

# Seniorenbegleiter Gemeinde Lachen



## Leben und Wohnen in Lachen

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Josef Diebolder, Bürgermeister	3
Grußworte	4
Aktivität und Begegnung	5
Beratung	6
Seelsorge	7
Rentenberatung	8
Hilfe im Haushalt	8
Lieferdienst/Nahversorgung	9 - 10
Essen auf Rädern	10
Pflege ambulant	11
Tages und Kurzzeitpflege	11
Pflege stationär	12
Fahrdienste	13
Nachbarschaftshilfe „Lachen hilft e.V.“	14
Sport und Bewegung mit dem SV Lachen	15
Gesundheit	16 - 19
Im Notfall	20
Kontakt und Impressum	20

# Vorwort



## Bürgermeister Josef Diebolder

Ein herzliches Grüß Gott an alle Bürger und Bürgerinnen von Lachen,

ob Jung oder Alt, wir alle lieben unsere Heimat und möchten möglichst lange in dem gewohnten Umfeld, in der Familie und Dorfgemeinschaft leben. Auch wir wollen, dass Sie sich bei uns in Lachen wohl fühlen und möchten die Rahmenbedingungen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter schaffen.

Deshalb wurde der Verein "Lachen hilft e.V." gegründet. Dabei ist das Miteinander der Generationen ein wesentliches Merkmal in unserer Gemeinde und soll weiter gefördert werden. Ziel ist es für alle Generationen gute Wohn- und Lebensbedingungen zu bieten.

Unser Seniorenkonzept nimmt die älteren Menschen und deren Angehörige in den Fokus. Die Hauptaufgaben sind: Wünsche und Bedürfnisse in den Bereichen Wohnen, Unterstützung und Pflege, Soziales, Beratung sowie Mobilität zu bewerkstelligen.

Eine weitere Aufgabe ist es den Bedarf an barrierefreiem Wohnraum, aber auch an Dienstleistungen, Hilfe und Unterstützungsmöglichkeiten so-

wie Mobilitätsangeboten in unserer Gemeinde noch umfassender zu ermitteln und zu koordinieren.

Das Leben im Alter hat sich auch sehr gewandelt. Ältere Menschen stehen meist mitten im Leben und unsere Senioren bereichern durch Ihre Erfahrung, Schaffenskraft und Wissen das Leben in unserer Gemeinde. Es ist besonders erfreulich, dass sich auch immer mehr ältere Menschen bürgerschaftlich engagiert freiwillig einbringen und somit eine Stütze für Alt und Jung bieten. Bürger und Bürgerinnen die mehr tun als ihre Pflicht, sind die Eckpfeiler unserer Gemeinschaft.

An dieser Stelle meinen herzlichen Dank an alle die sich ehrenamtlich und beruflich zum Wohl der Gemeinde Lachen mit einbringen.

Josef Diebolder

1. Bürgermeister von Lachen

# Grußworte

## Gertrud Lorenz



Liebe Lachener- und Ortsteil-Bürger,  
seit Mai 2017 bin ich die Seniorenbeauftragte der Gemeinde Lachen. Ich möchte mich hier kurz vorstellen:

Mein Name ist Gertrud Lorenz, 70 Jahre, wohnhaft in Lachen/Hetzlinshofen und befinde mich im „Unruhestand“.

Ich würde mich freuen, wenn sie mir ihr Vertrauen schenken und unterstützen Sie gerne bei all Ihren Fragen rund ums Alter. Meine Kontaktdaten finden Sie auf Seite 6.

Ihre Gertrud Lorenz

## Gertrud Endres



Liebe Bürger/innen der Gemeinde Lachen,  
„Jung sein ist Glück und vergeht wie Dunst, jung bleiben ist mehr und ist eine Kunst.“ Mit diesem Zitat über das Älterwerden von Friedrich Theodor v. Vischer möchte ich Sie herzlich begrüßen. In diesem Seniorenbegleiter, haben wir eine Vielzahl von Informationen und Ansprechpartnern zusammengestellt. Wir hoffen er ist eine wertvolle Unterstützung für Sie und Ihre Angehörigen. Da ein persönliches Gespräch durch nichts zu ersetzen ist, bitte ich Sie, bei allen Fragen und Problemen zum Thema Älterwerden auf mich zuzukommen. Eine Umfrage in unserer Gemeinde hat ergeben, dass die meisten Senioren so lange wie möglich in der

vertrauten Umgebung leben wollen. Diesen Wunsch nehmen wir sehr ernst, deshalb wollen wir in unserer Gemeinde eine Struktur schaffen, die dies möglich macht. Wir möchten die örtlichen Lebensbedingungen weiterentwickeln und dazu benötigen wir die Unterstützung möglichst vieler Bürger und Bürgerinnen. Der Quartiersentwicklungsprozess ist grundsätzlich für jeden offen, eine Teilnahme möglichst vieler, auch Jüngerer ist erwünscht. Jeder sollte bzw. kann schon in jungen Jahren ein Stück weit mitgestalten, dass man sein Leben im Alter so leben kann, wie man es möchte. Bitte schenken Sie mir Ihr Vertrauen. Meine Kontaktdaten sind auf Seite 6.

Ihre Beraterin in Altersfragen  
Gertrud Endres

# Aktivität und Begegnung

## Seniorenachmittage, Hoigata

Es finden regelmäßig kirchliche und kommunale Seniorenangebote statt, die Termine sind im evangelischen Gemeindebrief und katholischen Kirchenanzeiger sowie in den wöchentlichen Bekanntmachungen der Gemeinde ersichtlich. Ungefähr viermal im Jahr findet ein ökumenischer Seniorenachmittag statt.

Ansprechpartner für:

- die evangelischen Seniorenachmittage ist Herr Pfarrer Metten  
Telefon: (0 83 31) 8 75 07
- die katholischen Seniorenachmittage ist Frau Annelise Weh  
Telefon: (0 83 32) 18 82
- die kommunalen Seniorenangebote ist die Gemeinde Lachen

## offener Mittagstisch - gemeinsam schmeckts einfach besser

Im Vereinsheim Lachen bzw. im ev. Gemeindesaal findet regelmäßig ein offener Mittagstisch statt. Wir bieten regionales, saisonales, frisch zubereitetes Mittagessen zum Preis von 7,50 €. Die Termine hierzu sind in den Bekanntmachungen der Gemeinde ersichtlich. Anmeldung ist erforderlich.

Für Rückfragen und zur Anmeldung wenden Sie sich an:

- Lachen hilft e.V.  
Telefon: 0170-1866472
- Gemeinde Lachen  
Telefon: (0 83 32) 4 06 99 29  
oder (0 83 32) 3 40

## Seniorenausflüge

In regelmäßigen Abständen finden Ausflugsfahrten statt, die Termine hierzu sind in den wöchentlichen Bekanntmachungen der Gemeinde ersichtlich. Meist handelt es sich um Halbtagesfahrten, Schwerpunkt sind dabei die Sommermonate.

Für Rückfragen und zur Anmeldung wenden Sie sich an:

- Frau Gertrud Wurster  
Telefon: (0 83 31) 8 64 85

## Tretanlage

Am Wald entlang der Ortsverbindung vom Theinselberg bzw. Albishofen nach Niebers besteht die Möglichkeit zum Besuch der Kneipp-Tretanlage. Vom Frühjahr bis zum Herbst können Sie sich am kühlen Wasser erfrischen.



## Beratung



Seniorenbeauftragte  
der Gemeinde Lachen  
Gertrud Lorenz

Bergstraße 28  
87760 Lachen  
Telefon: (0 83 31) 8 89 47  
gertrud.lorenz@gmx.net



Gemeinde Lachen  
Quartiersmanagerin  
Beraterin in Altersfragen  
Gertrud Endres

Hauptstr. 26, 87760 Lachen  
Di 14.00 - 18.00 Uhr, Do 8.00-12.00 Uhr  
Telefon: (0 83 32) 4 06 99 29  
gertrud.endres@gemeinde-lachen.de  
Privat: Woringer Str. 29, Hetzlinshofen  
Tel. (0 83 31) 1 23 87



Fachstelle für  
pflegende Angehörige  
& Kontaktstelle  
der Demenzhilfe Allgäu  
Ludwina Schedler

Adelgundeweg 3  
87724 Ottobeuren  
Telefon: (0 83 32) 9 23 74 24  
info@amb-krankenpflege-ottobeuren.de



Diakonisches Werk Memmingen  
Beratung für pflegende  
Angehörige und Senioren  
Irene Richter

Rheineckstraße 12  
87700 Memmingen  
Telefon: (0 83 31) 7 58 58  
richter@diakonie-memmingen.de



Pflegeberatung  
AOK die Gesundheitskasse  
Achim Kunz

Hopfenstraße 26  
87700 Memmingen  
Telefon: (0 83 31) 97 32 32  
achim.kunz@by.aok.de



Wohnberatung zur barrierear-  
men Wohngestaltung  
Koordination Wohnberatung  
Landratsamt Unterallgäu  
Birgitt Singer

Bad Wörishofer Straße 44  
87719 Mindelheim  
Telefon: (0 82 61) 99 56 28  
birgitt.singer@lra.unterallgaeu.de

# Seelsorge

## Ev.-reformierte Kirchengemeinde Herbishofen



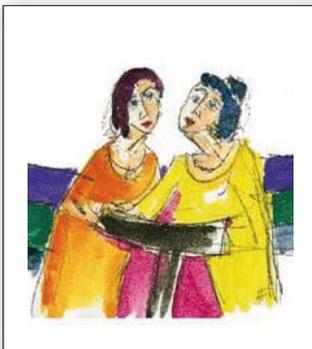
**Pfarrer Joachim Metten**  
 joachim.metten@reformiert.de  
 Telefon: (0 83 31) 8 75 07  
 Bechlinweg 7  
 87760 Lachen  
 Telefon: (0 83 31) 8 75 07  
 www.herbishofen.reformiert.de

## Katholische Pfarrei St. Afra Lachen



**P. Dr. Henryk Krowicki**  
 pg.benningen@bistum-augsburg.de  
 Telefon: (0 83 31) 28 42  
 Pfarreiengemeinschaft Benningen  
 Riedstr. 4  
 87734 Benningen  
 www.bistum-augsburg.de/pgbenningen

## Hospizverein



**Sankt Elisabeth Hospizverein**  
 im Caritasverband Memmingen-Unterallgäu e.V.  
 Augsburger Straße 17  
 87700 Memmingen  
 Telefon: (0 83 31) 4 90 89 89  
 E-Mail: info@se-hospiz.de



## Rentenberatung



- Beantwortung von Fragen zur Rentenversicherung
- Hilfe bei Kontenklärung und Rentenantrag
- Kostenlose und kompetente Beratung im Rathaus oder bei Ihnen Zuhause

Termin nach Vereinbarung  
Tel. (0 83 31) 8 17 26

Dieter Thomas  
Versichertenberater  
Alpenstr. 16, Goßmannshofen  
87760 Lachen

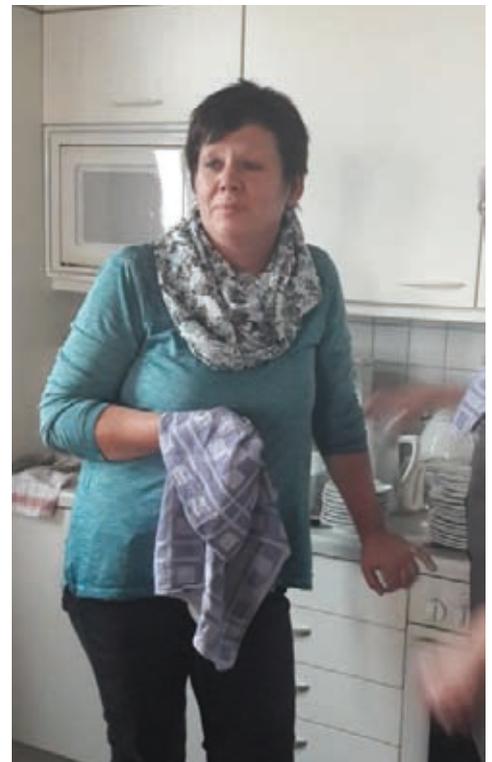


## Hilfe im Haushalt

Ambulante Krankenpflege  
Unterallgäu gGmbH  
Caritasverband Memmingen-Unterallgäu  
Adelgundeweg 3  
87724 Ottobeuren  
Telefon: (0 83 32) 92 37 40

.....

Privater Pflegedienst Anna Keller  
Hauptstr. 35  
87734 Benningen  
Telefon: (0 83 31) 9 85 32 22  
E-Mail: pflegedienst.keller@gmx.de



# Lieferdienste und Nahversorgung

Lebensmittel - Heimservice  
 Fa. Hänslers - Einkauf v. Zuhause  
 Marita und Klaus Hänslers  
 Theinselberg 9  
 87760 Lachen  
 Telefon: (0 83 32) 92 38 56  
 Fax: (0 83 32) 92 38 57  
 E-Mail: [info@haensler-einkauf.de](mailto:info@haensler-einkauf.de)  
 Internet: [www.haensler-einkauf.de](http://www.haensler-einkauf.de)

Wir erfüllen nahezu sämtliche Wünsche im Bereich Lebensmittel und Drogerieartikel.

Sie bestellen Ihre gewünschten Artikel bequem von Zuhause - wir liefern zum vereinbarten Termin. Alles aus einer Hand, kein Schleppen.

- Fleisch, Wurst vom heimischen Metzger
- Frisches Obst, Gemüse, auch in Bio
- Frische Eier direkt vom Geflügelhof
- Milchprodukte, Konserven, Tiernahrung, Getränke, Drogerieartikel...

Metzgerei  
 Metzgerei Heigl e.K.  
 Hauptstraße 17, 87734 Benningen  
 Telefon: (0 83 31) 8 81 61  
 E-Mail: [karl@metzgerei-heigl.de](mailto:karl@metzgerei-heigl.de)

- Lieferservice immer samstags vormittags mit mehreren Haltestellen
- Telefonische Rücksprache empfehlenswert

Brot und Backwaren  
 Semmelflitzer der  
 Bäckerei Maier Memmingen  
 Bestelltelefon: (0 83 31) 39 57

Lieferservice immer mittwochs zu folgenden Haltestellen:

- 10.30 Uhr Goßmannshofen  
Alpenstr./Blockstr.
- 10.45 Uhr Albishofen,  
Am Obstgarten/Nieberser Str.
- 11.00 Uhr Theinselberg, Eschbach
- 11.40 Uhr Herbishofen,  
Albishofener Str. 14
- 12.00 Uhr Hetzlinshofen, Ortstr. 4
- 12.15 Uhr Hetzlinshofen  
Schlossberg/Bergstr.

Sandra's Friseursalon  
 Ihr Salon für die ganze Familie  
 Buchäckerstr. 6, Albishofen  
 Telefon: (0 83 31) 9 95 94 04  
 Mobil: 0176-6 50 48 86 0

- Termine Montag - Freitag nach Vereinbarung
- Hausbesuche nach Vereinbarung

## Nahversorgung

### Raiffeisenmarkt Lachen

Raiffeisen-Waren GmbH  
 Bad Grönenbach  
 Hauptstraße 34  
 87760 Lachen  
 Telefon: (0 83 32) 93 60 21  
 Telefax: (0 83 32) 93 60 22

Auf Ihren Einkauf im neuen barriere-  
 freien Markt freut sich  
 Edgar Mayer und  
 Alexandra Pfeiffer mit Team

Wir versorgen Sie mit Nahrungsmitteln aus  
 unserer Region:

- Brot- und Backwaren
- Wurstwaren
- Kartoffeln, Äpfel, Mehl, Eier, Nudeln, Milch  
 u.v.m.
- Getränke (regional und überregional)

Haus- und Gartenmarkt  
 Brennstoffe ...

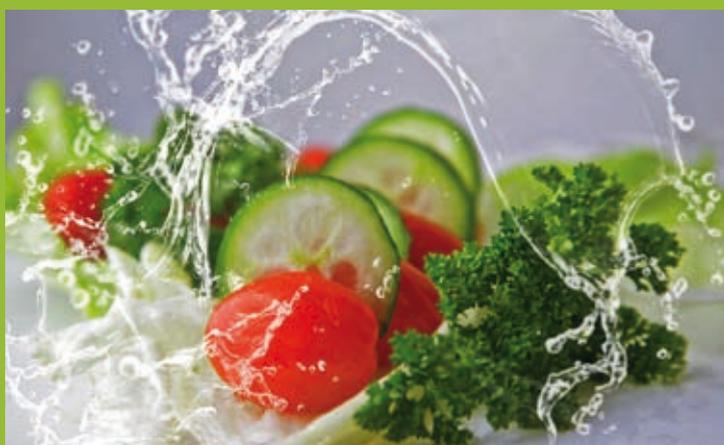
## Essen auf Rädern

### Lebenszentrum Ottobeuren

Am Sonnenbühl 3  
 87724 Ottobeuren  
 Telefon: (0 83 32) 80 0  
 E-Mail: [info@lz-o.de](mailto:info@lz-o.de)  
 Homepage: [www.lz-o.de](http://www.lz-o.de)

### Malteser Hilfsdienst gGmbH

Augsburger Straße 8  
 87700 Memmingen  
 Telefon: (0 83 31) 92 41 70  
 Fax: (0 83 31) 9 24 17 23  
 E-Mail: [malteser.memmingen@malteser.org](mailto:malteser.memmingen@malteser.org)  
 Homepage: [www.malteser-memmingen.de](http://www.malteser-memmingen.de)



## Pflege - ambulant

Ambulante Pflege findet im gewohnten Lebensumfeld des Pflegebedürftigen statt.

<b>Benningen:</b>
Privater Pflegedienst Anna Keller Hauptstr. 35 Telefon: (0 83 31) 9 85 32 22 E-Mail: pflegedienst.keller@gmx.de

Weitere Pflegedienste finden Sie im näheren Umkreis. Bitte wenden Sie sich an Frau Endres, Frau Lorenz oder an die Fachstelle für pflegende Angehörige. (Kontakt Daten Seite 6)
---

## Tages- und Kurzzeitpflege

Betreuung, Beschäftigung und Versorgung meist älterer Menschen tagsüber. Die Tagespflege bietet Entlastung für pflegende Angehörige für einen oder mehrere Tage in der Woche.

<b>Ottobeuren:</b>
Tagespflege „Zum Alpenblick“ Lebenszentrum Ottobeuren GmbH Sonnenbühl 3, Tel. (0 83 32) 8 00 Telefax: (0 83 32 8 03 50 E-Mail: info@lz-o.de
Ambulante Krankenpflege Unterallgäu gGmbH Caritasverband Adelgundeweg 3 Tel. (0 83 32) 92 37 40 E-Mail: info@ amb-krankenpflege-ottobeuren.de

<b>Memmingen:</b>
Tages- und Kurzzeitpflege Caroline Rheineck-Haus Diakonisches Werk Memmingen e. V. Rheineckstraße 45 Telefon: (0 83 31) 7 58-0 E-Mail: info@ diakonie-memmingen.de
<b>Westerheim:</b>
Tagespflege- und Begegnungsstätte Haus St. Vinzenz Kath. Sozialstation Günztal e.V. Schulweg 5a Tel. (0 83 36) 8 10 18 E-Mail: sozialstation-guenztal@t-online.de

Zu Tages- und Kurzzeitpflege finden Sie weitere Anbieter in der näheren Umgebung, wenden Sie sich dazu bitte an Frau Endres, Frau Lorenz oder an die Fachstelle für pflegende Angehörige. (Kontakt Daten Seite 6)

## Pflege - stationär

Falls es nicht möglich ist, im gewohnten Lebensumfeld alt zu werden, haben wir hier die Kontaktdaten von Pflegeeinrichtungen der Umgebung, die Sie in einer möglichst familiären Umgebung betreuen, pflegen und fördern.

<b>Ottobeuren:</b>
St. Anna-Hilfe gGmbH Haus St. Josef Spitalstraße 2 Telefon: (0 83 32) 79 50 E-Mail: Josef-O.verwaltung@anna-hilfe.de
Hafner Villa Luitpoldstraße 9 Telefon: (0 83 32) 9 23 20 E-Mail: Hafner.Villa@t-online.de
Lebenszentrum Ottobeuren Am Sonnenbühl 3 Telefon: (0 83 32) 8 00 E-Mail: info@lz-o.de
<b>Buxheim:</b>
BRK Pflegeheim Buxheim (mit gerontopsych. Wohngruppe) Rot-Kreuz-Straße 5 Telefon: (0 83 31) 9 77 10 E-Mail: info@ahbuxheim.brk.de

<b>Memmingen:</b>
Bürgerstift Memmingen Spitalgasse 8 Telefon: (0 83 31) 92 75 50 E-Mail: buergerstift@memmingen.de
Seniorenzentrum Arbeiterwohlfahrt Hühnerbergstraße 25-29 Telefon: (0 83 31) 9 77 50 E-Mail: seniorenheim.memmingen@awo-schwaben.de
Gästehaus der Diakonie Rheineckstraße 45 Telefon: (0 83 31) 75 80 Mail: info@diakonie-memmingen.de
Altenheim St. Ulrich Caritasverband St-Hildegard-Weg 2 Telefon: (0 83 31) 85 41 50 E-Mail: altenheim.st.ulrich@bistum-augsburg.de
<b>Wolfertschwenden:</b>
Pflege Residenz „Siloah“ Am Meierhof 1 87787 Wolfertschwenden Telefon: (0 83 34) 98 58 50 E-Mail: info@siloah.senterra.de



# Fahrdienste

## Linienverkehr

Die Öffentlichen-Personen-Nahverkehr-Verbindungen (=ÖPNV) liegen im Rathaus aus und werden dort erklärt. Folgende Linien fahren über unsere Gemeinde:

- Linie 962 Böhen - Memmingen und zurück, von Montag bis Samstag
- Linie 931 Bad Grönenbach – Ottobeuren und zurück, von Montag bis Samstag
- Linie 955 Memmingen - Ottobeuren - Engetried an Schultagen

Busunternehmen Brandner Unterallgäu: Telefon: (0 83 32) 79 69 90

## Rufbus

Die Linie 931R ist eine Rufbuslinie zwischen Ottobeuren und Bad Grönenbach und gilt außerhalb der Verkehrszeiten des Linienverkehrs (auch an Sonn- und Feiertagen).

- Rufbuse sind eine Ergänzung zu den bestehenden Buslinien.
- Der Rufbus fährt nur dann, wenn Sie sich rechtzeitig anmelden.
- Über die Mobilitätszentrale oder aus dem Verbundfahrplan erfahren Sie, zu welchen Zeiten und auf welchen Linien der RUF-BUS fährt.

Die Anmeldung unter Telefon: (0 82 82) 82 87 00

oder online unter: [www.vvm-online.de](http://www.vvm-online.de)

## Taxi und Fahrdienst

„Bulls-shuttle“ Fahrdienst bietet verschiedene Dienste an, u.a. Arzt- und Dialysefahrten, Einkaufs- und Besorgungsfahrten (mit und ohne Begleitung)

Inhaber:

Torsten Brugger

Schwabenstr. 3, 87724 Ottobeuren

Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag von 6.00 - 20.00 Uhr

Freitag - Sonntag von 6.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung und Beratung unter: Telefon: (0 83 32) 4 13 90 36

Mobil: (01 70) 4 14 68 06

## Nachbarschaftshilfeverein Lachen hilft e.V.

weitere Informationen auf Seite 14



# Lachen hilft e. V.

**Ihr Nachbarschaftshilfeverein**, selbstverständlich für alle Ortsteile

Anschrift: Hauptstr. 22, 87760 Lachen

Wir bieten an bzw. im Aufbau befindet sich:

<p><b>Fahrdienste und Begleitedienste:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zum Arzt</li> <li>• Einkauf</li> <li>• Besorgungen</li> <li>• Behördenangelegenheiten</li> <li>• Seniorennachmittagen etc.</li> </ul>	<p><b>Nachbarschaftshilfe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• im Haus, Garten und Hof z. B. Unterstützung bei Hausarbeit wie Aufräumen, Bügeln, Rasenmähen, Haustierversorgung, Kehren, Grabpflege...</li> </ul>
<p><b>Begegnung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• offener Mittagstisch</li> <li>• Hoigata</li> <li>• Nähkreis</li> <li>• Strickkreis</li> <li>• Besuchsdienste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationsveranstaltungen</li> <li>• Fortbildungen</li> <li>• Sitztanz mit dem SV Lachen</li> <li>• Spielenachmittage</li> </ul>

Zum weiteren Ausbau unseres Angebots für Senioren benötigen wir Ihre Ideen und noch mehr Helferinnen und Helfer. Wir wollen bewusst viele ehrenamtliche Helfer in Einsatz bringen, um die Belastung für jeden Einzelnen nicht zu hoch werden zu lassen. Bei Interesse, Fragen, Ideen und Anregungen wenden Sie sich bitte an das Lachen hilft Telefon 0170-1866472 oder an unsere Vorstandschaft:

Christian Fröhlich  
1. Vorsitzender  
Telefon (0 83 32) 92 52 80

Gertrud Lorenz  
2. Vorsitzende / Seniorenbeauftragte  
Telefon (0 83 31) 8 89 47



Die Vorstandschaft von Lachen hilft e.V.

# Sport und Bewegung

trotz(t) Alter mit dem SV Lachen



## Seniorfit:

jeden Montag 17.00 - 18.00 Uhr im Turnraum des Kindergarten Herbishofen

Leitung: Martina Ottinger

Ziel dieses Bewegungsprogramms, mit Stühlen zum Sitzen und Stützen, ist die Verbesserung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Auch Sturzprävention und Entspannung spielen eine Rolle. Im Vordergrund stehen die Aspekte Gesundheit, Bewegung, Spaß und Kommunikation. Uns ist egal wie langsam Du vorankommst, Du überholst immer noch jeden der gar nichts tut und Zuhause bleibt.

### Seniorfit:

Leitung: Martina Ottinger  
 Telefon: (0 83 31) 49 65 00  
 Turnraum Kindergarten Herbishofen  
 Montag 17.00 - 18.00 Uhr



## Sitztanz:

jeden 3. Dienstag im Monat ab 15 Uhr im Vereinsheim Lachen

Leitung: Sabine Fleschutz, Tanzlehrerin im Sitzen

Sitztanz ist speziell auf die körperlichen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist. Kreislauf, Beweglichkeit, Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit werden gefördert und geübt. Schwungvolle Musik, gemeinsamer Spaß und Lachen wirken in einer Gruppe verbindend. Das gemütliche Beisamensein danach gehört zum festen Bestandteil.

### Sitztanz:

Leitung: Sabine Fleschutz  
 Telefon: 0172-8 38 28 26  
 Vereinsheim Lachen  
 am 3. Dienstag 15.00 - ca. 16.30 Uhr



# Gesundheit

## Krankengymn. / Physiotherapie:

<b>Ottobeuren:</b>
GP Dr. Kubben und Dr. Lybaart Bahnhofstr. 33 Telefon (0 83 32) 9 51 00
Schultens Antonie Am Galgenberg 4 Telefon (0 83 32) 93 64 85
<b>Memmingen:</b>
Allgäuphysio UG, Harder Alexandra Lindenbadstr. 4 ½ Telefon (0 83 31) 1 20 73

## Traditionelle Osteopathie:

<b>Hetzlinshofen, Lachen:</b>
Roland Semlow Traditioneller Osteopath Ringstr. 15 d, Hetzlinshofen Telefon: (0 83 31) 9 95 94 50



## Massage- u. Physiopraxis:

<b>Goßmannshofen, Lachen:</b>
für Selbstzahler: Georg Fäustle, Alpenstr. 24 Telefon (0 83 31) 9 60 63 36 <a href="http://www.georg-faustle.de">www.georg-faustle.de</a>



## Podologen / medizin. Fußpflege:

<b>Memmingen:</b>
Fachpraxis für Podologie Memmingen Mösle Olivia Bahnhofstr. 13 Telefon (0 83 31) 9 74 60 14
Jauernig Roland Gerberplatz 8 Telefon (0 83 31) 98 25 86



## Logopädie:

<b>Ottobeuren:</b>
Singer Wolfgang Bahnhofstr. 48 – 50 Telefon (0 83 32) 93 63 29
<b>Memmingen:</b>
Therapie im Klösterle Wolfgang Singer Kramerstr. 42 Telefon (0 83 31) 49 69 91
Wortgewandt Dreher Ulrike Lindentorstr. 1/3 Telefon (0 83 31) 9 91 21 90
Wegmann Birgit Buxhacher Str. 16 Telefon (0 83 31) 96 33 09

## Ergotherapie:

<b>Ottobeuren:</b>
Müller Manuela Johann Gutenbergstr. 2 Telefon (0 83 32) 79 03 36
<b>Memmingen:</b>
Gemeinschaftspraxis Diefenthaler, Ekert, Ostner, Rabus Kramerstr. 42 Telefon (0 83 31) 8 43 27
<b>Bad Grönenbach:</b>
Ergoteam Rabus, Eckert, Ostner & Diefenthaler Bahnhofstr. 35 Telefon (0 83 34) 3 62 99 84

## Allgemeinärzte:

<b>Ottobeuren:</b>
Dr. Bettina Lipfert Ulrichstr. 6 Telefon (0 83 32) 3 26
GP Dr. Wolfgang Birzle, Dr. Knapp-Birzle Luitboldstr. 8 Telefon (0 83 32) 92 34 00
<b>Benningen:</b>
Aicher Susanne Hauptstr. 15 Telefon (0 83 31) 36 63



## Orthopädie - Schuhtechnik:

<b>Ottobeuren:</b>
Rauh Peter Bahnhofstr. 52 Telefon (0 83 32) 93 75 75
<b>Memmingen:</b>
Cornelius, Sailer Brigitta Kalchstr. 47 Telefon (0 83 31) 8 70 50
Jauernig Roland Gerberplatz 8 Telefon (0 83 31) 98 25 86
Nägele Hubert Schwesterstr. 25 Telefon (0 83 31) 8 47 75

## Sanitätshäuser:

<b>Memmingen:</b>
Gerstberger Vitalcenter Im Klösterle 16 Telefon (0 83 31) 95 13 80 Fraunhoferstr. 10 Telefon (0 83 31) 9 51 30
PMZ GmbH (ehemals Sanitätshaus Zelt) Kalchstr. 10 Telefon (0 83 31) 8 40 07



## Palliativ Versorgung:

Menschen mit schweren Erkrankungen, bei denen eine Heilung nicht mehr möglich ist, bedürfen einer palliativen Versorgung, bei der nicht mehr die Heilung und Lebensverlängerung im Vordergrund steht, sondern der bestmögliche Erhalt der Lebensqualität, Nähe, Zuwendung und die Linderung von Schmerzen und anderen Symptomen.

<b>Memmingen:</b>
Pallium gGmbH SAPV Augsburger Str. 17 Telefon (0 83 31) 92 72 50



# Prävention

## Tipps für Senioren:

Ab wann ist man eigentlich Senior? Wenn man über 60 ist oder Rente bekommt? Laut Duden im Sport schon ab 18 und in der Berufswelt ab dem Rentenalter. Aber auch im Rentenalter fühlen sich die Meisten nicht so alt und fangen erst ab diesem Zeitpunkt an das Leben so richtig zu genießen und alles das zu tun, wozu sie vorher nicht gekommen sind. Natürlich fällt es erst einmal schwer keine berufliche Aufgabe mehr zu haben, aber deswegen muss man nicht zu Hause sitzen und Trübsal blasen. Organisieren Sie Ihr Leben neu! So reisen viele Senioren im Alter, lernen Sprachen, engagieren sich im Ehrenamt, machen Sport oder kümmern sich um die Enkelkinder. Nehmen Sie sich jetzt einfach Zeit für sich und tun Sie die Dinge zu denen Ihnen früher die Zeit fehlte:

- Informieren Sie sich in der Tageszeitung, örtlichen Bekanntmachung, Freunden, Nachbarn und Familie über das kulturelle Programm an Ihrem Wohnort und in Ihrer Region und planen Sie Unternehmungen.
- Belegen Sie je nach Interesse einen Kurs an einer Volkshochschule. Das Angebot an Sport-, Sprach-, Handwerks-, Mal- und Zeichenunterricht ist groß.
- Verabreden Sie sich mit Freunden zu einem gemeinsamen Konzert-, Theater- oder Museumsbesuch.
- Bei einer Gruppenreise können Sie zusammen mit anderen neue Orte und Länder entdecken.
- Kirchengemeinden bieten vielerlei Tätigkeiten für Senioren an, wie zum Beispiel Seniorennachmittage, Gesprächskreise, Bibelkreise.
- Suchen Sie nach Möglichkeit eine ehrenamtliche Tätigkeit z.B. in den örtlichen Vereinen, in Ihrer Kirchengemeinde, im Nachbarschaftshilfeverein, als Schüler- oder Leseopate.
- Jeder Schritt hält fit - wir beraten Sie gerne. Kommen Sie auf uns zu. Kontakt siehe Seite 6



## Im Notfall

Notarzt und diensthabende Apotheken sind aus der Wochenendausgabe der örtlichen Tageszeitung und dem Memminger Kurier zu entnehmen.

	Telefon:
Polizei	(ohne Vorwahl) 1 10
Feuerwehr	(ohne Vorwahl) 1 12
Rettungsdienst/Notarzt	(ohne Vorwahl) 1 12
Ärztl. Bereitschaftsdienst Bayern	(ohne Vorwahl) 116 117
Giftnotruf	(0 89) 1 92 40
Opfer-Telefon	(ohne Vorwahl) 11 60 06
Telefonseelsorge evangelisch	(0800) 1 11 01 11
Telefonseelsorge katholisch	(0800) 1 11 02 22
Frauen-Notruf Memmingen	(08331) 53 23
Frauenhaus Memmingen	(08331) 46 44

Impressum:

Inhalt: Arbeitsgruppe Beratung und soziale Netzwerke

Photographie: ein herzliches Dankeschön an unsere Bürgern, welche die Bilder zur Verfügung stellten.

Verfasser/Gestaltung: Gertrud Endres, Gemeinde Lachen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird oft auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Es gilt immer für beide Geschlechter.

Hier fehlt noch etwas, oder es hat sich evtl. ein Fehler eingeschlichen?

Bitte melden Sie sich bei: [gertrud.endres@gemeinde-lachen.de](mailto:gertrud.endres@gemeinde-lachen.de)

Die aktuelle Broschüre auch als Download unter: [www.gemeinde-lachen.de](http://www.gemeinde-lachen.de)

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

// Zukunftsministerium  
Was Menschen berührt.