

Ein herzliches Grüß Gott, liebe Seniorinnen und Senioren,

dieser Flyer soll Ihnen dabei helfen, aktiv zu bleiben und Gleichgesinnte kennenzulernen. Und Sie finden Beratungsangebote, falls Sie Unterstützung benötigen.

Bei Wünschen und Anregungen kommen Sie gerne auch in die Sprechstunde des Seniorenbeirats jeden ersten Montag im Monat.

Herzliche Grüße Ihr Seniorenbeirat



Christiane Freund



Vera Poddig



Ágnes Deák



Horst Möstl



Christa Bock
Vorsitzende



Günter Nürk



Florian Otto
Sachbearbeiter für
Renten und Soziales



Ursula Burbrink



Katharina Reichart
Seniorenbeauftragte
der Stadt Sonthofen

Geselliges Beisammensein

Pfarrgemeinden

- Donnerstagstreff mit Vorträgen, Kaffee u. Kuchen im Ev. Gemeindezentrum, Schillerstr. 12 alle vier Wochen, 14.30–16.00 Uhr Tel. 08321/2466
- Frühstück für Leib und Seele mit Pfarrer/in im Ev. Gemeindezentrum, Schillerstr. 12 14-tägig am Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr Tel. 08321/2466
- Frühstück mit anssl. Gespräch über Bibeltext im Kath. Pfarrheim St. Michael (an der Kirche) jeden ersten Mittwoch im Monat, 9.30 Uhr Frau Rädler, Tel. 08321/7209676
- 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, in der Regel jeden vierten Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr Tel. 08321/83536
- Seniorennachmittag im Pfarrheim Altstädten Ankündigung über Aushang in Altstädten

Bürgertreff Zahnrad (Haus Oberallgäu)

- Gesprächskreis für Philosophieinteressierte aller Generationen, 18.30–20.30 Uhr (Termine vorher erfragen, Angebot ist derzeit ausgebucht) Tel. 08321/7208191
- Offener Frühstückstreff, jeden Dienstag 8.30–10.30 Uhr, Tel. 08321/6076-213

Weitere Angebote

- Kaffeenachmittag im Alloheim, jeden Donnerstag 14.00–16.00 Uhr, Tel. 08321/8009-0
- Schafkopf, Sinwagstr. 2, jeden zweiten Mittwoch 14.00–17.00 Uhr, Tel. 08321/8056620

Fitness für Körper und Geist

TSV Sonthofen 1863 e.V. (Tel. 08321/4286)

- Seniorengymnastik, Alte Turnhalle, Frühlingstr. 4 jeden Montag, 9.30–10.15 Uhr und 10.15–11.00 Uhr
- Gesundheitsgymnastik, Alte Turnhalle, Frühlingstr. 4 jeden Donnerstag, 18.00–18.50 Uhr
- Seniorengymnastik, Allgäu-Sporthalle, Schillerstr. 11 jeden Mittwoch, 16.15–17.00 Uhr
- Senioren-Männergymnastik, Turnhalle Berghofer Str. 8 jeden Freitag, 20.00–21.00 Uhr
- Nordic Walking, Elsa-Brandström-Str. 49 jeden Dienstag, ab 9.00 Uhr

Weitere Angebote

- Tanzen im Sitzen, Ev. Gemeindezentrum, Schillerstr. 12 alle vier Wochen Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr Anmeldung: Tel. 08321/2466
- Tanznachmittag im Alloheim, Am Entenmoos 5–9 jeden letzten Freitag im Monat, 14.30–16.30 Uhr Tel. 08321/8009-0
- Tischtennis, TTC Sonthofen e.V., Sporthalle Gymnasium (bitte läuten), jeden Mittwoch, 17.00–19.00 Uhr E-Mail: info.ttc.sf@gmail.com



Bouleplatz vor der Markthalle

Gemeinsam unterwegs

- Tages- und Halbtagesfahrten mit der AWO März bis Dezember, Uhrzeit nach Vereinbarung Frau Marks, Tel. 08321/619080 oder 0175/1487505
- Nachmittagsfahrten mit dem Besucherkreis der Kath. Pfarrgemeinde St. Christoph Frau Beer, Tel. 08321/84303
- Wandergruppe Bürgertreff Zahnrad (Treffpunkt erfragen), ca. 1,5–2 Std., Donnerstag (in gerader KW), 10.00 Uhr, Tel. 08321/6076-213 Aktuelle Termine: freiwilligenagentur-oa.de Senioren-Bürgertreff Zahnrad



Freizeitanlage Altstädten

Oberallgäuer Volkshochschule

Hindelanger Str. 37

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr, 9.00–13.00 Uhr
Mi, 13.00–17.00 Uhr, Tel. 08321/66730

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kempten (Allgäu)

Gruppenangebote vor Ort zu Ernährung und Bewegung, Tel. 0831/52613-1215 (Frau Herz)
Anmeldung und Infos unter
www.stmelf.bayern.de/generation55plus