



Mitteilungsblatt der Gemeinde Breitenbrunn

40. Jahrgang,

Dienstag, den 13.10.2020

Nr. 20

E-Mail: breitenbrunn@vgem-pfaffenhausen.de Einsendeschluß: Montag, 9:00 Uhr

Öffnungszeiten des Rathauses: Mo., Do., Fr. 08.30 Uhr bis 11.30 Uhr, Mi. 16.30 Uhr bis 19.30 Uhr, Tel. 08263/381

Aus dem Rathaus:

- **Wir bitten um Beachtung: Der Einsendeschluß für die Beiträge des Mitteilungsblattes ändert sich! Zukünftig Montag, 9:00 Uhr.** Nach diesem Termin können wir leider keine Beiträge mehr aufnehmen.
- Die Gemeinde Breitenbrunn sucht für den Platz vor dem Rathaus einen Christbaum. Spender bitte im Rathaus melden. Danke!
- Am Dienstag, den 27.10.2020 um 19:30 Uhr findet die nächste Gemeinderatssitzung statt. Die Tagesordnungspunkte können zeitnah den Anschlagtafeln entnommen werden.
- Mitteilung des Landratsamtes wegen bestellter Papiertonnen: Die Auslieferung der seit September bestellten Altpapiertonnen verzögert sich aufgrund von Lieferverzögerungen der Herstellerfirma. Wir bitten die betroffenen Haushalte um Verständnis.
- **Hecken- und Sträucherrückschnitte:** Alle Anwohner an öffentlichen Straßen werden gebeten, ihre Hecken und Sträucher zurückzuschneiden.

Das Landratsamt informiert:

„Wirksame Strategien bei Stress und Erschöpfung“ - so lautet der Titel eines Tagesworkshops am Montag, 16. November, von 9 bis 16 Uhr im Landratsamt Unterallgäu in Mindelheim. Präventologe Jürgen Schuster und Physiotherapeut Tobias Dannhart zeigen, wie man mit Stress besser umgeht und mehr Energie und Lebenskraft entfaltet. Die Teilnehmer lernen verschiedene Übungen, unter anderem für einen besseren Schlaf und eine entspannte Schulter-Nacken-Partie, und erhalten Tipps zur richtigen Ernährung. Darüber hinaus erfahren sie, wie man zufriedener wird, gut für sich selbst sorgt, mit Schwierigkeiten und Konflikten neu umgeht und eine starke Persönlichkeit entwickelt. Als Unkostenbeitrag fallen 39 Euro an. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bis Montag, 9. November, beim Landratsamt Unterallgäu erforderlich unter Telefon (08261) 995-412 oder per E-Mail rita.heidorn@lra.unterallgaeu.de.

Strategien bei Stress und Schlafstörungen: Neue Strategien bei Schlafstörungen, Stress und Erschöpfung lernen Teilnehmer in einem Online-Workshop am Dienstag, 10. November, von 18.30 bis 21 Uhr.

Veranstalter ist das Gesundheitsamt am Landratsamt Unterallgäu. Präventologe Jürgen Schuster geht auf die aktuelle Forschung ein und zeigt fünf Schritte zu mehr Ausgeglichenheit. Er erklärt, wie man dem Teufelskreis aus Stress und Schlafmangel entkommt und warum Dauerstress in die Depression führen kann. Außerdem erfahren die Teilnehmer, was man gegen verspannte Schultern und einen harten Nacken, die den Schlaf stark beeinflussen, tun kann. Die Teilnahme ist kostenlos. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bis Freitag, 6. November, beim Landratsamt Unterallgäu erforderlich unter Telefon (08261) 995-0 oder per E-Mail an empfang@lra.unterallgaeu.de. Die Teilnehmer benötigen die freie Software „Zoom“ sowie einen kompatiblen Browser (Google Chrome, Edge Chromium, Mozilla Firefox). Wer angemeldet ist, erhält rechtzeitig den benötigten Link.

Stress abbauen und mehr Lebensfreude entfalten:

„Was du denkst, das wirst du“: Unter diesem Motto spricht Präventologe Jürgen Schuster in einem Online-Workshop am Montag, 30. November, über Strategien, Stress abzubauen und mehr Lebensfreude zu entfalten. Von 18.30 bis 21 Uhr erklärt er, wie wir mit Gedanken und Handlungen unsere Persönlichkeit formen und Stress vermeiden können. Im Vortrag geht es auch darum, wie man seinen Selbstwert schützt, Mobbing vermeidet und Selbstzweifel reduziert. Veranstalter ist das Gesundheitsamt am Landratsamt Unterallgäu. Die Teilnahme ist kostenlos. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bis Freitag, 27. November, beim Landratsamt Unterallgäu erforderlich unter Telefon (08261) 995-0 oder per E-Mail an empfang@lra.unterallgaeu.de. Die Teilnehmer benötigen die freie Software „Zoom“ sowie einen kompatiblen Browser (Google Chrome, Edge Chromium, Mozilla Firefox). Wer angemeldet ist, erhält rechtzeitig den benötigten Link.

Amt für Landwirtschaft, Ernährung und Forsten Mindelheim informiert: Wie man seine Wohnung umweltschonend und kostengünstig reinigt:

Wie man mit umweltschonenden und kostengünstigen Hausmitteln seine Wohnung reinigen kann, erklärt Hauswirtschaftsmeisterin Johanna Schwäggle bei zwei Kurse Anfang November - einmal vor Ort in Mindelheim, das zweite Mal im Rahmen eines Online-Seminars. Sie zeigt dabei einfache Rezepturen, mit denen man sogenannte „Green

Cleaning“-Produkte mischen kann. Zudem will sie erläutern, welche Reinigungs- und Hilfsmittel in einem Haushalt nötig sind und was man sich getrost sparen kann. Der Kurs findet am Montag, 9. November, von 18.30 bis etwa 20.30 Uhr in der Landwirtschaftsschule Mindelheim und am Donnerstag, 12. November, von 19 bis 21 Uhr über einen Online-Workshop im Internet statt. Es handelt sich dabei um ein Angebot im Rahmen der Reihe „Kinderleicht und lecker - Basics Ernährung, Bewegung und Haushalt“ für Familien mit Kindern bis zu drei Jahren. Veranstalter ist die Schwangerenberatungsstelle am Unterallgäuer Gesundheitsamt in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Mindelheim. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch bis spätestens 5. November erforderlich unter (08261) 995-0 oder per E-Mail an empfang@lra.unterallgaeu.de. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kinder können nach telefonischer Vereinbarung mitgebracht werden, müssen aber selbst betreut werden. Während der Veranstaltung gelten die üblichen Hygienevorgaben. Für den Online-Kurs braucht man die Software „Zoom“, die Teilnehmer erhalten rechtzeitig den nötigen Link und eine Anleitung.

Kartoffeln als Grundnahrungsmittel und zur Gesundheitsförderung: Über die wohltuende Wirkung der Kartoffel spricht die examinierte Krankenschwester Gertrud Brenner bei zwei Terminen - am Montag, 30. November, von 9.30 bis 11.30 Uhr in der Hauswirtschaftsschule in Memmingen und am Freitag, 11. Dezember, von 9.30 bis 11.30 Uhr in der Hauswirtschaftsschule in Mindelheim. Beim Kurs geht es sowohl um die Kartoffel als Grundnahrungsmittel als auch um die gesundheitsfördernde äußerliche Anwendung der Knollen mit praktischen Beispielen. Beim Kurs handelt es sich um ein Angebot im Rahmen der Reihe „Kinderleicht und lecker - Basics Ernährung, Bewegung und Haushalt“ für Familien mit Kindern bis zu drei Jahren. Veranstalter ist die Schwangerenberatungsstelle am Unterallgäuer Gesundheitsamt in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Mindelheim. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich unter (08261) 995-0 oder per E-Mail an empfang@lra.unterallgaeu.de. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kinder können nach telefonischer Vereinbarung mitgebracht werden, müssen aber selbst betreut werden. Während der Veranstaltung gelten die üblichen Hygienevorgaben.

Lecker essen für werdende Mamas – rundherum gut versorgt: Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. In dieser Veranstaltung lernen Sie den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen und erfahren auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist. Weiterhin erhalten Sie Antworten auf wichtige, aktuelle Fragen wie z. B. Wie hoch sollte die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sein? Ist Nahrungsergänzung sinnvoll? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Vortrag für werdende Eltern, Referentin: Sonja Eichin, Termin: Di., 17.11.2020, 19.00 – 21.00 Uhr, Ort: Onlineveranstaltung, Termin: Mi., 18.11.2020, 19.00

– 21.00 Uhr, Ort: Memmingen, Termin: Do., 19.11.2020, 9.30 – 11.30 Uhr, Ort: Onlineveranstaltung

Wie Kinder auf den richtigen Geschmack kommen: Die Fähigkeit zu schmecken ist uns Menschen angeboren. Doch wie lernen Kinder eigentlich schmecken? Welche Rolle spielen Sinneswahrnehmungen beim Essen? Sie erfahren wie wichtig es ist, diese an unsere Kinder weiterzugeben. Denn das bietet die Chance zu einer vielfältigen, abwechslungsreichen Ernährung mit Freude und Genuss - für Kinder als auch Eltern! Vortrag mit Geschmacksübungen, Referentin: Andrea Knörle-Schiegg, Termin: Fr., 13.11.2020, 9.30 – 11.30 Uhr, Ort: Onlineveranstaltung.

Schützenverein Bedernau: Aufgrund steigender Fallzahlen in der Corona-Pandemie im Unterallgäu hat das Landratsamt eine Allgemeinverfügung erlassen, so dass wir unsere Mitgliederversammlung verschieben müssen. Ob der Schießbetrieb stattfinden kann, steht bis heute nicht fest, eine Info dazu erhaltet ihr rechtzeitig. Die Vorstandschaft

Deutsch-Französischer Freundeskreis Plouigneau e.V.: Herzliche Einladung zum Monatstreff am Montag, den 19. Okt. 2020 ab 19.30 Uhr im Gasthaus Neue Welt. Bitte Hygienevorschriften beachten! Christina Schuster für die Vorstandschaft

FC Loppenhausen 1928 e.V.: Voranzeige: Am Samstag, den 7.11.2020 findet die Altpapiersammlung statt.

Liebe Mitglieder und Sportfreunde, der FC Loppenhausen bietet Schnupperkurse an, da wir im neuen Jahr das Sportangebot für Erwachsene und Kinder (Mitglieder und Nicht-Mitglieder) erweitern wollen.

Fitnesskurse „Tabata“ und „Fit and Fun“: Tabata ist ein HIT-Intervalltraining (HIT = High Intensity Training), dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Bei Fit and Fun werden Übungen aus verschiedenen Bereichen wie Pilates, Aerobic, etc. angewendet. Die Schnupperkurse finden an folgenden Tagen von 18:30 - 19:30 Uhr statt:

Montag 26.10.2020 Tabata,
Montag 02.11.2020 Fit and Fun,
Montag 09.11.2020 Tabata,
Montag 16.11.2020 Fit and Fun,
Montag 23.11.2020 Tabata,
Montag 30.11.2020 Fit and Fun.

Kinderturnen: Damit sich auch die Kinder (ab 6 Jahren) austoben können, möchten wir wieder Kinderturnen anbieten. In diesen Kursen steht vor allem der Spaß und die Förderung der sozialen Kompetenzen im Vordergrund. Die Schnupperkurse finden an folgenden Freitagnachmittagen statt. Die ge-

naue Uhrzeit wird bei der Anmeldung bekannt gegeben und bitte geben Sie auch das Alter Ihres Kindes an.

Freitag 30.10.2020, Freitag 06.11.2020, Freitag 13.11.2020, Freitag 20.11.2020, Freitag 27.11.2020
Freitag 04.12.2020.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Laura Matzka (Tel. 0173 6386121). Weitere Details zum Kurs und Informationen zu den Coronamaßnahmen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Gasthof Schlössle Loppenhausen: Essens- Angebot für die nächsten zwei Sonntage: Sonntag, 18.10.2020: - Tagessuppe, - gem. Salat, - Burgunderbraten mit Spätzle, - Rahmschnitzel mit Spätzle, Sonntag, 25.10.2020 – Tagessuppe, - gem. Salat, - Halbes Hähnchen mit und ohne Pommes, - Jägerschnitzel mit Spätzle. Vorbestellung jeweils bis spätestens Samstag 12.00 Uhr. Tel.: 08263 741. Alles nur zur Abholung!

Eva And Tom's Foodtruck: Die nächsten Termine für Eva And Tom's Burgerverkauf: SAMSTAG, 17.10.2020 und FREITAG, 23.10.2020 jeweils von 17.00- 21.00 Uhr am Gasthaus Schlössle in Loppenhausen. Die aktuelle Speisekarte findet Ihr auf der Facebook Seite von Eva And Tom's bzw. dem Whats App Status. Größere Mengen ab 5 Portionen bitte vorbestellen. Tel.: 0172 3454301 (gern auch per Whats App)

Pflegeteam Pfaffenhausen: Wir suchen für die zum Jahresende neu entstehende ambulant betreute Wohngemeinschaft in Salgen für bis zu 11 Seniorinnen und Senioren **Präsenz- und Hauswirtschaftskräfte (m/w/d) in Teilzeit und auf Minijobbasis.** Gemeinschaft und selbstbestimmt Leben im Alter, vor allem auch bei einer demenziellen Erkrankung, ist die Zielsetzung in der Wohngemeinschaft. Dubist empathisch und bringst Geduld mit für die Betreuung der Mieter in der Wohngemeinschaft hast vielleicht schon Erfahrung in der Betreuung, zum Beispiel durch die Pflege eines Angehörigen bist bereit, dich weiterzubilden (Demenzbegleiter) siehst in der Pflege mehr als nur einen Job bist bereit auch mal am Wochenende oder in der Nacht zu arbeiten Dann bist Du die/der Richtige für unser

Betreuungsteam! Es ist alles ein bisschen wie Zuhause, nur etwas größer. Frühstück richten, etwas Wäschepflege oder für Frische und Sauberkeit in der Küche sorgen. Und das Wichtigste: älteren Menschen Nähe und Geborgenheit geben. Wir freuen uns darauf, Dich kennen zu lernen! **Pflegeteam Pfaffenhausen, Hauptstr. 22, 87772 Pfaffenhausen, Telefon 08265-733 93 23**
info@pflgeteam-pfaffenhausen.de

VdK-Ortsverband Pfaffenhausen und Umgebung:

Der Sozialverband – VdK Pfaffenhausen führt vom 16. Oktober bis 15. November 2020 seine Jahresversammlung in Breitenbrunn, Bedernau und Loppenhausen durch. Ein herzliches Dankeschön im Voraus für ihre Hilfe für Sozialschwache Menschen die unverschuldet in Not geraten sind, Dankeschön. In Loppenhausen ist Frau Rotter mit ihren Gehilfen unterwegs in Bedernau besucht sie unsere altbewährte Frau Irmgard Bäurle und in Breitenbrunn kommt unser Kassier Siggli Saumweber vorbei, er wäre für eine ortskundige Person recht Dankbar. Meldung an 08265/1538. Die VdK-Vorstandschafft

Die frische Kiste sucht Minijobber/in für Donnerstag Nachmittag und/oder Freitag Vormittag zum Gemüseboxen packen, bei Interesse bitte unter 08265/733440 melden.

Sparwoche 2020 der Raiffeisenbank: Wegen des Umbaus in der Filiale Breitenbrunn laden wir alle Kinder aus Breitenbrunn, Bedernau und Loppenhausen zu unseren Spartagen in unsere Filiale in Loppenhausen recht herzlich ein. Termine: Mo 26.10. 8:30-12:15 / 14:00-16:00 Uhr, Di 27.10. 8:30-12:15 / 14:00-16:00 Uhr, Do 29.10. 8:30-12:15 / 14:00-18:00 Uhr, Fr 30.10.10. 8:30-12:15 / 14:00-16:00 Uhr. Spardose mitbringen und - mit Abstand und Maske - tolles Geschenk abholen! Wir freuen uns auf Euren Besuch! (Bitte beachten Sie auch unsere Infos zu den Spartagen auf unserer Internetseite www.rb-pfaffenhausen.de)