

## ■ *Kontakte*

AllgäuPflege GmbH  
Grüntenstr. 4, Tel. 08321/6659-0  
spital-sonthofen@allgaeupflege.de

Alloheim  
Am Entenmoos 5-9  
Tel. 08321/8009-0

Bayerisches Rotes Kreuz Sonthofen  
Hirnbeinstr. 12  
Tel. 08321/67160

Bürgertreff Zahnrad im Haus Oberallgäu  
Richard-Wagner-Str. 14  
Tel. 08321/780488

Caritasverband Kempten Oberallgäu e. V.  
Martin-Luther-Str. 10b  
Tel. 08321/6601-0

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
Promenadestr. 11  
Tel. 08321/6908910

Landratsamt Oberallgäu – Seniorenamt  
Oberallgäuer Platz 2  
Tel. 08321/612-154

Seniorenbeauftragte der Stadt Sonthofen  
Martina Bischoff-Koch, Tel. 08321/83016

Seniorenbeirat der Stadt Sonthofen  
www.stadt-sonthofen.de  
Lothar Koch, Vorsitzender  
marlo.koch@sonthofen.de  
Tel. 0172/5227856

Stadt Sonthofen  
Ansprechpartner für Rentenangelegenheiten  
Florian Otto, Tel. 08321/615-259



## ■ *Ehrenamt in Sonthofen*

✂ Demenzbegleiter, Vermittlung durch den Caritasverband Sonthofen, Mo – Fr 8.00 – 12.00 und 13.30 – 16.00 Uhr (Fr bis 13.00 Uhr), Tel. 08321/6601-22

✂ Freiwilligenagentur Sonthofen, Berghofer Str. 13  
Di, Mi u. Fr 9.00 – 12.00 Uhr, Di u. Do 14.00 – 16.00 Uhr, Tel. 08321/6076-213

✂ Kleiderstube des Caritasverbandes Sonthofen, Mo u. Do 9.00 – 11.00 Uhr, Mi u. Do 14.00 – 16.00 Uhr, Tel. 08321/6601-57

## ■ *Hilfen für den Alltag*

✂ Demenzgruppe, Caritasverband Sonthofen, wöchentlich mittwochs 11.00 – 17.00 Uhr, Tel. 08321/6601-22

✂ Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Caritasverband, jeden letzten Mittwoch im Monat 11.00 – 12.30 Uhr, Tel. 08321/6601-22

## ■ *Beratungsangebote*

✂ Beratung rund ums Älterwerden im Bürgertreff Zahnrad, jeden 2. Dienstag im Monat 15 Uhr (nach Vereinbarung), Tel. 08321/6601-22

✂ Beratungsstelle Allgäu Pflege Sonthofen, Mo – Fr 9.30 – 12.30 Uhr, Do 14.00 – 17.00 Uhr, Tel. 08321/6659-66

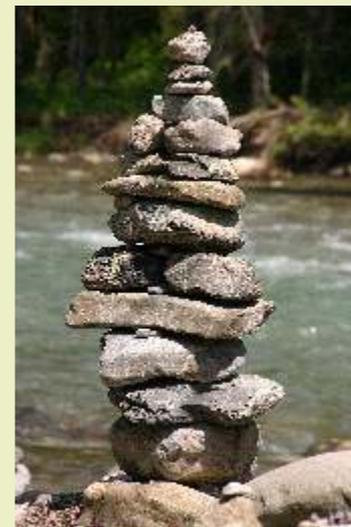
✂ Fachstelle für pflegende Angehörige – Bereiche Pflege, Demenz, Wohnen – Caritasverband Sonthofen, Mo – Fr 8.00 – 16.00 Uhr (Fr bis 13.00 Uhr), Tel. 08321/6601-22

✂ Pflege-Kompetenz-Zentrum im Alloheim Sonthofen, Mo – Fr 8.00 - 12.00 Uhr und 12.30 – 15.30 Uhr, Tel. 08321/8009-0

✂ Älter werden im Landkreis Oberallgäu, Beratung und Auskunft zu Angeboten im Landkreis, Mo 8.00 – 12.00 u. 13.30 – 17.00 Uhr, Di 8.00 – 13.00 Uhr, Mi u. Do 8.00 – 12.00 Uhr u. 13.30 – 16.00 Uhr, Fr. 8.00 – 12.30 Uhr sowie Demenzberatung freitags 8.00 – 12.00 Uhr (u. nach Vereinbarung), Tel. 08321/612-154/-153

✂ Pflegestützpunkt Caritas Oberallgäu  
Tel. 08321/6601-10

✂ Wohnraumberatung Johanniter, nach Vereinbarung in Ihrer Wohnung, Tel. 01622/818983 u. Tel. 0831/521570



# *60plus aktiv*

## *Angebote für Senioren in Sonthofen*

## Ein herzliches Grüß Gott, liebe Seniorinnen und Senioren,

vor nicht allzu langer Zeit bestand ein Leben aus Frühling, Sommer, einem kurzen Herbst und einem kalten Winter. In nur einem Jahrhundert haben wir nun mehr als 20 Jahre Lebenszeit dazugewonnen - für einen langen Herbst.

Einen Herbst, der die Gesellschaft menschlicher machen kann, weil ältere Menschen Zeit für Dinge haben, für die den Jungen die Zeit fehlt. Einen Herbst, der die Gesellschaft klüger machen kann, weil die älteren Menschen Erfahrungen gemacht haben, die den Jungen noch fremd sind. Einen Herbst, der die Gesellschaft sozialer machen kann, wenn die geschenkten Jahre nicht nur Freizeit, sondern auch „soziale Zeit“ werden.

Der Seniorenbeirat der Stadt Sonthofen will Seniorinnen und Senioren dabei unterstützen, den Herbst des Lebens als Chance zu sehen. Mit diesem Flyer wollen wir dabei helfen, Kontakte zu knüpfen, Freizeit zu gestalten, sich zu engagieren oder beraten zu lassen. Nähere Informationen erhalten Sie jeweils unter den angegebenen Telefonnummern.

Falls Sie eigene Ideen haben, so werden wir Sie gerne dabei unterstützen, diese umzusetzen.

Herzliche Grüße Ihr



Lothar Koch, Vorsitzender des Seniorenbeirats



## ■ *Geselliges Beisammensein*

- ✦ AWO-Treff im Café „Bene“, Spitalplatz 2, jeden Dienstag ab 14 Uhr, Tel. 08321/4535
- ✦ Donnerstagstreff mit Vorträgen, Kaffee u. Kuchen, im Ev. Pfarrheim, Schillerstr. 12, alle 4 Wochen, 14.30 – 16.00 Uhr, Tel. 08321/2466
- ✦ Frühstückstreff mit Pfarrer/in im Ev. Pfarrheim, Schillerstr. 12, 14-tägig am Mittwoch, 9.30 – 11.30 Uhr, Tel. 08321/2466
- ✦ Gesprächskreis für Philosophieinteressierte aller Generationen im Bürgertreff Zahnrad, jeden 2. Montag, 18.30 – 20.30 Uhr, Tel. 08321/7208191
- ✦ Kaffeetreff mit Programm im Kath. Pfarrheim St. Michael (an der Kirche), jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.30 – 16.30 Uhr, Tel. 08321/85803
- ✦ Live-Musik mit Hans-Jürgen im Kaffeestüble Alloheim, jed. Dienstag ab 14.30, Tel. 08321/8009-0
- ✦ Offener Frühstückstisch im Bürgertreff Zahnrad, jeden Dienstag 8.30 – 10.30 Uhr, Tel. 08321/3087986
- ✦ Ratschnachmittag des VdK im Café Schmideler, jeden 2. Mittwoch im Monat, ab 14.00 Uhr, Tel. 08321/9467
- ✦ Schafkopf im Gemeinschaftsraum Stellwerk, Am Alten Bahnhof 1, jed. 2. Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr, Tel. 08321/81946
- ✦ Seniorennachmittag im Pfarrheim Altstädten, jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr, Tel. 08321/1052
- ✦ Seniorennachmittage (diverse Veranstaltungen und Termine) im Kath. Pfarrheim St. Christoph, Albert-Schweitzer-Str. 15, Tel. 08321/84303
- ✦ Seniorennachmittag im Kath. Pfarrheim Maria Heimsuchung, Metzlerstr. 19, jeden 3. Donnerstag im Monat um 14.00 Uhr, Tel. 08321/83536

## ■ *Fitness für Körper und Geist*

- ✦ Ganzheitliches Gedächtnistraining im Bürgertreff Zahnrad, jeden 1. Donnerstag im Monat 15.00 – 16.15 Uhr, Tel. 08321/7209676
- ✦ Osteoporosegymnastik des TSV in der Turnhalle Frühlingstraße, jeden Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr, Tel. 08321/4286
- ✦ Seniorentanz im BRK-Haus, Hirnbeinstr. 12, jed. 2. Mittwoch im Monat 14.00 – 15.00 Uhr, anschl. gem. Kaffeetrinken, Tel. 08321/67160
- ✦ Seniorengymnastik des TSV in der Turnhalle Frühlingstraße, jeden Montag 9.30 – 10.15 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr, Tel. 08321/4286
- ✦ Seniorengymnastik des TSV in der Allgäu-Sporthalle, Schillerstr. 11, jeden Mittwoch 17.45 – 18.30 Uhr, Tel. 08321/4286
- ✦ Seniorenyoga im BRK-Haus, Hirnbeinstr. 12, Mo 18.30 Uhr, Di 10.30 Uhr u. 18.30 Uhr, Tel. 08321/67160
- ✦ Tanzen im Sitzen, Ev. Pfarrheim, Schillerstr. 12, alle 4 Wochen Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr, Tel. 08321/2466
- ✦ Tanznachmittag im Alloheim, Am Entenmoos 5 – 9, jeden 2. Freitag 14.30 – 16.30 Uhr, Tel. 08321/8009-0



## ■ *Gemeinsam unterwegs*

- ✦ Tages- und Halbtagesfahrten mit der AWO, März bis Dezember, Uhrzeit nach Vereinbarung, Frau Marks, Tel. 08321/619080
- ✦ Tages- und Halbtagesfahrten mit dem Besucherkreis der Kath. Pfarrgemeinde St. Christoph, Frau Beer, Tel. 08321/84303
- ✦ Tagesfahrten mit den Johannitern, ganzjährig, Uhrzeit nach Auskunft, Tel. 0831/52157-300



## ■ *Treffpunkt „Stellwerk“*

Von Montag bis Freitag unterschiedliche Angebote der Lebenshilfe Sonthofen im „Stellwerk“, Gemeinschaftsraum im Wohnheim Am Alten Bahnhof 1, Tel. 08321/609590-0:

Qigong, Klangbrett, Sitztanz, Lichtkreis, Schlafapnoe SHG

Tag und Uhrzeit variieren nach Belegungsplan (wird monatlich erstellt).

Ansprechpartnerin:

Christa Bock, Tel. 08321/81946