

Wo können sich Seniorinnen und Senioren treffen?

Seniorenkreis Stammham:

Die Treffen finden ca. im 4 bis 6-Wochen-Rhythmus statt.

Es werden Vorträge zu verschiedenen Themen angeboten

(Vererbung, Patientenverfügung ...).

Die Senioren gestalten zusammen Maiandachten und Rosenkränze.

Sie feiern gerne zusammen (Sommerfest) und gehen gemeinsam Essen (evtl. verbunden mit einer Wanderung). Hauptsächlich aber wollen sich die Senioren unterhalten und ihre Gedanken und Probleme austauschen.



Senioren-Gymnastik des Sportvereins:

Übungsleiterin: Katharina Botzang, Tel.: 08405 / 533

In der Schulturnhalle (kleine Halle) treffen sich immer montags von 16 - 17 Uhr die Seniorinnen und Senioren zur Gymnastik. Frau Botzang nimmt regelmäßig an Fortbildungen teil, um immer auf dem neusten Stand als Übungsleiterin zu sein.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich Hilfe brauche?

Die **Caritas-Sozialstation** in Kösching bietet Hilfe in fast allen Lebenslagen.

Egal ob Sie Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung brauchen, Essen auf Rädern in Anspruch nehmen möchten, Unterstützung bei der Pflege eines Angehörigen benötigen oder einen Pflegekurs machen möchten.

Unter der Telefonnummer 08456 / 98830 erhalten Sie schnell kompetente Hilfe.

Der **Helferkreis** der Caritas-Sozialstation Kösching betreut stundenweise demente Menschen. Wenn Sie sich auch für ANDERE engagieren wollen, nehmen Sie mit der Caritas-Sozialstation Kontakt auf. Der Helferkreis führt Schulungen für engagierte Ehrenamtliche durch.

Misstände in der Pflege?

Wenden Sie sich vertrauensvoll an den Pflegebeauftragten.

An ihn können Sie sich vertrauensvoll wenden, wenn es um Misstände in der Pflege geht. Teilen Sie ihm Ihre Anliegen und Hinweise mit, auf Wunsch selbstverständlich vollkommen vertraulich.

Sie erreichen den Pflegebeauftragten unter der Rufnummer: 089 540233-951

am Montag, Mittwoch, Freitag von 9-11 Uhr und am Dienstag und Donnerstag von 13 - 15 Uhr,

und unter www.patientenportal.bayern.de.

Außerdem können Sie sich auf dem Postweg an den Patienten- und Pflegebeauftragten werden unter:
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Rosenkavalierplatz 2
81925 München

Stand: März 2019