
07351/41292542 Dekanatamt.Biberach.Referentin@elkw.de

Vereine



Sportverein 1932 e.V.

Aktiver Fußball

Erneut ein hoher Sieg im Vorbereitungsspiel! Im letzten Vorbereitungsspiel vor dem Start der Verbandsrunde am kommenden Sonntag zeigten die Aktiven wiederum eine sehr ordentliche Leistung und gewannen das Testspiel gegen Ölkofen hochverdient mit 12:0 (!!!). Die letzten Wochen der Vorbereitungsphase waren sehr erfolgreich (guter Trainingsbesuch, tolle Ergebnisse in den Testspielen) und es bleibt zu hoffen, dass der positive Trend in die Verbandsrunde mitgenommen werden kann! In der Tabelle belegt die **SG1** mit 15 Punkten momentan den 8. Tabellenplatz, während die **SG2** mit 7 Punkten leider das Tabellenschlußlicht bildet. Am kommenden Sonntag trifft die **SG2** um **12.45 Uhr** auf die SG Bolstern-Hochberg II und um **15.00 Uhr** begrüßen wir die SG Schmiechtal-Alb II zum Spiel gegen unsere **SG1**. Beide Spiele finden auf den Bittelwiesen in Bad Buchau statt und wir freuen uns über rege Fan-Unterstützung zum Auftakt der restlichen Verbandsrunde 23 / 24.

Jugendfußball / Nachwuchswerbung

Auch unsere Jugendlichen befinden sich bereits in der Vorbereitung zur Frühjahrsrunde und bestreiten die ersten Freundschaftsspiele und Vorbereitungsturniere. Bei allen unseren Jugendmannschaften freuen wir uns selbstverständlich über Nachwuchs und Verstärkung und ein Einstieg ist in allen Altersklassen **jederzeit** möglich. Bei unseren jüngsten Fußballern (Bambini) sollte Ihr Kind ca. 4-5 Jahre alt sein. Wer also Lust am Fußball und Bewegung hat (Mädchen und Jungen) ist jederzeit herzlich eingeladen mitzumachen! Unser Jugendleiter Peter Schmid (Tel. 0177 6 38 22 99) steht Ihnen für weitere Auskünfte jederzeit gerne zur Verfügung. Auch unsere Betreuer sind während der Trainingseinheiten gerne für Sie da.

Flohmarkt 2024

Anmeldungen zum **21. Oggelshausener Flohmarkt** sind bereits wieder möglich und Anmeldeformulare können gerne unter flohmarkt@sv-oggelshausen.de angefordert werden. Bitte nur über dieses Formular anmelden. Der Flohmarkt findet am 03.08.24 im Rahmen des diesjährigen Laurentiusfestes statt.

Monatlicher Stammtisch am kommenden Samstag ab 18.00 Uhr

Zum monatlichen Stammtisch - zur und nach der Sportschau - laden wir alle unsere Stammtischfreunde und sonstigen Gäste wieder recht herzlich ein und freuen uns auf zahlreiches Kommen.

Terminvorschau

SG1 = Bad Buchau-Oggelshausen-Kanzach I (Aktive)

SG2 = Bad Buchau-Oggelshausen-Kanzach II (Aktive)

Fr.	15.03.24	18.30 Uhr	Training Aktive
Fr.	15.03.24	19.00 Uhr	Training AH / FZM
Sa.	16.03.24	10.00 Uhr	E-Jgd-Blitzturnier (Autocenter Sportive Cup) (Bittelwiesen)
Sa.	16.03.24	18.00 Uhr	Monatlicher Stammtisch
So.	17.03.24	12.45 Uhr	SG2 - Bolstern-Hochberg II (Aktive) (Bittelwiesen)
So.	17.03.24	15.00 Uhr	SG1 - Schmiechtal-Alb II (Aktive) (Bittelwiesen)
Mi.	20.03.24	18.00 Uhr	AH-Wanderung
Mi.	20.03.24	19.00 Uhr	Training Aktive
Montags		19.30 Uhr	Breitensport (Fit durchs Jahr) (Turnhalle)
Mittwochs		17.30 Uhr	Breitensport (Cheerleaders) (Turnhalle)
Donnerstags		18.15 Uhr	Breitensport (Yoga-Kurs) (Turnhalle)

Kurzfristige Änderungen - insbesondere im Bereich Breitensport - sind natürlich jederzeit möglich und werden mit den Teilnehmern direkt abgesprochen!



Altmaterialsammlung am 16.03.2024 – Altpapier und Alteisen

Am **Samstag, 16. März 2024** findet die Altmaterialsammlung der Musikkapelle statt. Es werden **Altpapier und Alteisen** gesammelt. Wir bitten Sie, Ihr Altmaterial **ab 8.30 Uhr** bereitzustellen. Sollten Sie große und schwer zu transportierende Altmetallteile haben, so melden Sie sich gerne vorab zur Organisation der Abholung unter 0160 7078919.

Für Ihre Unterstützung sagen wir ein **herzliches Dankeschön!**

Landwirtschaftsamt informiert

Informationsveranstaltungen zum Gemeinsamen Antrag 2024

Bei den landwirtschaftlichen Fördermaßnahmen im Rahmen des „Gemeinsamen Antrags“ haben sich mit dem vergangenen Jahr viele Neuerungen ergeben. Dies gilt insbesondere für neu angebotene Maßnahmen wie Ökoregelungen und Mutterkuh-, Mutterschaf- und Mutterziegenprämie. Gravierende Änderungen gibt es auch bei der Junglandwirteprämie und bei den Agrarumweltmaßnahmen „FAKT“. Ganz aktuell stehen die Ausnahmeregelungen zur Flächenstilllegung nach GLÖZ 8 im Bereich der Konditionalität im Fokus. Daraus ergeben sich Möglichkeiten für eine zusätzliche Beantragung von Ökoregelungen nach ÖR1a. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die grafische Antragstellung im Online-Programm FIONA. Dabei werden alle bewirtschafteten Schläge im Luftbild markiert und diese Fläche in den Antrag auf Ausgleichsleistungen übernommen. Die Veranstaltungen finden an folgenden Terminen statt:

- Montag, 18. März 2024, 19.30 Uhr, Ingoldingen, Musikerheim
- Donnerstag, 21. März 2024, 19.30 Uhr, Dürmentingen-Heudorf, Dorfgemeinschaftshaus

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei den Veranstaltungen werden Fragen zum Gemeinsamen Antrag bereits vorab geklärt. Zudem bietet das Landwirtschaftsamt am Montag, 25. März ab 19 Uhr eine zusammenfassende Online-Infoveranstaltung an. Der Zugang ist auf der Homepage des Landwirtschaftsamts Biberach hinterlegt.

Schäferversammlung mit aktuellen Informationen aus der Schafzucht und dem Schafherdengesundheitsdienst

Zur Schäferversammlung lädt das Landwirtschaftsamt in Biberach für Dienstag, 19. März 2024, 19.30 Uhr, ein. Die Schäferversammlung findet im Landwirtschaftsamt Biberach, Raum 2.13, Bergerhauserstraße 36, 88400 statt.

Peter Heffner, Geschäftsführer des Landschaftserhaltungsverbands (LEV) Landkreis Biberach e.V., berichtet aus dem Verband. Anschließend spricht Dr. Katharina Lüdtko über Aktuelles aus dem Schafherdengesundheitsdienst, und Siegbert Lamparter schließt sich mit einem Vortrag aus dem Landesschafzuchtverband an. Abschließend informiert René Roux über Aktuelles aus der Schafzucht. Fragen vorab beantwortet Josef Harsch vom Landwirtschaftsamt unter der Telefonnummer 07351 52-6726.

Netzwerk Demenz informiert

Demenz Partner Schulung 2024 im Landkreis Biberach

Demenz geht uns alle an! Menschen mit Demenz begegnet man nicht nur in der Familie, sondern vielfach im Alltag, in der Nachbarschaft und auch am Arbeitsplatz.

Die Refentin, Monika Adolph ist Pflegedienstleitung und Demenzlotsin, sie vermittelt in diesem 90- minütigen Kurs was Demenzerkrankungen sind, welche Einschränkungen mit der Erkrankung einhergehen und wie sich das Leben der Erkrankten und ihrer Familie verändert. Sie erhalten Tipps und Hinweise zum Umgang und zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Sie lernen Wege kennen, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu unterstützen.

20. März 2024 18:00 - 20:00 Uhr, Haus der Caritas, Forum blau, Waldseer Straße 24, 88400 Biberach

27. Juni 2024 14:00-16:00 Uhr, Museum Kürnbach – Tanzsaal, Griesweg 30, 88427 Bad Schussenried

Weitere Infos und Anmeldung: Caritas Biberach-Saulgau, Daniela Wiedemann, Tel. 07351 8095190, hia@caritas-biberach-saulgau.de, www.netzwerk-demenz-bc.de, 073518095-190

Online-Seminar oder nutzen Sie E-Learning-Angebote: www.demenz-partner.de/

Agentur für Arbeit

Berufe im öffentlichen Dienst

Die Agentur für Arbeit Ulm bietet am Mittwoch, den 27. März einen Online-Vortrag rund um Berufe im öffentlichen Dienst. Zu Gast sind Ausbildungsberaterinnen und -berater des Amtsgerichtes der Stadt Ulm sowie der Agentur für Arbeit. Sie geben Einblicke in vielfältige und spannende Aufgabenbereiche mit gesellschaftlicher Verantwortung und erklären, welche Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten es gibt und welche Karrierewege sich daraus ergeben. Interessierte Jugendliche und Erwachsene haben an diesem Tag von 15:30 bis 17:00 Uhr die Gelegenheit, sich über die Berufswelt im öffentlichen Dienst zu informieren.

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.

Gastschülerprogramm

Gastschüler aus Mexiko und Peru suchen die Gastfamilien in Deutschland!

Lernen Sie einmal die Länder des Lateinamerikas ganz praktisch durch Aufnahme eines Gastschülers kennen. Im Rahmen eines Gastschülerprogramms mit Schulen aus Brasilien und Mexiko sucht die DJO - Deutsche Jugend in Europa Familien, die offen sind, Schüler als „Kind auf Zeit“ bei sich aufzunehmen, um mit und durch den Gast den eigenen Alltag neu zu erleben. Die Familienaufenthaltsdauer: **Mexiko/ Guadalajara: 02.03. – 16.05.24 (14 bis 16 Jahre alt)**

Peru Arequipa: 20.04. – 15.05.24 (14 bis 16 Jahre alt)

Dabei ist die Teilnahme am Unterricht eines Gymnasiums oder einer Realschule am jeweiligen Wohnort der Gastfamilie für den Gast verpflichtend. Die Schüler sprechen Deutsch als Fremdsprache. Ein Einführungseminar vor dem Familienaufenthalt soll die Gastschüler auf das Familienleben bei Ihnen vorbereiten und die Basis für eine aktuelle und lebendige Beziehung zum deutschen Sprachraum aufbauen helfen. Der Gegenbesuch ist möglich. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: DJO-Deutsche Jugend in Europa e.V., Schlossstraße 92, 70176 Stuttgart. Nähere Informationen erteilen gerne Herr Liebscher unter Telefon 0711-625138 Handy 0172-6326322, Frau Putane und Frau Obrant unter Telefon 0711-6586533, Fax 0711-625168, E-Mail: gsp@djobw.de, www.gastschuelerprogramm.de

Kontakt: DJO-Deutsche Jugend in Europa e.V., Schlossstraße 92, 70176 Stuttgart. Tel. 0711-6586533, Mob. 0172-6326322, E-Mail: gsp@djobw.de, www.gastschuelerprogramm.de

Drei Jungen aus Peru suchen DRINGEND die Gastfamilien in Deutschland

Im Rahmen eines Gastschülerprogramms mit der Max-Uhle-Schule aus Arequipa/Peru sucht die DJO - Deutsche Jugend in Europa für den Zeitraum von 20.04. bis 15.05.24 für drei Jungen (15 Jahre alt) nette Gastfamilien. Der Gegenbesuch ist möglich. Kontakt: DJO-Deutsche Jugend in Europa e.V., Schlossstraße 92, 70176 Stuttgart. Tel. 0711-6586533, Mob. 0172-6326322, E-Mail: gsp@djobw.de, www.gastschuelerprogramm.de.

Deutsche Rentenversicherung informiert

Bis 2. April freiwillige Rentenbeiträge einzahlen Rentenanspruch erwerben und die Renten erhöhen

Wer nicht oder nicht mehr in der gesetzlichen Rentenversicherung pflichtversichert ist, sollte sich über die Möglichkeit freiwilliger Rentenbeiträge informieren. Damit kann ein eigener Rentenanspruch erworben, erhöht oder eine schon bestehende Anwartschaft auf Erwerbsminderungsrente unter bestimmten Voraussetzungen aufrechterhalten werden. Freiwillige Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung für das Jahr 2023 können noch bis zum 2. April 2024 gezahlt werden. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg (DRV BW) hin.

Freiwillige Beiträge für gesetzlich Rentenversicherte

Die Anzahl und Höhe der Beiträge ist innerhalb eines bestimmten Rahmens selbst bestimmbar: Auf die Anzahl der bis zu 12 Monatsbeiträge kommt es an, wenn Mindestversicherungszeiten für einen Rentenanspruch benötigt werden. Hingegen ist die Höhe der Beiträge wichtig, wenn die eigenen Rentenansprüche gesteigert werden sollen. Bei einer Zahlung 2024 für 2023 ist die monatliche Beitragshöhe beliebig zwischen 100,07 Euro und 1.357,80 Euro wählbar. Grundsätzlich gilt: Jeder Beitrag erhöht die Altersrente oder später die Hinterbliebenenversorgung. Durch die Zahlung freiwilliger Beiträge steigt die Rentenanswartschaft nach den im Jahr 2024 geltenden Werten zwischen 5,35 und 75,10 Euro monatlich, je nach Höhe des einbezahlten Beitrags.

Wer kann freiwillige Beiträge leisten

Grundsätzlich dürfen alle Menschen, die mindestens 16 Jahre alt sind – unabhängig von ihrer Staatsbürgerschaft – freiwillige Beiträge leisten, sofern sie in Deutschland leben. Diese Möglichkeit besteht zudem für deutsche Staatsangehörige, die ihren Wohnsitz im Ausland haben. Auch wer eine vorgezogene Altersrente bezieht, kann bis zum Erreichen des regulären Rentenalters freiwillige Beiträge zahlen. Dies erhöht dann die Rente mit Erreichen der Regelaltersgrenze.

Information und Beratung

Mehr Informationen enthält die kostenfreie Broschüre [„Freiwillig rentenversichert: Ihre Vorteile“](#). Sie kann unter www.deutsche-rentenversicherung.de heruntergeladen werden oder per E-Mail (presse@drv-bw.de) bestellt werden. Anträge auf freiwillige Beitragszahlungen lassen sich einfach online auf der Website der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg (www.drv-bw.de) unter der Rubrik Online-Services stellen. Wer sich vorher lieber telefonisch, per Video oder vor Ort beraten lassen möchte, wendet sich an die regionalen Beratungsstellen unter www.drv-bw.de/kontakt. Hier finden sich auch die Adressen der ehrenamtlichen Versichertenberatern aus der eigenen Nachbarschaft.

Familienabend der Landwirtschaftsschule

Ehemalige Fachschülerinnen und Fachschüler der Landwirtschaftsschule Biberach sind eingeladen zum alljährlichen Familienabend in der Festhalle in Fischbach. In diesem Jahr wird der langjährige Schulleiter Albert Basler gebührend verabschiedet. Der Abend ermöglicht ein Wiedersehen in gemütlicher Runde. Musikalisch begleitet von der Schülerkapelle der Landwirtschaftsschule und mit Tanz- und Unterhaltungsmusik von Theo Faller mit den Boleros. Der Verein Landwirtschaftlicher Fachbildung lädt ein am 23. März 2024 um 20 Uhr.

Anzeigen

Neurogenes Zittern

mittwochs 18:30 – 19:30 Uhr

im Gemeindesaal in Tiefenbach.

Schnupperstunde gerne möglich.

Info bei Luitgard Kramer 07582-9314945

0174-9297705 kontakt@lichtvolles-wirken.de



Lichtvolles Wirken Neurogenes Zittern

Eine natürliche Stressabbau Technik.... Ja die gibt es und man kann sie erlernen.

Ein Selbstheilungsprozess unseres Körpers, der von unserem Nervensystem autonom erzeugt wird. Gerade in der momentanen Zeit mit so viel unterschiedlichen Herausforderungen hilft dieser Selbstheilungsprozess das aktuelle Stresslevel zu senken und somit

auch die Belastbarkeit zu steigern. Daueranspannungen können wieder runterreguliert werden und Abgespeichertes abgebaut. Sehr gut auch geeignet zur Prophylaxe. Und das mit Hilfe unseres intelligenten Körpers. Wendet man die Technik des neurogenen Zitterns regelmäßig an, soll sie bei Rückenschmerzen und Verspannungen ebenso helfen können wie bei Kopfweg, Zähneknirschen, Prüfungsangst oder Bluthochdruck.

Es soll zudem zu mehr Beweglichkeit, verbesserter Körperwahrnehmung, tieferen Atem, erhöhter Leistungs-fähigkeit und emotionaler Ausgeglichenheit führen. Im Alltag lässt es sich ohne großen Aufwand integrieren. Babys und Tiere zittern, wenn sie Druck empfinden, Angst haben oder Ekel spüren. Wir Erwachsene haben uns diesen Impuls meistens abgewöhnt, denn das Zittern wird oft als Schwäche empfunden. Dabei ist es hier ein Zeichen der Entspannung. Blenden wir es aus, werden die Stresshormone nicht mehr richtig abgebaut und letztendlich im Körper abgespeichert. Wieder und immer wieder.

In meinem Kurs lernen die Teilnehmer die praktische Umsetzung dieses Neurogene Zittern zu provozieren und wieder zu stoppen und genießen danach eine tiefe Entspannung Ihres Körpers. Ob Schüler oder Erwachsene, man sollte es einmal lernen, um es zuhause jederzeit anwenden zu können. Ein Segen!

19.
Ostermarkt

TOPF & E I

Samstag
16.03.2024
von 13.30 – 16.30 Uhr
in der Federseehalle
der Grundschule Alleshausen

Österlicher Markt mit vielfältigem Angebot an Osterdekorationen, hochwertiger Kleinkunst, alles rund um Haus und Garten und vielen Leckereien.
Kaffee und Kuchen

Melanie Schmid, Tel. 07582-933238 oder
vorsitzfoev.gsalleshausen@gmail.com

Veranstalter: Elternbeirat und Förderverein der Federsee-Grundschule Alleshausen e.V.