

Ambulante Dienste

Alten- u. Krankenpflege: Sozialstation der Caritas und Diakonie Oberallgäu ☞ Zentrale 08321/660120, Fischen/Oberstdorf 08326/366804, Oberstaufen 08386/7987, Rettenberg 08327/7160, Immenstadt 08323/51587, Oy-Mittelberg und Wertach 08365/703705
Verein für ambulante Alten- und Krankenpflege Oberstdorf Im Haslach 2, ☞ 08322/2405, Fax 08322/809521
Koronargruppe Di., 18 Uhr, Kurmittelhaus Oberstdorf
Arbeiter-Samariter-Bund, Alten- und Krankenpflege Häusliche Kranken- u. Altenpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Essen auf Rädern, Hausnotruf und Tagespflege ☞ 08323/998130.
Bayerisches Rotes Kreuz Häusliche Kranken- u. Altenpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Essen auf Rädern, Hausnotruf, Fahrdienst ☞ 08323/969411.
Allgäu Pflege gGmbH, Ambulante Pflege und Betreuung, Grüntenstraße 5, Sonthofen, ☞ 08321/665966.

Essen auf Rädern

Arbeiter-Samariter-Bund ☞ 08324/95300180
Rotes Kreuz ☞ 0831/52292-55
Sozialstation Caritas und Diakonie ☞ 08321/660120

Sozialverbände

Arbeiterwohlfahrt Di., 14 Uhr, im Spital. ☞ 08321/4535
Arbeiter-Samariter-Bund Häusliche Kranken- u. Altenpflege, hauswirtschaftliche Versorgung, Essen auf Rädern, Hausnotruf und Tagespflege ☞ 08323/998130
Caritasverband Sozialberatung, Frauen-Sozialarbeit, Vermittlung von Mütter-Kinderkuren, hauswirtschaftlicher Dienst, Kleiderstube, Behindertentherapie, Schuldnerberatung; Sonthofen, ☞ 08321/6601-10
Caritas-Sozialstation Dauerpflegestation, Hausnotruf, Hol-, Bring- u. Begleitdienste, Kurzzeitpflege, Senioren-Service-Ruf, betreut und begleitet wohnen, Caritas24; Sonthofen, ☞ 08321/660120
Christlicher Gewerkschaftsbund Allgäu ☞ 08321/5652
Diakonie Sozialpsychiatrisches Zentrum, Tagesstätte, ambulant betreutes Wohnen, Integrationsfachdienst, Immenstadt, ☞ 08323/99965-0
Sozialstation der Johanniter Essen auf Rädern, mobiler, sozialer Hilfsdienst, häusliche Krankenpflege, Sonthofen ☞ 08321 6908-910.
VdK-Geschäftsstelle Sonthofen Do, 9-12 Uhr u. 13.30-15 Uhr, Sprechstunde, Rathausplatz; Anm. ☞ 0831/5405620

Krankheit

ADS Selbsthilfegruppe „Kinder mit ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom)“, Angelika Oswald, ☞ 08374/6373
Aids Beratung, Gesundheitsamt, ☞ 08321/612520.
Allergie Chemikalien-Sensitivität: MCS Selbsthilfegruppe Allgäu, Kempten, Infos und Termine: www.mcskempten.de
Atemwege Sport für Atemwegkrankte, freitags von 9.30 bis 11.30 Uhr, Alte Turnhalle, Frühlingsstraße, Sonthofen. Geschäftsstelle TSV Sonthofen, ☞ 08321/4286
Atemwege Allgäu Selbsthilfegruppe, Kontakt Luitgard Happ, ☞ 08323/9980157 oder 0151/68418794
Alzheimer Gesellschaft Allgäu, Selbsthilfe Demenz, Freudental 10 a, Kempten, Bürozeiten: Montag 15 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung; ☞ 0831/69720768; ☐ email@alzheimergesellschaft-allgaeu.de
Demenz Sprechstunde des Caritasverbandes. Di. 14-16 Uhr, Sozialzentrum, Sonthofen, ☞ 08321/6601-22
Demenz-Gruppe des Caritasverbandes, Mi (14-tägig) 11-17 Uhr, Sozialzentrum, Sonthofen, ☞ 08321/6601-22
Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz Arbeiter-Samariter-Bund ☞ 08323/998130
Demenzbegleitung Immenstadt-Oberallgäu (ASB und kath. Frauenbund), ☞ 08323/999-311
Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz, donnerstags, 14-17 Uhr, Räume des ASB Regionalverbandes Allgäu, Schützenstraße 1, Immenstadt, Ansprechpartner: Marlène Greising (ASB) oder Petra Christiansen-Lammel (Katholischer Frauenbund) ☞ 08323/999311
Diabetiker Selbsthilfegruppe. ☞ 08321/7882510, Sonthofen; Selbsthilfegruppe für Typ I Diabetiker. ☞ 08321/4964
Dialyse Patienten-Selbsthilfegruppe. ☞ 08372/7409
Epilepsie Beratung (ESB), Kempten, Immenstädter Straße 27, ☞ 0831/51239181
Hefepilzkrankung Candida-Selbsthilfegruppe. ☞ 08323/910-357
Krebs Förderkreis für krebskranke Kinder

Wenn der Filter fehlt ...

AD(H)S Verständnis finden in der Selbsthilfegruppe

VON VERONIKA KRULL

Blaichach Als die drei Mädchen noch klein waren, hing im Kinderzimmer ein bunte Liste mit aufgemalten Kleidungsstücken: Angeführt von Unterhose und -hemd, folgten Socken, Hose und Pulli. Eine Hilfe für die drei Schwestern beim Anziehen. Denn sie alle sind von ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom) betroffen. „Eine verminderte Fähigkeit zur Selbststeuerung“ heißt es in einer Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. „Sie können alles aufnehmen, aber nicht filtern, keine Prioritäten setzen“, sagt Evelyn „Evi“ Heber, die Mutter der drei inzwischen erwachsenen Kinder. Die Blaichacherin leitet seit einigen Jahren die AD(H)S-Selbsthilfegruppe Kempten-Sonthofen.

Das „H“ steht für Hyperaktivität, die schon Heinrich Hoffmann beim „Zappelphilipp“ beschrieben hat und eine andere Ausprägung der Krankheit ist. „Die Störung ist sehr komplex, sehr breit gefächert und schwer diagnostizierbar“, erklärt die gelernte Bankkauffrau (50). So wurde bei ihrer zweiten Tochter, die am stärksten von ADS betroffen war, die Krankheit erst erkannt, als das Mädchen schon in der sechsten Klasse war. Sie erhielt schlechte Noten in Mathe, weil sie bei Textaufgaben immer nur ein, zwei Zahlen und dann das richtige Ergebnis aufschrieb.

im Allgäu, Monika Panzer ☞ 08341/98561 oder www.foerderkreis-krebskranke-kinder-allgaeu.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten ☞ 0831/5262270
Hospiz-Palliativ-Zentrum Hilfe für Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen ☞ 0831/9608580.
HIV Infotelefon. ☞ 08321/86167
Lymphom/Leukämie Selbsthilfegruppe Kempten, ☞ 0831/2059467, Renate Schreiber, jeden 2. Di. im Monat, Kronenstraße 36, Kempten.
Morbus-Bechterew Selbsthilfegruppe, Immenstadt, ☞ 08386/939260
Mukoviszidose Selbsthilfegruppe. Rosemarie Ortwein, 0831/77244; 3. Mi. im Monat, 20 Uhr, Rot-Kreuz-Haus Kempten
Multiple Sklerose (MS) Selbsthilfegruppe. Annelies Kuhlke, Fischen, ☞ 08326/3868087.
Osteoporose Selbsthilfegruppe. Mo., 16.30 Uhr, Caritas-Seniorenheim Blaichach. Dr. med. Silke De Vries, ☞ 08324/933600
Parkinson Selbsthilfegruppe Sonthofen; ☞ 08321/84560; Treffen jeden 2. Mi. im Monat, 15-16.30 Uhr, ev. Kirche Blaichach
Rheuma-Liga ☞ 08321/676430. Sonthofen: Do. 17.30 Uhr, Trockengymnastik, 18.30 Uhr, Wassergymnastik, Albert-Schweitzer-Schule; Oberstdorf: ☞ 08322/3518. Mi. 12.30 und 19 Uhr, Wassergymnastik, Hotel Filser; Immenstadt: ☞ 08321/4868. Mi. 19 Uhr, Wassergymnastik, Hallenbad; Beratung nach Vereinbarung, ☞ 08321/676430, Sieglinde Gugemoos.
Rücken Aktiv gegen Rückenschmerzen, Sonthofen. Treffen Mo., 19.30 Uhr, Turnhalle Hindelanger Straße; TSV Sonthofen, Hindelanger Straße 11, ☞ 08321/4286
Sarkoidose-Netzwerk Kempten ☞ 0831/17732, 21730 oder 75954
Schlafapnoe/Schnarchen Selbsthilfegruppe, ☞ 08323/9980157, Luitgard Happ.
Spina bifida/Hydrocephalus Selbsthilfegruppe. ☞ 08335/1744

Sucht

Alkohol AL-ANON (Angehörige von Alkoholikern), Fr., 20 Uhr, Pfarrheim St. Christoph, Sonthofen-Rieden.
Anonyme Alkoholiker Sonthofen Mi. u. Fr. 20 Uhr, Pfarrheim St. Christoph, Rieden.
Anonyme Alkoholiker Immenstadt Mo. 20 Uhr, ev. Gemeindehaus, Mittagstraße 8. Letzter Mo. im Monat offenes Meeting. ☞ 08323/8671
Anonyme Alkoholiker, Angehörige/Freunde, Esssüchtige, Medikamentenabhängige, Gruppe seelische Gesundheit Klinik Wolfsried, Stiefenhofen, ☞ 08386/96220
Anonyme Selbsthilfegruppen nach dem 12-Schritte-Programm für Angehörige von Alkoholikern (Al-Anon), Alkoholiker (AA), Arbeits-süchtige (AAS), Co-Abhängige (Coda), Drogen-, u. Medikamentenabhängige (NA), erwachsene Kin-



Evi Heber leitet die AD(H)S-Gruppe.

Foto: Veronika Krull

„Sie hat alles im Kopf gemacht“, erklärt die Mutter. Das Kind konnte aber diese vielen Informationen nicht strukturiert zu Papier bringen. „Die Erziehung war sehr anstrengend“, sagt Evi Heber. So musste sie der Tochter oft alles zehn Mal sagen, und selbst das brachte nicht immer den gewünschten Erfolg. Die Betroffenen wirken häufig verträumt, werden schnell zu Außenseitern. „Die Eltern entwickeln oft Schuldgefühle“, weiß Heber aus ihrer Arbeit in der Selbsthilfegruppe.

der suchtkranke Eltern (EKS), Ess-, Breh- u. Magersüchtige (OA), Raucher (NicA), bei gefühlsmäßigen Problemen (EA); Adula-Klinik Oberstdorf, Termine ☞ 08322/7090.

Selbsthilfegruppe Kreuzbund für Alkoholiker und Angehörige Haus Oberallgäu, Richard-Wagner-Straße 14, Sonthofen. Mi., 19.30 Uhr ☞ 08321/88126, Dieter.
Esssucht/Magersucht/Bulimie Treffen Di. 20 Uhr, Haus Lichtblick, Illerstraße 13, Kempten, ☞ 0831/15861.
EA-Meeting Mo., Mi., Fr., 19 Uhr, Adula-Klinik Oberstdorf, ☞ 08322/959040
SLAA Selbsthilfegruppe. Fr., 19 Uhr, Haus Lichtblick, Kempten ☞ 0175/3746314
Caritas Suchtfachambulanz Martin-Luther-Straße 3, Sonthofen, ☞ 08321/7889437; Mo., Di., Do. 8-12.30 Uhr, Mi. 15-17, Fr. 8-12 Uhr
Sucht-Hotline Beratung rund um die Uhr, anonym, ☞ 089/28 28 22; online Beratung über www.suchthotline.info
Sucht-Online-Beratung unter www.caritas-augsburg.de

Behinderung

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund ☞ 0831/23310; „Blickpunkt Auge“-Beratungsstunde für Menschen mit Sehproblemen in der Stadtverwaltung Sonthofen, jeden 1. Montag im Monat, 16 bis 17 Uhr
Beratung für körperlich und psychisch Kranke, Behinderte und Angehörige Landratsamt, Sozialdienst, Sonthofen, ☞ 08321/612-128 und -129
Offene Behindertentherapie u. Beratung bei Behinderung und chronischen Erkrankungen Caritas, Martin-Luther-Str. 10 b, Sonthofen, ☞ 08321/6601-46, ☐ Miriam.Schnitzler@caritas-oberallgaeu.de
Hörbehindertenberatung - Sprechstunde in Sonthofen Anmeldung erforderlich, 14 bis 16 Uhr, Caritas, ☞ 0821/3156332, Fax 0821/3156357, ☐ u.baer@caritas-augsburg.de
Menschen mit und ohne Behinderung „Die Handicaps und ihre Freunde“. Caritas Kempten-Oberallgäu ☞ 08321/6601-45 oder Ralf Kim ☞ 08321/82782
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bahnhofstraße 22, Sonthofen, ☞ 08321/6095900

Psychische Gesundheit

APK, Selbsthilfegruppe Angehöriger psychischer Kranker, jeden 2. Montag im Monat, 19 Uhr, ev. Gemeindezentrum Sonthofen, Maria Jöhler ☞ 0831/18411, ☐ maria.joehler@gmail.com
Ehemaligen-Selbsthilfe-Gruppe Wolfsried Treffen jeden 2. und 4. So. im Monat, 19 Uhr, Klinik Wolfsried, ☞ 08394/926645 oder 0151/14257360
Sozialpsychiatrisches Zentrum der Diakonie offene Depressionsgruppe für Erwachsene, donnerstags, 14-tägig, 17

Über eine Logopädin, die auf ADS getippt hatte, und einen Kinderarzt bekam Heber endlich nach etwa sechs Monaten Wartezeit einen Termin bei einem Psychologen. Die Diagnose zog sich ein weiteres Dreivierteljahr hin. „Es ist immer eine Ausschlussdiagnose“, so Heber. Ist es eine Konzentrationsschwäche, leidet das Kind unter Tics? Der Psychologe bestätigte die Vermutung und verordnete Medikamente. Sie halfen dem Mädchen, bei der Sache zu bleiben. Heute studiert die Tochter „Soziale Arbeit“ in Regensburg,

bis 18.30 Uhr, Sonthofener Straße 17, Immenstadt, ☞ 08323/99965-0

OHa Psychosozialer Hilfsverein Grüntenstraße 15, Sonthofen ☞ 08321/6076948 o. 0160/9829996
Psychische Erkrankung, Depression, Psychose Diakonie, Immenstadt, ☞ 08323/99965-0
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Sonthofen, Lebenshilfe, Stellwerk, ☞ 01577/7542281, ☐ Selbsthilfegruppe-Sonthofen@web.de
„Lichtbrückenwege“ Immenstadt, Hilfe für Menschen mit psychischen Problemen, 1. u. 3. Mo. im Monat, 18 Uhr; Energiearbeitsgruppe: 2. und 4. Mo. im Monat, 18 Uhr. Sarah Yasmijla Rüsche, ☞ 08323/9592002 o. 0171/8960940.

Gewichtsprobleme

Selbsthilfegruppe Adipositas Kempten-OA St.-Mang-Platz 11, Kempten, Ingrid Steiger, ☞ 08372/2423, Gudrun Grotenklas ☞ 0162/7016023
www.adipositas-kempten.de
☐ selbsthilfe@adipositas-kempten.de
Weight Watchers S. Boni, Hirschorfer Weg 3, Kempten; ☞ 0831/ 5902442

Schwangerschaft

Schwanger? Anonyme Beratung ☞ 0800/4040020.
Schwangerenberatungsstelle im Landratsamt Sonthofen, ☞ 08321/612-128 oder 612-129
Arche Sonthofen - Hilfe für Schwangere und Mütter in Not ☞ 08321/2897
Geburtsvorbereitung u. Rückbildungsgymnastik Sonthofen, Do., 18.30 Uhr Rückbildung, 19.30 Uhr Geburtsvorbereitung, Burgbergstraße 2, ☞ 08379/898
Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Caritas, Sonthofen, Mi., 8.30 bis 11.30 Uhr, ☞ 0831/26051 Pro familia, Kempten, ☞ 0831/960774-0. Mo. bis Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr; Mo., Mi., Do. 14 bis 16 Uhr

Ehe & Familie

Ehe-, Familien- u. Lebensberatung in Sonthofen ☞ 0831/23636. Mo.-Fr. 8-12 Uhr u. 13-17 Uhr
Familienpflegewerk des KDFF Cordula Schneider ☞ 08323/8078079
☐ oberallgaeu@familienpflegewerk.de
Familienzentrum Rockzipfel Burgsiedlung 1, Sonthofen ☞ 08321/674512, Fax 674513; Mo. und Do., 9 bis 11 Uhr, Mittwoch, 15 bis 17 Uhr und nach VB
Familienzentrum Kinderschutzbund Immenstadt, ☞ 08323/4195. Familien- und Paarberatung, Erziehungsfragen, Mo. bis Fr. 9.30-11.30 Uhr, Mo. u. Do. 14-16 Uhr. www.kinderschutzbund-immenstadt.de
Gesprächskreis bei Erziehungsproblemen Mi., 18 Uhr, Praxis für Ergotherapie, Sonnenstr., Sonthofen, ☞ 08321/787519
Humane Trennung und Scheidung ☞ 08321/67323-0, Fax 6732395

„genau ihr Fach“. Und inzwischen verzichtet sie auf die Medikation. „Weil die Motivation so hoch ist“, erklärt die Mutter. „Das wirkt wie Adrenalin.“

AD(H)S wird vererbt, sagt Evi Heber. Sie habe als Kind unter emotionalen Störungen gelitten, konnte keine Kritik vertragen und habe bei jeder Kleinigkeit geweint. Ähnlich erging es der jüngsten Tochter. Sie sei, auch dank Medikamenten, inzwischen „emotional gefestigt“, studiert Eventmanagement in Ravensburg. Bei der Ältesten zeigte sich die Störung auf ganz andere Weise: Sie wollte immer alles perfekt machen, konnte auch bei sich selbst nie einen Fehler feststellen. Aber auch sie ging ihren Weg, studierte Pädagogik in Würzburg.

In die Gruppe können die Eltern ganz zwanglos kommen, sagt Evi Heber, „einfach so, zum Zuhören, Aussprechen, Gehört- und Verstandenwerden.“ Tipps werden ausgetauscht nach dem Motto: „Wie kann ich damit umgehen, dass es Kind und Eltern gut geht.“ Derzeit sucht sie neue Räumlichkeiten. Doch das nächste Treffen steht fest: am 6. Juni.

Treffen Das nächste Treffen findet am 6. Juni ab 20 Uhr in Immenstadt, Pizzeria „Gargano“, Salzstraße 3, statt. Anmeldung und weitere Infos bei Evi Heber unter 08321/830 10 oder 0170/238 16 92.

Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Sonthofen, Bismarckstraße 5, ☞ 08321/5055. Mo.-Do. 8-12 und 13-17 Uhr, Fr. 8-12 und 13-15.30 Uhr. Sprechstunde, mittwochs 15-17 Uhr; Sprechstunde für Schreibabys: Mo-Fr: 8 - 12 Uhr
Bäuerliche Familienberatung ☞ 08222/411166; Mo.-Do. 8 bis 10 Uhr
Beratungsstelle am Förderzentrum Sonthofen für Kindergarten, Grund- und Hauptschule, Beratung: Di. 14.30 bis 16.30 Uhr, Mo. 8 bis 9 Uhr und Di. 13.30 bis 14.30 Uhr, ☞ 08321/ 660716, Sonthofen, Albert-Schweitzer-Straße 16 a, ☐ msd@ass-sf.de
Alleinerziehende/Sozialpädagogischer Fachdienst Kempten Bismarckstraße 5, Sonthofen; ☞ 0831/27289

Kinder & Jugend

Kinder- u. Jugendnotruftelefon kostenlos rund um die Uhr ☞ 0800/ 6522265
Familienzentrum Kinderschutzbund Immenstadt Mittagstraße 6, ☞ 08323/4195. Mo.-Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. und Do. 14 bis 16 Uhr
Kinderschutzbund Sonthofen Burgsiedlung 1, ☞ 08321/88114 und 83897
„Right Way“ Treffen für Jugendliche ab dem Teeniealter mit Realitätsängsten, jeden 2. und 4. Di. im Monat, 17.30-19 Uhr, Caritas, Brennergasse 15, Kempten. Infos ☞ 0151/28564879 (Mi-Fr, 17-18 Uhr).
KoKi - Netzwerk frühe Kindheit Beratung für werdende Eltern und Eltern mit Kindern bis 3 Jahre, Schloßstraße 10, Sonthofen, ☞ 08321/612-600
Kinderhilfe Allgäu Frühförder- u. Beratungsstelle der Lebenshilfe, Richard-Wagner-Str. 3, Sonthofen, ☞ 08321/84964

Frauen & Männer

Gleichstellungsstelle Landratsamt, ☞ 08321/612234, Fax 08321/61267234
Frau & Beruf Vereinbarkeit Familie und Beruf, Landratsamt, Termine unter ☞ 08321/612-234, vormittags

Missbrauch- & Opferhilfe

Frauenhaus Kempten ☞ 0831/18018 Weisser Ring, Hilfe für Kriminalitätsoffer. ☞ 0800/0800343 (kostenlos)
„Projekt Lebenslang“. Infos unter www.projekt-lebenslang.de
Selbsthilfegruppe für Missbrauchsüberlebende Mi., 19.30 Uhr, Oberstaufen, ☞ 08383/1430
Schaut hin! Verein für Kinder- und Opferhilfe Theresa Kraft ☞ 08322/606309 o. Gerd Rüben ☞ 08322/987476
S-ANON Selbsthilfegruppe für Menschen die unter sexuellem Verhalten Anderer leiden, Kempten. Treffen jeden 1. So. 19 bis 20.30 Uhr, ☞ 0157/84825156 oder ☐ sanon.allgaeu@yahoo.de
Archiv der Mütter gegen institutionelle und private Gewalt Mütterinitiative Allgäu, Postfach 3101, 87440 Kempten

☞ 0174/4791989, Sprechzeit: Mo., 20 bis 21.30 Uhr und Do., 10 bis 11.30 Uhr Missbrauch & Opferhilfe:
Familienzentrum Kinderschutzbund Immenstadt, Beratung bei Gewalt und sexuellem Missbrauch für Betroffene und Angehörige ☞ 08323/4195

Trauer

Trauernde Eltern Oberallgäu ☞ 08323/9555775, Frau Just.
Hospizverein Kempten-Oberallgäu ☞ 0831/9608580.
Trauer-Telefon Diözese Augsburg, Mi. 19-22 Uhr, ☞ 0821/3497349
Selbsthilfegruppe für Suizidinterbriebe im Allgäu Treffen jeden 3. Dienstag im Monat, 18 Uhr. Gabi Sager ☞ 0831/68115 oder 0831/97746 oder ☐ Gabi.Sager@Agus-Kempten.de
Trauer-Café und Gruppen, Regina Krautwig, ☞ 08323/987121, Gerlinde Dinnebiar ☞ 08323/6217 oder ☐ regina.krautwig@gmx.de

Schuldnerberatung

Schuldnerberatung Caritas Sonthofen: Martin-Luther-Str. 10 b, offene Sprechzeit Mo 13.30 bis 16.30 Uhr, telefonische Erreichbarkeit, Di., Mi., Do. 12 bis 13 Uhr unter ☞ 08321/6601-16 oder -11. Immenstadt: Bürgerbüro der Stadt. Offene Sprechzeiten jeden letzten Fr. im Monat, 9 bis 11 Uhr. Nicole Settele ☞ 08321/6601-10.

Sonstiges

Arbeiter-Samariter-Bund Pflegeberatung ☞ 08323/998130
Beratung zu Integrations- und Migrationsthemen und Integrationsbeirat Oberallgäu-Süd ☞ 08321/612-554, Landratsamt OA ☞ 08321/612-254
Migrationsberatung des Caritasverbandes ☞ 0831/10934
Beratung für Senioren Landratsamt, Oberallgäuer Platz 2, Sonthofen, ☞ 08321/612-154, Seniorenamt
Betreuungsverein des Caritas-Kreisverbandes ☞ 08321/6601-15
Evangelischer Diakonieverein Herderstraße 3, Sonthofen, ☞ 08321/68660
Caritas-Tafelladen Immenstadt Mo., Di., Do. u. Fr., 10.30 bis 12 Uhr und Mi., 15 bis 16.30 Uhr, Kirchplatz 1 a
Caritas-Lebensmittelladen Sonthofen Di. und Do. 10 bis 11.30 Uhr, Mi. 14 bis 15.30 Uhr, Oberstdorfer Straße 2
Caritas-Kleiderstube Sonthofen Mo. 9-11 Uhr, Mi. 14 bis 16 Uhr, Do. 9 bis 11 u. 14 bis 16 Uhr, Martin-Luther-Str. 10 b
Deutsche Rentenversicherung Bund Verschertenberater Herrmann Lindenbacher, ☞ 08321/85336 oder Klaus Jäger ☞ 08321/6908313, Rentenansprüche, etc.
Freiwilligenagentur Martin-Luther-Straße 10b, Sonthofen, Di, Mi, Fr, 9 - 12 Uhr; Di, Do., 14 - 16 Uhr oder ☞ 08321/6076-213
Fachstelle für pflegende Angehörige Gabi Kolitsch-Radomski und Sebastian Bassy, Caritasverband Sonthofen, ☞ 08321/660110; **Gesprächskreis** Sonthofen, Martin-Luther-Straße 10 b, ☞ 08321/660126
Haus- und Grundbesitzerverein Rechtsberatung nach Vereinbarung, ☞ 08321/1832, Frühlingsstraße 2, Sonthofen
Klassischer homöopathischer Bereitschaftsdienst (Heilpraktiker) Sonthofen, Sa, So, ☐ 01 75/8 23 35 51.
Mobiler sozialer Hilfsdienst Oberallgäu ☞ 08321/85540 und vom Caritasverband, ☞ 08321/6601-45
Mieterverein Mo. 10 bis 12 und Do. 15 bis 17 Uhr, Sudetenstraße 19, Sonthofen, ☞ 08321/26705
„Notausgang“ - Verein für Menschen mit Problemen aller Art Sonnenstraße 6, Sonthofen, ☞ 08321/4072040 oder www.notausgang-ev.de
Offener Mittagstisch und Wärmestube des Caritasverbandes Mo.-Do. 11.30 bis 12.30 Uhr, freitags Frühstück von 9 bis 10 Uhr, Martin-Luther-Straße 10 b, Sonthofen, ☞ 08321/6601-44
Offener Mittagstisch des Caritasverbandes in Immenstadt Di.-Do. 11.30 bis 12.30 Uhr, katholisches Pfarrheim St. Nikolaus.
Rotkreuz-Info-Shop Mo.-Mi. u. Fr. 9-12 Uhr, Himbeinstr. 12, ☞ 08321/6716-0
Rotkreuzladen Sonthofen Di.-Fr., 10 bis 16 Uhr, Bahnhofstraße 24 a
Rotkreuzladen Immenstadt Mo.-Fr., 10-13 u. 14-17 Uhr, Sa., 10-13 Uhr, Hofgartenstraße, ☞ 08323/989761
Soziales Bürgerbüro Oberstdorf Bahnhofplatz 3 (Postgebäude), Do. 14.30-16 Uhr, ☞ 08322/700-735, Fax 08322/700-796, ☐ sbb@markt-oberstdorf.de
Trans-Ident Kempten Treffen 3. Do im Monat, 18 bis 20 Uhr im Selbsthilfe-Treffpunkt, St.-Mang-Platz 11, Kempten. Infos im Internet unter http://kempten.trans-ident.de