



Caritasverband für den
Landkreis Weilheim-Schongau



Herzogsägmühle

Selbsthilfegruppen

Gesprächskreise

im Landkreis Weilheim - Schongau



über 80 Selbsthilfegruppen
und Unterstützungsange-
bote stellen sich vor

12. Auflage, Stand Dezember 2010
Änderungen laufend aktualisiert
unter www.sozial-atlas.de

Vorwort

Im Jahr 2010 konnte man viel über die Selbsthilfegruppen im Landkreis erfahren. Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums des Selbsthilfebüros des Gesundheitsamtes fanden Ausstellungen zum Thema Selbsthilfe in den Krankenhäusern Schongau und Penzberg, sowie das ganze Jahr über eine wechselnde Ausstellungsreihe verschiedener Selbsthilfegruppen im Landratsamt statt, die auch von den Gruppen selbst gestaltet wurde.

Wer diese interessante Ausstellungsreihe verpasst hat - sehr schade - aber kein Grund zum Traurig sein.

Mit dieser 12. Auflage der „gelben“ Broschüre wollen wir wieder Alle auf den neuesten Stand bringen, die sich für die vielfältigen Aufgabenbereiche und Aktivitäten der Selbsthilfegruppen interessieren.

Neben den selbst Betroffenen wendet sich die Broschüre besonders an Ärzte, Therapeuten, Mitarbeiter in Behörden, Beratungsstellen, Verbänden oder Kirchengemeinden, die Betroffene in geeignete Selbsthilfegruppen vermitteln oder über die Arbeit der Gruppen informieren.

Die Broschüre wird alle 2 Jahre an obige Multiplikatoren verschickt und jährlich aktualisiert wieder aufgelegt. Bitte fordern Sie bei Bedarf gerne weitere Exemplare an.

Daneben werden die Daten im Internetauftritt unter www.sozial-atlas.de ständig aktualisiert. Hier erhalten Sie zudem die Möglichkeit, sich einzelne Angebote oder die gesamte Broschüre auszudrucken.

So finden Sie eine geeignete Gruppe:

Das **Inhaltsverzeichnis Seite 3 und 4** ist nach Hauptgruppen gegliedert (z.B. Suchterkrankung oder Lebenshilfen) diese Gliederung findet sich in der gesamten Broschüre jeweils am Seitenende wieder.


Das **Stichwortverzeichnis Seite 42** ermöglicht Ihnen das Auffinden einer geeigneten Gruppe per Schlagwort

Daneben finden Sie

Gruppenangebote	Seite 5 bis 37
Regionale und überregionale Kontaktstellen	Seite 37 bis 39
Impressum, Herausgeber	Seite 40 und 41
Broschürenbestellung, Änderungen	Seite 43
Selbsthilfeunterstützung	Seite 44

Wir möchten uns bei allen Selbsthilfeaktiven und speziell bei den Leitern der Gruppen, herzlich für ihre wichtige, oft viele Jahren geleistete Arbeit bedanken und wünschen uns, dass noch mehr Betroffene den Mut finden eine Gruppe zu besuchen. Ihnen Allen weiterhin einen erfolgreichen gemeinsamen Weg in Ihrer Selbsthilfegruppe.

Die Herausgeber



Selbsthilfe öffnet Wege

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Suchterkrankung	
AA-Anonyme Alkoholiker	5
Al-Anon + Alateen	6
BLAUES KREUZ Begegnungsgruppen Schongau / Weilheim	6
Lichtblick - Wege aus der Sucht	7
Führerscheinprobleme bei Alkohol & Drogen	7
EKS - Erwachsene Kinder von dysfunktionalen/suchtkranken Eltern und Erziehern	7
Anonyme Spieler (GA) Weilheim/Peißenberg	8
OA Selbsthilfegruppe (anonym) für alle Formen von Essstörungen	8
Psychische Probleme	
EA Emotions Anonymous	9
PASH Panik- und Angstselbsthilfe Weilheim	9
Dysthymie/chronisch rezidivierende Depression	10
SHG Depression Weilheim	10
Selbsthilfegruppe Depressionen Weilheim	11
„Sprich darüber“	11
Erzählcafé, Seniorengruppe für ältere Menschen mit seelischer Erkrankung	11
S-Anon	12
CoDa Gruppe Peiting	12
Lebenshilfen	
Angeleitete Selbsthilfegruppe für sexuell missbrauchte Frauen mit Therapieerfahrung	12
AGUS - Angehörigengruppe nach Suizid	13
VELIME - Verlust eines lieben Menschen, Selbsthilfegruppe für Trauernde	13
Begegnung für Trauernde	14
Verwaiste Eltern	15
Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V.	15
Adipositas Selbsthilfegruppe Oberland	16
WALZ Weilheimer Arbeitslosen-Zentrum	16
Chronische Erkrankung/Behinderung - Angehörige	
Angehörige pflegen Angehörige	17
Treffen pflegender Angehöriger	17
Treffen für pflegende Angehörige, Angehörigenarbeit	18
Chronische Erkrankung/Behinderung	
Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel e.V.	18
Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener und Aphasiker im Pfaffenwinkel	19
Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige in Weilheim und Umgebung	19

	Seite
Parkinson-Selbsthilfegruppe	19
Krebsselbsthilfegruppe Peißenberg „Weg-Gefährten“	20
Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.	20
SHG Penzberg Menschen und Krebs	21
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Weilheim der bayerischen Krebsgesellschaft e.V.	21
RE-AKTION (Blasen-Inkontinenz)	22
Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten in Bayern e.V. Gemeinnütziger Verein. Regionalgruppe Landsberg/Schongau und Umland	22
MS-Gruppen Peißenberg, Peiting-Schongau, Weilheim	23, 24
MS- und Körperbehinderten-Gruppe Penzberg	24
Stammtisch für körperbehinderte und nichtbehinderte Erwachsene -Weilheim und Schongau-	25
Körperbehinderte und nichtbehinderte Senioren	25
Blinden- und Sehbehindertengruppe Weilheim-Schongau	26
Spaßvögel	26
MOSAİK – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernbeeinträchtigung	27
Selbsthilfegruppe EpiS - Epilepsie in Schongau	27
Stammtisch für Gehörlose	27
Selbsthilfegruppe für erwachsene CI-Träger (Cochlear-Implant-Träger) und Eltern von CI-Kindern	28
SHG Auerberg (Hauterkrankungen)	28
Rheuma-Selbsthilfegruppe	29
Osteoporose Selbsthilfegruppen	30
Diabetes Typ-I SHG Penzberg	30
Diabetiker Selbsthilfegruppe Weilheim	30
Chronische Erkrankung/Behinderung – Kinder	
Zuckerkids Schongau	31
Selbsthilfegruppe Eltern behinderter Kinder	31
Gemeinsam Leben, gemeinsam Lernen Pfaffenwinkel e.V.	31
Mütter, Väter, Kinder	
Mütterzentrum Penzberg	32
Familienzentrum Arche Noah, AWW e.V.	32
Mütter- und Familienzentrum Weilheim e.V.	33
Frauen- und Familienzentrum „Lichtschaukel“ e.V., Peiting	33
Mutter-Kind-Spielgruppen	34
Elterngesprächskreis Legasthenie – Dyskalkulie	35
PFAD für Kinder - Pflege und Adoptivfamilien im Pfaffenwinkel	35
Frauen/Männer/Lebenshilfen	
Kontaktkreis Alleinlebende Frauen	36
KALEIDOSKOP - Frauen begegnen sich im Gespräch	36
ISUV - Interessenverband Unterhalt und Familienrecht	36
Männergruppe	37

AA-Anonyme Alkoholiker

AA sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Hohenpeißenberg

Kindergartensaal, Bahnhofstr. 5, 82383 Hohenpeißenberg,
sonntags um 20.00 Uhr, 1. Sonntag im Monat offen.*

Peißenberg

Pfarrheim St. Johann, Oskar-Dietmeier-Str. 14, 82380 Peißenberg,
mittwochs um 20.00 Uhr, 1. Mittwoch im Monat offen.*

Penzberg

Evang. Gemeindehaus, Karl-Steinbaur-Weg 5, 82377 Penzberg, freitags um 19.30 Uhr,
letzter Freitag im Monat offen.* ♿

Schongau

Evangelisches Pfarrheim, Blumenstr. 5, 86956 Schongau
donnerstags 19.30 Uhr, 1. Donnerstag im Monat offen.*

Weilheim

- Pöltnerstr. 22 (Höckstüberl), 82362 Weilheim,
montags 20.00-22.00 Uhr, 1. Montag im Monat offen*
- Krankenhaus Weilheim, Personalcasino, Röntgenstr. 2, 82362 Weilheim,
jeden Freitag 20.00-22.00 Uhr, jeden 1. Freitag im Monat offen.*
♿ WC♿

* „Offen“ bedeutet, einmal im Monat, zu den angegebenen Terminen, sind auch Angehörige und Interessierte willkommen. Die übrigen Meetings sind nur für die Betroffenen selbst gedacht.

Kontakt für alle AA-Gruppen

Über die Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker tägl. von 19.00-22.00 Uhr,
Tel. 089/555685

Internet:

www.anonyme-alkoholiker.de



Beeinflusst das Trinken eines Menschen, der Ihnen nahesteht, Ihr Leben? Dann können Sie bei **Al-Anon** Kraft, Unterstützung und Hilfe finden. Keine Situation ist so schlimm, dass sie nicht verbessert werden kann. Sie können lernen, wieder Entscheidungen zu treffen, die Ihnen weiterhelfen und nicht die Krankheit verstärken.

Die Al-Anon Präambel:

Die Al-Anon-Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist, und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.

Al-Anon ist nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen. Al-Anon geht auf keinen Meinungsstreit ein; bei Anliegen außerhalb der Al-Anon Gemeinschaft wird kein Standpunkt befürwortet oder abgelehnt. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen. Al-Anon hat nur ein Anliegen: Den Familien von Alkoholikern zu helfen. Dies geschieht dadurch, dass wir selbst die Zwölf Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten, und dadurch, dass wir dem Alkoholiker Verständnis entgegenbringen und ihn ermutigen.

Weilheim

Meeting jeden 1. und 3. Montag im Monat, 20.00 Uhr,
Höckstüberl, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim. ☎ WC☎

Kontakt: Infotelefon: 0160/4448341

Schongau

Meeting für Angehörige und Freunde von Alkoholikern
jeden 2., 3., 4. und 5. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr
in der Blumenstr. 2 (im Caritasbüro über der Stadtbücherei), 86956 Schongau

Kontakt: Infotelefon: 0160/4448341

für beide Gruppen:

Internet: www.al-anon.de

Alateen für Kinder und Jugendliche aus alkoholkranken Familien

Kontakt: Infotelefon: 0160/4448341

Internet: www.al-anon.de

BLAUES KREUZ Begegnungsgruppen Schongau / Weilheim

Angebot: Selbsthilfegruppe für Alkoholranke und Angehörige

Schongau

1. Gruppe: jeden Dienstag von 18.30-20.00 Uhr
 2. Gruppe: jeden Mittwoch von 19.30-21.00 Uhr.
- Ort: Reichelstr. 4, 86956 Schongau ☎

Kontakt:

Klaus Kreidl, Tel. 08861/93003321 oder 08861/219329, Fax: 08861/219-4334

Weilheim

jeden 2. Donnerstag von 18.30-20.00 Uhr, Höckstüberl, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim

Kontakt: Albert Maurer, Tel. 08805/95271 oder 0174/1458536

Lichtblick - Wege aus der Sucht e.V.

Wir sind eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für alkohol- und medikamentenabhängige Suchtkranke und Angehörige. Wir geben Auskunft bei Fragen zu Suchtproblemen, tauschen Erfahrungen aus und lernen voneinander Probleme zu bewältigen, sich Konflikten zu stellen. Wir sind da für Menschen, die selbst Probleme mit Alkohol oder Medikamenten haben, aber auch für Menschen, für die die Abhängigkeit eines Verwandten oder Freundes zum Problem geworden ist. Unser Ziel ist es, gemeinsam Wege zu einem zufriedenen, abstinenten Leben zu finden.

Angebot:

- Wöchentlicher Gruppenabend
- Freizeitgestaltung mit der Gruppe ohne „Alk oder Pillen“
- Themenveranstaltungen mit professioneller Unterstützung

Penzberg

Knappenstr., 82377 Penzberg, im Keller der Steigenberger Kirche.

Jeden Dienstag um 20.00 Uhr

Kontakt: Manfred Knauer, Tel. 08856/9848

Internet: www.lichtblick-penzberg.de

E-Mail: info@lichtblick-penzberg.de

Führerscheinprobleme bei Alkohol & Drogen

Die Selbsthilfegruppe Führerscheinprobleme bei Alkohol & Drogen ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die zusammen ihre Erfahrungen teilen. Sie versuchen gemeinsam Schwierigkeiten mit Alkohol/Drogen im Straßenverkehr zu lösen. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Der Hauptzweck besteht darin, Abstinenz zu üben, durchzuhalten, deren Vorteile erkennen und zu verfestigen.

Weilheim

Jeden Montag 19.00-20.00 Uhr, Pöltnerstr. 22 (Höckstüberl), 82362 Weilheim

♻️ WC ♻️

Kontakt:

Raimund Kietz, Parchetstr. 39 e, 82362 Weilheim, Tel 0170/2907233

EKS - Erwachsene Kinder von dysfunktionalen/suchtkranken Eltern und Erziehern

Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern/Erziehern sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die folgendes gemeinsam haben: Sie wurden hineingeboren in eine Familie oder Umgebung, in der Abhängigkeit herrschte - stoffliche oder nichtstoffliche - oder sind dort aufgewachsen. Um uns selbst zu schützen, versuchten wir es allen recht zu machen, auch wenn wir dabei unsere eigene Identität verloren. Hier in der Gruppe lernen wir uns selbst zu lieben und uns auf den Genesungsprozess mit Hilfe der „12 Schritte“ einzulassen. Wir lernen alte Verhaltensweisen und Angewohnheiten zu ändern um dadurch Gelassenheit und Glücklichkeit zu finden. Auch Du bist herzlich willkommen.

Schongau

Jeden Freitag um 19.00 Uhr, Blumenstr. 2, (über der Bücherei am Münztor) in den Räumen der Caritas, 86956 Schongau

Kontakt: Sigrun, Tel. 0174/7588396

E-Mail: sigrun2201@gmx.de

Anonyme Spieler (GA) Weilheim/Peißenberg

Die Anonymen Spieler (Gamblers Anonymous GA) treffen sich regelmäßig zu ihren Gruppentreffen (Meetings), um ihr gemeinsames Problem, das übermäßige Spielen, in den Griff zu bekommen und gemeinsam einen Weg aus der Sucht zu finden.

Wir gehen davon aus, dass Spielsucht eine Krankheit ist, die man zum Stillstand bringen kann; wir bleiben jedoch lebenslang süchtige Spieler.

Zu uns kann jeder kommen, der das dringende Verlangen hat, das krankhafte Spielen zu stoppen.

Angehörige von Spielern sind willkommen, an den Meetings teilzunehmen.

Es gibt bei uns keine Gebühren- oder Mitgliedsbeiträge, sondern wir erhalten uns durch eigene freiwillige Spenden.

Angebot:

- wöchentliche Treffen
- bei Bedarf Vermittlung an Beratungsstelle
- evtl. Vorträge über Spielsucht

Weilheim

„Haus der Begegnung“, Stüberl im Erdgeschoss, Römerstr. 20, 82362 Weilheim.

Jeden Mittwoch um 19.00 Uhr, jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat Offenes Meeting ☺ WC☺

Kontakt:

Dieter, Tel. 0176/83046375

E-Mail:

peissenberg@anonyme-spieler.org

OA-Selbsthilfegruppe (anonym) für alle Formen von Essstörungen

Die OA ist eine Vereinigung von Menschen mit zwanghaftem Essverhalten, die gemeinsam mit Hilfe eines 12-Schritte-Programms (von den AA übernommen) an ihrer Heilung arbeiten. OA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Überessen, zu wenig Essen oder Erbrechen genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen. Wir heißen jeden willkommen, der mit dem zwanghaften Essen aufhören will. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren: Wir erhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden. Von außen kommende Unterstützung lehnen wir ab. Die Gruppengespräche sind streng vertraulich.

Angebot:

- Workshops, Literatur
- per Telefon Austausch mit anderen OA Mitgliedern
- gemeinsame Freizeitaktivitäten

Peiting

Meetings dienstags 18.30-20.00 Uhr im Kirchenstüberl, evang. Pfarrheim, Kleberweg 5, 86971 Peiting ☺ WC☺

Kontakt:

Monika, Tel. 08861/3742

EA Emotions Anonymous

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei oder Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch unsere freiwilligen Spenden. Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern übernommenen Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben. Wir können in den Meetings alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität eines jeden und stellen keine Fragen. Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen. Jeder hat seine Meinung und kann diese im Meeting mitteilen. Experten sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, wie das Programm auf uns wirkt und wie EA uns hilft. Wir besuchen die Meetings nur um unsretwillen, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle. Jeder hilft Jedem, und unser einziges Ziel ist, uns und anderen emotional gestörten Menschen zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

Weilheim

Jeden Mittwoch (auch Ferien und Feiertage) 19.30-21.00 Uhr, Höckstüberl Weilheim, Pöltnerstr. 22, 82362 Weilheim WC♿

Kontakt:

Balbina, Tel. 08803/5897

Petra, Tel. 0881/9270458

PASH Panik- und Angstselbsthilfe Weilheim

In der Gruppe finden wir Menschen, für die Angst zum Problem geworden ist. Wir wollen uns deshalb durch Selbsthilfe gegenseitig unterstützen bzw. lernen mit unserer Angst besser umzugehen, einander zur Seite stehen und gemeinsam das Ziel verfolgen: „Die Angst zu bewältigen“. Angesprochen sind hier Personen, die von einer Angstkrankheit wie z.B. Angstneurose, Paniksyndrom, Agoraphobie, soziale Phobie usw. betroffen und bereit sind, etwas dagegen zu unternehmen. Am Anfang ist es wichtig, unsere „Behinderung“ anzunehmen und anzufangen, selbst etwas zu tun, um die irrationalen Ängste aufzulösen. Darüber hinaus, kann es auch ein neuer Bezugspunkt für Menschen sein, die sich aufgrund ihrer neurotischen Ängste bereits in die Isolation geflüchtet haben und jetzt bereit sind, diesen Teufelskreislauf zu durchbrechen.

Angebot:

Gruppenabende, evtl. Freizeitangebote, Einzelgespräche u.ä.

Weilheim:

Gruppentreffen einmal wöchentlich für 1½ bzw. 2 Stunden in den neuen Räumen der staatl. Realschule Weilheim, Prälatenweg 5, Haupteingang, telefonische Anmeldung erforderlich.

Kontakt:

Frau Manuela Schwarz, Tel. 0881/9232484

Dysthymie/chronisch rezidivierende Depression

Wir sind Menschen, für die Depressivität ein ernstes Lebensproblem darstellt und die aktiv und eigenverantwortlich daran arbeiten wollen, es sich besser gehen zu lassen. Wir versuchen uns gegenseitig in unserer Selbstliebe und Selbstfürsorge zu fördern, uns aber nicht in Opferhaltungen oder bzgl. Wiedergutmachungsansprüchen zu bestärken.

Die Selbsthilfegruppe ist für uns ein eigenständiger Beitrag im Umgang mit unserer Krankheit bzw. unserer Genesung, steht also evtl. neben Medikamenteneinnahme, professioneller Psychotherapie und alternativen Behandlungsmethoden, wobei jeder sorgsam für sich selber prüft, was passt.

Wir wenden uns entschieden gegen alle lebensverneinenden oder gar suizidverherrlichenden Strömungen. Suizid ist für uns keine „Lösung“, sondern immer ein Unglück, das es möglichst zu verhindern gilt. Wir sagen JA! zum Leben!

Angebot

Wöchentliche Gruppenabende mit unterschiedlichen Inhalten und Strukturen; gelegentliche Freizeitaktivitäten; Flyer sind erhältlich

Schongau

Jeden 2. und 4. Mittwoch des Monats von 19.00-20.30 Uhr, Blumenstr. 2 (über der Stadtbücherei), 86956 Schongau.

„Neue“ kommen bitte erstmals am 2. Mittwoch des Monats nach Telefonkontakt im Vorfeld dazu!

Kontakt:

Bitte den aktuellen Ansprechpartner bei der Selbsthilfekontaktstelle, Herrn Weber, Tel. 0881/681-1616 erfragen

SHG Depression Weilheim

Wir sind Menschen, für die Depressivität ein ernstes Lebensproblem darstellt und die aktiv und eigenverantwortlich daran arbeiten wollen, es sich besser gehen zu lassen.

Die Selbsthilfegruppe ist für uns ein eigenständiger Beitrag im Umgang mit unserer Krankheit bzw. unserer Genesung, steht also evtl. neben Medikamenteneinnahme, professioneller Psychotherapie und alternativen Behandlungsmethoden, wobei jeder sorgsam für sich selber prüft, was passt.

Wir wenden uns entschieden gegen alle lebensverneinenden oder gar suizidverherrlichenden Strömungen. Suizid ist für uns keine „Lösung“, sondern immer ein Unglück, das es möglichst zu verhindern gilt.

Angebot

14-tägige Gruppenabende mit unterschiedlichen Inhalten und Strukturen und gelegentlichen Fachvorträgen

Weilheim

14-tägig donnerstags 19.00 Uhr

KJR Weilheim, Püttrichstr. 5, 82362 Weilheim

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle, Herrn Weber, Tel. 0881/681-1616 oder Erhard Widhopf, Tel. 08856/934896

E-Mail

widhopf@t-online.de

Selbsthilfegruppe Depressionen Weilheim

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die sich durch Gespräche, Erfahrungsaustausch und gemeinsame Aktivitäten helfen und unterstützen wollen, mit der Depression besser umzugehen, einer erneuten depressiven Phase vorzubeugen und unsere Lebensumstände zu erleichtern.

In der Gruppe kann man sich fallen lassen und Dinge ansprechen, die Gesunde nicht so gut verstehen können.

Wenn Sie interessiert sind, rufen Sie uns doch einfach an. Sofern ein Gruppenplatz frei ist, laden wir Sie gerne zu einem Kennenlernen ein. Neue Teilnehmer nehmen wir nach telefonischer Absprache auf.

Weilheim

Jeden zweiten Dienstag 18.30 bis 20.00 Uhr.

Im Kreisjugendring, 1. Stock (Konferenzraum), Püttrichstr. 5, 82362 Weilheim

Kontakt: Heike Bethge, Tel. 0160/2839705

E-Mail: heikebethge@hotmail.de

„Sprich darüber“

Diese fortlaufende Gesprächsrunde, unter der Leitung von Frau Daser, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, soll in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre allen Interessierten, Betroffenen, Fachleuten, Angehörigen usw. ermöglichen, zu Wort zu kommen und über das Thema „Seelische Probleme“ zu sprechen. Zur Gesprächsanregung erfolgt am Anfang ein kurzes themenzentriertes Inputreferat.

Angebot:

- Fortlaufende Gesprächsrunde zum Thema: „Seelische Probleme“

Weilheim

Sozialpsychiatrischer Dienst Weilheim, Café VerWeilheim, Herzog-Christoph-Str. 1, 82362 Weilheim. Treffen: alle 6 Wochen dienstags von 18.00-19.30 Uhr. ☎ WC☎

Penzberg

In den Räumen des Clubhauses Oase, Bahnhofstr. 35 a, 82377 Penzberg

Treffen: alle 6 Wochen dienstags von 18.00-19.30 Uhr. ☎ WC☎

Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst Weilheim, Tel. 0881/924520-241

E-Mail: sozialpsychiatrie.weilheim@herzogsaegmuehle.de

Erzählcafé, Seniorengruppe für ältere Menschen mit seelischer Erkrankung

Mit diesem Angebot möchten wir ältere seelisch kranke Menschen (ab 60 Jahren) ansprechen, die Anschluss und Kontakt suchen. Bei Kaffee und Kuchen, lebendige Kommunikation zu unterschiedlichen Themen, Gemeinschaftserlebnisse, Lebensgeschichten, nachdenken, lachen, miteinander reden, sich austauschen und wohlfühlen.

Angebot:

Gruppenaktivitäten; Freizeitangebote; miteinander ins Gespräch kommen; Themennachmittage; Ausflüge; Feiern; Bewegung

Peißenberg

Evangelisches Gemeindehaus Peißenberg, Spitzwegstr. 2, 82380 Peißenberg

Treffen alle 14 Tage.

Kontakt:

Martina Richter, Sozialpsychiatrischer Dienst Weilheim, Tel. 0881/924520-241

E-Mail: martina.richter@herzogsaegmuehle.de

CoDA-Gruppe Peiting

CoDA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen aufrechtzuerhalten. Wir teilen uns einander mit in der Hoffnung, so unser gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und anderen. CoDA ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Anschauung, keiner Organisation oder Institution verbunden, will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Wir vertrauen auf die Weisheit, das Wissen, die zwölf Schritte und die zwölf Traditionen, die für unser Anliegen als Prinzipien unseres Programms und Leitfadens für gesunde Lebensführung von den Anonymen Alkoholikern übernommen wurden. Die Gruppe ist offen für alle, die sich betroffen fühlen!

Peiting

Pfarrheim, Pfarrweg 2, 86971 Peiting. Jeden Sonntag von 18.00-19.30 Uhr.

Kontakt: Angelika, Tel. 08861/66669

S-Anon

S-Anon ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist, dass Sexsucht bei einem Verwandten oder Freund als Problem vorliegt. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, wir erhalten uns selbst durch eigene Spenden. S-Anon ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Institution verbunden, noch beteiligen wir uns an öffentlichen Debatten oder nehmen zu irgendwelchen Streitfragen Stellung. Unser Hauptzweck ist, von der Auswirkung der Sexsucht einer anderen Person auf uns zu genesen und Familien und Freunden von Sexaholikern zu helfen.

Peißenberg

Dienstag 19.30 Uhr, Pfarrheim St. Barbara, Hans-Böckler-Str. 4, 82380 Peißenberg.

♂ WC ♀

Kontakt:

Barbara, tagsüber Tel. 08822/6865, privat Tel. 08822/1594

Angeleitete Selbsthilfegruppe für sexuell missbrauchte Frauen mit Therapieerfahrung

Die Gruppe wendet sich an Frauen, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind oder waren und Therapieerfahrung haben. Die Gruppe bietet Austauschmöglichkeiten untereinander und Möglichkeiten zur Bewältigung eigener Probleme.

Angebot:

Leitung durch erfahrene Dipl.-Sozialpädagoginnen

Weilheim

Gesundheitsamt Weilheim, Stainhartstr. 7, 82362 Weilheim.

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr, Teilnahme nach Vereinbarung.

♂ WC ♀

Kontakt:

Birgitta Christ, Dipl.Sozialpäd. (FH), Gesundheitsamt Weilheim, Stainhartstr. 7, Tel. 0881/681-1612

E-Mail: b.christ@lra-wm.de

Internet: www.weilheim-schongau.de

AGUS - Angehörigengruppe nach Suizid

Begleitung und Selbsthilfe nach einem Suizid (Selbsttötung). Es gibt Schicksalsschläge, die man hinnehmen muss, ohne Macht zu haben sie abzuwenden. Ein geliebter Mensch hat sich das Leben genommen; nicht enden wollende Trauer breitet sich aus. Für Menschen, die ein solcher Schicksalsschlag getroffen hat, gibt es AGUS-Selbsthilfegruppen, um im gegenseitigen Gespräch Hilfe und Verständnis zu finden und zu bieten. Themen, über die wir sprechen könnten, sind Ihnen vielleicht aus eigener Erfahrung bekannt: Trauer, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Wut, Schande, Aggression, Nicht-wahrhaben-wollen, Isolation, Unverständnis der Gesellschaft und eigene seelische und körperliche Erkrankung.

Angebot:

Im geschützten Raum der Selbsthilfegruppe ist es möglich, über Gefühle und Gedanken zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen.

Weilheim:

Jeden 4. Montag im Monat von 20.00-22.00 Uhr im Trauma-Institut, Münchener Str. 27, 82362 Weilheim ☪ WC☪

Kontakt:

Frau Regina Ellinger-Kiss, Münzstr. 8, 86956 Schongau, Tel. 08861/1747

Internet

www.ellinger-kiss.de

E-Mail:

Trauerbegleitung@Ellinger-Kiss.de

VELIME - Verlust eines lieben Menschen, Selbsthilfegruppe für Trauernde

Einen geliebten Menschen zu verlieren, ist der schmerzlichste Verlust, der uns treffen kann. In dieser Situation fühlen wir uns oft hilflos und alleingelassen, sind verzweifelt und ohne Hoffnung. Wir fühlen uns auch immer wieder unverstanden, auch im Freundes- und Bekanntenkreis. Trauer zu durchleben braucht viel Zuwendung, Trost, Verständnis, Hilfe und Zeit. Es ist sehr wichtig, über die veränderte Situation sprechen und sich mit Gleichbetroffenen austauschen zu können. Seit über 20 Jahren gibt es hier bei uns in Murnau diesen offenen Gesprächskreis, in dem Trauernde aller Altersstufen zusammenkommen können, um ihre Trauer zu bewältigen und den Weg wieder zurück ins Leben zu finden.

Angebot:

Einzugsgebiet: angrenzende Orte und Landkreise

Murnau

Treffen der Gruppe jeden ersten Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr,

Burgklause (Nebenzimmer), Burggraben 10, 82418 Murnau.

Ab 18.00 Uhr Abendtermine auf Anfrage.

Kontakt:

Frau Helga Greil, Tel. 08841/2979

Begegnung für Trauernde

Der Tod eines lieben Menschen, ob (Ehe-) PartnerIn, Kind, Elternteil oder FreundIn, bedeutet einen tiefen Einschnitt ins eigene Leben. In der gewohnten Umgebung (Familie, ArbeitskollegInnen, Freundes- und Bekanntenkreis) stoßen Trauernde mit ihren Gefühlen oft auf Unverständnis. Wer selbst um einen lieben Menschen trauert, versteht die Klage, den Schmerz und die Trauer eines Anderen. Einander zuhören, sich aussprechen können, kleine Schritte auf dem Weg der Trauer und des Abschiednehmens miteinander gehen, neue Beziehungen knüpfen, angenommen sein und Wärme und Trost erfahren - das kann in einer Gruppe mit Trauernden leichter sein. Der Gesprächskreis ist offen für alle Trauernden (Frauen und Männer jeden Alters und unabhängig von Religionszugehörigkeit).

Steingaden

Termin und Ort werden jährlich neu festgelegt - zu erfragen (siehe Kontakt).

Kontakt:

Frau Sylvia Hindelang, Brüder-Zimmermann-Str. 4, 86989 Steingaden,
Tel./Fax 08862/6482

E-Mail:

sylvia.hindelang@t-online.de

Weilheim

„Haus der Begegnung“, Römerstr. 20, 82362 Weilheim.

1 x monatliches Treffen, jeweils am letzten Freitag im Monat

♣ WC♣

Kontakt:

Frau Marianne Graßl, Pfarrei Mariä Himmelfahrt,
Admiral-Hipper-Str. 13, 82362 Weilheim, Tel. 0881/1328 bzw. 2287

E-Mail:

pg.weilheim@bistum-augsburg.de

Penzberg

Kontakt:

Pfarramt Christkönig, Sigmundstr. 18, 82377 Penzberg Tel. 08856/92140

Peißenberg

Treffen als „Trauercafe“, einmal im Monat, zu erfragen (siehe Kontakt).

♣ WC♣

Kontakt:

Frau Anne-Marie Entfellner, Tel: 08803/5110

E-Mail:

entfellner@t-online.de

Verwaiste Eltern

Die Verwaisten Eltern Weilheim sind eine Selbsthilfegruppe, die Eltern und Angehörige nach dem Tod eines Kindes in ihrer Trauer begleiten. Wie Kinder nach dem Tod der Eltern verwaist sind, so fühlen sich Eltern nach dem Verlust ihres Kindes verwaist. Ob durch Unfall oder Krankheit, Mord oder Selbstmord, Tot- oder Fehlgeburt: Eltern, Geschwister und Angehörige können in der Gruppe lernen, mit dem schmerzlichen Verlust zu leben, um ihn eines Tages als Teil ihrer Lebensgeschichte anzunehmen. Es werden auch Probleme einbezogen, wie sie sich oftmals im Zusammenhang mit einem solchen Schicksalsschlag ergeben, z. B. im Verhältnis zum Partner, zu den hinterbliebenen Geschwistern, im Beruf. Eingeladen sind auch jene Eltern, die den Verlust ihres Kindes weitgehend verarbeitet haben: Sie sind Hoffnung für jene, die noch am Anfang ihrer Trauer stehen.

Angebot:

Monatliche Gruppentreffen, Einzelgespräche, Hausbesuche, überregionale Trauerseminare, Freizeitangebote

Weilheim

Jeden 3. Montag im Monat von 19.30-21.30 Uhr, AOK Weilheim, Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim. ☎ WC☎

Kontakt:

Frau Annick Neumeister, Kanalstr. 12, 82362 Weilheim, Tel./Fax: 0881/8419, günstig von 11.30-12.30 Uhr oder von 18.00-19.30 Uhr oder
Frau Sylvia Maurer, Zugspitzstr. 11, 82418 Hofheim, Tel. 08847/698006

E-Mail:

annick-neumeister@t-online.de
sylvia@mautschi.com

Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V.

Der Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, Schwerkranken und Sterbende zu begleiten, um so ein würdevolles Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Wir kommen nach Hause, ins Krankenhaus, Alten- und Pflegeheim. Unsere Hospizhelferinnen und -helfer arbeiten ehrenamtlich und möchten den Bedürfnissen des Schwerkranken sowie der Angehörigen, ergänzend zu anderen sozialen Diensten, entgegenkommen.

Ergänzung zum ambulanten Hospizdienst: Stationäres HOSPIZ PFAFFENWINKEL

Angebot:

- Ambulanter Hospizdienst mit palliativ-pflegerischer Beratung
- Ehrenamtliche Begleitung Schwerkranker und Sterbender durch Hospizhelferinnen und -helfer. Gruppen des Hospizvereins bestehen in Weilheim, Schongau/Peiting, Penzberg, Peißenberg, Seeshaupt/Bernried, Murnau, Tutzing, Herrsching
- Weiterführende Trauergespräche für Angehörige und Trauerkaffee jeweils am 2. Montag im Monat, 16.30 Uhr in Bernried
- Aus- und Weiterbildung von ehrenamtliche MitarbeiterInnen

Kontakt:

Hospizverein im Pfaffenwinkel e.V., Dorfstr. 3, 82347 Bernried, Tel. 08158/1458

E-Mail:

ambulanter.dienst@hospizverein-pfaffenwinkel.de

Internet:

www.hospiz-pfaffenwinkel.de

Adipositas Selbsthilfegruppe Oberland

- Sie leiden unter extremen Übergewicht (BMI>35)?
- Sie haben einen langen Leidensweg von Diäten, Kuren oder "Wundermittelchen" hinter sich?
- Der Jo-Jo-Effekt schlägt nach jeder Diät immer wieder gnadenlos zu?
- Suchen Sie Kontakt zu Gleichgesinnten?

Dann kommen Sie zu uns! Hier können Betroffene Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig helfen, Rat holen und bei Vorträgen von fachkundigen Experten wie Fachärzten und Ernährungsberatern informieren.

Angebot :

- Monatliche Treffen
- Vorträge von Ärzten, Therapeuten und Fachleuten
- Informationsveranstaltungen
- Sport- und Schwimmgruppe sind geplant

Weilheim

Jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr, Sozialverband VDK - Kreisverband Oberland, Karl-Böhaimb-Str 17, 82362 Weilheim

♣ WC♣

Kontakt:

Maike und Lars Kühl, Tel. 0176/51062071

E-Mail:

shg-wm@gmx.de

Internet:

www.shg-oberland.bplaced.net

WALZ Weilheimer Arbeitslosen-Zentrum

Das WALZ umfasst verschiedene Angebote für hilfeschuchende Personen. Insbesondere soll Arbeitssuchenden eine Anlaufstelle geboten werden. Zum einen besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Einzelne Ratsuchende können sich Rat und Tipps holen und finden jemanden, der Zeit hat für ihre Anliegen.

Zum anderen gibt es zwei Angebote pro Woche für einen Treffpunkt.

Das ist montags von 10.00-12.00 Uhr das GEMEINSAME FRÜHSTÜCK und donnerstags von 15.00-17.00 Uhr die GEMEINSAME BROTTZEIT.

Träger sind die Caritas, die Betriebsseelsorge, die KAB und die Christliche Arbeiterhilfe, Unterstützung kommt z.B. auch von der Weilheimer Tafel, der Agentur für Arbeit und einigen Sponsoren.

Weilheim

Montags von 10.00-12.00 Uhr das GEMEINSAME FRÜHSTÜCK und donnerstags von 15.00-17.00 Uhr die GEMEINSAME BROTTZEIT.

Treffpunkt: Waisenhausstr. 1, Rückgebäude, 1. Stock, 82362 Weilheim

Kontakt:

Frau Marianne Spielhauer, Frau Lilo Leidecker, Betriebsseelsorger Andreas Kohl
Tel. 0881/94 91 5

E-Mail:

bss.weilheim@t-online.de

Angehörige pflegen Angehörige

Frauen und Männer, die Angehörige pflegen, sind durch die Pflegesituation oft großen Belastungen und auch Einschränkungen in ihrer persönlichen Lebensführung ausgesetzt. In der Gruppe können mit anderen Betroffenen Erfahrungen ausgetauscht und neue Kontakte geknüpft werden. Durch die Teilnahme an der Gruppe kann auch Abstand zum Alltag gewonnen werden. Verständnis und Angenommensein durch andere Pflegende können helfen, mit der eigenen Situation besser umzugehen.

Angebot:

Gruppenabende; Vorträge zum Thema gesetzliche Betreuung; Patiententestament; Kurs „Krankenpflege in der Familie“

Weilheim

Jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr im Rot-Kreuz-Haus,
Johannes-Dammrich-Str. 5, 82362 Weilheim. ☎ WC☎

Kontakt:

El. Harbauer, Bayer. Rotes Kreuz Weilheim, Tel. 0881/92900

E-Mail: info@kvweilheim-schongau.brk.de

Internet: www.brk-weilheim-schongau.de

Treffen pflegender Angehöriger

Die Teilnahme an dieser Angehörigengruppe bietet die Chance, sich über die verschiedenen Krankheitsbilder zu informieren, der sozialen Isolation durch die Pflege entgegenzuwirken und sich mit den Menschen in der gleichen Situation auszutauschen und neuen Mut zu fassen.

Angebot

- Monatliche Treffen
- Verschiedene Vorträge zum Thema Demenz
- Informationen über weitere Hilfsangebote
- Möglichkeit zur Einzelberatung

Schongau

Jeden 3. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr.

In den Räumen der Ökumenischen Sozialstation, Jugendheimweg 3a, 86956 Schongau.

☎ WC☎

Kontakt:

Astrid Weber, Ökumenische Sozialstation, Tel. 08861/240400

E-Mail: weber@sozialstation-pfaffenwinkel.de

Internet: www.sozialstation-pfaffenwinkel.de

Treffen für pflegende Angehörige, Angehörigenarbeit

Neben individueller Einzelberatung trifft sich einmal im Monat eine offene Kontaktgruppe in Peißenberg für den westlichen Landkreis Weilheim-Schongau und eine weitere Gruppe in Penzberg für den Bereich Penzberg, Seeshaupt und Umgebung. Bei den Gruppentreffen können pflegende Angehörige Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig Mut machen. Die Angehörigenberatung informiert über Entlastungsmöglichkeiten und über rechtliche und finanzielle Fragen.

Peißenberg

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat,

Josef-Lindauer-Haus, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg. ☎ WC☎

Kontakt:

Monika Gampe, Tel. 08803/6333-147, Beratungsstelle für pflegende Angehörige der Ökumenischen Sozialstation, Zur Alten Berghalde, 82380 Peißenberg, Beratung jeden Mittwoch 9.00-12.00 Uhr.

Penzberg

Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00-17.00 Uhr, Raum Camara,

Pfarrzentrum Christkönig, Sigmundstr. 18, 82377 Penzberg WC☎

Kontakt:

Frau Elisabeth Jakolat, Tel. 0170/5624190

E-Mail: info@sozialstation-pfaffenwinkel.de

Internet: www.sozialstation-pfaffenwinkel.de

Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel e.V.

Die Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel e.V. wurde im November 2002 als Zusammenschluss von pflegenden Angehörigen und ehrenamtlichen und professionellen Interessenten in Weilheim gegründet. Wir gehören als Demenz-Selbsthilfeorganisation mit bundesweit über 120 Gesellschaften zur Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Berlin.

Unser Angebot:

- Selbsthilfe Demenz „Infothek-Infocafé“ - erste Informationen rund um das Thema Demenz jeden Dienstag von 15 bis 17 Uhr durch Literatur, Filme und mehr
- Treffen Demenzerkrankte jeden Montag, Dienstag und Donnerstag von 14 bis 17 Uhr
- Treffen für pflegende Angehörige montags und donnerstags alle vier Wochen
- Gemeinschaft neu erleben durch Feste und Ausflüge (Urlaube in Planung)
- Betreuung zu Hause durch „demenzHelfer“
- Begleitung für Angehörige durch „pflegeBegleiter“
- Schulung und Fortbildung von ehrenamtlich engagierten Helfern/Begleitern
- Vorträge, Veranstaltungen. Schulungen für Gemeinden: „Dialog Demenz“

Kontakt:

Petra Stragies, Vlesta Destalova (Vorstand), Antje Lau, Sigrun Gähly (Beratung und Angebote), Schützenstr. 26 b, 82362 Weilheim ☎

Tel. 0881/92 760 91, Fax: 0881/92 32 120

Bürozeiten für Beratung: Montag und Donnerstag von 13 bis 18 Uhr; Dienstag, Mittwoch, Freitag von 8 bis 12 Uhr; persönliche Beratung und Hausbesuche nach Absprache

E-Mail: info@alzheimer-pfaffenwinkel.de

Internet: www.alzheimer-pfaffenwinkel.de

Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener und Aphasiker im Pfaffenwinkel

Krankheitsbedingt ziehen sich Schlaganfallbetroffene und Aphasiker oft in ihr häusliches Umfeld zurück und/oder sind von Ängsten, das alltägliche Leben betreffend, geplagt. Wir sind eine Gruppe für Betroffene und Angehörige und treffen uns zum Erfahrungsaustausch, zur Kontaktpflege und zu gemeinsamen Unternehmungen. Wir kennen unsere Krankheit am besten, wir helfen und unterstützen uns gegenseitig, um wieder in ein aktives Leben zurückzufinden.

Angebot:

- Gruppennachmittage, Ausflüge, Feiern, Vorträge

Peiting

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr, im Alpenhotel am Hauptplatz, 86971 Peiting.

♿ WC♿

Kontakt:

Hedwig Nieberle, Langwandstr. 12 d, 86971 Peiting, Tel. 08861/67893

Inge Winterfeld, Barbarastr.16, 86971 Peiting, Tel. 08861/69563

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige in Weilheim und Umgebung

Schlagartig verändert sich das Leben nicht nur für die Betroffenen, auch für die Angehörigen ist nichts mehr wie es war. In vertrauensvoller Atmosphäre finden sie gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch, sowie die Möglichkeit zur fachlichen Information. Ausflüge und die Geselligkeit sollen ein weiterer Bestandteil unserer Gruppentreffen sein. Das Ziel könnte der Weg in ein aktiveres, selbständigeres Leben sein.

Weilheim

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr im Gasthof Zur Post, Escherstr. 1, 82390 Eberfing ♿ WC♿

Kontakt:

Frau Feurerecker, Tel. 0881/63135

Frau Binder, Tel. 08861/67742

E-Mail:

anne.binder@t-online.de

Parkinson-Selbsthilfegruppe

Unsere Gruppe dient dem Erfahrungsaustausch und der Kontaktpflege von Betroffenen und Angehörigen. Wir wollen uns gegenseitig motivieren mit der chronischen Erkrankung im täglichen Leben umzugehen und somit auch einer sozialen Isolation entgegenwirken.

Weilheim

Jeden 3. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr.

VdK Weilheim, Karl-Böhaimb-Str. 17, 82362 Weilheim. ♿ WC♿

Kontakt:

Franka Blume, Tel. 0881/7611

Krebselbsthilfegruppe Peißenberg „Weg-Gefährten“

Bedingt durch die Diagnose Krebs ziehen sich viele Betroffene aus ihrem sozialen Umfeld gänzlich zurück. Das dadurch bedingte Gefühl „allein zu sein“ möchte diese Gruppe auffangen. Unsere Gruppe ist für alle offen, die sich bezüglich ihrer Erkrankung gegenseitig stützen und austauschen möchten, oder Unterstützung in vielfacher Hinsicht suchen.

Angebot

- monatliche Gruppentreffen
- Besuch von Veranstaltungen
- Vorträge
- Einzelgespräche auf Wunsch
- Entspannungsmethoden (progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
- zusätzlich Aquagymnastik ab Januar/Februar 2011 geplant

Peißenberg

Jeden ersten Dienstag im Monat um 19.30-21.00 Uhr, in der Ferienzeit nach Absprache, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg

♿ WC ♿

Kontakt: Birgit Albert, Tel. 08803/9164

E-Mail: olekranon@hotmail.com

Internet: www.natheil.de

Krebs-Selbsthilfegruppe Schongau der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

In dieser Gruppe schließen sich Frauen und Männer zusammen, die von der Krankheit Krebs betroffen sind oder waren. Sie finden gegenseitige Unterstützung durch Aussprachemöglichkeit, Erfahrungsaustausch, Information, persönliche Kontakte. Vorträge zu medizinischen, sozialen, psychischen Folgeproblemen und eine kleine Fachbücherei ergänzen das Angebot.

Angebot:

- monatliche Gruppentreffen
- zusätzliche, zum Teil monatliche Sonderveranstaltungen wie Mal-, Bastel- und Wandergruppe, Wassergymnastik, Qi-Gong
- Einzelgespräche und Krankenhausbesuche

Schongau

Jeden ersten Freitag im Monat 16.00-18.00 Uhr im Gemeindehaus der evang.-luth. Dreifaltigkeitskirche, Blumenstr. 5, 86956 Schongau.

Termine der Sonderveranstaltungen auf Anfrage und Veröffentlichung in der Presse.

Kontakt:

Emilie Schäffler, 82383 Hohenpeißenberg, Anton-Pröbstl-Str. 10, Tel. 08805/735

Siegfried Heidenreich, Ostpreußenstr. 1, 86956 Schongau, Tel. 08861/7138768

Sophie Goldbrunner, Birkenweg 14, 82383 Hohenpeißenberg, Tel. 08805/1262

E-Mail:

info@krebs-shg-schongau.de

Internet:

www.krebs-shg-schongau.de

SHG Penzberg Menschen und Krebs

Wir möchten eine offene Gruppe von Betroffenen sein, die sich einmal im Monat zu Gesprächen zusammenfindet. Wir suchen miteinander Informationen und den Austausch von Erfahrungen. So können wir uns gegenseitig stützen und ermutigen. Wir freuen uns über neue Gruppenmitglieder.

Angebot:

- Medizinische Fachvorträge
- Gespräche in der Gruppe

Penzberg

jeden 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr, Evang. Gemeindehaus Penzberg, Karl-Steinbauer-Weg 5, 82377 Penzberg.

Kontakt:

Infos und Neuanmeldung für Interessierte: Susanne Fiur-Wolf, Telefon 08856/3353

kleine Küche vorhanden. ☎ WC☎

E-Mail:

susanne.fiur-wolf@gmx.de

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Weilheim der bayerischen Krebsgesellschaft e. V.

Die Betroffenen kommen einmal im Monat zusammen, um über ihre Krankheit zu sprechen. Dabei können Informationen gesammelt werden, die vor einer Therapiewahl hilfreich sind, oder es werden Erfahrungen ausgetauscht, die bei der Durchführung der verschiedenen, möglichen Therapien gemacht wurden.

Vorträge von Urologen, Onkologen, Psychologen und Therapeuten sollen diese Arbeit unterstützen. Da sehr oft die Folgen der Erkrankung auch tiefe seelische Belastungen sind (z. B. bei Impotenz, Inkontinenz) ist es wichtig, dass auch die Lebenspartnerinnen eingeladen sind, wenn sie wollen, an den Treffen teilzunehmen.

So wollen wir versuchen, mit mehr Lebensqualität, mit unserem Krebs zu leben!

Angebot:

Monatliche Gruppentreffen

Weilheim

Zeiten: jeden ersten Dienstag im Monat um 16.30 Uhr.

VDK Bayern - Der Sozialverband, Karl-Böhaimb-Str.17, 82362 Weilheim.

☎ WC☎

Kontakt:

Siegfried Gebhard, Unterbau 71^{1/3}, 82383 Hohenpeißenberg, Tel./ Fax: 08805/95 4637

E-Mail:

siegfried-gebhard@t-online.de

RE-AKTION (Blasen-Inkontinenz)

Der enorme Fortschritt der Medizin eröffnet uns eine nie dagewesene Lebenserwartung. Im Schatten davon bleiben allerdings nach einer Behandlung Personen mit körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen zurück. Durch Beratung/gegenseitige Hilfe werden aktive Ideen als Lösungsgeschehen eingesetzt. Fast schon die Hälfte aller Frauen, sowie jeder fünfte Mann zählen zu den Betroffenen. Denken Sie immer daran: Sie sind nicht allein.

Weilheim

Gruppe im Aufbau, Treffpunkt nach Vereinbarung.

Keine festen Zeiten, da ich therapeutisch viel unterwegs bin.

Kontakt:

Louise Benedikt, Heilpädagogin, Senioretherapeutin

Tel. 08845/7572500, Handy 0174/7663421

Interessengemeinschaft der Dialysepatienten und Nierentransplantierten in Bayern e.V. Gemeinnütziger Verein Regionalgruppe Landsberg/Schongau und Umland

Die Regionalgruppe ist Teil des Landesverbandes IG Bayern e.V. Über den Landesverband sind wir Mitglied im Bundesverband Niere e.V. Der Bundesverband Niere e.V. ist Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft „Hilfe für Behinderte“ (LAGH) und auch im Deutschen Parität. Wohlfahrtsverband (DPWV).

Wir sind für Menschen da, die Probleme mit den Nieren haben und im Vorstadium der Dialyse oder schon an der Dialyse oder auch schon transplantiert sind. Ehepartner, Lebenspartner, Verwandte, Bekannte und Freunde heißen wir auch recht herzlich willkommen.

Ziele unserer Gruppe sind Gespräche und Hilfen bei den Problemen des täglichen Lebens mit der Problematik einer geschädigten Niere, Dialyse oder Transplantation. Hier können Erfahrungen ausgetauscht werden.

Angebote:

- Es finden 8-10 Stammtischtreffen im Jahr statt.
- Die Freizeit soll auch nicht zu kurz kommen:
Tagesausflüge, 2-Tagesausflüge, Urlaubsplanung incl. Dialyse, Grillabend, Jahresabschlussfeier
- Bei den Ausflügen wird häufig ein rollstuhlgerechter Bus eingesetzt.

Landsberg

z.Z. Bräustüberl, Waitzinger Wiese 2, 86899 Landsberg.

Sonntags ab 17.00 Uhr. Die Treffen haben keinen festen Rhythmus.

Termine auf Anfrage. ♿ WC ♿

Kontakt:

Friedrich Lomp, Tel. 08248/90074

E-mail:

Dialyse-RG-Landsberg@t-online.de

MS-Gruppe Peißenberg

In der MS-Gruppe treffen sich erwachsene Betroffene und deren Angehörige zum Erfahrungsaustausch und geben sich gegenseitig Hilfestellung. Gemeinsame Unternehmungen, gemütliches Beisammensein und die Gruppentreffen können dazu beitragen, einer sozialen Isolation entgegenzuwirken. Die Gruppe wird auch von der Behindertenkontaktstelle der Sozialstation beraten.

Angebot:

- Gruppentreffen
- Informationsaustausch
- Vorträge
- Freizeitangebote, Ausflüge

Peißenberg

In den Räumen der Behindertenkontaktstelle, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg.

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr. ♿ WC ♿

Kontakt:

Margit Pledl, Tel. 08803/5747

MS-Gruppe Peiting-Schongau

Betroffene treffen sich in der MS-Gruppe zum Austausch eigener Erfahrungen. Die Treffen sollen gegenseitige Unterstützung geben und helfen Problemlösungen zu finden. Durch Vorträge und Gespräche will die Gruppe zur besseren Krankheitsbewältigung beitragen.

Angebot:

- Einzelgespräche, wenn gewünscht

Peiting

Treffen ist jeden 4. Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr im Seniorenwohnheim der AWO, Bahnhofstr. 24, 86971 Peiting. ♿ WC ♿

Kontakt:

Elisabeth Schleich, Tel. 08861/68447 oder Christine Stifter, Tel. 08861/680290
(beide selbst betroffen)

E-Mail:

Elisabeth-Schleich@web.de

Internet

www.ms-gruppe-peiting.npage.de

MS-Gruppe Weilheim

Wir sind eine bunt zusammen gewürfelte Selbsthilfegruppe (Frauen und Männer zwischen 20 und 70 Jahre, teils berufstätig, teils berentet) für an Multipler Sklerose Erkrankten und deren Lebenspartner und Angehörige.

Wir hören uns gegenseitig zu, ermuntern uns, tauschen unsere Erfahrungen aus, halten Kontakt und unterhalten uns über Gott und die Welt. Künftig wollen wir auch Info-Veranstaltungen zum Thema MS organisieren. Wir sind sehr unkompliziert und duzen uns alle. Also ruf bei uns an oder schau einfach vorbei. Wir freuen uns auf Dich!

Weilheim

Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr an unterschiedlichen Lokalitäten, im Sommer auch im Freien, zum gemeinsamen Abendessen in geselliger Runde. Den jeweiligen Treffpunkt bitte bei den Ansprechpartnern erfragen. ♿

Kontakt:

Andrea Möller, Tel. 0881/69460

Jutta Weyland, Tel. 0881/9248517

Ruth Engesser, Tel. 0881/9249495

E-Mail:

jutta.weyland@t-online.de

MS- und Körperbehinderten-Gruppe Penzberg

Die MS- u. Körperbehindertengruppe hat das Ziel, mit der Behinderung besser umgehen zu lernen, sich zu stärken, einen Austausch in allen, das tägliche Leben betreffende Fragen zu haben; mit und trotz der Behinderung die Teilnahme am öffentlichen Leben zu praktizieren und so eine soziale Einbindung zu schaffen u. weiterhin zu erhalten.

Die Gruppe ist offen für Menschen mit und ohne Behinderung. Gemeinsamer Erfahrungsaustausch und das Miteinander in den Gruppentreffen stärken uns und machen Mut.

Angebot:

- monatliche Gruppentreffen
- Vorträge
- Kaffeetrinken und Spiele
- Informationsaustausch
- gemeinsame Unternehmungen wie Ausflüge und Besichtigungen

Penzberg

Jeden letzten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr, Elisabethraum Pfarrheim Christkönig, Bahnhofstr. 35 a, 82377 Penzberg. ♿ WC ♿

Kontakt:

Frau Irmgard Bettini, Hauptstr. 15 a, 82387 Antdorf, Tel. 08856/9379116

Frau Sabine Badlehner, Birkenstraße 35, 82377 Penzberg, Tel. 08856/8020896

E-Mail:

irmgardbettini@yahoo.de

saba17@t-online.de

Stammtisch für körperbehinderte und nichtbehinderte Erwachsene in Weilheim und Schongau

Der Stammtisch in Weilheim hat sich zur Aufgabe gemacht, Behinderten und Nichtbehinderten die Gelegenheit zu gemeinsamen Treffen zu geben, um einen Austausch in allen das tägliche Leben betreffenden Fragen zu haben und sich gegenseitig Hilfestellung leisten zu können. Die Integration unserer behinderten Mitbürger im Zusammenleben mit Nichtbehinderten ist ebenfalls ein wesentliches Ziel des Stammtisches. Der Stammtisch in Schongau verfolgt die gleichen Ziele und möchte auch den behinderten Mitbürgern in Schongau und Umgebung die Teilnahme an einer solchen Selbsthilfegruppe ermöglichen.

Angebot:

- monatliche Treffen
- Möglichkeit der Teilnahme an Freizeitangeboten (Fahrdienst nach Vereinbarung)

Weilheim und Schongau

Einmal monatlich. Beginn: je nach Programm, ca. 18.30 Uhr. Ankündigung in der Presse.

♿ WC♿

Kontakt:

Informations- und Servicestelle Caritasverband Weilheim-Schongau,
Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg

Peter Pabst; für Schongau: Sandra Schwarz

Tel. 08803/6333-132 oder 08803/4883183

E-Mail:

weissbach@caritas-wm-sog.de

schwarz@caritas-wm-sog.de

Körperbehinderte und nichtbehinderte Senioren

Die Treffen haben zum Ziel, behinderten und nichtbehinderten Senioren die Gelegenheit zu gemeinsamen Unternehmungen zu bieten und somit ihre Selbständigkeit zu fördern, zu erhalten oder wieder zu erlangen. Auch um Vereinsamung entgegenzuwirken und wieder neuen Lebensmut zu schöpfen, sind unsere Treffen als Hilfe ideal geeignet.

Angebot:

- Gruppentreffen
- Tages- bzw. Halbtagsausflüge
- Seniorenfreizeiten (Fahrdienst nach Vereinbarung)

Peißenberg

Treffen: nach Einladung

Ausflüge und Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg

♿ WC♿

Kontakt:

Peter Pabst, Informations- und Servicestelle Caritasverband Weilheim-Schongau,
Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg, Tel. 08803/6333-132

E-Mail:

pabst@caritas-wm-sog.de

Blinden- und Sehbehindertengruppe Weilheim-Schongau

Unsere Gruppe „Stammtisch“ dient dem Erfahrungsaustausch, der Kontaktpflege und gibt Gelegenheit, Gleichbetroffene kennenzulernen. Wir können so einer Isolation entgegenwirken. Wir sind Mitglied im Behindertenbeirat des Landkreises Weilheim-Schongau.

Angebot:

- Gruppennachmittag
- Telefongespräch
- Hausbesuch
- Information über Hilfsmittel
- Frauentreff in München im BBSB, Arnulfstr. 22 - jeden 2. Donnerstag im Monat

Weilheim

Jeden 2. Freitag eines ungeraden Monats ab 15.00 Uhr im Gasthof „Zum Holzwurm“, Münchner Str. 36, 82362 Weilheim. ☎

Kontakt:

Rudolf Herz, Blinden- und Sehbehinderten-Berater des BBSB, Tel. 0881/49588, Montag bis Freitag von 7.00-9.00 Uhr und nach 20.00 Uhr

E-Mail:

rudi.trudi.herz@web.de

Spaßvögel

Die Kontaktgruppe Spaßvögel ist eine Gemeinschaft, bestehend aus 20 geistig lernbehinderten jungen Erwachsenen und zehn ehrenamtlichen Helfern. Die Selbsthilfegruppe hat zum Ziel, die soziale Integration der Betroffenen zu fördern und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu unterstützen, außerdem eine zeitweise Entlastung der Angehörigen zu ermöglichen.

Verwirklicht werden die Ziele durch gemeinsame Aktivitäten wie Spiele, Kegeln, Ausflüge, Teilnahme an örtlichen Veranstaltungen, wie z. B. Volksfest oder die Gestaltung eines Gottesdienstes. Die Selbsthilfegruppe arbeitet selbständig, nimmt aber im Bedarfsfall die Unterstützung durch die Behindertenkontaktstelle der Ökumenischen Sozialstation in Anspruch.

Angebot:

- monatliche Gruppennachmittage
- spontane Aktivitäten
- Kontakt zu den Angehörigen außerhalb der Gruppenzeiten

Penzberg

Samstags von 14.00-17.00 Uhr, Pfarrzentrum Unsere Liebe Frau, Steigenberg, Knappenstr. 11, 82377 Penzberg.

Kontakt:

Ingrid Keller, Riesengebirgsstr. 3, 82377 Penzberg, Tel. 08856/933209

E-Mail:

Ingrid-Brigitte.Keller@gmx.de

MOSAIK – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lernbeeinträchtigung

Die Gruppe ist offen für Menschen mit Lernbeeinträchtigung/geistiger Behinderung im gesamten Landkreis.

Unser Ziel ist die Integration der Betroffenen in die Gesellschaft und deren Teilhabe am öffentlichen Leben. Zwei Begleiter unterstützen die Mitglieder darin, die Gruppe eigenverantwortlich zu organisieren und durchzuführen. Wir treffen uns regelmäßig zum Austausch und organisieren Themenabende. Im Vordergrund steht dabei immer das Interesse der Mitglieder, ihre Lebenswelten mit zu gestalten. Sie wollen als wichtige, unverzichtbare und gleichwertige Mitglieder wahrgenommen werden und treten für gleiche Möglichkeiten und Chancen ein, wie sie Menschen ohne Behinderung vorfinden.

Angebote:

- Gruppentreffen
- Informationsaustausch
- Themenabende

Penzberg:

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 18.00-20.00 Uhr, Restaurant Berggeist, Bahnhofstr. 47, 82377 Penzberg

Kontakt:

Hans Biehler, Tel. 08856/9360992

Selbsthilfegruppe EpiS - Epilepsie in Schongau

für Betroffene, Angehörige und Interessierte zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch oder einfach nur Informationseinholung bei einem monatlichen Treffen.

Schongau

Jeden 3. Sonntag im Monat um 14.00 Uhr.

In den Räumen der Caritas, Blumenstr. 2 (1. Stock, über der Bücherei).

Kontakt:

Manuela Katzer, Lorystr. 22 b, 86971 Peiting, Tel. 08861/7137021

Gabriele Haf, Tel. 08861/9943

E-Mail: shg-epis@arcor.de

Internet: www.epis.de.tt

Stammtisch für Gehörlose

Monatliches Treffen von ca. 15 - 30 Gehörlosen. Unterhaltungen, nettes Beisammensein, gegenseitiger Austausch. Es wird gegessen, getrunken, neue Informationen werden ausgetauscht z. B. über andere öffentliche Treffen der Gehörlosen. Zudem wird anfangs immer ein Vortrag gehalten.

Angebot:

Regelmäßige Treffen der Gehörlosen am Stammtisch

Weilheim

Meetings jeden zweiten Samstag im Monat ab 18.00 Uhr, Kroatische und Internationale Gaststätte „Zum Neuner“, Mittlerer Graben 5, 82362 Weilheim

Kontakt:

Bernhard Brand, Fax: 0881/9276979

E-Mail: glwmu@yahoo.de

Selbsthilfegruppe für erwachsene CI-Träger (Cochlear-Implantat-Träger) und Eltern von CI-Kindern

Unsere Gruppe besteht aus hörgeschädigten Personen, die mit einer Innenohrprothese (Cochlea Implantat = CI) versorgt sind. Dieses Implantat kann bei Ertaubten, hochgradig Schwerhörigen (bei denen ein Hörgerät nicht mehr ausreichend ist) und bei gehörlos geborenen oder ertaubten Kindern eingesetzt werden. Ein anschließendes, speziell auf den Patienten abgestimmtes Hör- und Sprachtraining, in Kliniken und Reha-Einrichtungen unterstützen das erfolgreiche Hören mit dem CI.

Angebot:

- Erfahrungs- und Informationsaustausch rund um das CI (Erwachsene und Eltern von CI-Kindern)
- Informationsmaterial
- Hilfe bei Kontakten zu Kliniken, Behörden, Reha-Einrichtungen
- Vermittlung von Kontakten zu CI-Trägern
- Telefonische und schriftliche Anfragen sowie Einzelgespräche außerhalb der Gruppentreffen sind jederzeit möglich

Weilheim

Jeden zweiten Samstag im März, Juli und November, ab 13.30 Uhr.

Treffpunkt im Haus der Evangelischen Kirche (im EG), Am Öferl 8, 82362 Weilheim, 2. Stock. Aufzug vorhanden. ☺ WC☺

Interessierte sind bei uns immer herzlich willkommen.

Kontakt:

- Christl Vidal, Kirchweg 3, 82496 Oberau, Tel. 08824/600, Fax: 08824/93929
- Dorothea Böhme, Kormannstr. 5 c, 82362 Weilheim
- Eltern von CI-Kindern: Maria Greisinger, Schlattan 9, 82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821/3873; Fax: 08821/945389

E-Mail:

christl.vidal@bayciv.de

petergreisinger@t-online.de

SHG Auerberg

SHG für chronische Hautkrankte mit Psoriasis, Neurodermitis, Vitiligo und andere Hauterkrankungen. Ziel ist der Austausch mit Betroffenen, neue Heilungschancen zu erfahren und auf Verständnis zu stoßen, dafür sind wir da.

Angebot

Treffen alle 6-8 Wochen, gemeinsame Fahrten, Vorträge.

Wir fahren auch jedes Jahr an das Tote Meer und machen eine Gruppenreise (Klimakur).

Bernbeuren

Pfarrstadel Bernbeuren, 20.00 Uhr

☺ WC☺

Kontakt:

Marion Socher, Hafegg 2, 86975 Bernbeuren, Tel. 08860/922101, Fax: 08860/922103

E-Mail: info@shg-auerberg.de

Internet: www.hautkontakt-auerberg.de

Rheuma-Selbsthilfegruppe

Die Gruppe ist offen für alle Rheumaformen (Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie, Lupus, Morbus Bechterew, Psoriasis Arthritis usw.). „WER RASTET DER ROSTET“, so lautet das Motto der Rheumagruppe. Dies gilt für rheumakranke Menschen umso mehr. Werden Sie gegen Rheuma aktiv! Je früher, desto besser! Unser Ziel ist es, mit der Behinderung besser umgehen zu lernen, uns zu stützen, gemeinsame Unternehmungen, gemütliches Beisammensein und Gruppentreffen können dazu beitragen, einer sozialen Isolation entgegenzuwirken. Gemeinsamer Erfahrungsaustausch und Miteinander in den Gruppentreffen stärken uns und machen Mut.

Angebot:

Stammtisch, Gruppe für Fibromyalgie, Beratung, Vorträge, Ausflüge, Krankenbesuch, Seminare

Weilheim

Stammtisch:

jeden 2. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr, Bauerncafe "Girgl", Bahnhofstr. 1, 82362 Weilheim.

Beratungen:

Jeden letzten Mittwoch im Monat von 13.30-15.30 Uhr im Gesundheitsamt Weilheim, Landratsgebäude II, 1. Stock, Raum 115, Stainhartstr.7, 82362 Weilheim.

Tel. 0881/1681-1626 (Nur in der Zeit von 13.30-15.30 Uhr).

Ansonsten Fr. Gebhardt, Tel. 08802/906323.

Wir bieten in Weilheim an:

Funktionstraining/trocken, Schmerzlinderungskurse, Arztvorträge, Klinikfahrten. Über unseren Verband - Patientenseminare

Neu ab 2011: In Peiting - Funktionstraining/trocken sowie in Schongau - Funktionsgymnastik im Bewegungsbad im warmen Wasser

Ganz neu bietet die Rheuma-Liga Weilheim an:

Treffen für Fibromyalgie-Erkrankte

Speziell für alle Betroffenen findet seit 2010 ein regelmäßiges Treffen statt. Hier können Sie sich in einem anonymen Rahmen mit anderen austauschen. Wir bieten Schmerzlinderungskurse, QiGong-Kurs und Funktionstraining an.

Weilheim

Cafe Roma, Admiral-Hipper-Str. 11, 83262 Weilheim

Treffen alle 2 Monate, die genauen Termine erfahren Sie unter Tel. 08802/906323

Auch für **Eltern, deren Kinder an Rheuma erkrankt sind:**

Marion Gebhardt, Tel. 08802/906323

E-Mail:

rheuma-liga-weilheim@t-online.de

Internet:

www.rheuma-liga-bayern.de

Osteoporose Selbsthilfegruppen

Wir setzen uns mit den veränderten Gegebenheiten auseinander, die durch die Erkrankung an Osteoporose entstehen und versuchen, durch konzentrierte Unterstützung, diese Krankheit aufzuhalten. Unsere Ziele sind, die soziale Integration weiterhin zu erhalten bzw. zu fördern, die Gewährleistung gegenseitiger Hilfe, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und der themenbezogene Austausch.

Angebot:

Gymnastik

Weilheim

Dienstags 9.00-10.00 Uhr (1. Gruppe); 10.15-11.15 Uhr (2. Gruppe),
AOK Gruppenraum/Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim. ☎ WC☎

Schongau

Donnerstags 9.00-10.00 Uhr, AOK Blumenstr. 15, 86956 Schongau. ☎ WC☎

Kontakt für Weilheim und Schongau:

Frau Waltraud Wintermeier, Murnauer Str. 13, 82449 Uffing, Tel. 08846/1427

Penzberg

Versehrtensporthalle bei der Polizei, 82377 Penzberg ☎ WC☎

Angebot:

Versehrtensportgruppe: einmal wöchentl. Gruppengymnastik

Kontakt:

Maria Stark, Waldstr. 8, 82377 Penzberg, Tel. 08856/7382

Diabetes SHG Penzberg

Die Gruppe wendet sich an Diabetiker, deren Angehörige und Partner. Schwerpunkte sind Fachvorträge rund um den TYP-I-Diabetes, sowie Erfahrungsaustausch, mit dem Ziel, die Krankheit akzeptieren zu lernen und die Lebensqualität zu verbessern.

Penzberg

Treffen an jedem 3. Donnerstag eines Monats um 19.30 Uhr in der Stadthalle,
Bürgermeister-Rummer-Str. 2, 82377 Penzberg.

Kontakt:

Franz Eckl, Bichler Str. 4b, 82377 Penzberg, Tel. 0170/3311233

E-Mail: Franz.Eckl@diabetikerbund-bayern.de

Internet: www.diabetes-shg-penzberg.de

Diabetiker Selbsthilfegruppe Weilheim

Die Gruppe in Weilheim möchte Typ I- und Typ II-Diabetiker und ihre Angehörigen ansprechen.

Wir wollen die Möglichkeit geben im gemeinsamen Gespräch Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu motivieren und zu helfen, mit der chronischen Erkrankung im täglichen Leben umzugehen.

Angebot:

monatliche Treffen; Vorträge; Informationen über Neuheiten und Änderungen; Hilfe zur Selbsthilfe; gemeinsame Aktivitäten

Weilheim

Jeden zweiten Dienstag im Monat um 19.00 Uhr (Januar und August keine Treffen)
im VDK-Haus, Karl-Böhaimb-Str. 17, 82362 Weilheim.☎ WC☎

Kontakt: Gabriele Franz, Tel. 0160/97331030

Zuckerkids Schongau

Erfahrungsaustausch für Kinder und Jugendliche und deren Eltern, die an Diabetes Typ I erkrankt sind. Wir treffen uns in 2-3 monatigem Abstand zum lockeren Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Wir möchten unseren Kindern zeigen, dass sie mit Ihrem Diabetes nicht allein sind.

Peiting

Cafeteria Herzogsägmühle, Dorfplatz 8, 86971 Peiting ☎ WC☎

Kontakt:

Evi Arnold, Meisenstr. 24, 86956 Schongau, Tel. 08861/200231 oder 0171/7223655

E-Mail: tobievi.arnold@t-online.de

Internet: www.equali.de/selbsthilfe/zuckerkids

Selbsthilfegruppe Eltern behinderter Kinder

Wir treffen uns regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und zu Gesprächen. Bei Bedarf organisieren wir Themenabende (z.B. Epilepsie, Geschwisterkinderproblematik).

Wichtig ist uns: Austausch und Begegnung mit anderen betroffenen Eltern.

Polling

Nach Rücksprache einmal im Monat, Treffpunkt nach Absprache.

Kontakt:

Andrea Rinke, Kirnbergl 33, 82380 Peißenberg, Tel. 08803/498838

E-Mail:

mailrinkes@freenet.de

Gemeinsam Leben, gemeinsam Lernen Pfaffenwinkel e.V.

Der Verein hat sich am 14.02.2002 gegründet und hat bis heute ca. 80 Mitglieder. Im Verein haben sich Eltern, Pädagogen, Therapeuten, Ärzte und weitere Interessierte zusammengeschlossen, um für ein Leben ohne Ausgrenzung einzutreten. Der Verein setzt sich für die Integration von Kindern mit Beeinträchtigung an Regelschulen ein. Durch die Zusammenarbeit mit Schulumt, Schulen und Verein konnten in den letzten 8 Jahren Integrationsklassen in Grundschulen und in weiterführenden Schulen (Hauptschulklassen) eingerichtet und weitergeführt werden.

Im September 2011 werden die ersten Integrationskinder aus den Schulen entlassen und somit erweitert sich der Aufgabenbereich des Vereines auch auf diesen Bereich, was die Möglichkeiten der Integration im Beruf angeht.

Der Verein unterstützt Eltern bei Fragen nach den richtigen Einrichtungen (Kindergarten, Schule), wir unterstützen Eltern auf dem Weg zur schulischen Integration ihrer Kinder, wir informieren die Öffentlichkeit durch Pressemitteilungen. Wir informieren durch Vortragsabende und Integrationsveranstaltungen. Der Verein arbeitet auch mit anderen Integrationsvereinen und Behindertenverbänden zusammen.

Weilheim

Termine nach Absprache (siehe Kontakte).

Treffen im Gasthaus Holzwurm, Münchner Str. 36, 82362 Weilheim

Kontakt:

1. Vorsitzende Petra Lackinger, Tel. 0881/638768

2. Vorsitzende Alexandra Holeczek, Tel. 0881/49763

Internet: www.glg-pfaffenwinkel.de

Familienzentrum Arche Noah, AWW e.V.

Das Familienzentrum Arche Noah ist eine Elterninitiative. Wir setzen uns ein für die seelische, geistige und körperliche Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien durch eine ganzheitliche christliche Erziehung.

Angebot :

- offener Treffpunkt für Familien
- PEKiP für Babys mit Eltern im ersten Lebensjahr
- Eltern-Kind-Gruppen, betreute Kindergruppen, Kindergarten
- Kreativwerkstatt, NaturErleben, Musik für Kinder, Jugendliche, Erwachsene
- Selbstsicherheitskurse für Jungen und Mädchen getrennt
- Lernprojekt für Schüler mit Schulschwierigkeiten
- Schulsprechstunde
- Elternweiterbildung: Kurse, Vorträge
- Erziehungsberatung
- Familien- und Paarberatung
- Mediation (Konfliktberatung) bei Trennung/Scheidung
- "Fit für den Beruf" vertiefte Berufsorientierung mit Einzelcoaching, Berufscache, Workshops
- Psychoanalytische Familien- und Paartherapie

Penzberg

Familienzentrum Arche Noah AWW e.V. Philippstr. 1, 82377 Penzberg.
Tel. 08856/9365993, aktuelle Termine siehe Webseite.

♿ WC ♿ (mit Hilfe)

Kontakt: A. Plep, Tel. 08856/81778

E-Mail: info@familienzentrum-arche-noah.de

Internet: www.familienzentrum-arche-noah.de

Mütterzentrum Penzberg

Das Mütterzentrum ist eine Selbsthilfeeinrichtung von Frauen für Frauen und ihre Familien. Es soll ein offener Treffpunkt für die ganze Familie sein, um Kontakte zu knüpfen und zu pflegen und Erfahrungen auszutauschen. Das Mütterzentrum bietet ein Forum für Frauen, die aktiv mitarbeiten wollen, ohne die Kinder „wegzuorganisieren.“

Angebot:

Spielgruppen; Vater-Kind-Gruppe; offene Treffs; Vorträge; Eltern-Kind-Cafe

Penzberg

Mütterzentrum, Winterstr. 20, 82377 Penzberg.

Bürozeiten Mittwoch 10.00-11.00 Uhr (außer in Schulferien).

Weitere Treffen und Veranstaltungen laut halbjährlich erscheinendem Programm.

Kontakt:

Tel. 08856/934755

E-Mail:

info@muetterzentrum-penzberg.de

Internet:

www.muetterzentrum-penzberg.de

Frauen- und Familienzentrum „Lichtschaukel“ e.V., Peiting

Das Frauen- und Familienzentrum versteht sich als tragender Rahmen zur individuellen Unterstützung für Familien in den herausfordernden Phasen des Eltern sein & Älter werden.

Angebot:

- **Kinderspielgruppen:** In zwei Gruppen werden jeweils maximal zehn Kinder zwischen ca. 2 und 4 Jahren von pädagogischen Fachkräften betreut.
- **Krabbelgruppen:**
In wöchentlichen Gruppentreffen wollen wir unsere Kinder ihrem Alter entsprechend fördern.
- **Haushaltsunterstützung:** Bei Risikoschwangerschaft, Geburt, Mehrlingsgeburt, schwere Erkrankung der Erziehungsperson
- **Veranstaltungsprogramm**

Peiting

Frauen- und Familienzentrum „Lichtschaukel“, Münchener Str. 13, 86971 Peiting

Kontakt:

Annemarie Seidel, Drosselstr. 2, 86971 Peiting, Tel. 08861/66483, Fax: 08861/66435

E-Mail: seidel.annemarie@t-online.de

Internet: www.lichtschaukel.de

Mütter- und Familienzentrum Weilheim e.V.

Familienförderung

Angebot:

Kinderbetreuung für Kinder von 1-12 Jahren; Ferienbetreuung; offener Treff Mo. nachmittag, Di.-Fr. vormittag, offen für alle Interessierte; Erziehungsberatung; Tagesmuttervermittlung und -qualifizierung; Elternbildung; 2x jährliches Programm mit wechselnden Angeboten für Frauen, Kinder, Familien; Babytreff für Familien mit Babys bis ca. 6 Monaten (wöchentliches Treffen 10 x), 3 x jährlicher Start.

Es bestehen 5 Mutter-Kind-Spielgruppen für Kinder im Alter von 6 Monaten bis 5 Jahren. Die Spielgruppen treffen sich vor- oder nachmittags in den Räumen des Mütterzentrums oder im Weilheimer Kinderneist im Regionalzentrum. Sie sind altersbezogen eingeteilt und leiten sich selbst noch mit.

Weilheim

Augsburger Str. 4, 82362 Weilheim.

Bürozeiten: täglich 9.00-12.00 Uhr, in den Schulferien ist das Mütter- und Familienzentrum geschlossen.

Kontakt:

Anmeldungen können ständig abgegeben werden.

Kontaktaufnahme:

Frau Nuria Weberpals, Frau Petra Pohlschröder, Tel. 0881/49742, Fax: 0881/9095135

Internet:

www.muetterzentrum-weilheim.de

E-Mail:

buer0@muetterzentrum-weilheim.de

Mutter-Kind-Spielgruppen

In allen Krabbel- und Spielgruppen wird dem Alter entsprechend gesungen, getanzt, gespielt, gebastelt, gemalt und viel gelacht. Auch Aktionen wie Radfahren, Spielplatz, Schifffahren, Märchenpark, usw. stehen auf dem Programm. Die Jahreszeiten und die Feiertage, wie Weihnachten, Fasching, Ostern, Sankt Martin, Nikolaus, etc. werden bei der Planung und Durchführung berücksichtigt.

Angebot:

In der Regel treffen sich die Gruppen regelmäßig einmal wöchentlich. Väter sind in den Gruppen ebenfalls gerne willkommen! In manchen Gruppen finden auch regelmäßige Treffen ohne Kinder zu lockeren Gesprächen und zum Austausch statt.

Bernbeuren

- Pfarrei St. Nikolaus, Tel. 08860/1368

Eglfing

- Kontakt über kath. Pfarramt Huglfing

Habach

- Pfarrei St. Ulrich, Tel. 08847/219

Huglfing

- Pfarrei St. Magnus, Tel. 08802/344

Pähl

- Pfarrei St. Laurentius, Tel. 08808/255

Peißenberg

- Pfarrei St. Barbara, Tel. 08803/3654

Penzberg

- Pfarrei Christkönig, Tel. 08856/9214-0
- Pfarrei Unsere liebe Frau von Wladimir, Tel. 08856/2268

Raisting

- Pfarrei St. Remigius, Tel. 08807/7224

Schongau

- Evang. Gemeindehaus, Blumenstr. 5, donnerstags 10.00-12.00 Uhr
- Pfarrei Verklärung Christi, 86956 Schongau, Tel. 08861/4432
- Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Tel. 08861/71712

Schwabsoien

- Pfarrei St. Stephan, über Hohenfurch, Tel. 08868/236

Steingaden

- Kontakt über kath. Pfarramt, Tel. 08862/234

Weilheim

- Kontakt über Kath. Pfarrgemeinschaft Weilheim
Tel 0881/92453340

Elterngesprächskreis Legasthenie - Dyskalkulie

Die Gruppe ist gedacht als Anlaufstelle für Eltern und Betroffene, aber auch alle anderen, die sich für das Thema interessieren. Dort kann man Erfahrungen und Tipps austauschen, aber auch Rat und Trost bei anderen Betroffenen finden. Ziel ist es darüber hinaus, die Öffentlichkeit über die Probleme von Dyskalkulikern und Legasthenikern zu informieren, Verständnis zu wecken und Eltern, die plötzlich mit dem Problem konfrontiert werden, mit Informationen und Hilfen zur Seite zu stehen.

Penzberg

1. Montag im Monat um 19.30 Uhr, außer in den Ferien oder an Feiertagen im Pfarrzentrum Christkönig, Camara-Raum, Untergeschoss des Barbara-Hauses, Bahnhofstr. 35 a , 82377 Penzberg.

WC ☺

Kontakt:

Margarete Drexel, Tel. 08856/9896

PFAD FÜR KINDER

Pflege- und Adoptivfamilien im Pfaffenwinkel

PFAD FÜR KINDER – Pflege- und Adoptivfamilien im Pfaffenwinkel ist eine Gruppe von Pflege- und Adoptiveltern.

Die Selbsthilfegruppe wendet sich an Familien, die ein Pflege- oder Adoptivkind bei sich aufgenommen haben, oder sich mit dem Gedanken tragen, sich um ein Pflege- oder Adoptivkind zu bewerben. Die Treffen geben die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, und Kontakte zu gleichgesinnten Familien zu pflegen. Neben den allgemeinen Gesprächs-abenden werden auch Themenabende zu pädagogischen, psychologischen und rechtlichen Fragen angeboten.

Angebot:

Gesprächs- bzw. Themenabende.

Derzeit wird das Angebot neu strukturiert, deshalb werden die Termine und der jeweilige Veranstaltungsort über die örtliche Presse bekanntgegeben, oder sind zu erfragen bei Monika Görres, Adresse siehe unter Kontakt.

Kontakt:

Monika Görres, Tannenstr. 2, 82362 Weilheim, Tel. 0881/69946, Fax: 0881/9095784

E-Mail:

monika.goerres.weilheim@t-online.de

Kontaktkreis Alleinlebende Frauen

Der Kontaktkreis ist offen für alleinlebende Frauen. Das Ziel dieser Gruppe ist es, die eigene Lebenssituation mit anderen Betroffenen zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und in der Gruppe einen Ort zu haben, wo sich die/der Einzelne aufgehoben weiß. Die Gruppenmitglieder sprechen die Inhalte gemeinsam ab.

Angebot:

Gedankenaustausch, gemeinsame Unternehmungen, Vorträge

Weilheim

Treffen mit Programm 1x im Monat, Stammtisch 1x im Monat (bitte Termine erfragen).

♻️ WC ♻️

Kontakt:

Fr. Nitsche, Tel. 0881/7109

KALEIDOSKOP - Frauen begegnen sich im Gespräch

Thematische Abende mit verschiedenen Themen, die Frauen betreffen und interessieren.

Weilheim

Haus der Begegnung, Römerstr. 20, 82362 Weilheim.

Treffen jeden 4. Donnerstag im Monat, um 20.00 Uhr im Haus der Begegnung.

♻️ WC ♻️

Kontakt:

Hildegard Kleinhans, Tel. 0881/5209; Christine Lang, Tel. 0881/3414;

Gertrud Schmidt, Tel. 0881/3051; Marianne Graßl, Tel. 0881/2287

E-Mail:

pg.weilheim@bistum-augsburg.de

ISUV - Interessensverband Unterhalt und Familienrecht

Der ISUV e.V. vertritt als mitgliederstärkste und überparteiliche Solidargemeinschaft die Interessen von allen, die von Trennung, Scheidung und Folgesachen betroffen sind. Der ISUV ist unabhängig, bundesweit organisiert und als gemeinnützige Organisation anerkannt. Als Folgesachen betrachten wir Unterhalt, Zugewinn, Sorgerecht usw. bis hin zu Erbrecht, besonders auch bei Patchworkfamilien. Wir legen Wert auf faire Lösungen der Probleme.

Angebot:

Vorträge zu allen familienrechtlichen Fragen, ca. 1 x pro Monat, öffentlich und kostenlos. Infotreff ca. alle zwei Monate zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und erfahrenen Aktiven im vertraulichen Gespräch.

Weilheim

Termine über die Presse, das Selbsthilfebüro, Faltblätter und Aushänge.

Vorträge in der Waldwirtschaft am Gögerl, 82362 Weilheim.

Infotreff im Haus des Kreisjugendrings, Pütrichstr. 5, 82362 Weilheim.

Kontakt:

Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes, Ronald Weber, Tel. 0881/681-1616

E-Mail:

muenchen@isuv.de

Internet:

www.isuv.de

Männergruppe

„Wer bin ich als Mann?“, ist die Frage, die für uns im Zentrum steht. Unsere Hauptthemen sind deshalb: Ich als Sohn, ich als (Ehe-)Partner, ich als Vater.

Hierbei gehen wir nach den Grundregeln anderer anonymer Gruppen (AA, EA, etc.) vor: Jeder spricht nur von sich selbst, keine Mitteilung wird kommentiert oder diskutiert; alles Gesagte wird streng vertraulich behandelt. Dieses Vorgehen hilft uns dabei, uns selbst zu öffnen, Vertrauen aufzubauen und alte Männermuster (Konkurrenz, Härte, Verslossenheit, Sarkasmus etc.) abzutragen. Immer wieder erfahren wir, wie heilsam es ist, wenn „einfach mal jemand nur zuhört“; wenn wir spüren, dass es Anderen ganz ähnlich geht, in Bereichen, in denen man meinte, allein und hilflos zu sein.

Wir sind eine feste Gruppe mit begrenzter Personenzahl. Neuaufnahmen nach telefonischer Kontaktaufnahme möglich.

Wielenbach

Alle 14 Tage, montags 19.30 – 21.00 Uhr.

Kontakt:

Michael, Tel 0881/2135

Regionale Unterstützungsangebote

Die folgenden Institutionen bieten Interessenvertretung und Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen von Menschen mit Behinderungen im Landkreis Weilheim-Schongau

Beirat für Menschen mit Behinderung im Landkreis Weilheim-Schongau

Wir verstehen uns als die unabhängige und zentrale Interessensvertretung aller Bürger mit Behinderungen im Landkreis. Im Beirat sind insgesamt über 20 Verbände und Einrichtungen aus der Behindertenhilfe vertreten; gemeinsam versuchen sie über die eigenen Verbandsinteressen hinaus durch gezielte Aktionen und Öffentlichkeitsarbeit die regionalen Lebensbedingungen behinderter Mitbürger unter anderem in den Bereichen Bauen/Wohnen, Mobilität sowie vorschulische, schulische und berufliche Integration zu verbessern.

Angebot:

Vertretung der Interessen von Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen

Kontakt:

- Beirat für Menschen mit Behinderungen
c/o Peter Pabst, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg
Tel. 08803/6333-132, Fax: 08803/6333-503
- Frau Renate Weihtrager-Degutsch, Welfenstr. 4, 86986 Schwabbruck,
Tel. 08868/187359

E-Mail:

behindertenbeirat.gf@gmx.de,
renate.weihtrager@freenet.de

Informations- und Servicestelle der Offenen Behindertenarbeit

Das Selbstverständnis der Offenen Behindertenarbeit (OBA) spiegelt sich in den folgenden Zielen wieder: Unsere Maßnahmen ermöglichen behinderten und chronisch kranken Menschen eine weitestgehende eigenverantwortliche und selbständige Lebensführung. Die Angehörigen behinderter und chronisch kranker Menschen erfahren durch uns Begleitung und Unterstützung.

Die OBA trägt dazu bei, den Interessen der Betroffenen in der Gesellschaft mehr Gewicht zu verleihen und Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft zu ermöglichen. Wir fördern die Hilfe zur Selbsthilfe. Als Zielgruppe wenden wir uns an behinderte und chronisch kranke Menschen, deren Angehörige, Kontakt- und Selbsthilfegruppen, Initiativen, interessierte ehren-, neben- und hauptamtliche Personen und Mitarbeiter.

Angebot:

- Aufbau, Begleitung und Nachbetreuung von Kontakt- und Selbsthilfegruppen
- Bildungs-, Kultur- und Freizeitarbeit (z.B. Urlaubsfahrten für Rollstuhlfahrer in alle Welt, Kultur- und Seniorengruppen, VHS-Angebote)
- Beratung: Beantragung von Fördermitteln, Fortbildungsangebote für ehrenamtliche Helfer, Organisation und Durchführung von Jahresversammlungen, Zur-Verfügung-Stellen von Räumlichkeiten, Beratung und Kriseninterventionen, logistische Betreuung (z.B. Vermittlung von Freizeithäusern, Helfern, etc.)
- Politische Interessensvertretung: Geschäftsführung des Beirates für Menschen mit Behinderungen

Kontakt:

- Informations- und Servicestelle Kreischaritasverband Weilheim-Schongau, Stadelfeld 13, 82380 Peißenberg
Peter Pabst; für Schongau: Sandra Schwarz; für Weilheim und Peißenberg: Kerstin Lampersbach
Tel. 08803/6333-132 oder 08803/4883082 oder 08803/4883183
Fax: 08803/6333-503 oder 08803/4883251



WC

E-Mail:

weissbach@caritas-wm-sog.de

schwarz@caritas-wm-sog.de

lampersbach@caritas-wm-sog.de

- Informations- und Servicestelle, Eva Wagner-Seelhof, Sigmundstr. 16, 82377 Penzberg, Tel. 08856/932323, Fax: 08856/939965

(bedingt)

Überregionale Unterstützungsangebote

Selbsthilfezentrum München

Hier können Sie sich über das umfangreiche Spektrum an Selbsthilfegruppen in München informieren.

Kontakt:

Westendstr. 68, 80339 München

Tel. 089/53295611

Fax: 089/53295641

E-Mail:

info@shz-muenchen.de

Internet:

www.shz-muenchen.de

Selbsthilfekoordination (Seko) Bayern

SeKo Bayern ist eine Einrichtung zur landesweiten Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich. Sie hat zum Ziel, die Selbsthilfebewegung in Bayern zu stärken.

Einige ihrer Aufgaben sind die Information, Beratung und Fortbildung der Selbsthilfekontaktstellen, Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe in Bayern, Vermittlung von Interessierten an Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen, Vernetzung von Menschen mit seltenen Erkrankungen, Problemen oder Anliegen.

Kontakt:

Selbsthilfekoordination (Seko) Bayern

Scanzonistr. 4, 97080 Würzburg

Tel. 0931/2057-910

Fax: 0931/2057-911

E-Mail:

selbsthilfe@seko-bayern.de

Internet:

www.seko-bayern.de

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Kontakt:

Wilmerdorfer Str. 39, 10627 Berlin

Tel. 030/3101 8960

Fax: 030/3101 8970

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: www.nakos.de

Dort gibt es Faltblätter und Broschüren zum Thema Selbsthilfegruppen

Außerdem bietet Nakos bundesweite Vermittlung an überregionale Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen an.

Impressum

Die vorliegende 12. Auflage der Selbsthilfebroschüre wurde von Caritasverband, Landratsamt und Telezentrum Herzogsägmühle gemeinsam erstellt. Konzeptionelle Arbeit, Aktualisierung der Daten, Druck und Verteilung der Broschüre erfolgte in Gemeinschaftsproduktion in Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen. Für die einzelnen Gruppenbeschreibungen sind die jeweiligen Selbsthilfegruppen verantwortlich.

12. Auflage 3000 Stück

Stand Dezember 2010

V.i.S.d.P. Monika Funk (Caritasverband), Bernhard Haydn (Telezentrum),
Ronald Weber (Landratsamt)

Die Herausgeber

Telezentrum Herzogsägmühle

Herzogsägmühle versteht sich als ORT ZUM LEBEN und ist eine Einrichtung des Vereins „Innere Mission München - Diakonie in München und Oberbayern e.V.“ Hier erfahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Problemen, Krankheit oder Behinderung Hilfen zur persönlichen, sozialen und beruflichen Entwicklung oder Heimat und Pflege im Alter im Rahmen einer offenen Dorfgemeinschaft. Daneben stehen Herzogsägmühler Wohnungen, Betriebe, Tagesstätten und Beratungsdienste in anderen Orten.

Weitere Informationen unter:

Herzogsägmühle, Von-Kahl-Str. 4, 86971 Peiting
Tel. 08861/219-0, Fax: 08861/219-201

E-Mail:

info@herzogsaegmuehle.de

Internet:

www.herzogsaegmuehle.de



Das **Telezentrum** ist ein Fach- und Ausbildungsbetrieb im Bereich der I&K-Technologien mit dem Ziel, Menschen mit seelischen Erkrankungen, Suchterkrankungen, Behinderungen oder anderen Problemen im Rahmen Ihrer Rehabilitation, Qualifizierungs- und Arbeitsmöglichkeiten zu bieten und sie so für zukunftssträchtige Berufe in der IT-Branche vorzubereiten. Das Telezentrum setzt sich aus den Bereichen Web- und Layoutabteilung, Digitaldruck sowie EDV-Schulungszentrum zusammen. Es führt Aufträge aus diesen Feldern für Geschäfts- und Privatkunden aus der Region aus. Im Telezentrum sind ca. 30 Mitarbeitende beschäftigt.

Kontakt:

siehe Rückseite

- Gesundheitsamt -
Sachgebiet Gesundheitsförderung

Durchführung und Koordination von Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung unter anderem in den Bereichen

- Behinderung und chronische Erkrankung, Psychiatrie und Sucht
- Schwangerenberatung einschließlich Schwangerschaftskonfliktberatung
- Anonyme AIDS-Beratung und Sexualpädagogik
- Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch
- Mütterberatung und Gesundheitshilfe für Säuglinge und Kleinkinder
- Selbsthilfebüro

Stainhartstr. 7
82362 Weilheim
 Tel. 0881/681-1600
 Fax: 0881/681-2699

Schlossplatz 1
86956 Schongau
 Tel. 08861/681-3610
 Fax: 08861/681-4618

Selbsthilfebüro: Ronald Weber, Tel. 0881/681-1616
E-Mail: r.weber@lra-wm.de

Caritasverband für den Landkreis Weilheim - Schongau e.V.
 Dekanate Weilheim, Benediktbeuern, Schongau

- Allgemeine und Sozialberatung
- Asyl- und Flüchtlingsberatung
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Gesetzliche Betreuungen
- JobIn (Vermittlung von Arbeitsgelegenheiten)
- Kontaktstelle LebensZeit (Vermittlung von Ehrenamtlichen)
- Kur- und Erholungshilfe
- Mittagsbetreuung (Grundschule Schongau)



Für
 Menschen
 in
 Not

- Informations- und Servicestelle der Offenen Behindertenarbeit
- FuD (Familienunterstützender Dienst)
- ABW (Ambulant Begleitetes Wohnen)
- Mehrgenerationenhaus Weilheim
- Kleiderkammer Weilheim, Kinderkleiderkammer Schongau
- Peißenberger Gabentisch, Penzberger Tafel
- Mitwirkung in kirchlichen und politischen Gremien

Waisenhausstr. 1
82362 Weilheim
 Tel: 0881-909590-0
 Fax: 0881-909590-20

Stadelfeld 13 u.
 Hans-Böckler-Str.2
82380 Peißenberg
 Tel: 08803-6333-132
 Fax: 08803-6333-503

Sigmundstr.16 u.
 Knappenstr.2
82377 Penzberg
 Tel: 08856-939965
 Fax: 08856-8031389


Blumenstr.2
86956 Schongau
 Tel: 08861-90338

Internet: www.caritas-wm-sog.de

Stichwortverzeichnis:

A	Seite	H	Seite
AA Anonyme Alkoholiker	5	Hautkrankheiten	28
Adipositas	16	Hörgeschädigte	27
Adoptiveltern	35	Hospizverein	15
Al-Anon-Familiengruppe	6	I	
Alateen	6	Impotenz	21
Alkohol	5-7	Inkontinenz	22
Alleinlebende	36	K	
Alzheimer Patienten	18	Krebsnachsorge-psychosozial	20-21
Angehörige nach		L	
- Suizid AGUS	13	Legasthenie	35
Angehörige von		Lernbeeinträchtigung	27
- Alkoholkranken	5-7	M	
- behinderten Kindern	31	Männer	21, 37
- Demenzkranken	18	Medikamentenabhängigkeit	7
- Diabetikern	30, 31	Multiple Sklerose	23, 24
- Pflegebedürftigen	17, 18	Mütterzentren	32, 33
- psychisch Kranken	9-12	Mutter-Kind-Spielgruppen	34
- Sexsüchtigen	12	N	
Angst	9, 21	Neurodermitis	28
Anorexie	8	Nierentransplantation	22
Arbeitslosigkeit	16	O	
B		OA-Esstörungen	8
Behinderung		Osteoporose	30
- Kinder mit..	31	P	
- Erwachsene mit Körperbehinderung	23-25	Panikattacken	9
- Erwachsene Geistige Behinderte	26	Parkinson	19
Beirat für Menschen mit Behinderung	37	Pflegebedürftige	17-19
Beziehungssucht	11	Pflegeeltern	35
Blindheit	26	Prostatatakrebs	21
Bulimie	8	Psychische Erkrankung	9-12
C		R	
CoDa Co-Abhängigkeit	12	Rheuma	29
D		S	
Depression	10, 11, 21	Scheidung	36
Diabetes	30, 31	Schlaganfallbetroffene	19
Dialyse	22	Seelische Gesundheit	9-12
Drogenabhängigkeit	7	Sehbehinderung	26
Dyskalkulie	35	Sexsucht (Angehörige)	12
E		Sexueller Missbrauch/Gewalt	12
EA Emotion Anonymous	9	Spielesucht	8
EKS	7	Sterbebegleitung	15
Epilepsie	27	Suizid	13
Essstörungen	8	T	
F		Trauernde	13-15
Familienzentren	32,33	Trennung	36
Kaleidoskop Fibromyalgie	29	U	
Frauen (-gesprächskreis)	36	Übergewicht	16
G		V	
Gehörlose	27	VELIME	13
Glückspielsucht	8	Verwaiste Eltern	15

Diese Zeichen bedeuten:

 Der Gruppenraum ist für Rollstuhlfahrer zugänglich

WC  WC für Rollstuhlfahrer vorhanden

Aktuelle Auskunft / Änderungen

Sie haben eine Gruppe, die in der Broschüre aufgeführt wurde, beim Treffpunkt nicht gefunden oder den Ansprechpartner nicht erreicht? Die Daten könnten sich geändert haben. Im Internet sind die Daten unter:

www.sozial-atlas.de

oder

www.sozial-atlas.net

ständig aktualisiert, soweit uns Änderungen bekannt sind.

Zudem können Sie sich bei den auf der Rückseite der Broschüre genannten Ansprechpartnern über Änderungen informieren. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie eine Gruppe über längere Zeit nicht erreichen können, da wir selbst oft erst so von einer Änderung erfahren. Zum Schluss möchte ich alle Selbsthilfegruppen bitten, uns möglichst bald zu informieren, wenn sich an Ihren Daten etwas ändert, denn nur so können wir Interessierte richtig informieren.


Broschürenbestellung

Weitere Exemplare dieser Broschüre erhalten Sie auf Anfrage gerne vom Selbsthilfebüro des Gesundheitsamtes im Landratsamt und dem Caritasverband für den Landkreis (Ansprechpartner letzte Seite) sowie an den Broschürenständern in den Krankenhäusern Weilheim, Schongau, Peißenberg und Penzberg.

Selbsthilfeunterstützung

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe

- stellen Kontakt unter Gleichbetroffenen her
- unterstützen Sie bei der Gründung einer neuen Gruppe
- fördern den Erfahrungsaustausch zwischen den verschiedenen Selbsthilfegruppen
- leisten Öffentlichkeitsarbeit durch Broschüren, Infostände, Pressearbeit
- unterstützen die Arbeit laufender Gruppen durch Beratung, Fortbildungen, durch Angebot von Räumen und Material



Selbsthilfe öffnet Wege

Ihre Ansprechpartner

Selbsthilfebüro im
Landratsamt Weilheim-Schongau - Gesundheitsamt -
Stainhartstr. 7, 82362 Weilheim
Herr Ronald Weber, Tel. 0881/681-1616
E-Mail: r.weber@lra-wm.de

Caritasverband für den Landkreis Weilheim-Schongau
Waisenhausstr. 1, 82362 Weilheim
Herr Marinus Riedl, Tel. 0881/909590-13
E-Mail: m.riedl@caritas-wm-sog.de

Aktualisierung der Daten und Internetauftritt

unter www.sozial-atlas.de
Telezentrum Herzogsägmühle
Mitterfeld 2, 86971 Peiting
Herr Bernhard Haydn, Tel. 08861/219-4100
Fax: 08861/219-4340
E-Mail: telezentrum@herzogsaegmuehle.de