

## ■ 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

Caritas Kempten-Oberallgäu e. V.  
Sozialstation der Caritas und der Diakonie  
Martin-Luther-Str. 10b  
Tel. 08321/6601-0

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

Landratsamt Oberallgäu  
Fachstelle für Senioren  
Oberallgäuer Platz 2  
Tel. 08321/612-154

Seniorenbeauftragte der Stadt Sonthofen  
Martina Bischoff-Koch, Tel. 08321/83016  
Britta Lorenz, Tel. 08321/615-259

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



## ■ Ehrenamt in Sonthofen

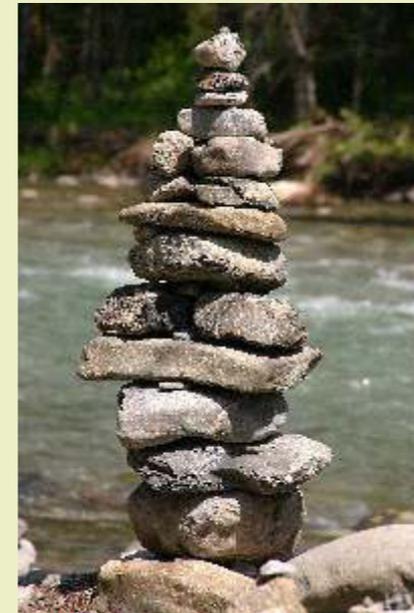
- ✂ Demenzbegleiter, Vermittlung in der Caritas Sozialstation, Mo - Fr 8.00 - 16.00 (Fr bis 13.00 Uhr), Tel. 08321/6601-22
- ✂ Familienpaten, Vermittlung in der Caritas Sozialstation, Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr (Fr bis 13.00 Uhr), Tel. 08321/6601-16
- ✂ Freiwilligenagentur Sonthofen in der Caritas Sozialstation, Di u. Do 15.00 - 18.00 Uhr, Mi u. Fr 9.00 - 12.00 Uhr, Tel. 08321/6076-213
- ✂ Kleiderstube, Vermittlung in der Caritas Sozialstation, 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, Caritas Sozialstation Sonthofen, 14-tägig mittwochs 11.00 - 17.00 Uhr, Tel. 08321/6601-29
- ✂ Erste Hilfe für Senioren im BRK-Haus, Hirnbeinstr. 12, Angebot nach Bedarf, Tel. 08321/67160
- ✂ Gesprächskreis für pflegende Angehörige in der Caritas Sozialstation Sonthofen, mittwochs einmal im Monat 14.30 - 16.00 Uhr, Tel. 08321/6601-26

## ■ 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 - Mi, Fr 9.30 - 12.30 Uhr, Do 14.00 - 17.00 Uhr, Tel. 08321/6659-66
- ✂ Fachstelle für pflegende Angehörige in der Caritas Sozialstation Sonthofen, Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr (Fr bis 13.00 Uhr), Tel. 08321/6601-22 und 08321/6601-77
- ✂ Pflege-Kompetenz-Zentrum im Alloheim Sonthofen, Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr und 12.45 - 16.00 Uhr, Tel. 08321/8009-0
- ✂ 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.

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 im Ev. Pfarrheim, Schillerstr. 12, alle 2 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 „Philosophie im Alltag“ im Bürgertreff Zahnrad, jeden 2. Montag 18.30 - 20.30 Uhr, Tel. 08321/83016
- ✂ Kaffeetreff mit Programm im Pfarrheim St. Michael (an der Kirche), jeden 3. Mittwoch im Monat 14.30 - 16.30 Uhr, Tel. 08321/85803
- ✂ Karten spielen im Gasthaus „Zum Löwen“, jeden Mittwoch 14.00 Uhr, Tel. 08321/7886180
- ✂ 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. 08327/930281
- ✂ Ratschnachmittag des VdK Sonthofen im Café Schmideler, einmal im Monat, Tel. 08321/9467
- ✂ Seniorennachmittag im Pfarrheim Altstädten, jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr, Tel. 08321/1052
- ✂ Seniorennachmittag im Pfarrheim St. Christoph, einmal im Monat (unterschiedlich) ab 14.00 Uhr, Tel. 08321/9599
- ✂ Seniorennachmittag im Pfarrheim Maria Heim-suchung, jeden 3. Donnerstag im Monat um 14.00 Uhr, Tel. 08321/83536
- ✂ Wandern mit Einkehr, jeden Dienstag 13.00 - 17.00 Uhr, Treffpunkt am Rathaus Sonthofen, Tel. 08321/86184

## ■ Fitness für Körper und Geist

- ✂ Ganzheitliches Gedächtnistraining im Bürgertreff Zahnrad, jeden 1. Donnerstag im Monat 16.00 - 16.15 Uhr, Tel. 08321/7209675
- ✂ Seniorentanzgruppe/ Seniorengymnastik im BRK-Haus, Hirnbeinstr. 12, 1-mal wöchentlich, Tel. 08321/67160
- ✂ Seniorengymnastik d. TSV in der Turnhalle Frühlingstraße, jeden Montag von 9.30 - 10.15 Uhr und von 10.15 - 11.00 Uhr, Tel. 08321/4286
- ✂ Seniorengymnastik d. TSV in der Allgäu-Sporthalle, Schillerstr. 11, jeden Mittwoch 17.45 - 18.30 Uhr, Tel. 08321/4286
- ✂ Seniorenyoga im BRK-Haus, Hirnbeinstr. 12, jeden Mittwoch um 10.00 Uhr, Tel. 08321/67160
- ✂ Tanznachmittag im Alloheim, Entenmoos 5 - 9, donnerstags oder freitags 14.30 - 16.30, Tel. 08321/8009-0



## ■ Gemeinsam unterwegs

- ✂ Reisen mit dem Bürgertreff Zahnrad (Unterlagen im Bürgertreff), Zeit und Ort variieren, Uhrzeit nach Vereinbarung, Tel. 08321/3816
- ✂ Tages- und Halbtagesfahrten mit der AWO, von Mai bis Oktober, Uhrzeit nach Vereinbarung, Tel. 08321/4535 oder 08321/619080
- ✂ 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, Tel. 08321/60959014:

Qigong, Traditionelle Chinesische Medizin, Klangbrett, Kreativgruppe, SH Schlafapnoe, Kochen, Mantra-Singen

Tag und Uhrzeit variieren nach Belegungsplan (wird monatlich erstellt)

Ansprechpartner:

✂ Christa Bock, Tel. 08321/81946

✂ Rosemarie Ehlen-Orlando, Tel. 08321/612-154