

## Kontakte

AllgäuPflege gGmbH, Spitalplatz 1  
Tel. 08321/6659-0  
E-Mail: [spital-sonthofen@allgaeupflege.de](mailto:spital-sonthofen@allgaeupflege.de)

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

Bayerisches Rotes Kreuz Sonthofen  
Hirnbeinstr. 12, Tel. 08321/67160  
E-Mail: [info.oa@brk.de](mailto:info.oa@brk.de)

Bürgertreff Zahnrad im Haus Oberallgäu  
Richard-Wagner-Str. 14  
Tel. 08321/6076-213

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

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Grüntenstr. 15  
Tel. 08321/7106-0

Landratsamt Oberallgäu  
Fachstelle für Senioren  
Oberallgäuer Platz 2  
Tel. 08321/612-3024

Seniorenbeauftragte der Stadt Sonthofen  
Katharina Reichart  
E-Mail: [katharina.reichart@sonthofen.de](mailto:katharina.reichart@sonthofen.de)

Seniorenbeirat der Stadt Sonthofen  
Christa Bock, Vorsitzende  
E-Mail: [seniorenbeiratsonthofen@web.de](mailto:seniorenbeiratsonthofen@web.de)  
Infos: [www.stadt-sonthofen.de](http://www.stadt-sonthofen.de)

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

## Ehrenamt in Sonthofen

- Einzelbetreuung für Menschen mit Demenz  
Fachstelle für pflegende Angehörige  
Tel. 08321/6601-22
- Freiwilligenagentur Sonthofen, Berghofer Str. 13  
Di, Mi, Fr, 9.00–12.00 Uhr  
Di, Do, 14.00–16.00 Uhr  
Tel. 08321/6076-213
- Kleiderladen Carla Carlson, Bahnhofstr. 26  
Mo–Fr, 9.00–17.00 Uhr, Tel. 08321/6601-57



Wassertretanlage im Bachtel

## Hilfen für den Alltag Caritasverband Sonthofen

- Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz  
jeden Mittwoch, 10.00–13.00 Uhr  
Tel. 08321/6601-22
- Angehörigengruppe Gespräch/Austausch/Programm  
jeden ersten Dienstag im Monat, 18.00–19.30 Uhr  
mit Anmeldung: Tel. 08321/6601-22  
E-Mail: [fachstelle-pflege@caritas-oa.de](mailto:fachstelle-pflege@caritas-oa.de)

## Beratungsangebote

### Bürgertreff Zahnrad (Haus Oberallgäu)

- Beratung „Rund ums Älterwerden“, jeden zweiten  
Dienstag im Monat, 15.00 Uhr (nach Vereinbarung)  
Tel. 08321/6601-22
- Praktische Hilfe im Umgang mit Smartphone und  
Computer, Tel. 08321/723662  
Aktuelle Termine: [freiwilligenagentur-oa.de](http://freiwilligenagentur-oa.de)  
Senioren-Bürgertreff Zahnrad
- Digital fit im Alter – Vorträge zu digitalen Themen  
Tel. 08321/723662  
Aktuelle Termine: [freiwilligenagentur-oa.de](http://freiwilligenagentur-oa.de)  
Senioren-Bürgertreff Zahnrad

### Weitere Angebote

- Beratungsstelle AllgäuPflege gGmbH  
Mo–Fr, 9.30–12.30 Uhr, Tel. 08321/6659-66
- Fachstelle für pflegende Angehörige  
Beratungen zum Thema Pflege und Demenz  
Caritasverband Sonthofen  
Mo–Fr, 8.00–16.00 Uhr (Fr bis 13.00 Uhr)  
Tel. 08321/6601-22
- Älter werden im Landkreis Oberallgäu – Fachstelle  
für Senioren, Mo–Fr, 8.00–12.00 Uhr und  
nach Vereinbarung, Tel. 08321/612-3024  
E-Mail: [seniorenamt@lra-oa.bayern.de](mailto:seniorenamt@lra-oa.bayern.de)
- Demenzberatung/Demenzhilfe  
Petra Christiansen-Lammel  
Mo, Di, Do, Fr, 8.00–12.00 Uhr und nach  
Vereinbarung (telefonisch, persönlich, Hausbesuch)  
Tel. 08321/612-3024  
E-Mail: [seniorenamt@lra-oa.bayern.de](mailto:seniorenamt@lra-oa.bayern.de)
- Pflegestützpunkt Oberallgäu (Pflegeberatung)  
Mo, 9.00–12.00 Uhr und 13.30–17.00 Uhr  
Di, 8.00–13.00 Uhr  
Mi–Fr, 8.00–12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung, Tel. 08321/612-3025  
E-Mail: [pflegestuertzpunkt@lra-oa.bayern.de](mailto:pflegestuertzpunkt@lra-oa.bayern.de)

## Gemeinsam aktiv

Angebote für Seniorinnen und  
Senioren in Sonthofen



## 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



Vera Poddig



Christiane Freund



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 anschl. 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](http://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:  
[www.stmelf.bayern.de/generation55plus](http://www.stmelf.bayern.de/generation55plus)