



# **Gesundheitsfördernde Angebote und Adressen für Ältere**



in Stadt und Landkreis Regensburg

# **Gesundheitsfördernde Angebote und Adressen für Ältere**

in Stadt und Landkreis Regensburg



# Inhaltverzeichnis

## Thema:

<b>01</b>	Arthrose / Rheuma	4
<b>02</b>	Behinderung	4
<b>03</b>	Besuchsdienst/Nachbarschaftshilfe/Betreuung	4 - 5
<b>04</b>	Rechtliche Betreuung/Vollmacht/Patientenverfügung	6
<b>05</b>	Bewegung	6 - 8
<b>06</b>	Demenz	9
<b>07</b>	Diabetes	10
<b>08</b>	Ehrenamtliches Engagement	10
<b>09</b>	Ernährung (Übergewicht, Essstörungen)	10
<b>10</b>	Freizeitgestaltung	11 - 16
<b>11</b>	Gehörschäden	16
<b>12</b>	Geistige Fitness	17
<b>13</b>	Herz- und Kreislauf	18
<b>14</b>	Inkontinenz	18
<b>15</b>	Krebserkrankungen	18
<b>16</b>	Neurologische Erkrankungen	19
<b>17</b>	Osteoporose	19
<b>18</b>	Pflegebedürftigkeit	20
<b>19</b>	Psychiatrische Erkrankungen / Gerontopsychiatrie	21 - 22
<b>20</b>	Schlafstörungen	23
<b>21</b>	Sehbehinderungen	23
<b>22</b>	Suchterkrankungen	24
<b>23</b>	Sterben / Tod / Trauer	25
<b>24</b>	<b>Adressen</b>	
	Stadt	26 - 27
	Landkreis	28 - 29
	Impressum	31

## 01 Arthrose / Rheuma

### **Arbeitsgemeinschaft der Rheumaliga**

**Tel. 09407 / 1354**

E-Mail: [rheuma-liga-regensburg@t-online.de](mailto:rheuma-liga-regensburg@t-online.de)

---

Bitte fragen Sie auch direkt bei Ihrer  
Krankenkasse nach Unterstützungsangeboten!

## 02 Behinderung

### **Caritas-Behinderten-Club**

Treffpunkt für behinderte Senioren

Kontakt: Offene Behindertenarbeit des D.C.V.

Von-der-Tann-Str. 7, 93047 Regensburg

**Tel. 0941 / 50 21-128**

*Treffen: Jeden letzten Montag  
im Monat, 13.30 Uhr,*

*Altenheim Elisabethinum,  
Roritzerstr. 7,  
93047 Regensburg*

---

### **Behinderten- und Rehabilitationssportgruppe Neutraubling (BRSG)**

[www.brsg-neutraubling.de](http://www.brsg-neutraubling.de)

---

### **VdK Sozialverband**

Margaretenstr. 14 a, 93047 Regensburg

**Tel. 0941 / 58540-0**

[www.vdk.de/kv-regensburg](http://www.vdk.de/kv-regensburg)

*Beratung bei  
Behinderungen aller Art*

---

### **Gesundheitsamt**

Sedanstraße 1, 93055 Regensburg

Kontakt: Sozialdienst

**Tel. 0941 / 40 09-766**

E-Mail: [sozialdienst@lra-regensburg.de](mailto:sozialdienst@lra-regensburg.de)

[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)

---

## 03 Besuchsdienst/Nachbarschaftshilfe/Betreuung

### **Besuchsdienst**

Senioren- und Stiftungsamt /Zimmer: 214

Johann-Hösl-Str. 11, 93053 Regensburg

**Tel. 0941 / 507-4952**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt)

[soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt)

Aufwandsentschädigung: 5,00 Euro pro Besuch

*Besuchsdienst für ältere  
Menschen, Begleitung bei  
Spaziergängen, zum Arzt.  
(zu Fuß oder mit dem Bus)  
Keine pflegerischen Hilfen*

## **Nachbarschaftshilfe / Ehrenamtl. Besuchsdienste:**

Kontakt können Sie über folgende  
Pfarrämter aufnehmen:

Herz Jesu, St. Anton, St. Bonifaz / St. Georg,  
St. Paul – Königswiesen, Evang.-Luth.-Kirchenge-  
meinde Burgweinting, Gemeinde St. Markus –  
Prüfening und Sinzing, St. Lukas, St. Matthäus

---

### **„Alltagslotsen“**

Unterstützung von älteren Menschen in vielen  
Dingen und Angelegenheiten des Alltags

Stadt Regensburg, Senioren- und Stiftungsamt,  
Johann-Hösl-Straße 11, 93053 Regensburg

**Tel. 0941 / 507 3541**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/  
senioren](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren)

*Keine pflegerischen Tätigkeiten,  
keine hauswirtschaftliche Unter-  
stützung*

---

### **Besuchs- und Entlastungsdienst für Menschen mit Demenz und deren Angehörige**

Maltaser Hilfsdienst

**Tel. 0151 / 23893715**

[www.maltaser-regensburg.de](http://www.maltaser-regensburg.de)

---

### **Helferkreis „Auszeit“**

Besuchs- und Entlastungsdienst für Menschen  
mit Demenz und deren Angehörige

Stadt Regensburg, Senioren- und Stiftungsamt,  
Fachstelle für pflegende Angehörige  
Johann-Hösl-Straße 11, 93053 Regensburg

**Tel.0941 / 507 1549**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/  
senioren](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren)

*Stundenweise Betreuung in der  
gewohnten Umgebung von Men-  
schen mit Demenz*

---

### **ReNeNa: Regensburgs nette Nachbarn**

Servicebüro Stadt Regensburg,  
Senioren- und Stiftungsamt,  
Johann-Hösl-Straße 11, 93053 Regensburg

**Tel. 0941 / 507-5599**

Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr

Vermittlung von Angeboten in den Bereichen  
„Papierkram na und, Kleinreparaturdienst,  
Technik im Alter, senioren@home

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/  
senioren](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren)

*Hilfestellungen im  
alltäglichen Leben*

*Für Menschen, die sich mit ihren  
Fragen und Problemen lieber an  
einen persönlichen*

*Ansprechpartner wenden, als an  
eine Behörde*

---

## 04 Rechtliche Betreuung/ Vollmacht zur Vorsorge/Patientenverfügung

### Senioren und Stiftungsamt Regensburg

Betreuungsstelle, Johann-Hösl-Straße 11  
93053 Regensburg  
Tel. 0941 / 507-2543

*Informationen rund um die Themen  
rechtliche Betreuung  
Vorsorgevollmacht  
Patientenverfügung*

### Regensburger Betreuungsverein

Johann-Hösl-Str. 11, 93053 Regensburg  
Tel. 0941/78402-0 (Zentrale)  
www.regensburg-bv.de

*Wir unterstützen bei allen Fragen  
zur rechtlichen Betreuung mit Rat  
und Tat.*

*Vorsorgevollmacht, Patientenverfü-  
gung und Betreuungsverfügung*

## 05 Bewegung

### Seniorengymnastik

Jeden Donnerstag von 10 – 11 Uhr  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Tel. 0941 / 585 24-0

### Skigymnastik

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg  
Tel. 0941 / 507-5540  
www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-sozi-  
ales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treff-  
punkt-seniorenbuero

*in den Wintermonaten wöchentlich  
am Freitag*

## Tanz

### Seniorentanz

Jeden Dienstag von 14-16 Uhr  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Tel. 0941 / 585 24-0

### Tanzen 50-plus

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg  
Tel. 0941 / 507-5540  
www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/  
senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-  
seniorenbuero

*Volkstänze, Gesellschaftstänze,  
Square Dance, Historische Tänze,  
Besinnliche Tänze  
Wöchentlich Mittwoch*

## Kegeln

### Kegeln

Kegelzentrum Dechbettener Str.  
Bischofshofer Braustuben  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
**Tel. 0941 / 585 24-0**

## Qi Gong

### Qi Gong – Kurs für Senioren

Kursana Residenz  
Bahnhofstraße 24  
Kneipp-Verein e.V.  
**Tel. 0941 / 5 21 17**

*Die Übungen sind für ältere Menschen gut geeignet und können im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden  
Donnerstag, 9.00 Uhr*

## Sonstige Sportangebote

### Sportangebote für Seniorinnen und Senioren in den evangelischen Gemeinden:

Nähere Informationen:  
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.,  
**Tel. 0941 - 592 15-0**

### Sportangebote für Seniorinnen und Senioren der KEB im Diözesanzentrum Regensburg:

Nähere Informationen:  
Katholische Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e. V. (KEB)  
**Tel. 0941 / 597-2231**

### Bayerischer Landessportverband

Kreis Regensburg Stadt & Land  
BLSV-Bezirksgeschäftsstelle  
Kumpfmühlerstraße 6, 93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 29 72 60**  
e-mail: geschäftsstelle@BLSV-Oberpfalz.de

*Der Bayer. Landessportverband bietet über seine 230 Vereine seniorengemäße Sportarten aller Art an*

## Wandern / Ausflüge

### Wandern

Montag und Dienstag im wöchentlichen Wechsel  
Kosten: Jahresbeitrag  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
**Tel. 0941 / 585 24-0**

*Wanderungen finden im Bereich des Stadtbus- und Nahverkehrsnetzes statt, Anfahrten erfolgen mit öffentlichen Verkehrsmitteln*

### **Radfahren und Wandern**

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg

**Tel. 0941 / 507-5540**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

*Radtouren mit Einkehr von 50 bis 80 km, im Winter und bei Regen Wanderungen mit Einkehr  
Wöchentlich Dienstag*

---

### **Wandern mit dem RVV**

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg

**Tel. 0941 / 507-5540**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

*Wegstrecken 15 bis 20 km mit Gehzeiten von 3-4 Stunden  
Wöchentlich Dienstag*

---

### **Mitgehen am Mittwoch**

14 Uhr, Treffpunkt: Ecke Ostengasse/Kapuzinergasse  
Kneippverein

**Tel. 0941 / 52117**

---

### **Sonntagstreff**

11 Uhr am Schwammerl, Albertstr., ca. 2 Std.  
Kneippverein

**Tel. 0941 / 52117**

---

### **Barfußerlebnisspaziergang**

1. Sonntag im Monat ab Mai, jeweils 15.00 Uhr  
Haltestelle Linie 8, Kaiser Friedrich Allee

Kneippverein

**Tel. 0941 / 52117**

---

## **Yoga**

### **Yoga am Vormittag**

Montag, 9.30 Uhr, Hemauerstr,19b

Kneippverein

**Tel. 0941 / 5211**

---

### **Yoga 50-plus**

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg

**Tel. 0941 / 507-5540**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

*Keine Vorkenntnisse erforderlich,  
Yogastunden mit speziellen Körper-  
und Atemübungen, Verschiedene  
Entspannungstechniken  
Wöchentlich Donnerstag*



### **Alzheimer Gesellschaft Oberpfalz e.V.**

Büro: Krankenhaus der Barmherzigen Brüder  
Haus St. Wolfgang 2. OG. Links, Zi. 806.270  
Prüfeninger Str. 86, 93049 Regensburg  
**Tel.: 0941 / 94 55 93 7**  
E-Mail: [inform@oberpfalzheimer.de](mailto:inform@oberpfalzheimer.de)  
[www.oberpfalzheimer.de](http://www.oberpfalzheimer.de)

*Beratung, Informationsmaterial,  
Veranstaltungen und Kontakt,  
Entlastungsangebote für Pflegende  
Kurse für pflegende Angehörige  
„Hilfe beim Helfen“  
Geschulte ehrenamtliche Helfer  
Gesprächskreis/Selbsthilfegruppe  
jeden  
1. Dienstag im Monat:  
HelferInnenkreis  
2. Donnerstag im Monat:  
„Cafe Alois“ Demenzcafe  
Kolpinggaststätte Regensburg*

---

### **Demenzcafé**

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH  
Bezirksgeschäftsstelle  
Am Singrün 1, 93047 Regensburg  
**Tel. 0151 / 23893715**  
[www.malteser-regensburg.de](http://www.malteser-regensburg.de)

*Treffpunkt für Menschen  
mit Demenz  
Gesprächsrunde für Angehörige*

---

### **Entlastungsangebote**

Stadt Regensburg  
Senioren- und Stiftungsamt,  
Fachstelle für pflegende Angehörige  
Johann-Hösl-Straße 11, 93053 Regensburg  
**Tel. 0941 / 507 1549 oder 0941 / 507 4952**  
[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/  
senioren](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren)

*Angehörigengruppe Demenz  
Helferkreis Auszeit*

---

### **Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige**

Kontakt: über KISS  
**Tel. 0941 / 599388-610**  
und Alzheimer Gesellschaft Oberpfalz e. V.

*Informationen über Angehörigen- und Selbsthilfegruppen für Alzheimerkranke  
Treffen: Jeden 1. Dienstag im Monat, 18 Uhr, Pfarrzentrum Herz Marien, Rilkestr. 17, 93049 Regensburg*

---

### **Gedächtnisambulanz des Bezirksklinikums Regensburg**

Universitätsstraße 84, 93053 Regensburg  
**Tel. 0941 / 941-12 00**

*Früherkennung, Diagnose und  
Behandlung von Gedächtnis- und  
Hirnleistungsstörungen  
Fachinformation für behandelnde  
Ärzte, Behandlungsmöglichkeiten*

## 07 Diabetes

### **Diabetes-Selbsthilfegruppe Neutraubling**

Kontakt: Eva Fuchs Tel.: 09401/38 79  
www.diabetikerbund-bayern.de

*Treffen:*

*Jeden 3. Dienstag im Monat,  
19 Uhr, TSV-Sportgaststätte,  
Neutraubling*

### **Diabetiker-Treff Regensburg**

Kontakt: über KISS  
Tel. 0941 / 599388-610

## 08 Ehrenamtliches Engagement

### **Alt hilft Jung Bayern e.V.**

MaierhoferStr.1, 93047 Regensburg,  
Tel. 0941 / 4 60 73 74  
E-Mail: kontakt@alt-hilft-jung.de  
www.alt-hilft-jung.de

*Ehemalige Führungskräfte aus der  
Wirtschaft helfen ehrenamtlich  
Existenzgründern*

### **Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro**

Johann-Hösl-Str. 11, 93053 Regensburg  
Tel. 0941 / 507- 1548  
www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/  
senioren

*Vermittlung von bürgerschaftlichen  
und ehrenamtlichen Engagement  
Nachbarschaftshilfe ReNeNa, ge-  
nerationsübergreifende Angebote*

### **Erfahrungswissen für Initiativen – EFI**

Weiterbildungsprogramm der  
seniorTrainerin Akademie Bayern  
www.stmas.bayern.de/senioren/aktive/efi.php

*Entwicklung praxisbezogener Kom-  
petenzen für das Bürgerschaftliche  
Engagement*

### **Diakonie Regensburg**

Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Schottenstr. 6, 93047 Regensburg  
Tel. 0941/ 58524-0

*Unterstützung im Tagesdienst,  
bei Festen und Feiern.*

*Gruppenleiter, die ihr Hobby  
anderen zugänglich machen.*

*Besuchsdienste*

## 09 Ernährung (Übergewicht, Essstörungen)

### **Verbraucher Service Bayern im KDFB e.V.**

Frauenbergl 4 , 93047 Regensburg  
Tel. 0941 / 56 34 58  
www.verbraucherservice-bayern.de

*Verbraucherberatungsstelle*

## Gesunde Ernährung

In Gesundheits- und Ernährungsfragen  
beraten auch die Krankenkassen

*Kurse und Beratung*

## 10 Freizeitgestaltung

### **Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro**

Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 507-5540**

*Vielseitiges Programm z. B.  
Sprachcafés, Literaturkreise,  
Seniorentheater, Stadtbummel,  
Gesprächskreise*

## Computer

### **Computer-Internet-Tipps für Einsteiger**

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus  
**Tel. 0941 / 507- 5599**

*Individuelle 1:1 Schulung, Vorträge  
und allgemeine Informationen*

### **senioren@home Servicebüro**

Stadt Regensburg, Senioren- und Stiftungsamt,  
Johann-Hösl-Straße 11, 93053 Regensburg  
**Tel. 0941 / 507-5599**  
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr  
[http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-  
u-soziales/senioren](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren)

*Beratung von älteren Menschen zu  
Hause bei Computerfragen*

### **EDV-Kurse**

Grund- und Aufbaukurse  
Tabletkurse  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus,  
**Tel. 0941 / 585 24-0**

*Computer- und Internetkurse an  
sechs Übungsgeräten, ganzjährig*

### **Computer-Club**

Jeden Donnerstag, 14-16 Uhr  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus,  
**Tel. 0941 / 585 24-0**

*Selbstständig unter fachmänni-  
scher Betreuung am Computer  
arbeiten und in den PC-Kursen  
Erlerntes umsetzen, dazu bei  
Kaffee und Kuchen anregende  
Gespräche führen*

## Geselligkeit

### **Kneipp-Treff mit Geselligkeit**

Jeden 1. Montag, 14.00 Uhr ,  
Cafe Fürstenhof  
Kneippverein  
**Tel. 0941 / 52117**

### **Frühstückstreff**

Dienstag, 14-tägig, 10 – 12 Uhr  
Auskunft und Anmeldung im Sekretariat!  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
**Tel. 0941 / 585 24-0**

*Treffen mit reichhaltigem Büfett  
und Themen / Besichtigungen  
nach Wünschen der  
Teilnehmenden  
Bei schönem Wetter im Garten*

## Sonntagstreff

Jeden ersten Sonntag im Monat,  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Tel. 0941 / 585 24-0

*Gesprächskreis, Vorträge nach  
Interesse der BesucherInnen und  
Kaffeetrinken*

---

## Frauenfreizeitgruppe

Im Clubraum, Ernst-Reuter-Platz 2  
Jeden Donnerstag von 13.30-16.30 Uhr  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Tel. 0941 / 585 24-0

*Für Frauen: Das Programm wird  
gemeinsam entworfen und gestaltet  
(Gesprächsrunden, Vorträge,  
Besuche von Ausstellungen, Aus-  
flüge, Feste,...)*

---

## Projekt „Lebensqualität fürs Alter“ (LeA)

**Pfarrei Mariä Himmelfahrt**  
Tel. 0941/ 6 21 59

**Pfarrei St. Paul**  
Tel. 0941 / 9 01 45

**Pfarrei St. Wolfgang**  
Tel. 0941 / 9 70 88

**Pfarrei Herz Jesu**  
Tel. 0941 / 29 86 94-0

**Pfarrei St. Josef Reinhausen**  
Tel. 0941 / 4 18 51

*Das Projekt  
„Lebensqualität fürs Alter“  
steht für eine Vielzahl von Angebo-  
ten für Seniorinnen und Senioren  
in den Pfarreien Regensburgs.  
Z.B.: Seniorentreffs und Tanz,  
Gymnastik, gemeinsame Feiern,...*

---

## Bei allgemeinen Fragen zu LeA:

### Diözesanzentrum Obermünster

Referat Altenseelsorge  
Tel. 0941 / 597 – 23 00  
[www.altenseelsorge-regensburg.de](http://www.altenseelsorge-regensburg.de)

---

## Älter werden als Abenteuer

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg  
Tel. 0941 / 507-5540  
[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

---

*Eine Entdeckungsreise  
zu sich selbst und den anderen*

## 50-plus FreizeitTreff

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Tel. 0941 / 507-5540  
[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/aktiv-im-alter/freizeit-und-bewegung](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/aktiv-im-alter/freizeit-und-bewegung)

---

*Gemeinsame Besuche  
von Festen, Veranstaltungen,  
Konzerten, Theater*

## Religionsgespräche „Zweifel und Gewissheit“

Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Tel.: 0941/585 24-0

*Stammtisch  
Treffen einmal monatlich*

## Kartenspiel

### Kartenspiel

Im Clubraum Ernst-Reuter-Platz 2  
Jeden Freitag ab 13 Uh

Im Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Dienstag und Donnerstag ab 13.30 Uhr  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
**Tel. 0941 / 585 24-0**

## Kultur

### Stadtbummel- real und virtuell

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg

**Tel. 0941 / 507-5540**

Nach Vereinbarung [www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

### Führung durch sanierte Innenhöfe vom Brückturm zur Fidelgasse

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg

**Tel. 0941 / 507-5540**

Nach Vereinbarung [www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

## Kunst

### Kunstgespräche

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg

**Tel. 0941 / 507-5540**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

*Die Teilnehmer werden bekannt und vertraut gemacht mit Kunstwerken verschiedener Epochen*

## Literatur

### Literaturkreise

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg

**Tel. 0941 / 507-5540**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

*Buchempfehlungen  
Hintergrundinformationen zur  
ausgewählten Literatur  
Interessante Gespräche über  
das Gelesene*

## Literaturkreis „10 nach 10“

An jedem 1. Mittwoch im Monat  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Tel. 0941 / 585 24-0

## Malen

### Malen

Mittwoch, 14-tägig, 9-11 Uhr  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Tel. 0941 / 585 24-0

*Treffen für Malbegeisterte,  
die gerne neue Techniken kennen  
lernen wollen*

## Musik

### Seniorenorchester

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Johann – Hösl - Str. 11, 93053 Regensburg  
Tel. 0941/99 38 22 oder 0157/2 06 39 64  
www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u- soziales/  
senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-  
seniorenbuero

*Musik zum Erinnern, Plaudern,  
Tanzen und Mitsingen - von und  
für Seniorinnen und Senioren*

## Philosophie

### Gesprächskreis Philosophie

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg  
Tel. 0941 / 507-5540  
www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u- soziales/  
senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-  
seniorenbuero

*Der Philosophie-Gesprächskreis  
lädt zu einer „Reise“ an die  
Grenzen des Wissens ein  
14-tägig Dienstag*

## Schreibwerkstatt

### Schreibwerkstatt

Treffen findet einmal im Monat statt  
Anmeldung ist unbedingt erforderlich,  
Termine können im Büro erfragt werden  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Tel. 0941 / 585 24-0

*Mit Hilfe einer fachkundigen  
Anleitung die persönliche Le-  
bensgeschichte verfassen oder  
über Erfahrungen aus dem Leben  
schreiben*

## Seniorenwerkstatt

### Seniorenwerkstatt

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Seniorenwerkstatt Am Singrün 2 a,  
93047 Regensburg  
Tel. 0941 / 507-5540  
www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u- soziales/  
senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-  
seniorenbuero

*Bereitstellung einer Werkstatt mit  
Werkzeugen und der handwerkli-  
chen Hilfestellung zur Reparatur  
oder Fertigung, vorwiegend mit  
Holz und Metall*

*Konkrete Kursangebote für:  
Drehseln, Schnitzen, Bau von  
Nistkästen oder Krippen*

*Generationsübergreifende Bastelstunden in Kindergärten, Schulen, Jugendzentren und Vereinen*

## Sprachen

### **Gespräche in Englisch, Französisch und Italienisch**

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 507-5540**  
[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

*Für Senioren/innen die ihre erlernten Sprachkenntnisse in zwangloser und gemütlicher Runde auffrischen oder erhalten möchten*

### **Sprachkurse**

Englischkurse:

Die Kurse finden Dienstag und Mittwoch statt  
Genaue Zeiten, auf Anfrage im Sekretariat  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
**Tel. 0941 / 585 24-0**

*Englischkurse für Anfänger und Fortgeschrittene*

## Textile Gestaltung

### **Stricken / Handarbeiten**

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 507-5540**  
Wöchentlich Donnerstag  
[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

*Gemeinsames Handarbeiten  
Austausch von Tipps und Tricks  
Bitte eigene Handarbeiten mitbringen*

### **Mit Nadel und Zwirn**

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Ostengasse 29 (Eingang Kapuzinergasse),  
93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 507-5540**  
14-tägig Donnerstag [www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

*Hilfe und Anleitung beim Anfertigen, Verschönern und Ändern von Kleidung*

## Theater

### Seniorentheater

Stadt Regensburg Treffpunkt Seniorenbüro  
Johann – Hösl - Str. 11  
93053 Regensburg

**Tel. 0941/46 52 71 37**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

Proben: Theatersaal der Pfarrei Herz Marien,  
Rilkestraße 17, 93049 Regensburg

*Das kleine Ensemble hat sich zur Unterhaltung von anderen Senioren/innen aber auch Jüngeren, der heiteren Muse verschrieben*

## Urlaub / Tagesfreizeit

### Erholungen

für Senioren 10 Tage bzw. 14 Tage  
Jährlich 3 verschiedene Ziele

*Programmheft liegt im Gustav-Adolf-Wienerhaus aus*

### Tagesfahrten für Senioren

jährlich 10 Fahrten zu verschiedenen Zielen  
Gustav-Adolf-Wiener-Haus

**Tel. 0941 / 585 24-0**

## 11 Gehörschäden

### Gehörlosen Verein Regensburg e. V.

Seniorentreffen in der KBN im Thon-Dittmer-Palais  
Haidplatz 8, 93047 Regensburg  
[www.gehoerlosenverein-regensburg.de](http://www.gehoerlosenverein-regensburg.de)

*Monatliches Treffen*

## Tinnitus

### Ansprechpartner der Deutschen Tinnitus-Liga

Kontakt: über KISS Tel.

**(0941) 599 388 610**

[www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de)



**Gedächtnistraining für Senioren**

10 Treffen, Kursgebühr  
 Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
 Tel. 0941 / 585 24-0

### Bildungseinrichtungen mit speziellen Angeboten für Senioren

**Gesellschaft für Erwachsenenbildung e.V.**

Abendgymnasium – Akademie - Abendrealschule  
 Dr.-Gessler-Straße 19B, 93051 Regensburg  
 Tel. 0941 / 2 66 28  
[www.geb-erwachsenenbildung.de](http://www.geb-erwachsenenbildung.de)

**Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.**

Am Ölberg 2, 93047 Regensburg  
 Tel. 0941 / 5 92 15-0  
[www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)

*Das Angebot des EBW:  
 Seniorenclubs, Seniorennachmit-  
 tage, Seniorengymnastik, Ausflüge  
 und Vorträge, ...*

**Kath. Erwachsenenbildung Regensburg-Stadt**

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg  
 Tel. 0941 / 597-22 31  
[www.keb-regensburg-stadt.de](http://www.keb-regensburg-stadt.de)

*Das Angebot der KEB:  
 Qi Gong, Gymnastik und Tanz,  
 Nordic Walking,  
 Seniorennachmittage,  
 Kulturfahrten*

**Kolping-Erwachsenen-Bildungswerk e.V.**

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg  
 Tel. 0941 / 5 95 77-0  
[www.kolping-erwachsenenbildungswerk-regensburg.de](http://www.kolping-erwachsenenbildungswerk-regensburg.de)

*Im Kolpinghaus finden regelmäßig  
 Vorträge und Veranstaltungen statt*

**Gasthörer an der Uni Regensburg werden**

Universität Regensburg  
 Studentenzentrale  
 93040 Regensburg  
 Tel. 0941/ 943 5500  
[www.senioren-studium.de](http://www.senioren-studium.de)

**Volkshochschule der Stadt Regensburg**

Haidplatz 8 93047 Regensburg  
 Tel. 0941 / 507-24 33  
[www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)

*Das Angebot der VHS:  
 Bewegungsangebote, Vorträge,  
 PC- und Sprachkurse, Treffs für  
 Senioren ...*

**Seniorenakademie**

[www.seniorenakademie.bayern](http://www.seniorenakademie.bayern)

## 13 Herz- und Kreislauf

### Herzsportgruppen

#### **Herzsportgruppe der SG Post-Süd**

Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg

**Tel. 0941 / 9 20 52-0**

[www.postsued-regensburg.de](http://www.postsued-regensburg.de)

---

#### **Herz LAG Bayern**

Landesarbeitsgemeinschaft für kardiologische  
Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

[www.herzgruppen-lag-bayern.de](http://www.herzgruppen-lag-bayern.de)

---

#### **RT-Herzsportgruppe**

Regensburger Turnerschaft

Schopperplatz 6, 93059 Regensburg

**Tel. 0941 / 89 40 46**

[www.regensburger-turnerschaft.de](http://www.regensburger-turnerschaft.de)

---

## 14 Inkontinenz

#### **Selbsthilfegruppe Inkontinenz in Regensburg**

Kontakt: Herr Süß,  
Tulpenstr. 5, 93161 Sinzing

**Tel. 0941/ 6 02 11 78**

E-Mail: [regensburg@selbsthilfeverband-inkontinenz.org](mailto:regensburg@selbsthilfeverband-inkontinenz.org)

[www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org](http://www.selbsthilfeverband-inkontinenz.org)

*SHG: Bettnässen,  
Blasen- und Darmschwäche*

## 15 Krebserkrankungen

#### **Selbsthilfegruppe Optimismus der bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

über KISS,

**Tel. 0941/ 59 93 88 – 6 10**

Treffen: jeden 1. Mittwoch des Monats 14.30 Uhr,  
Pfarrheim St. Joseph,  
Wieshuberstraße 4, Reinhausen

*Monatliches Treffen*

---

#### **Weitere Selbsthilfegruppen:**

Über KISS

**Tel. 0941 / 59 93 88 – 6 10**

[www.kiss-regensburg.de](http://www.kiss-regensburg.de)

## 16 Neurologische Erkrankungen

### Parkinson

#### Deutsche Parkinson-Vereinigung (DPV)

Regensburg  
Regionalgruppenleiter/in: Ursula Franz  
**Tel.: 0941/461 712 75**  
[www.parkinson-regensburg.de](http://www.parkinson-regensburg.de)

### Schlaganfall

#### Verein Zweites Leben e.V.

Kontakt: Fachklinik für neurologische Rehabilitation  
am BKR, Universitätsstr. 84, 93053 Regensburg  
**Tel. 0941 / 941-39 34**  
[www.zweiteslebenev.de](http://www.zweiteslebenev.de)

*Verein zur Förderung von  
Menschen mit Schlaganfall und  
Schädel-Hirn-Verletzungen*

#### Schlaganfall-Initiative Regensburg e.V.

Klinik und Poliklinik für Neurologie  
Universitätsstraße 84, 93053 Regensburg  
**Tel. 0941 / 9421-9025**  
[www.schlaganfall-initiative.de](http://www.schlaganfall-initiative.de)

#### Aphasiker- und Schlaganfall- Regionalgruppe c/o Dr. Waltraud Allhoff

Therapeutischer Beirat:  
Dr. Waltraud und Dr. Dieter-W. Allhoff  
Schwanenplatz 2, 93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 51511**  
[www.aphasikergruppe.de](http://www.aphasikergruppe.de)

*Selbsthilfegruppe für  
Patienten mit Sprachstörung  
nach Krankheit*

## 17 Osteoporose

#### Selbsthilfegruppe der Behinderten- und Rehasportgruppe Neutraubling (BRSG)

Kontakt: Herr Kratzat  
Gartenzeile 16, 93073 Neutraubling  
**Tel. 09401 / 8 03 73**  
[www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)

#### Osteoporose Gymnastik

Kontakt: Kneipp-Verein  
Maierhoferstr.1, 93047 Regensburg  
**Tel.0941/52117**

*Montag, 10.00 Uhr, Pentling, Rathaus  
Montag, 17.30 Uhr, Prüfeningerstr. 83a  
Dienstag, 9.00 Uhr, Isarstr.85  
Mittwoch, 10.00 Uhr, RT-Halle  
Theaterbühne, Schopperplatz*

## 18 Pflegebedürftigkeit

### Beratung zur Wohnungsanpassung

#### **Beratungsstelle Wohnen und Technik im Alter**

Stadt Regensburg, Senioren- und Stiftungsamt  
Johann-Hösl-Str. 11, 93053 Regensburg

**Tel. 0941/ 507-5598 bzw. – 5545**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren)

*Beratung zu barrierefreiem*

*Wohnen, Wohnformen im Alter  
und Möglichkeiten der Wohnungs-  
anpassung*

*Beratung zu technischen Hilfen*

### Beratung zur Pflege

#### **Fachstelle für pflegende Angehörige**

Stadt Regensburg, Senioren- und Stiftungsamt  
Johann-Hösl-Str. 11, 93053 Regensburg

**Tel. 0941/ 507-1548 bzw -1549 bzw - 4952**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren)

*Beratung rund um die  
häusliche Pflege*

### Beratungstellen der Wohlfahrtsverbände

#### **Arbeiterwohlfahrt**

##### **Bezirksverband Niederbayern/Oberpfalz e.V.**

Brennesstr. 2, 93059 Regensburg

**Tel. 0941 / 466288 - 0**

[www.awo-ndb-opf.de](http://www.awo-ndb-opf.de)

#### **Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Regensburg**

Hoher-Kreuz-Weg 7, 93055 Regensburg

**Tel. 0941 / 79 60 5 - 0**

[www.kvregensburg.brk.de](http://www.kvregensburg.brk.de)

#### **Caritas-Altenhilfe**

Von-der-Tann-Straße 7, 93047 Regensburg

**Tel. 0941 / 5021-139**

[www.altenhilfe-caritas.de](http://www.altenhilfe-caritas.de)

#### **Diakonie Regensburg**

Am Ölberg 2, 93047 Regensburg

**Tel. 0941 585 23 – 0**

[www.dw-regensburg.de](http://www.dw-regensburg.de)

### **Gustav-Adolf-Wiener-Haus**

Schottenstraße 6 (Eingang Wiesmeierweg)  
93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 585 24-0**  
www.dw-regensburg.de

### **Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Bayern e.V.**

Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 5993880**  
www.paritaet-bayern.de

## **Beratung durch die Krankenkassen**

Jede Krankenkasse

## **19 Psychiatrische Erkrankungen / Gerontopsychiatrie**

### **Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V. - Gerontopsychiatrischer Dienst**

Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg  
**Tel. 0941/ 59 93 59 10**  
E-Mail: gpdi-regensburg@bgfpg.de  
www.die-bayerische.de

*Beratung und Hilfestellung für Menschen ab 60 Jahre mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige*

### **Gerontopsychiatrischer Dienst der Diakonie Regensburg**

Prüfeninger Str. 53, 93049 Regensburg  
**Tel. 0941 / 29 77 112**  
Email: spdi.regensburg@dw-regensburg.de  
www.dw-regensburg.de

*Beratungsstelle für Menschen ab 60 Jahre mit seelischen und psychischen Erkrankungen oder Demenzerkrankung und deren Angehörige. Das Angebot umfasst Beratung (bei Bedarf auch als Hausbesuch), Unterstützung in Behördenangelegenheiten, Gesprächsgruppen, Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten, Einzelbürgerhilfe, Weitervermittlung.*

### **Fachstelle für pflegende Angehörige**

Stadt Regensburg, Senioren- und Stiftungsamt  
Johann-Hösl-Str. 11, 93053 Regensburg  
**Tel. 0941/ 507-1548 bzw -1549 bzw - 4952**  
www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren

*Beratung für Demenzerkrankte und deren Angehörige, Angebote von Hilfen*

## **Krisendienst Horizont**

(Hilfe bei Selbstmordgefahr)  
Hemauer Str. 8, 93047 Regensburg,  
**Tel. 0941/ 5 81 81**  
E-Mail: krisendienst.horizont@dw-regensburg.de

---

## **Gesundheitsamt**

Sedanstraße 1, 93055 Regensburg  
Kontakt: Sozialdienst  
**Tel. 0941 / 40 09-766**  
E-Mail: sozialdienst@lra-regensburg.de  
www.landkreis-regensburg.de

*Beratung für Menschen  
mit psychischer Erkrankung  
und deren Angehörige*

---

## **Tageszentrum Cafe Insel**

Öffnungszeiten des Cafés (dieser Bereich kann  
ohne Voranmeldung besucht werden):  
Mo, Di, Mi und Fr 11 bis 15 Uhr (Mo bis 17.30 Uhr),  
Donnerstag 16 bis 19.30 Uhr  
Jeweils am 1., 2. und 3. Sonntag im Monat  
11 bis 14 Uhr, Feiertage nach Ankündigung  
Luitpoldstraße 17, 93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 599865-0**  
cafe.insel@dw-regensburg.de  
www.dw-regensburg.de/node/51

*Das Tageszentrum Café Insel ist  
ein Treffpunkt für Menschen mit  
seelischen Erkrankungen und  
Problemen.*

*Zudem bietet das Tageszentrum  
Beschäftigungsmöglichkeiten (bei-  
spielsweise Thekendienst, Koch-  
oder Backgruppe), sowie Gruppen-  
angebote in den Bereichen Bildung  
und Freizeit*

---

## **Depression**

### **Hemauer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen (ab 50 Jahre)**

Vorgespräch erforderlich,  
Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie  
**Tel. 0941/29 77 112**

*Treffen:  
Jeden Mittwoch ab 14 Uhr,  
Zehentstadel / 2. Stock,  
93155 Hemau*

---

### **Gesprächskreis alleinlebende Frauen**

Referat Frauenseelsorge  
**Tel. 0941 / 597-2226**  
www.frauenseelsorge-regensburg.de

---

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen**

Kontakt: Über KISS,  
**Tel. 0941/ 59 93 88-610**

## 20 Schlafstörungen

### **Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstillstand Rbgg. e. V.**

E-Mail: [bkr-info@schlaf-medizin.de](mailto:bkr-info@schlaf-medizin.de)  
[www.shg-schlafapnoe-regensburg.de](http://www.shg-schlafapnoe-regensburg.de)

---

### **Schlafmedizinisches Zentrum der Klinik Donaustauf**

Ludwigstraße 68, 93093 Donaustauf  
Anmeldung:

**Tel. 094 03 / 80-233**

E-Mail: [donaustauf-info@schlaf-medizin.de](mailto:donaustauf-info@schlaf-medizin.de)

---

*Sprechstunden  
zum Thema Schlafstörungen*

### **Schlafmedizinisches Zentrum**

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie der Universität Regensburg  
am medbo Bezirksklinikum

Universitätsstr. 84, 93053 Regensburg

**Tel.: 0941/941-2843 (9-12 Uhr)  
0941/941-0**

*Sprechstunden  
zum Thema Schlafstörungen*

---

## 21 Sehbehinderung

### **Bayerischer Blinden- u. Sehbehindertenbund e.V.**

Bahnhofstraße 18  
93047 Regensburg Tel. 0941 / 5 95 65-0  
[www.bbsb.org/bbsb/bezirksgruppen/oberpfalz](http://www.bbsb.org/bbsb/bezirksgruppen/oberpfalz)

*Beratung und Hilfe für Blinde  
und Sehbehinderte,  
Hilfe bei Erledigung von Post und  
behördlichen Angelegenheiten,  
„Regensburger Rundschau“ und  
Unterhaltungsliteratur als Sprach-  
medium für Radio und CD-Player*

---

### **ProRetina Deutschland e.V.**

[www.pro-retina.de/regionalgruppen/bayern/oberpfalz](http://www.pro-retina.de/regionalgruppen/bayern/oberpfalz)

### **Selbsthilfegruppe Macula-Degeneration e.V.**

Reichsstraße 17, 93059 Regensburg  
**Telefon. 0941 / 560480**  
[www.macula-degenation.de](http://www.macula-degenation.de)

## 22 Suchtprobleme im Alter

### **Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme**

Kontakt:

Monika Gerhardinger, Dipl.-Soz.Päd. (FH)  
Hemauerstr. 10c, 93047 Regensburg

**Tel. 0941 630827-0**

[www.suchtambulanz-regensburg.de](http://www.suchtambulanz-regensburg.de)

*Kostenlose Beratung  
von Betroffenen und Angehörigen  
(nach Terminvereinbarung)*

*Offener Gesprächskreis  
14-tägig Donnerstag  
15.00 – 16.30 Uhr*

gemeinsam mit

---

### **Stadt Regensburg, Senioren- und Stiftungsamt,**

[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren)

Kontakt: Gerd Schmücker, senior Trainer

**Tel. 0151 15349250**

Ehrenamtlicher Helferkreis

Kontakt: Gerd Schmücker, senior Trainer

**Tel. 0151 15349250**

*Einzelgespräche, Gesprächs-  
gruppe für Betroffene*

*Angehörigenberatung und  
Informationen für Mitarbeiter  
aus der Alten- und Gesund-  
heitshilfe*

---

### **Gesundheitsamt**

Sedanstraße 1, 93055 Regensburg

Kontakt: Sozialdienst

**Tel. 0941 / 40 09-766**

E-Mail: [sozialdienst@lra-regensburg.de](mailto:sozialdienst@lra-regensburg.de)

[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)

*Kostenlose Beratung  
für Betroffene und Angehörige*

---

#### **TIPP:**

***in vielen Fällen lohnt es sich auch, sich bei Ihrer Glaubensgemeinschaft und Ihrem Sportverein sowie weiteren Vereinen vor Ort nach passenden Angeboten zu erkundigen.***



## 23 Sterben / Tod / Trauer

### Hospiz-Verein

#### **Hospiz-Verein Regensburg e.V.**

Hölkering 1, 93080 Pentling

**Tel. 0941 / 992522-0**

[www.hospiz-verein-regensburg.de](http://www.hospiz-verein-regensburg.de)

*Begleitung Schwerstkranker  
und Sterbender*

### Hospiz-und Palliativdienste in Regensburg

#### **Johannes-Hospiz Pentling**

Hölkering 1, 93080 Pentling

**Tel. 0941 / 899355-01**

[www.johanneshospiz.de](http://www.johanneshospiz.de)

*Hospiz*

#### **ABRIGO - Ambulantes Palliativteam am Klinikum der Universität Regensburg**

Franz-Josef-Strauß-Allee 11, 93053 Regensburg

**Tel. 0941 / 944-5569**

*Palliativmedizinischer Dienst*

#### **PALLIAMO Regensburg GmbH**

Cranachweg 16, 93051 Regensburg

**Tel. 0941/ 5676232**

[www.palliamo.de](http://www.palliamo.de)

*Spezialisierte Ambulante Palliativ-  
versorgung (SAPV) zu Hause*

#### **Palliativmedizinischer Dienst (PMD) am Caritas-Krankenhaus St. Josef**

Landshuter Straße 65, 93053 Regensburg

**Tel. 0941 / 782-1320**

*Palliativmedizinischer Dienst*

#### **Palliativstation im Krankenhaus Barmherzige Brüder**

Prüfeninger Straße 86, 93049 Regensburg

**Tel. 0941/ 369-2651**

Station: 0941/ 369-3115

*Palliativmedizinischer Dienst*

### Trauer

#### **Hospiz-Verein Regensburg e. V.**

im Johannes Hospiz

Hölkering 1, 93080 Pentling

**Tel. 0941 / 99252-0**

[www.hospiz-verein-regensburg.de](http://www.hospiz-verein-regensburg.de)

*Offener Trauertreff, Trauercafe,  
geschlossener Gesprächskreis*

**Arbeitsgemeinschaft GiA**

**Arbeitsgemeinschaft „Gesundheit im Alter“**

Geschäftsführung beim Landratsamt  
– Gesundheitsamt – Regensburg  
Sedanstraße 1, 93055 Regensburg  
Fr. Axmann, **Tel. 0941 / 40 09-761**  
[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)

**Caritas**

**Diözesan-Caritasverband Regensburg  
Offene Altenhilfe**

Von-der-Tann-Str. 7, 93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 50 21-0**  
[www.altenhilfe-caritas.de](http://www.altenhilfe-caritas.de)

**Diakonie**

**Seniorenbegegnungsstätte der Diakonie**

Gustav-Adolf-Wiener-Haus  
Schottenstr. 6 (Eingang Wiesmeierweg 1)  
93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 58524-0**  
[wienershaus@dw-regensburg.de](mailto:wienershaus@dw-regensburg.de)

**Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie**

Prüfeninger Str. 53, 93049 Regensburg  
**Tel. 0941 / 29 77 112**  
[www.dw-regensburg.de](http://www.dw-regensburg.de)

**Freiwilligenagentur**

**FreiwilligenAgentur Regensburg  
des PARITÄTISCHEN, BV Ndb./OPf.**

Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 599 388 620**  
[www.freiwilligenagentur-regensburg.de](http://www.freiwilligenagentur-regensburg.de)

*Die FA vermittelt interessierten  
Bürger/Innen Arbeit als Ehrenamtli-  
che/r in unterschiedlichen Einrich-  
tungen, Vereinen,...*

## KISS

### **KISS**

Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 599388610**  
[www.kiss-regensburg.de](http://www.kiss-regensburg.de)

*Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen*

## Kneipp-Verein e.V.

### **Kneipp-Verein e.V.**

Maierhoferstr. 1, 1. Stock, 93047 Regensburg,  
**Tel. 0941 / 5 21 17**  
[www.kneippverein-regensburg.de](http://www.kneippverein-regensburg.de)

## Senioren- und Stiftungsamt Stadt Regensburg

### **Kompetenzzentrum**

#### **„Älter werden in Regensburg“**

Johann-Hösl-Str. 11, 93053 Regensburg  
**Tel. 0941 / 507-3541**  
[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt)

## Treffpunkt Seniorenbüro

### **Stadt Regensburg Senioren und Stiftungsamt**

#### **Treffpunkt Seniorenbüro**

Mehrgenerationenhaus Ostengasse 29  
93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 507 5540**  
[www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/senioren/senioren-und-stiftungsamt/treffpunkt-seniorenbuero)

## VdK

### **VdK Sozialverband**

Margaretenstr. 14 a, 93047 Regensburg  
**Tel. 0941 / 58540-0**  
[www.vdk.de/kv-regensburg](http://www.vdk.de/kv-regensburg)

### **Servicestelle für Senioren und Behinderte**

Landratsamt

Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg

Ansprechpartner: Josef Seidl,

**Tel. 0941 / 4009-715**

[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)

*Persönliche Beratung für Senioren*

*Zu Themen wie:*

*Heimplatzsuche, Pflegeeinrichtungen, Vorsorge und Betreuung, Wohnen im Alter zu Hause, häusliche Pflege, finanzielle Hilfen, ambulant betreute Wohngemeinschaften*

### **Helferkreis Auszeit**

Ansprechpartnerin: Bettina Langschwager,

**Tel. 0941 / 4009-709**

Besuchs- und Entlastungsdienst für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

*Stundenweise Betreuung in der gewohnten Umgebung von Menschen mit Demenz*

### **Seniorenbeauftragter für den Landkreis Regensburg**

Herr Seidl,

**Tel. 0941 / 4009-715**

*Hilft bei allgemeinen Fragen und Problemen rund ums Alter oder bei Behinderung gern weiter*

### **Seniorenbeauftragte und Seniorenbeiräte der Gemeinden**

Liste der Seniorenbeauftragten:

[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)

*Ansprechpartner vor Ort in allen Seniorenfragen*

#### **TIPP:**

***in vielen Fällen lohnt es sich auch, sich bei Ihrer Glaubensgemeinschaft und Ihrem Sportverein sowie weiteren Vereinen vor Ort nach passenden Angeboten zu erkundigen.***

***Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungshinweise in Ihrem Mitteilungs- bzw. Gemeindeblatt.***

## **Mehrgenerationenhaus Regenstauf**

Hauptstraße 34, 93128 Regenstauf

**Tel. 09402 / 784623**

[www.mehrgenerationenhaus-regenstauf.de](http://www.mehrgenerationenhaus-regenstauf.de)

### **Suppenküche**

jeden Donnerstag von 11.00 bis 13.00  
im Mehrgenerationenhaus Regenstauf  
auf Spendenbasis

### **Spieleabend**

für alle Generationen

Jeden Mittwoch von 15.00 - 20.00 Uhr

### **Café Pause**

Öffnungszeiten:

Montag: 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 15:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch: 15:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag: 15:00 - 18:00 Uhr

### **Monatsprogramm für Senioren siehe homepage!**

Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus, 1.Stock,  
Aufzug nur beim Eingang Bergstraße, Seniorenbüro  
= Ebene 1

*Angebote im Bereich:*

- *Alter und Pflege*
- *Integration und Bildung*
- *Haushaltnahe Dienstleistungen*
- *Freiwilliges Engagement*

---

## **Nachbarschaftshilfevereine im Landkreis**

[www.freiwilligenagentur.landkreis-regensburg.de](http://www.freiwilligenagentur.landkreis-regensburg.de)

*Unter [www.freiwilligenagentur.landkreis-regensburg.de](http://www.freiwilligenagentur.landkreis-regensburg.de) finden Sie eine Liste mit den im Landkreis vorhandenen Nachbarschaftshilfevereinen sowie ihren Angeboten.*

---

## **VHS Landkreis**

Pommernstraße 4, 93073 Neutraubling

**Tel. 09401 / 52550**

[www.vhs-regensburg-land.de](http://www.vhs-regensburg-land.de)

Die jeweiligen Programme sind einzusehen  
unter der homepage!

*Kurse im Bildungs-*

*und Gesundheitsbereich*

*Außenstelle vorhanden in:*

*Alteglofsheim, Altenthann,*

*Aufhausen, Barbing,*

*Beratzhausen, Bernhardswald,*

*Brennberg, Donaustauf,*

*Hemau, Laaber, Lappersdorf,*

*Mintraching, Neutraubling,*

*Nittendorf, Obertraubling,*

*Pentling, Pettendorf und*

*Pielenhofen, Regenstauf,*

*Schierling, Sinzing, Sünching,*

*Tegernheim, Wenzenbach,*

*Wörth und Wiesent, Zeitlarn*





## Impressum

**Herausgeber:**

Arbeitsgemeinschaft „Gesundheit im Alter“

Redaktionelle Zusammenarbeit  
der Arbeitsgemeinschaft „Gesundheit im Alter“  
unter Mitwirkung von:

Gerlinde Axmann, Landratsamt-Gesundheitsamt,  
Sedanstraße 1, 93055 Regensburg

Uta Hildt, Kneipp-Verein  
Frau Dr. Hartmann  
Heidi Pöser, Gustav-Adolf-Wiener-Haus

und für die 2. Auflage:  
Belinda Haas, Studentin Soziale Arbeit

**Auflage:**

1. Auflage 12/2007  
Neuüberarbeitete 2. Auflage 11/2015

**Layout:**

GrafikBüro A&M Patrzek, Regensburg

**Titelfoto:**

[www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

**Druck:**

Kartenhaus Kollektiv, Regensburg

