

Beratung

- Die **allgemeine** Beratung erfolgt als Erstberatung zu offenen Fragen von Senioren. Eine gezielte Weitervermittlung wird nach Bedarf angeboten.

Kontakt: Lisa-Marie Lagalante

Tel.: 08856 90 34 770 oder 0170 72 23 118

E-mail: l.lagalante@caritas-wm-sog.de

Termin: Montag 09:00 – 11:00 Uhr

Mit Anmeldung

- Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel**

Jeden ersten Dienstag im Monat bietet die Alzheimergesellschaft eine offene Sprechstunde an.

Kontakt: Katharina Klora

Tel.: 0881 92 76 091

E-mail: k.klora@alzheimer-pfaffenwinkel.de

Termin: 1. Dienstag im Monat 08:00-13:00 Uhr

Ohne Anmeldung

- Der **Hospizverein Pfaffenwinkel** begleitet und unterstützt Menschen in den letzten Wochen ihres Lebens und ebenso deren Angehörige. Diese Unterstützung erfolgt ambulant in ihrer vertrauten Umgebung, im Pflegeheim, im Krankenhaus oder stationär im Kloster Polling. Kontakt: Ulrike Unsinn
Tel.: 0881 92 58 490 oder 0175 58 79 590
E-mail: U.Unsinn@hospizverein-pfaffenwinkel.de
Termin: Montag 14:00 – 15:30 Uhr
Mit Anmeldung

Beratung

- Der **Pflegestützpunkt Weilheim-Schongau** vom Landratsamt steht bei allen Fragen rund um das Thema Pflege zur Verfügung. Das Beratungsangebot erfolgt neutral, unabhängig, kostenfrei und kooperativ.

Kontakt: Claudia Altersberger, Susanne Gühring,

Ursula Lagutin

Tel.: 08861 21 13 191 oder 08861 21 13 33 72

E-mail: pflge@lra-wm.bayern.de

Termin: Mittwoch 08:00 – 12:00 Uhr

Mit Anmeldung

- Die **Schuldner- und Insolvenzberatung der Caritas WM-SOG** bietet eine kostenlose und unabhängige Sozialberatung für Schuldner an.

Kontakt: Gabriele Schweiger-Koterba

Tel.: 0881 90 95 900

E-mail: schuldnerberatung@caritas-wm-sog.de

Termin: Donnerstag 09:00 – 16:00 Uhr

Mit Anmeldung

- Die **SkF Schwangerenberatung** berät Sie rund um die Unterstützungsmöglichkeiten vor oder während einer Schwangerschaft sowie nach der Geburt bis zum vierten Lebensjahr des Kindes. Kontakt: Saskia Ziereis
Tel.: 08821 96 67 240 oder 08821 96 67 210
E-mail: schwangerschaftsberatung@skf-garmisch.de oder integration@skf-garmisch.de
Termin: Dienstag 08:00 – 13:00 Uhr
Mit Anmeldung



Begegnung & Beratung

Bahnhofstraße 35a, 82377 Penzberg

Gefördert durch:



Die aktuellen Termine finden Sie im „Flyer Terminübersicht“. Um diesen Flyer zu erhalten, scannen Sie den QR-Code oder schauen Sie bei uns vorbei.



Begegnung

Bewegung und Musik



- **Gymnastik für Senioren:**
Leichte Übungen und sanftes Dehnen im Sitzen und Stand zur Verbesserung der Beweglichkeit, Balance, Durchblutung und dadurch vertiefter Atmung.
- **TSV – Bewegungseinheit für Senioren:**
Circa alle zwei Monate gibt es vom TSV ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm.
- **Gemeinsames Spaziergehen:**
Zusammen „eine Runde drehen“. Die Dauer und die Strecke werden jeweils vor Ort mit den Teilnehmenden abgesprochen. Treffpunkt ist vor dem CASA.
- **Singen nach Lust und Laune:**
Gemeinsames Singen nach zwei Liederbüchern im Großdruck oder aus dem Gedächtnis, Zuhören und Erinnerungen austauschen, mit oder ohne Instrumentenbegleitung, ganz spontan in froher Runde.
- **Instrumental Musik:**
Gemeinsames Musizieren von Musikstücken im Jahreslauf in einer offenen Übungsrunde für Hausmusik-Instrumente wie zum Beispiel Veehharfe, Zither, Hackbrett, Horn, Flöte, Gitarre, Akkordeon usw.

Begegnung

Essen, Treffen, Spielen und Wissen

- **Mittagstisch:**
Miteinander zu essen, erfreut Herz und Gaumen. Jeden Mittwoch bieten wir ein Mittagessen an. Das Essen kostet mit Kaffee und Kuchen 7€. Anmeldung montags zwischen 13-15 Uhr erforderlich unter: 08856 90 34 760 oder 0155 66 98 32 34
- **Offener Seniorentreff:**
Ratschen, Kaffeetrinken, spielen, lachen, sich wiedersehen, stricken und häkeln. Kommen Sie einfach dazu!
- **Erzählcafé:**
In entspannter Runde bei Kaffee und Kuchen erzählen die Teilnehmenden ihre Geschichte zu einem angekündigten Thema.
- **Spielenachmittag:**
Für alle, die gerne Brett- oder Kartenspiele spielen. Einige Spiele sind schon vor Ort, weitere können gerne mitgebracht werden.
- **Schafkopf- und Skat-Runden:**
Für alle, die gerne Schafkopf und Skat spielen oder daran interessiert sind, es zu lernen.
- **Vorträge zu ausgewählten Themen:**
Die Themen und Termine der Vorträge können Sie der Terminübersicht entnehmen.

Begegnung

Treffen und Betreuung



- **Sprechstunde des Seniorenbeirates:**
Hier können Sie Kontakt mit Mitgliedern des Seniorenbeirats aufnehmen.
Tel.: 0176 73 24 19 69
E-mail: kontakt@seniorenbeirat-penzberg.de
- **Tauschzeit Loisachtal:**
Die Tauschzeit Loisachtal bildet ein Netzwerk, einen Tauschring von Menschen, die Dienstleistungen und Dinge im Rahmen einer Nachbarschaftshilfe auf Zeitbasis tauschen.
Infos unter www.tauschzeit-loisachtal.de
- **Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz:**
Die Alzheimergesellschaft bietet diese Gruppe alle zwei Wochen an.
Anmeldung und weitere Informationen zur Gruppe unter: 0881 92 76 091 oder info@alzheimer-pfaffenwinkel.de
- **Angehörigentreff von Menschen mit Demenz:**
Die Alzheimergesellschaft bietet diese Gruppe immer am letzten Mittwoch im Monat an.
Anmeldung erforderlich unter: 0881 92 76 091 oder info@alzheimer-pfaffenwinkel.de