



Caritas Kelheim



Selbsthilfegruppen

im Landkreis Kelheim

März 2020

Inhaltsverzeichnis

Behinderung	S. 4
Kinder und Eltern	S. 7
Krankheit	S. 8
Pflegende Angehörige	S. 18
Trauer	S. 20
Senioren	S. 24
Sucht	S. 25
Weitere Informationen	S. 30
Stichwortverzeichnis	S. 33

Miteinander – Füreinander

**Wenn so viele diesen Weg wählen,
muss was dran sein!**

Immer mehr Menschen nutzen die Chance, in einer Selbsthilfegruppe, gesundheitliche, soziale und seelische Probleme auf einer persönlichen Ebene mit anderen Menschen zusammen anzugehen.

Dies geschieht zum einen aufgrund eigener Betroffenheit, zum anderen in Solidarität mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden.

Ärztliche oder professionelle Hilfe werden zwar nicht überflüssig, können aber sehr sinnvoll ergänzt werden.

Der Caritasverband für den Landkreis Kelheim unterstützt seit Jahren die Arbeit von Selbsthilfegruppen, sodass Menschen einen Ort haben oder finden können, an dem sie offen und vertraulich miteinander sprechen und sich treffen können.

Das folgende Verzeichnis soll Ihnen helfen, mit den im Landkreis Kelheim existierenden Gruppen Kontakt aufzunehmen.

Kontaktkreis Behinderte - Nichtbehinderte (KBN) des Caritasverbandes Kelheim

Gemeinsame Freizeitgestaltung,
Erfahrungsaustausch, Feste und Ausflüge für
Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen
und Freunde.

Treffen:

Einmal monatlich samstags je nach Programm
im Sozialzentrum Kelheim/EG, Pfarrhofgasse 1

Bitte auch die Veranstaltungshinweise in der
Tagespresse beachten oder rufen Sie uns an!

Kontakt:

Marianne Kübrich, Tel. 09441/9590 oder
Caritasverband Kelheim, Heidi Kuffer,
Tel. 094415007 - 15

Kontaktkreis Menschen mit und ohne Behinderung (KMOB) des Caritasverbandes Mainburg

Gemeinsame Freizeitgestaltung, Gespräche, Feste und Ausflüge für behinderte Menschen und ihre Angehörige und Freunde.

Treffen:

Jeden 2. Donnerstag im Monat um 18 Uhr im Caritas-Altenheim Mainburg,
Maurer-Jackl-Weg 6

Kontakt:

Siegrid Fertl, Tel. 08751/2333 oder
Caritasverband Kelheim, Bettina Rappl,
Tel. 09441 5007 - 15

Kontaktkreis Behinderte – Nichtbehinderte (KBN) des Caritasverbandes, Abensberg

Gemeinsame Freizeitgestaltung, Erfahrungsaustausch, Feste und Ausflüge für behinderte Menschen und ihre Angehörigen und Freunde

Treffen:

Jeden 1. Dienstag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr im Sozialzentrum Abensberg, EG, Max-Bronold-Str. 10

Kontakt:

Emil Hergeth, Tel. 09443 7541 oder
Caritasverband Kelheim Tel. 09441 5007 - 15

Freitagstreff

Treff für erwachsene Behinderte

Treffen:

Jeden 3. Freitag des Monats von 15 bis 17 Uhr,
im Mehrgenerationenhaus Langquaid,
Hintere Markt Str. 20

Kontakt:

Liane Antemann, Tel. 09448 901822
oder 0171 9314971
Birgit Hausinger Tel. 0151 10824440

Alleinerziehendengruppe, Mainburg

Die Gruppe ist für Alleinerziehende Mütter und Väter gedacht.

Treffen:

Jeden 1. Samstag im Monat, ab 11 Uhr im Caritas-Sozialzentrum Mainburg, Maurer-Jackl-Weg 10

Kontakt:

Caritasverband Kelheim, Claudia Sitzmann,
Tel. 09441 500726

Mutter-Kind-Gruppen

Spieltreff für Kleinkinder und Erfahrungsaustausch für Mütter, Gruppen treffen sich in vielen Orten im Landkreis

Kontakt:

Über Pfarrgemeinden, Gemeinde- oder Stadtverwaltungen zu erfahren, s. auch Tagespresse

Coronarsportgruppe Kelheim

Sportgruppe für Herzinfarktgeschädigte oder herzerkrankte Personen unter fachärztlicher Betreuung (6-köpfiges Ärzteteam).

Treffen:

Jeden Montag, 19.45 Uhr—21.00 Uhr, beim ATSV Kelheim, Sporthalle am Rennweg 66, Kelheim und

Dienstag von 8:45 bis 9:45 Uhr im Begegnungszentrum, Emil-Ott-Str. 6, Kelheim.

Kontakt:

Frau Bittner, Tel. 09441 7533 oder
Dr. Martin Huth, Tel. 09441 702-0
(Ansprechpartner für die Montagsgruppe)
Dr. Mühldorfer, Tel. 09441 12340
(Ansprechpartner für die Dienstagsgruppe)

Coronarsportgruppe Rohr

Trainings- und Übungsgruppe
Lizenz für Diabetes, Gefäßerkrankungen, Telemetrie und Coronar

Treffen:

Montag von 19:00 bis 21:00 Uhr in der Sporthalle des Rohrer Gymnasiums.

Kontakt:

Herbert Pischulti, Tel. 08783 1408

Selbsthilfegruppe für die Autoimmunerkrankungen Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow, Kelheim

Treffen:

Jeden ersten Mittwoch im Monat von
18.00—20.00 Uhr im Caritas Sozialzentrum,
Pfarrhofgasse 1, 93309 Kelheim (im EG, Saal)

Kontakt:

Katharina Kapera-Krüger, 0151/50259989

Selbsthilfegruppe für Schlagan- fallpatienten und Angehörige

Information, Erfahrungsaustausch, Vorträge,
Begleitung durch Dr. Karl-Friedrich Seidl

Treffen:

Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 16:00 Uhr im
Gasthof Berzl Kelheim, Hafnergasse 2,
93309 Kelheim

Kontakt:

Frau Renate Brem, Tel.: 09441 4282

Stammtisch für Diabetiker

Treffen:

Ca. alle 6 Wochen (s. Tagespresse) an einem Dienstag um 19.00 Uhr im Sozialzentrum Kelheim / EG

Kontakt:

Frau Rauscher Tel. 09441 9444

Herr Stephan Tel. 09441 4555

Diabetikersportgruppe der VHS

Sportgruppe „Mach mit, werde fit“ für Diabetiker und schwergewichtige Personen mit einem ärztlichen Ansprechpartner, Frau Dr. Zimmermann

Treffen:

Jeden Dienstagvormittag von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr in den Räumen des Begegnungszentrum, Emil-Ott-Str. 6, 93309 Kelheim

Kontakt:

Frau Bittner, Tel. 09441 7533

Parkinson-Stammtisch, Kelheim

Treffen:

Jeden 3. Montag im Monat von 14.30—16.30
Uhr in der Gaststätte „Weißes Lamm“ im
Nebenraum, Ludwigstraße 12, Kelheim

Kontakt:

Fr. Schlauderer, Tel. 09441 80416 und AB

Vereinigung der Kehlkopfloren

Kontakt:

Herr Johann Stockmeier, Schierling,
Tel. 094511336
E-Mail: Stockmeier_Johann@t-online.de

Multiple-Sklerose-Gruppe Kelheim der Multiplen-Sklerose-Gesellschaft

Treffen:

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 14 bis 17
Uhr im Sozialzentrum Kelheim, Pfarrhofgasse 1,
EG;

Kontakt:

Richard Dietz, Tel. 09499 382
E-Mail: richard.dietz@t-online.de

Multiple Sklerose-Gruppe Abensberg

Treffen:

Jeden letzten Montag im Monat ab 18:00 Uhr im
Sozialzentrum Abensberg, Max-Bronold-Str. 10,
93326 Abensberg

Kontakt:

Gerhard Elsner, Tel. 09443 5788
E-Mail: info@multiple-sklerose-abensberg.de
Internet: www.multiple-sklerose-abensberg.de

MS - Frühstückstreff

Treffen:

Jeden 1. Donnerstag im Monat (nicht an Feiertagen) ab 9:30 Uhr
im Cafe Rathaus Manglkammer, Kaiser-Karl V-Allee 6, Bad Abbach

Kontakt:

Frau Elfi Sonnleitner-Meyer, Tel. 09405 6885
E-Mail: er.meyer@gmx.de

Deutsche Ilco-Gruppe (künstlicher Darmausgang und Blasen-Ausleitung)

Treffen:

Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 17:00 Uhr im
Bischofshof Braustuben, Dechbettener Str. 50,
93049 Regensburg

Kontakt:

Frau Anita Erz, Tel. 09498 3150

Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew

Treffen:

Jeden Donnerstag von 18.00 bis 19.15 Uhr zur
Trocken- und Wassergymnastik im Römerbad in
Bad Gögging

Kontakt:

Manfred Otte, Tel. 09443 1317

Selbsthilfegruppe für an Krebs erkrankte Frauen, Abensberg

Treffen:

Um 19 Uhr im BRK-Seniorenheim Abensberg

Termine für 2020:

28. Januar, 26. Februar, 31. März, 29. April, 26. Mai, 24. Juni, 28. Juli, 26. August, 29. September, 28. Oktober, 24. November und 12. Dezember

Kontakt:

Frau Christine Piehler, Tel. 09443 2246

E-Mail: c.piehler55@outlook.de

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Abensberg

Treffen:

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 16:00 bis 17:30 Uhr im Caritas-Sozialzentrum Abensberg, Max-Bronold-Str. 10

Kontakt:

Ursula Ecker, Tel. 09443 3703

Fibromyalgie Verein Bayern e.V. Selbsthilfegruppe Sonnenschein, Kelheim I

Treffen:

Jeden 3. Montag im Monat ab 17.00 Uhr im
Caritas Sozialzentrum Kelheim

Kontakt:

Frau Renate Schöttner , Tel. 09441 2964825;

E-Mailadresse: shgfibrokeh@web.de

Internet: www.shg-fibromyalgie-kelheim.de

Fibromyalgie Verein Bayern e.V. Selbsthilfegruppe Sonnenschein, Kelheim II

Treffen:

Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 17.00 Uhr im
Caritas Sozialzentrum Kelheim

Kontakt:

Frau Renate Schöttner , Tel. 09441 2964825;

E-Mailadresse: shgfibrokeh@web.de

Internet: www.shg-fibromyalgie-kelheim.de

Selbsthilfegruppe Rheuma

Treffen:

Siehe Tagespresse oder www.rheuma-liga-kelheim.de

Kontakt:

Herr Udo Heske, 1. Vorsitzender Rheuma Liga
AG Kelheim
E-Mail: rheuma-liga-kelheim@gmx.de
Internet: www.rheuma-liga-kelheim.de

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige, Caritasverband Raum Mainburg

Treffen:

Jeden 3. Dienstag im Monat von 19:00 bis
21:00 Uhr im Sozialzentrum/EG, Mainburg,
Maurer-Jackl-Weg 10

Kontakt:

Agnes Pitzl, Tel. 08751 9692 oder
Fachstelle für pflegende Angehörige
Frau Stephanie Bader, Tel. 09443 9184225

Pflegende Angehörige des BRK Abensberg

Treffen:

Jeden 2. Mittwoch im Monat im Altenheim
Abensberg ab 14.30 Uhr

Kontakt:

BRK Kelheim, Frau Peggy Mehlow
Tel. 09443-9252242

Gesprächskreis für Angehörige demenzkranker Menschen Gruppe für den Raum Kelheim

Treffen:

Jeden 2. Dienstag im Monat, Sozialzentrum Kelheim, Pfarrhofgasse 1, II. Stock, Gruppenraum

Kontakt:

Veronika Mayer, Tel. 09442 1856 oder
Fachstelle für pflegende Angehörige
Frau Stephanie Bader, Tel. 09443 9184225

Gesprächskreis für Angehörige demenzkranker Menschen Gruppe für den Raum Mainburg

Treffen:

Jeden 4. Dienstag im Monat, Sozialzentrum Mainburg, Maurer-Jackl-Weg 19

Kontakt:

Fachstelle für pflegende Angehörige
Frau Stephanie Bader Tel. 09443 9184225

Hospizverein im Landkreis Kelheim e.V.

Ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen Schwerkranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie ihre An- und Zugehörigen. Das Angebot ist überkonfessionell und kostenfrei. Die Hospizbegleiter unterliegen der Schweigepflicht.

Unterstützung in der letzten Lebensphase:

Wir begleiten Menschen in ihrer letzten Lebensphase daheim, im Krankenhaus und in Alten- u. Pflegeeinrichtungen. Das Angebot Gespräche zu führen oder nur „Da zu sein“ ist die Basis unserer psychosozialen Begleitung für den Betroffenen und seinen An- u. Zugehörigen.

Kontakt:

Koordinatorin Frau Annette Bauer
Tel. 09441 685950 und Mobil 0175 3506607
E-Mailadresse: info@hospizverein-landkreis-kelheim.de
Homepage: <https://www.hospizverein-landkreis-kelheim.de/>

Trauerbegleitung:

Der Tod eines nahestehenden Menschen verändert das ganze Leben. Nichts ist so wie es mal war. Es kann wohltuend sein, mit anderen Trauernden in Kontakt zu kommen, von eigenen Erfahrungen zu erzählen. Wir bieten Einzelbegleitungen sowie offene und geschlossene Gesprächsrunden in Kelheim, Abensberg und Mainburg an.

Kontakt:

Koordinatorin Annette Bauer
Tel. 09441 685950 oder Mobil 0175 3506607

Trauer- und Lebenscafé - Kelheim

Das Trauer- u. Lebenscafé findet jeweils am 2. Samstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr im Evangelischen Gemeindezentrum, Ludwigstr. 2, 93309 Kelheim statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nähere Informationen erteilen die Trauerbegleiterinnen:

Michaela Thoma	Tel. 09441 4495
Angelika Götz	Tel. 09444 88358

Trauergesprächskreis für den Landkreis Kelheim:

Der offene Trauergesprächskreis findet von Mai bis September statt.

Der geschlossene Trauergesprächskreis findet von Oktober bis April statt.

Die Trauergesprächskreise werden im Katholischen Pfarrheim Barbarasaal, Theoderichstraße 11, 93326 Abensberg angeboten.

Nähere Informationen erteilen die Trauerbegleiter:

Edith Brodbeck: Tel. 09443 3897

Alfred Stocker: Tel. 09443 5614

Kindertrauergruppe

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren
In den Gruppen wird spielerisch, kreativ in geschützter Atmosphäre mit den Kindern gearbeitet. Ein Kennenlerngespräch ist sinnvoll.

Treffen:

Alle zwei Wochen

Kontakt:

Sonja Ilseher, qualifizierte Kinder,- und Jugendtrauerbegleiterin
E-Mail: s.ilns987@web.de
Tel. 0176 34405203

Jugendtrauergruppe

Für Jugendliche ab 12 Jahren
Jugendliche, die einen nahen Menschen verloren haben, können sich in der Gruppe mit anderen Jugendlichen, die ähnliches erlebt haben, austauschen.

Treffen:

Einmal im Monat

Kontakt:

Sonja Ilseher, qualifizierte Kinder,- und Jugendtrauerbegleiterin
E-Mail: s.ilns987@web.de
Tel. 0176 34405203

Tanzkränzchen des Seniorenbeirates der Stadt Kelheim

Treffen:

Jeden 1. Montag im Monat ab 14:00 Uhr im Hotel Dormero, Kelheim;

Kontakt:

Angela Steinberger, Seniorenbeauftragte der Stadt Kelheim, Tel. 09441 701 - 259

Seniorenclubs - Altennachmittage - Gruppen für ältere Mitbürger/-innen

Gruppen treffen sich in vielen Orten im Landkreis, Kontakt über Pfarrei oder Gemeinde-/Stadtverwaltung, s. auch Tagespresse

Anonyme Alkoholiker, Kelheim

Treffen:

Jeden Montag um 20:00 Uhr im ev. Gemeindezentrum, Ludwigstr. 2;
Offenes Treffen: Jeden 1. Montag im Monat

Kontakt:

Monika, Tel. 09441 703495

Alanon – Gruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholkranken, Kelheim

Treffen:

Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 20:00 Uhr im ev. Gemeindezentrum, Ludwigstr. 2, Kelheim;

Kontakt:

Heidi, Tel. 09441 9065

Anonyme Alkoholiker, Bad Abbach

Treffen:

Jeden Freitag, 20:00 Uhr, Gemeindezentrum
der ev. Kreuzkirche, Stinkelbrunnstr. 1;
Offenes Treffen: jeden 1. Freitag im Monat

Kontakt:

Internet: www.anonyme-alkoholiker.de/
Tel. 08731 3257312

Anonyme Alkoholiker, Ihrlerstein

Treffen:

Jeden Donnerstag, 20:00 Uhr, im kath.
Pfarrzentrum, Kirchstr. 3;
Offenes Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Mo-
nat;

Kontakt:

Walter, Tel. 09441 9065

Anonyme Alkoholiker, Neustadt

Treffen:

Jeden Mittwoch von 19.30 Uhr bis 21 Uhr
Martin-Luther-Str. 1, 93333 Neustadt

Kontakt:

Tel. 08731 325730
Homepage: www.anonyme-alkoholiker.de

Kreuzbund e.V.—Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige, Kelheim

Treffen:

Gruppen treffen sich in vielen Orten im Land-
kreis, Kontakt über Pfarrei oder Gemeinde-/
Stadtverwaltung, s. auch Tagespresse

Kontakt:

Fachambulanz Tel. 09441 5007-42 oder
Frau Gabi Kampa Tel. 09447 991420

Kreuzbund e.V. - Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige, Mainburg

Treffen:

Jeden Montag um 19.30 Uhr im Caritas-Sozialzentrum, Maurer-Jackl-Weg 10

Kontakt:

Frau Elisabeth Fertl Tel. 08753 1469

Kreuzbund e.V. - Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige, Abensberg

Treffen:

Jeden Mittwoch um 19.30 Uhr im Caritas-Sozialzentrum, Max-Bronold-Str. 10

Kontakt:

Herr Horst Dietz Tel. 09443 7378

Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und deren Angehörige, Kelheim

Treffen:

Jeden Freitag von 19:30 bis 21:30 Uhr (im Sommer) oder von 19:00 bis 21:00 Uhr (im Winter) im Sozialzentrum, Pfarrhofgasse 1

Kontakt:

Frau Heinrich, Tel. 0941 6409299

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Dietfurt

Treffen:

Jeden Donnerstag auch an Feiertagen von 19:30 bis 21:00 Uhr, Premerzhofener Weg 1 in Dietfurt

Kontakt:

Michael Bögerl, Tel. 08464 6428226 oder
Monika Bauer, Tel. 08467 7262

Weitere Infos zu Treffen von und Unterstützung für Selbsthilfegruppen:

- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Regensburg, Stadt und Landkreis, Tel. 0941 599 388 610 oder Internet: www.kiss-regensburg.de
- Selbsthilfekontaktstellen (SEKON) für Niederbayern, Tel. 0871/609114 oder 0991/29795540 Internet: www.selbsthilfe-landshut.de oder www.selbsthilfe-niederbayern.de
- Selbsthilfekoordination Bayern: www.seko-bayern.de
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): www.nakos.de
- Internetplattformen für Eltern von Kindern mit Behinderung: **www.intakt.info**
- www.familienratgeber.de

Fragen??? Änderungen?? Neu- einträge??

Allgemeine Sozialberatung
Pfarrhofgasse 1
93309 Kelheim

Heidi Kuffer
Tel.: 09441 5007 - 15
Email: h.kuffer@caritas-kelheim.de

Bettina Rappl
Tel.: 09441 5007 - 15
Email: b.rappl@caritas-kelheim.de

Stichwortverzeichnis

33

Stichwortverzeichnis	Seite
Alleinerziehende	7
Behinderungen	4/5/6
Coronarsportgruppen	8
Darmerkrankung	14
Diabetes	10
Erziehung	7
Fibromyalgie	15/16

Stichwortverzeichnis	Seite
Hashimoto Thyreoiditis	9
Ilco	14
Kehlkopfloose	11
Kinder/Jugendliche/Eltern	7
Krebs erkrankte Frauen	15
Künstlicher Darmausgang	14
Morbus Basedow	10
Morbus Bechterew	14
MS-Frühstück	13
Multiple Sklerose	12
Parkinson	11
Pflege eines Angehörigen	18/19
Rheuma	17
Schlaganfall	9

Stichwortverzeichnis	Seite
Senioren	24
Sucht	25/26/27/28/ 29
Sterbebegleitung	20
Trauer	20/21/22/23
Weitere Infos zu Treffen von und Unterstützung für Selbsthilfegruppen	30

Damit das vorliegende Verzeichnis
möglichst aktuell bleibt, bitten wir
um eine Benachrichtigung der
Selbsthilfegruppe bei Änderungen.

Bitte senden sie ihre Nachricht an
h.kuffer@caritas-kelheim.de

Vielen Dank!

CariMARKT **nahkauf**

der "etwas andere Supermarkt"
in der Kelheimer Altstadt

Unser Service für Gruppen und Vereine:

- Bestellservice per Bestellformular oder e-Mail;
- Lieferung frei Haus zweimal wöchentlich (Mo. und Do.) im Bereich Kelheim, Abensberg und Mainburg;
- Kommissionsware für Veranstaltungen (nicht angebrochene Ware kann zurückgegeben werden);
- Bezahlung per Rechnung;
- Oster-, Nikolaus- und Weihnachtsaktionen;
- Attraktive Präsentkörbe in versch. Preisklassen;
- Geschenkgutscheine;
- Bonuskarte: am Jahresende erhalten Sie eine Gutschrift von 10% des Umsatzes als Warengutschein;



CariMARKT Kelheim

Altmühlstr. 7, 93309 Kelheim

Tel: 09441 / 68 20 650

Fax: 09441 / 68 20 651

Email: cari-markt@carida.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr
Sa

8:00 -18:30 Uhr

8:00 -13:00 Uhr