Die Krankheit steht nicht im Mittelpunkt

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe trifft sich einmal im Monat in Sonthofen

VON VERONIKA KRULL

Sonthofen Auf dem Pferderücken geht es ihr gut. Ohne Sattel, nur mit Decke. „Wenn ich runterkomme vom Pferd, fühle ich mich beweglich“, sagt Annelie Kulke (73) aus Fischen. Vor rund 30 Jahren erhielt sie die Diagnose „Multiple Sklerose“ (MS). Dabei handelt es sich eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Die Diagnose fand Kulke damals „nicht so schlimm: Ich konnte ja noch laufen.“ Das kann sie heute nicht mehr – bis auf wenige Schritte. Aber sie hadert nicht mit der Krankheit: „Ich habe sie von Anfang an angenommen. Das erleichtert das Leben.“ Eine große Hilfe sei die Selbsthilfegruppe, die Kulke regelmäßig mit ihrem Ehemann Harry besucht.

„Manche wollen es nicht wahrhaben“, sagt die Fischingerin. Doch die Gespräche in der Gruppe helfen: „Hier weiß jeder, was der andere hat.“ Aber, betont sie, um die Krankheit drehen sich nur etwa 20 Prozent des Gedankenaustauschs. Die Betroffenen und ihre Angehörigen reden „querbeet“ über alle Themen des Alltags.

Für Harry Kulke, ebenfalls 73, ist es selbstverständlich, dass er seine Frau zu den Gruppentreffen begleitet. Er unterstützt sie auch zu Hause, wo unter anderem für das Kochen zuständig ist. Denn auch die Beweglichkeit der Hände hat bei seiner Frau nachgelassen.

Auch Ausflüge stehen bei der Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe auf dem Programm. Unser Bild zeigt die MS-Gruppe am Forggensee bei Füssen. Foto: Harry Kulke

Um weiter so mobil wie möglich zu bleiben, nimmt Annelie Kulke regelmäßig an der Ergotherapie teil. Und seit drei Jahren hat sie sich der Hippotherapie verschrieben. Zusammen mit der Krankengymnastik sei es das einzige, was hilft. Denn sie leidet an der progredienten (schleichenden) Verlaufsform. Dagegen gibt es noch keine Medikamente – im Gegensatz zur schubförmigen Erkrankung. Es werde geforscht, sagt Kulke. Aber das werde wohl erst der nächsten Generation helfen.

Rund 20 Betroffene aus dem südlichen Landkreis sind in der Gruppe organisiert, die sich einmal im Monat im Café „Bene“ in Sonthofen trifft. Wobei es in der Kreisstadt insgesamt schwierig sei, ein passendes Lokal zu finden – ohne Treppen und mit einer Behindertentoilette. Dabei ist das Ehepaar gern unterwegs: Erst vor wenigen Tagen waren sie im Augsburger Zoo.

Die Selbsthilfegruppe Sonthofen trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr im Café „Bene“ in Sonthofen. Weitere Infos gibt es von Harry Kulke, Telefon 08326/38 68 087.

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-Kind-Kuren, hauswirtschaftlicher Dienst, Kleiderstube, Behindertenarbeit, 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
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 Atemwegerkrankte, freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr und 10.30 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: Marléne 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
Hefepilzerkrankung Candida-Selbsthilfegruppe. ☎ 08323/910-357
Krebs Förderkreis für krebskranke Kinder im Allgäu, Monika Panzer ☎ 08341/ 98561 oder www.foerderkreis-krebskranker-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 Guggemoos.
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/Hydocephalus 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), Arbeitssüchtige (AAS), Co-Abhängige (Coda), Drogen- u. Medikamentenabhängige (NA), erwachsene Kinder suchtkranker Eltern (EKS), Ess-, Brech- u. Magersüchtige (OA), Raucher (NicA), bei gefühlsmäßigen Problemen (EA); Adula-Klinik Oberstdorf, Termine ☎ 08322/7090.
Selbsthilfegruppe Kreuzbund für Alkoholkranke 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 Behindertenarbeit 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 Kirn ☎ 08321/82782
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bahnhofstraße 22, Sonthofen, ☎ 08321/6095900

Psychische Gesundheit

APK, Selbsthilfegruppe Angehöriger psychisch Kranker, jeden 2. Montag im Monat, 19 Uhr, ev. Gemeindezentrum Sonthofen, Maria Johler ☎ 0831/18411, ✉ maria.johler@gmail.com www.apk-kempten.de
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 bis 18.30 Uhr, Sonthofener Straße 17, Immenstadt, ☎ 08323/99965-0
OhA Psychosozialer Hilfsverein Grüntenstraße 15, Sonthofen ☎ 08321/ 6076948 o. 0160/98299996
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 Rüsch, ☎ 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, Hirschdorfer 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 KDFB 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
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 Kriminalitätsopfer. ☎ 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 Suizidhinterbliebene 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 Dinnebier ☎ 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 Versichertenberater Hermann Lindenbacher, ☎ 08321/85336 oder Klaus Jäger ☎ 08321/6908313, Rentenanträge, 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, Frühlingstraße 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, Hirnbeinstraße 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 Bahnhofsplatz 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