

Neuauflage



STADT
PENZBERG

2025

SENIOREN - BROSCHÜRE

Seniorenbeirat der Stadt Penzberg





Grußwort Stefan Korpan, Erster Bürgermeister



**Liebe Seniorinnen und Senioren,
sehr verehrte Damen und Herren,**

heute halten Sie die Neuauflage der Senioren-
broschüre in Händen. Dieses Heft war bereits
in den ersten Auflagen ein „Bestseller“, auch wenn es gratis für Sie
ausliegt. Warum? Ganz einfach: Es ist ein Wegweiser durch aktuelle
Angebote für Sie in Penzberg. Dieses Heft soll eine Hilfe sein, sich in
allen wichtigen Fragen des Alltags zurechtzufinden, sei es bei Behör-
dengängen, beim Umgang mit sozialen Einrichtungen und anderen
Organisationen oder auch bei Kultur- und Vereinsangeboten. Dass
es überhaupt einen solch informativen „Lotsen“ durch die Angebote
braucht, das macht mich schon ein wenig stolz: ist es doch ein Beleg
dafür, dass wir in unserer so lebenswerten Stadt ein riesiges Portfolio
an Erlebenswertem für unsere Senioren haben.

Das ist auch gut so: Denn die Menschen in diesem Lebensabschnitt
werden inzwischen nicht nur älter, sondern sind auch aktiver denn je.
Ihre „hinzugewonnene Zeit“ wollen sie selbstredend sinnvoll nutzen,
auch indem sie ihre eigenen Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen
und sich so weiterhin als einen Teil der Gesellschaft fühlen. Davon
profitiert unsere Stadt ganz erheblich.

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, ich hoffe dieser Wegweiser kann
Ihnen eine Hilfe im alltäglichen Leben sein. Er soll Sie aber auch ein-
laden, an den hier aufgeführten Angeboten – sei es nun ein Senioren-
tanzabend oder die wöchentliche Seniorengymnastik – aktiv teilzu-
nehmen.

Mit den besten Grüßen und bleiben Sie gesund!

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Stefan Korpan". The signature is fluid and cursive.

Stefan Korpan
Erster Bürgermeister



Seniorenbeirat am 05.11.2024, Foto: Kapfer

Vorwort der 1. Vorsitzenden Ingrid Hauptmann, Seniorenbeirat der Stadt Penzberg

Liebe Seniorinnen und Senioren,

es ist so weit. Sie halten die neue Seniorenbrochüre in Ihren Händen und können nun in Ruhe für sich interessante Angebote und Wissenswertes entdecken.

Da der Inhalt im Herbst 2024 erstellt worden ist, können sich inzwischen Änderungen ergeben haben. Bitte fragen Sie deshalb immer bei dem jeweiligen Anbieter nach, ob das Angebot noch aktuell ist.

Ihre Vorschläge zu weiteren Angeboten oder Änderungen sind uns jederzeit herzlich willkommen. Bitte verwenden Sie dafür unsere Mailadresse: kontakt@seniorenbeirat-penzberg.de oder rufen Sie uns an: 0176 73 24 19 69.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei den Mitmach-Angeboten und hoffe, dass Sie und Ihre Angehörigen die Adressen der Hilfsangebote gut für sich nutzen können.

Ihre

Ingrid Hauptmann
Vorsitzende des Seniorenbeirats



Inhaltsverzeichnis

Grußwort Stefan Korpan, Erster Bürgermeister	S. 3
Vorwort 1. Vorsitzende Seniorenbeirat Penzberg	S. 4
1. Sport und Bewegung	S. 6
2. Geselligkeit, Freizeit und Kultur	S. 13
3. Beratung für Senioren in sozialen Fragen	S. 18
4. Wo wird mir geholfen? Hilfe erhalten, Hilfe anbieten	S. 22
5. Pflegefall, was tun?	S. 27
6. Hilfreiche Ratschläge	S. 33
Impressum	S. 35
Notruftafel	Rückseite

1. Sport und Bewegung

■ AC Penzberg

AC-Damen-Gymnastik

Montag 19.30 Uhr, Turnhalle Seeshaupter Straße

AC Penzberg Bayrisch Fels e.V.

Bernd Dürr, Tel.: 08801 915 960

Mail: info@ac-penzberg.de

www.ac-penzberg.de

■ DAV Sektion Neuland

leichte bis mittelschwere Wanderungen im Oberland mit kurzer Anfahrt im PKW

Jeden 3. Donnerstag im Monat (Weidner/Krauß/Fritsch)

DAV Sektion Neuland e.V., Ortsgruppe Penzberg, Grube 51b

Tel.: 08856 937 80 94

Bürozeiten: Di. 7.30 - 10.30 Uhr, Do. 16.00 - 19.00 Uhr

Mail: info@dav-neuland.de

www.dav-neuland.de

■ DJK Penzberg

Gymnastik für Damen und Herren, auch Senioren, Fußballsenioren, Eisstockschießen

DJK Penzberg e.V., Tel.: 08856 8875

Mail: info@djk-penzberg.de

www.djk-penzberg.de



■ EC-Penzberg-Maxkron

Eis-/Stockschießen im Sommer und Winter
jeweils Dienstag und Donnerstag ab 12.30 Uhr
an den Stockbahnen auf der Berghalde

Tel.: 08856 4908

Mail: ec-penzberg-maxkron@gmx.de

www.ec-penzberg-maxkron.de

■ Kirchen in Penzberg

■ Finde zu Dir, tanze!

In der Regel jeden vierten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr
im Barbara-Saal des Pfarrzentrums Christkönig

Kontakt: Anselma Probst, Tel.: 08856 6877

■ Seniorengymnastik

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr (Maas/Bergkammer/Detlef)

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Penzberg

Karl Steinbauer Weg 6, Penzberg

Tel.: 08856 932 148

Mail: pfarramt.penzberg@elkb.de

www.penzberg-evangelisch.de/gemeindeleben

■ Reha-Sportverein

Reha-, Osteoporose-, Rücken-, Ganzkörper-, Ausdauer-, Schon-, Vital- und allgemeine Rückengymnastik, Tennis, Aqua Fit

Ziel: alle Menschen unterschiedlicher Altersgruppen - mit und ohne Behinderung - zum Sporttreiben zu motivieren

Reha-Sportverein Penzberg e.V.

Tel.: 0162 406 50 33

Mail: rsv-penzberg@web.de

www.rsvpenzberg-ev.de

Wenn eine ärztliche Verordnung zum Reha-Sport vorliegt, kann auch direkt mit der Krankenkasse abgerechnet werden

■ Seniorenbeirat

E-Bike Training auf der Berghalde

voraussichtlich 1 x pro Jahr

Seniorenbeirat der Stadt Penzberg

Tel.: 0176 732 419 69

Mail: kontakt@seniorenbeirat-penzberg.de

www.seniorenbeirat-penzberg.de

■ Skiclub Penzberg

Fahrradtouren der Senioren etc.

Skiclub Penzberg e.V.

Mail: skiclub-penzberg.de

www.skiclub-penzberg.de



■ Sportkegelverein SKV

Kegeln in der Sporthalle am Josef-Boos-Platz 3

Trainingszeiten: wochentags ab 16.00 Uhr, Wettkämpfe im Winterhalbjahr

Sportkegelverein SKV Penzberg e.V.

Tel.: 08856 819 70

Mail: fortunapenzberg@gmx.de

www.skvpenzberg.de

■ Stadt Penzberg

Tanzfreunde Senioren Penzberg

einmal im Monat, i.d.R. Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

Urthaler Hof, Urthal 4, Sindelsdorf

s. Presse und Veranstaltungskalender der Stadt Penzberg

Info bei Herrn Prestele, Tel.: 08861 5237

<https://veranstaltungen.penzberg.de>

■ TSV Penzberg

Übungsorte:

Dreifachturnhalle Birkenstrasse (B)

Dreifachturnhalle Josef Boos Platz (JB)

Seeshaupter Strasse (S)

Rotkreuzsaal (R)

■ AquaFit (Sonnenstuhl)

Montag, 15.15 - 16.15 Uhr, Piorama Penzberg

■ Locker vom Hocker (Sonnenstuhl/Staffler)

Montag, 17.00 - 18.15 Uhr **(B)**

■ Fit bis ins hohe Alter (Sonnenstuhl/Staffler)

Montag, 18.15 - 19.30 Uhr **(B)**

■ Wohlfühlgymnastik (Sonnenstuhl/Staffler)

Freitag, 8.30 - 10.00 Uhr **(S)**

■ Herzgruppe (nur mit Verordnung)

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr **(B)**

■ Lauftreff (Mann)

Montag ab 17.30 Uhr, Treffpunkt Stadion, Penzberg

■ Fitness meets Pilates (Lindinger)

Montag, 20.00 - 21.30 Uhr **(JB)**

■ Bodyfit (Schott)

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr **(JB)**

■ Tanzsport (Popp)

Mittwoch, 19.30 - 21.30 Uhr **(R)**, Tel. 08856 9869

■ **Nordic- Walking** (Brandstetter)

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr,

Tel.: 08046 187 878, Parkplatz am Friedhof, Penzberg

■ **Rückenfit** (Schott, Moll)

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr **(JB)**, Tel.: 08856 2026

■ **Just Fit** (Neumair)

Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr **(JB)**

■ **Stepp-Aerobic** (Schott)

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr **(JB)**

■ **Faszienfit** (Schott)

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr **(JB)**

■ **gemeinsame Ausflüge der Seniorengruppen des TSV**

Auskünfte in den Übungsgruppen und im Info-Büro TSV s.u.

■ **Training und Leistungsabnahme**

für das deutsche Sportabzeichen Leichtathletik

Karl-Wald-Stadion, Donnerstag 18.00 - ca.19.00 Uhr in den Sommermonaten. Ankündigung in der Presse. (Hier keine Mitgliedschaft im TSV erforderlich.)

TSV 1898 Penzberg e.V.

Grube 51b, Penzberg

Tel.: 08856 930 92

Bürozeiten:

Mo. 18.00 - 20.00 Uhr

Di. 9.00 - 14.30 Uhr

Mi. 9.30 - 15.30 Uhr

Mail: info@tsv-penzberg.de

www.tsv-penzberg.de

■ VDK

Kegelabende

in der Kegelhalle, Seeshaupter Str. 3, Penzberg

VDK-Ortsverband Penzberg

Tel.: 0151 576 742 51

Mail: ketzschermichael@yahoo.com

www.bayern.vdk.de/vor-ort/ov-penzberg/

■ VHS Penzberg

Bewegung im Alter, während der Wechseljahre, gesunde Ernährung im Alter, Yoga (auch auf dem Stuhl), Pilates, Rückenfit u.v.m.

siehe VHS-Programm für Herbst/Winter und Frühjahr/Sommer

VHS Penzberg e.V.

Tel.: 08856 3615

Mail: info@vhs-penzberg.de

www.vhs-penzberg.de



Penzberger
CITY-GUTSCHEIN
Dahoam shoppen & genießen

DAHOAM SCHENKEN

DER PENZBERGER CITY-GUTSCHEIN
MIT ÜBER 90 AKZEPTANZSTELLEN

ERHÄLTICH ALS GUTSCHEINKARTE IM HANDEL ODER ALS DIGITALE VERSION ONLINE

Alle Informationen & Akzeptanzstellen immer aktuell unter: www.penzberger-citygutschein.de

STADT
PENZBERG
www.penzberg.de

2. Geselligkeit, Freizeit und Kultur

■ Treffpunkt CASA

Als offener Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren durch den Seniorenbeirat initiiert

- **Offener Treff für Senior*innen**
- **Singen nach Lust und Laune**
- **Instrumental Musik**
- **Spiele-Nachmittag**
- **Schafkopf- und Skatrunden**
- **CASA Mittagstisch**
- **Gymnastik für Senior*innen**
- **Gemeinsames Spazieren**

Aktuelle Termine und Speiseplan siehe Homepage

Caritasverband für den Landkreis
Weilheim-Schongau e.V.
Bahnhofstraße 35a, Penzberg
Tel. 08856 903 47 70
Mail: a.fischer@caritas-wm-sog.de
www.caritas-wm-sog.de ->



■ AWO Penzberg

■ Freizeitclub

jeden letzten Dienstag im Monat 14.00 - 16.00 Uhr
Kaffeetrinken, plaudern, aktive Geselligkeit

■ Strickkreis

jeden 3. Mittwoch im Monat 14.00 - 16.00 Uhr
stricken, häkeln, Handarbeiten, fachsimpeln, ratschen Freizeitclub
und Strickkreis finden im Josef-Boos-Heim, Josef-Boos-Platz 1 statt

■ Ausflüge, Nikolausfeiern für Senioren, Integration

Infos im Schaukasten am Stadtplatz und Presse

■ Stammtisch

jeden Samstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr im Café Ahammer

AWO Ortsverein Penzberg e.V.

Tel. 08856 803 907

Mail: ute.frohwein@awo-penzberg.de

www.awo-penzberg.de

■ DAV Sektion Neuland

Stammtisch

jeden 2. Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr, Tennisstüberl

Sektion Neuland DAV e.V., Ortsgruppe Penzberg

Grube 51b, Penzberg

Tel.: 08856 937 80 94

Bürozeiten: Di. 7.30 - 10.30 Uhr, Do. 16.00 - 19.00 Uhr

Mail: info@dav-neuland.de

www.dav-neuland.de

■ Klein- und Freizeitgärten

■ Freizeitgartenanlage Wankstraße und Gemeinschaftsgarten an der Fischhaberstraße Stadt Penzberg

Abt. Liegenschaftswesen, Tel.: 08856 813 211

Mail: liegenschaften@penzberg.de

www.penzberg.de

■ Kleingartenverein Stegfilz Penzberg e.V.

Bichler Strasse, Tel.: 08856 937 90 26

Mail: kgvpenzberg@gmail.com

www.kgv-penzberg.de

■ Verein Freizeitgärten Breitfilz e.V.

Tel.: 0178 287 74 36

Mail: kontakt@freizeitgaerten-breitfilz.de

www.freizeitgaerten-breitfilz.de

■ Kirchen und Religionsgemeinschaften in Penzberg

alle Angebote sind nicht konfessionsgebunden

■ Seniorenachmittage mit Kaffee und Kuchen und unterschiedlichen Themen

Jeden zweiten Dienstag und jeden letzten Donnerstag des Monats um 14.30 Uhr im Barbara-Saal des Pfarrzentrums Christkönig getragen vom Frauenbund, der Kolpingfamilie und der Pfarrgemeinde

■ Lesecafé – Bücherei und Cafébetrieb

Sonntags von 9.45 - 12.00 Uhr (mit hausgemachten Kuchen) und donnerstags von 16.00 - 18.00 Uhr

im Michaels-Raum des Pfarrzentrums Christkönig

erreichbar unter Tel.: 08856 9214-22

Mail: info.lesecafe@christkoenig.de

Flyer für alle Angebote siehe Pfarrzentrum

■ Café Ab und Zu(g)

Im Bürgerbahnhof Penzberg

Flotte Masche – stricken und häkeln in gemütlicher Runde

Im Gemeindehaus Penzberg

alle Termine siehe Homepage

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Penzberg

Karl Steinbauer Weg 6, Penzberg

Tel.: 08856 932 148

Mail: pfarramt.penzberg@elkb.de

www.penzberg-evangelisch.de/gemeindeleben

■ Islamisches Forum Penzberg Veranstaltungen

Islamische Gemeinde Penzberg e.V.

Bichler Straße 15, Penzberg

Tel.: 08856 932 332

Mail: info@islam-penzberg.de

www.islam-penzberg.de

■ Kulturvereine

■ Führungen, Vorträge und Veranstaltungen

Freundeskreis Heinrich Campendonk e.V.

Mail: mail@heinrich-campendonk.de

www.heinrich-campendonk.de

■ Vorträge und Führungen

Verein für Denkmalpflege und Penzberger Stadtgeschichte

Tel.: 08856 2935

Mail: vorstand@denkmalverein-penzberg.de

www.denkmalverein-penzberg.de

■ „Abgefahren“ – Musikkneipe im Bürgerbahnhof

jeden dritten Freitag im Monat – Beginn: 19.00 Uhr – Eintritt frei

Kulturgemeinschaft Penzberg e.V.

Tel.: 08856 803 907

Mail: kontakt@kultur-gemeinschaft-penzberg.de

www.kultur-gemeinschaft-penzberg.de

■ Politische Parteien

Stammtische und Seniorenstammtische der verschiedenen Parteien

siehe Presse

■ Stadtbücherei Penzberg

- Lesecafé
- Handaktivtreffen für Handarbeiten aller Art
- Freitagsspieler
- Lesekreis
- Ehrenamtliche Beteiligung für Angebote mit Kindern
- Lesungen

Karlstraße 23, Penzberg

Tel.: 08856 813 750

Mail: buecherei@penzberg.de

www.buecherei-penzberg.de/aktuell

■ VDK-Ortsverband Penzberg

Bingo- und Stammtischnachmittage

siehe Presse und Homepage

Tel.: 0151 576 742 51

Mail: ketzschermichael@yahoo.com

www.bayern.vdk.de/vor-ort/ov-penzberg/

3. Beratung für Senioren in sozialen Fragen

Beratung zur Pflege: siehe Kapitel 5

*Siehe auch Broschüre: „**Älter werden im Landkreis Weilheim-Schongau**“.*

Zu erhalten bei der Stadt Penzberg.

Zu bestellen bei der Seniorenfachstelle,

Pütrichstraße 8, 82362 Weilheim

oder mit diesem [online Formular](#) ->



■ **Betreuungsvereine im Landkreis**

Broschüre „Älter werden im Landkreis“ (*siehe oben*)

Beratung zu Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, rechtliche Betreuungen, Hinterlegung der Vollmachten und Verfügungen

■ **Bezirk Oberbayern – Vor-Ort-Beratung zu sozialen Leistungen**

Telefonisch oder per Mail von Montag bis Freitag, persönlich jeden Freitag im Pflegestützpunkt in Schongau (*siehe Kapitel 5*)

Tel.: 089 219 821 063

Mail: beratung-wm-sog@bezirk-oberbayern.de

■ **BLWG - Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e.V.**

Beratung für Menschen mit Hörbehinderung

Beratung vor Ort in Penzberg (CASA) am 4. Montag im Monat
von 15.30 - 17.00 Uhr

Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung
Waisenhausstraße 1, Weilheim

Tel.: 0881 927 005 49

Mail: iss-wm@blwg.de

www.blwg.eu/informations-und-servicestellen/

■ **Deutsche Rentenversicherung Bund Versichertenberatung**

Michael Schmatz, Sindelsdorfer Straße 7

Tel.: 08856 800 909

Mail: michael.schmatz@t-online.de

■ **Sozialverband VdK Bayern e.V.**

Mitgliederberatung zu Fragen des Sozialrechts und Hilfe bei der Durchsetzung der Ansprüche

Renten-, Kranken-, Pflege-, Unfallversicherung, Reha,
Behinderung, Grundsicherung

Kreisgeschäftsstelle Oberland

Karl-Böhaimb-Straße 17, Weilheim

Tel.: 0881 421 93 30

www.by.vdk.de/kv-oberland

■ **Stadt Penzberg**

Rentenberatung, soziale Angelegenheiten

Rentenberatung und Kontenklärung, Rentenantragstellung bei der DRV, Entgegennahme und Weiterleitung von Anträgen (Sozialhilfe, Wohngeld, Grundsicherung im Alter, Schwerbehindertenausweis, Blindengeld)

Rathaus Penzberg, Karlstraße 25

Tel.: 08856 813 425

Mail: rentenundsoziales@penzberg.de

www.penzberg.de

■ **Tagesstätte OASE**

Für Menschen mit seelischer Erkrankung

Diakonie Herzogsägmühle gGmbH

Sigmundstraße 12, Penzberg

Tel.: 08856 910 843

Mail: oase.penzberg@herzogsaegmuehle.de

www.herzogsaegmuehle.de

■ **Treffpunkt CASA**

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau e.V.

Bahnhofstraße 35a, Penzberg

■ **Seniorenbüro der Caritas**

Allgemeine Beratung als Erstberatung
für Fragen von Senior*innen und
Weitervermittlung nach Bedarf

Tel.: 08856 903 47 70

Mail: a.fischer@caritas-wm-sog.de

www.caritas-wm-sog.de ->



■ **Schuldner- und Insolvenzberatung**

kostenlose, unabhängige Sozialberatung

Tel.: 0881/ 909 590 0

■ **Alzheimer-Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V. – im Treffpunkt CASA**

Beratung zu Demenz und Alzheimer-Erkrankung

Entlastungsangebote, Schulungen

Terminvereinbarung notwendig

Tel.: 0881 927 60 91

Mail: k.klora@alzheimer-pfaffenwinkel.de

www.alzheimer-pfaffenwinkel.de

■ **Hospizverein Pfaffenwinkel – im Treffpunkt CASA**

Begleitung und Unterstützung für Menschen in den letzten Wochen ihres Lebens

Beratung im CASA, Terminvereinbarung notwendig

Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V.

Tel.: 0881 925 84 90 und 0175 879 590

Mail: U.Unsinn@hospizverein-pfaffenwinkel.de

■ **EUTB Langau e.V.**

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Beratung bei gesundheitlichen Einschränkungen oder bei Behinderung

z.B. zu Assistenzleistungen, Wohnen, Mobilitätshilfe etc.

Freitag Vormittag - Terminvereinbarung notwendig

Tel.: 0881 399 09-299 und -297

Mail: eutb-wm@langau.de

[www: eutb-langau.de](http://www.eutb-langau.de)

■ **VdK Ortsverband Penzberg**

Ansprechpartner vor Ort (keine Beratung)

Tel.: 0151 576 742 51

Mail: michaelketzscher@yahoo.com

www.bayern.vdk.de/vor-ort/ov-penzberg

4. Wo wird mir geholfen? Hilfe erhalten, Hilfe anbieten

*Siehe auch Broschüre: „Älter werden im
Landkreis Weilheim-Schongau“.
Zu erhalten bei der Stadt Penzberg.
Zu bestellen bei der Seniorenfachstelle,
Pütrichstraße 8, 82362 Weilheim oder
mit diesem [online Formular](#) ->*



■ Digitales Lern-Tandem und digitale Ratgeber

**Verbundprojekt zwischen BAGSO und
Deutschland sicher im Netz e. V.**

BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen,
Digital-Kompass

Mail: info@digital-kompass.de

www.digital-kompass.de

■ Digitalsenioren

**Eins-zu-eins-Betreuung durch Ehrenamtliche mit
umfangreichen Computerkenntnissen.**

Kostenfrei, Spendenbasis, an jedem 2. Donnerstag im Monat,
Anmeldung erforderlich

VHS Penzberg

Tel.: 08856 3615

Mail: info@vhs-penzberg.de

www.vhs-penzberg.de

■ **Hauswirtschaftliche Hilfen**

Angebote zur Unterstützung im Alltag – Stärkung der häuslichen Betreuung

Bayerisches Landesamt für Pflege
Mildred-Scheel-Straße 4, Amberg
Tel.: 09621 966 925 42
Mail: senioren-und-pflege@lfp.bayern.de
Homepage: ---

■ **Heimwerkerdienst „kleine Hilfen mit Herz und Hand“ und Postpaten**

Vermittlung von ehrenamtlichen Heimwerker*innen und von Ehrenamtlichen, die bei der Bearbeitung der Post unterstützen

BRK Kreisverband Weilheim-Schongau
Ansprechpartnerin: Jenni Hanzlik, Tel.: 0881 929 042
Mail: hanzlik@kvwm-sog.brk.de
www.kvweilheim-schongau.brk.de/angebote/wus/heimwerkerdienst

■ **Leih-Oma/Leih-Opa sowie Unterstützung von Schüler*innen etc.**

Familienzentrum Arche Noah gGmbH in Kooperation mit
Familienkosmos e.V. und Seniorenbeirat Penzberg
Tel.: 08856 608 92 30
Mail: info@familienzentrum-arche-noah.de
www.familienzentrum-arche-noah.de

■ **Mahlzeitendienste „Essen auf Rädern“**

■ **AWO-Seniorenzentrum der Stadt Penzberg**

Gartenstraße 2, Penzberg

Tel.: 08856 912 00 95

Mail: verwaltung2-pzb@awo-muenchen.de

■ **Bayerisches Rotes Kreuz**

Barbezieuxstraße 1, Wolfratshausen

Tel.: 08171 934 525

Mail: essen-auf-raedern@kvtoel.brk.de

■ **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Oderdinger Straße 3, Weilheim

Tel.: 0881 925 849 60

Mail: steffi.jung-wirz@malteser.org

■ **private Lieferdienste** s. Presse und Internet

■ **Medikamentenlieferung nach Hause**

■ **Kreuz-Apotheke OHG**

Karlstraße 33, Penzberg

Tel.: 08856 2197

Mail: kreuzapotheke@hotmail.de

www.kreuzapothekepenzberg.de

■ **Stadt-Apotheke Penzberg OHG**

Bahnhofstraße 34, Penzberg

Tel.: 08856 92 33 0

Mail: mail@stadtapo.net

www.stadtapo.net

■ Nachbarschaftshilfe

■ Ökumenische Nachbarschaftshilfe „Hand in Hand“

Ltg. Heidi Polzer

Kath. Pfarrgemeinschaft

Sigmundstraße 18, Penzberg

Tel.: kath. Pfarrbüro 08856 9214-0 oder 0151 445 124 73

Mail: nbsh@christkoenig.de oder

Evang. luth. Pfarramt, Karl Steinbauer Weg 5,

Mail: pfarramt.penzberg@elkb.de

■ Penzberger Tafel

Ausgabe am Donnerstag ab 13.15 Uhr (außer an Feiertagen)
Neue Ausweise können immer Donnerstag von 9.00 - 11.00 Uhr
beantragt werden.

Penzberger Tafel unter dem Dach der Kirchen e. V.

Sigmundstraße 16, Penzberg

Tel.: 08856 803 10 41

Mail: kontakt@penzberger-tafel.de

www.penzberger-tafel.de

■ Radlwerkstatt

Freitag von 15.00 - 17.00 Uhr, Samstag 10.00 - 12.00 Uhr
Winterpause von November bis März

Förderverein Werkraum Penzberg e.V.

Christianstraße 8, Penzberg

Mail: ---

www.werkraum-penzberg.de

■ Reparatur-Café

jeden 3. Freitag im Monat
Abgabe von Geräten ab 13.30 Uhr
Reparaturzeit 14.30 - 17.30 Uhr

Förderverein Werkraum Penzberg e.V.
Christianstraße 8, Penzberg
Informationen im VHS Programm bzw. Homepage Stadt Penzberg
www.werkraum-penzberg.de

■ Selbsthilfegruppen im Landkreis Weilheim-Schongau – Sozial-Atlas

Im LK WM/SOG existieren ca. 60 Selbsthilfegruppen für viele verschiedene Bereiche

Landratsamt Weilheim-Schongau
Pütrichstraße 8, Weilheim
Tel.: 0881 681 16 16, www.sozial-atlas.de

■ Tauschen statt Zahlen

Dienstleistungen auf Zeitbasis anbieten und bekommen, wobei alle Tätigkeiten gleich viel wert sind - nämlich Lebenszeit.

Tauschzeit Loisachtal
Gudrun Aigner, Tel.: 08856 3559
Christine Bacher, Tel.: 08857 697 69 90
Mail: mail@tauschzeit-loisachtal.de, www.tauschzeit-loisachtal.de

■ Trauergruppe

jeden zweiten Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr
im Elisabeth-Raum des Pfarrzentrums Christkönig
geleitet von Sr. Angela Kirchensteiner OSB, Tel.: 0171 198 76 00
(Anmeldung erbeten)



5. Pflegefall, was tun?

verschiedene Hilfen siehe Kapitel 4

*Siehe auch Broschüre: „**Älter werden im Landkreis Weilheim-Schongau**“.*

Zu erhalten bei der Stadt Penzberg.

*Zu bestellen bei der Seniorenfachstelle,
Pütrichstraße 8, 82362 Weilheim oder
mit diesem [online Formular](#) ->*



■ **Pflegeberatung**

■ **Pflegestützpunkt Weilheim-Schongau**

Beratung und Hilfe zum Thema Pflege - neutral - individuell -
kostenfrei

Aussprechstunde Penzberg

im Treffpunkt CASA, Bahnhofstr. 35a

Mi. 8.00 - 12.00 Uhr

Pflegeberaterinnen:

Fr. Gühring, Fr. Lagutin, Fr. Resch

Tel.: 08861-211 31 91, -211 31 92, -211 33 72

Mail: pflege@lra-wm.bayern.de

www.weilheim-schongau.de/pflegestuetspunkt



Die Aufgaben der Pflegeberatung sind insbesondere:

- Den persönlichen Hilfebedarf zu erfassen
- Einen individuellen Versorgungsplan zu erstellen
- Über Leistungen zur Entlastung der Pflegeperson zu informieren

■ **Anlaufstelle Pflege-SOS Bayern für Beschwerden zur pflegerischen Versorgung in stationären Einrichtungen**

Bayerisches Landesamt für Pflege

Mildred-Scheel-Straße 4, Amberg

Tel.: 09621 966 966-0 (kostenfrei aus Mobilfunk und Festnetz)

Mail: pflege-sos@lfp.bayern.de

■ **AOK-Pflegenavigator – Online-Suchportal**

Hilfe bei der Suche nach Pflegedienst, Tages- und Nachtpflege,

Pflegeheimen, Unterstützungsangeboten AOK-Bundesverband eGbR

Tel.: 030 34646-0, Mail: info@bv.aok.de

www.aok.de/pk/pflegenavigator

■ **vdek-Pflegelotse – Online-Suchportal**

Unabhängiges und kostenloses Portal für Pflegeangebote etc.

Verband der Ersatzkassen e. V.

Tel.: ---

Mail: pflegelotse@vdek.com, www.pflegelotse.de

■ **Pflegeberatung Bayern**

Kostenfreies telefonisches Beratungsangebot der

gesetzlichen Pflegekassen in Bayern zu allen Leistungen,

Entlastungsmöglichkeiten, Organisation der Pflegesituation

für alle gesetzlich Versicherten

Medizinischer Dienst Bayern (MD)

Mo. - Fr. 8.00 - 18.00 Uhr

Rückrufservice mit Wunschtermin Tel.: 0800 772 1111

Mail: sh. Kontaktformular auf der Homepage

www.pflegeberatung-bayern.de

■ **Servicetelefon Pflegebegutachtung**

Kostenfreie telefonische Beratung zur Vorbereitung auf die

Pflegebegutachtung, zum Gutachtenergebnis und allen Fragen rund

um die Pflegebegutachtung

Medizinischer Dienst Bayern (MD)

Mo. - Fr. 08.00 - 16.00 Uhr

Rückrufservice über Mail: pflegeinfo@md-bayern.de

Tel.: 089 159 060 555 55, www.md-bayern.de

■ **Pflegedienste**

■ **Claudia Bierling – Seniorenbetreuung und Grundpflege**

Walserstraße 15, Penzberg

Tel.: 0151 675 118 24

Mail: cb@telehunter.eu

Homepage: ---

■ **Ökumenische Sozialstation Oberland gGmbH**

Aussenstelle Habach/Murnau/Penzberg

Hofmark 1, Habach

Tel.: 08847 699 97

Mail: habach@sozialstation-oberland.de

www.sozialstation-oberland.de

■ **Pflegeteam Janker GmbH**

Bichler Straße 17, Penzberg

Tel.: 08856 934 477

Mail: kontakt@pflegeteam-janker.de

www.pflegeteam-janker.de

■ **Penzberger Pflegedienst GmbH**

Im Thal 2, Penzberg

Tel.: 08856 803 88 22

Mail: info@penzberger-pflegedienst.de

www.penzberger-pflegedienst.de

■ **Sancomia Pflegeservice GmbH**

Am Alten Bahnhof 1, Penzberg

Tel.: 08856 824 81

Mail: info@sancomia-pflegeservice.de

www.sancomia-pflegeservice.de

■ **Seniorenhilfe Penzberg (GbR)**

Glückaufstraße 40, Penzberg

Tel.: 08856 805 31 86

Mail: edenhoferheinz@gmail.com

www.seniorenhilfepenzberg.de

■ **Unterstützungsangebote zur Entlastung von Angehörigen**

■ **Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V.**

Gruppenangebot im Treffpunkt CASA, Penzberg und Unterstützung zuhause in Penzberg

Schützenstraße 26b, Weilheim

Tel.: 0881 927 60 91

Mail: info@alzheimer-pfaffenwinkel.de

www.alzheimer-pfaffenwinkel.de

■ **Tagespflege**

■ **Tagespflege AWO Seniorenzentrum der Stadt Penzberg**

Gartenstraße 2, Penzberg

Tel.: 08856 920 021

Mail: tagespflege-pzb@awo-muenchen.de

www.awo-muenchen.de/senioren/pflege-stationaer-und-ambulant/tagespflege

■ **Pflegeheime in Penzberg und Umgebung**

siehe Broschüre „Älter werden im Landkreis Weilheim-Schongau“

■ **AWO Seniorenzentrum in Penzberg**

Gartenstraße 2, Penzberg

Tel.: 08856 912 00 95

Mail: verwaltung2-pzb@awo-muenchen.de

www.awo-muenchen.de/senioren/pflege-stationaer-und-ambulant

■ **Steigenberger Hof – Alten- und Seniorenheim**

Seeshaupter Straße 73, Penzberg

Tel.: 08856 9252-0

Mail: steigenbergerhof-penzberg@rummelsberger.net

Homepage: ---

■ **Begleitung am Lebensende**

■ **Ambulanter Hospizdienst Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V.**

Kirchplatz 3, Polling

Tel.: 0881 925 84 90

Mail: amublanter-dienst@hospizverein-pfaffenwinkel.de

www.hospiz-pfaffenwinkel.de

■ **Palliahome e.V., SAPV**

Team Palliative Versorgung schwerst erkrankter Sterbender zu Hause; ausschließlich bei entsprechender medizinischer Indikation und nach ärztlicher Verordnung

Kirchplatz 3, Polling

Tel.: 0881 927 016 30 (Mo. - Fr. 8.00 - 14.00 Uhr)

Mail: info@palliahome.de

www.palliahome.de

■ **Brigitte Weingarten**

freiberufliche Krankenschwester nur Palliativpflege

Gartenstraße 8, Penzberg

Tel.: 08856 829 96 und 0176 992 56

Mail: ---

6. Hilfreiche Ratschläge

■ Was tun, wenn jemand stirbt?

■ Vorsorge für den Todesfall

siehe Broschüre der Verbraucherzentrale Bayern

■ Betreuung, Vorsorgevollmacht

siehe Broschüre „Älter werden im Landkreis“

■ Nachlassregelungen

Broschüre „**Erben und Vererben – Informationen und Erläuterungen zum Erbrecht**“ des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz

Download: www.weilheim-schongau.de/media/4638/2021-12-14-erben_vererben.pdf ->



■ Friedhof Penzberg

Bestattungswesen, Trauerbegleitung, Beratung zu Bestattungen, Trauerredner

Seeshaupter Straße 11, Penzberg

Friedhofsverwaltung, Tel.: 08856 813 723

Mail: susanne.poeschl@penzberg.de

www.penzberg.de/rathaus/stadtverwaltung/friedhof-penzberg

■ **Anlegen eines Notfallordners mit folgenden Dokumenten** (Auswahl)

Notfallmappe auch unter: www.weilheim-schongau.de/Landratsamt
Beratung: Betreuungsstelle Landratsamt, Tel. 08861 211 31 88

- Testament (Aufbewahrungsort: daheim, Notar, Anwaltskammer)
- Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht/Verfügung
- Renten-Versicherungsträger
- Krankenversicherungsträger und Krankenkassennummer
- Konten bei Banken, dafür bevollmächtigte Personen
- Steuernummer, Steueridentnummer
- Hausarzt, Medikamente Versicherungen, Abos

■ **Im Todesfall – was tun?**

1. Arzt benachrichtigen, der den Totenschein ausstellt
2. Beurkundung beim Standesamt,
Rathaus Penzberg, Karlstraße 25, Tel. 08856 813 420
3. Bestattungsinstitut einschalten, das viele Formalitäten erledigt
(Kontakt mit Pfarramt wegen Aussegnung und Beerdigung,
Organisation der Trauerfeier)
4. Benachrichtigung von Banken und Versicherungen
(Renten/Krankenversicherung, Sachversicherungen Haus und
Grundversicherung, Haftpflicht KFZ und persönliche
5. Benachrichtigungen von Vereinen, Verbänden und
Organisationen, denen der Verstorbene angehört hat
6. Kündigung von laufenden Verträgen, Mietvertrag, Strom und
Energie, Telefon, Zeitung
7. Abgabe des Testament beim Nachlassgericht
(Amtsgericht Weilheim)
8. Evtl. Anfordern eines Erbscheines beim Nachlassgericht
(Amtsgericht Weilheim)

Unterstützung für die sozialen Aufgaben der Stadt Penzberg

Leben Sie gerne in Penzberg? Liegt Ihnen Penzberg am Herzen?
Dann vermachen Sie in Ihrem Testament einen Teil Ihres Vermögens
der Stadt Penzberg.



Penzberger Stachus um 1919
Stadtarchiv Penzberg

Disclaimer:

Die Daten wurden im Herbst 2024 erhoben. Alle Angebote wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft, es kann aber keine Gewähr für die Vollständigkeit und die Richtigkeit übernommen werden. Zudem gibt es nach Drucklegung immer wieder Veränderungen. Bitte informieren Sie sich auch über die städtische Homepage, Presse etc.

Impressum

Herausgeber:
Seniorenbeirat der Stadt Penzberg
Auflage: 700 Stück
Fotos: Stadtarchiv Penzberg,
Ralf Gerard, Peter Rubner
Layout: Peter Rubner
Stand: März 2025
Klimaneutraler Druck

Notruftafel

Mein Hausarzt: _____

Telefonnummer: _____

Rettungswesen

Polizei Notruf 110

Feuerwehr Notruf 112

Rettungsdienst/Notarzt Notruf 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern 116 117

Krankenhaus Penzberg 910-0

Giftnotruf 089 192 40

Telefonseelsorge 0800 111 02 22 oder 0800 111 01 11

Krisendienste Bayern
Hilfen bei psychischen Krisen 0180 655 30 00

Störungsdienst

Kommunalunternehmen Stadtwerke Penzberg
Am Alten Kraftwerk 3

- Störungsdienst Wasser	813-630
- Störungsdienst Abwasser	813-666
- Störungsdienst Fernwärme	813-676
- Störungsdienst Glasfaser	0180 333 90 09

Energienetze Bayern GmbH & Co. KG
Bereitschaftsdienst Gas 08171 4364-0

Bayernwerk Netz GmbH
Störungsdienst Strom 0941 280 033 66

Stadt Penzberg

Karlstraße 25 813-0