



ANGEBOTE FÜR SENIOREN IN POING



Ausgabe 2019





Herausgegeben von der Gemeinde Poing
mit freundlicher Unterstützung
durch die ARGE Poing am Bergfeld.



Satz & Layout: Oliver Wick >> gestaltet Kommunikation | © 2019





INHALT

Grußwort Erster Bürgermeister und Seniorennetzwerk Poing	4
Senioren Beratungsstellen	7
Betreutes Wohnen – Betreutes Wohnen zu Hause	14
Pflegeheime	15
Ambulante Pflegedienste	16
Tagespflege für Senioren	18
Mahlzeitendienste	19
Ehrenamtliche Hilfen	21
Finanzielle Hilfen	22
Freizeitgestaltung – Aktive Senioren	23
Erwachsenenbildung	26
Sportangebote	30
Kirchen	32
Ärzte	34
Apotheken	40
Notfallnummern	41





GRUSSWORT ERSTER BÜRGERMEISTER



Liebe Poingerinnen und Poinger,

die Bevölkerungsprognose von 2018 hat ergeben, dass auch in einer jungen Gemeinde wie Poing in Zukunft mehr Seniorinnen und Senioren leben werden. Die Menschen in diesem Lebensabschnitt leben nicht nur länger, sondern sind auch aktiver denn je. Die hinzugewonnene Zeit soll dabei sinnvoll genutzt werden, indem man die eigenen Fähigkeiten und Erfahrungen einbringt und sich so weiterhin, als ein Teil der Gesellschaft fühlt. Daher verstärken wir die Seniorenarbeit in Poing personell mit einer zusätzlichen Stelle, die gezielt das zivilgesellschaftliche Engagement aufbauen, unterstützen und begleiten wird.





Neben dem Angebot des freiwilligen Engagements möchten wir Sie mit der vorliegenden Seniorenbrochure auch über das professionelle Angebot in der Gemeinde und im Landkreis informieren – von Freizeitangebot über Beratung / Information, Wohnen im Alter bis hin zur medizinischen Versorgung.

Aktuelle Informationen zu Veranstaltungen erhalten Sie im wöchentlich erscheinenden Nachrichtenblatt der Gemeinde sowie auf der Homepage unter www.poing.de. Dort finden Sie unseren abwechslungsreichen Veranstaltungskalender, der dank der aktiven Vereine, der Kirchen, der Gemeinde und weiterer Organisationen immer reich gefüllt ist.

Ich wünsche Ihnen neue und hilfreiche Erkenntnisse bei der Durchsicht unserer Broschüre. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Seniorenfachkräfte.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr
Albert Hingerl
Erster Bürgermeister



GRUSSWORT DES SENIORENNETZWERKES POING

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Angehörige,

wir freuen uns, dass nunmehr die erste Ausgabe der Seniorenbrochure für die Gemeinde Poing druckfertig ist. Wenn Sie Rat suchen oder Hilfe benötigen, finden Sie hier die richtigen Ansprechpartner. Darüber hinaus enthält die Broschüre zahlreiche nützliche Informationen zu den verschiedensten Lebensbereichen, die das Leben im Alter betreffen.

Der Anteil älterer Bürgerinnen und Bürger in Poing hat in den vergangenen Jahren zugenommen und wird vermutlich weiter zunehmen. Wir sehen das vor allem als Chance der Entwicklung unserer Gemeinde für ein gelingendes Miteinander. Zugleich ist diese Entwicklung aber auch eine Herausforderung, denn sie stellt

die Gemeinde in ihrer Funktion als Träger der öffentlichen Daseinsfürsorge auch vor neue Aufgaben.

Um den Bedürfnissen nach Wissen und Information noch besser gerecht zu werden, ist es unter anderem wichtig, unsere Seniorinnen und Senioren sowie ihre Angehörigen über alles Wissenswerte zum Thema „Älter werden“ in der Gemeinde und im Landkreis zu informieren.

Genau aus diesem Grund haben wir die vorliegende Broschüre gemeinsam mit den Seniorenfachkräften der Gemeinde erarbeitet.

Ihr Seniorennetzwerk Poing



SENIOREN-BERATUNGSSTELLEN



Seniorenarbeit der Gemeinde Poing

Kerstin Bachmann, Volker Sterker
Bürgerstraße 1
85586 Poing
Tel.: 08121 99 55 78 -20 und -30
senioren@poing.de
www.poing.de

Die Seniorenfachkräfte der Gemeinde Poing stehen allen Senioren und Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite. Sie beraten in allen Fragen des Älterwerdens, sind Lotsen für ehrenamtliches und freiwilliges Engagement und vermitteln bei Bedarf zielgerichtet an Fachstellen, Einrichtungen und Dienste weiter.



Seniorenbeauftragte des Landkreises Landratsamt Ebersberg

Eichthalstraße 5
85560 Ebersberg
Tel.: 08092 82 35 38
demografie@lra-ebe.de
www.lra-ebe.de

Die Seniorenbeauftragte unterstützt die Umsetzung des Demografiekonzeptes des Landkreises Ebersberg. Sie koordiniert und vernetzt die kommunalen Seniorenvertretungen und weitere Akteure der Seniorenarbeit.



AWO Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Poing e.V.

Ortsverein
Poing e.V.

Anemonenweg 22
85586 Poing
Tel.: 08121 77 19 17
www.awo-poing.de

Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) ist ein überparteilicher und überkonfessioneller Verband der freien Wohlfahrtspflege, der bundesweit tätig ist. Ziel der AWO ist es, hilfesuchenden und benachteiligten Menschen beizustehen und ihre Lebenssituation zu verbessern.



Caritas Zentrum für den Landkreis Ebersberg

Färbergasse 32
85570 Markt Schwaben
Caritas-Zentrum Ebersberg
Tel.: 08121 22 07 13
(Termine für Beratung und Hausbesuche)
oder: 08092 23 24 1-11
Fax: 08121 22 07 21
cz-ebe@caritasmuenchen.de
www.caritas.de

Fachstelle für pflegende Angehörige, Beratung für Angehörige und ältere Menschen:

Unterstützung bei allen Fragen zur häuslichen und stationären Versorgung im Alter, Wohnberatung, Entlastung durch geschulte Helfer zu Hause.



Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz: jeden Mittwoch von 9:00 bis 13:00 Uhr, Informationsveranstaltungen, Seminare zu Vorsorge und Patientenverfügung, Treffpunkt für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Soziale Beratung für ältere Menschen:

Unterstützung im Umgang mit Ämtern, Behörden und allgemeinem Schriftverkehr, Anträge Grundsicherung und andere soziale Leistungen, im allgemeinen Schriftverkehr. Hilfe bei allen persönlichen Problemen.

Auch als „**Online-Beratung**“ unter www.caritas.de, ein Angebot für Angehörige und Betroffene, die nicht vor Ort leben oder anonym bleiben wollen.

SOZIALVERBAND



Zukunft braucht Menschlichkeit.

Sozialverband VdK Bayern e.V., Ortsverband Poing

Kreisgeschäftsstelle Ebersberg

Eichthalstraße 4

85560 Ebersberg

Tel.: 08092 210 80, Fax: 08092 29 39

kv-ebersberg@vdk.de, www.vdk.de/kv-ebersberg

Kontakt Daten in Poing:

Peter Stöckl (Vors.), Tel.: 08121 8 07 50

pit_stoeckl@yahoo.de

Eleonore Gigl (Stellv. Vors.), Tel.: 08121 8 25 51

wegigl@aol.com

Der Sozialverband ist eine starke Lobby für Rentner, Menschen mit Behinderung, chronisch Kranke, Pflegebedürftige und deren Angehörige, Familien, ältere Arbeitnehmer und Arbeitslose. Die Fachkompetenz des VdK ist das Sozialrecht: Der Sozialverband versteht sich als Anwalt sozial benachteiligter Menschen und kämpft für soziale Gerechtigkeit.

SPDI – Sozialpsychiatrische und Gerontopsychiatrische Fachberatung EBE

Sieghartstraße 21
85560 Ebersberg
Tel.: 08092 8 53 38-0
spdi-ebersberg@im-muenchen.de
www.spdi-ebersberg.de

Beratung für psychisch Kranke, ältere Menschen und ihre Angehörigen, Haus- und Klinikbesuche, Förder- und Kontaktgruppen, Klärung von Beschwerden und der Lebenssituation, ggf. Vermittlung und Kooperation mit Ärzten, Kliniken, gesetzlichen Betreuern, Selbsthilfegruppen, Krisenintervention, Familiengespräche.

Entlastungsangebote, abrechenbar über die Pflegekasse:

Entlastungsangebote – Alltagsbegleitung und Haushaltsnahe Dienstleistungen durch Einsatz von geschulten HelferInnen zu Hause.



Krisendienst des Bezirks Oberbayern Krisendienst Psychiatrie

Rund um die Uhr erreichbar: Tel.: 0180 6 55 30 00,
www.krisendienst-psychiatrie.de

Beim Krisendienst Psychiatrie erhalten Sie qualifizierte Soforthilfe bei seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art: Telefonische Beratung, Vermittlung in ambulante Krisenhilfe, mobile Einsätze vor Ort, Vermittlung in stationäre (Krisen-)Behandlung. Im Krisendienst sind erfahrene Fachkräfte tätig. Sie sind im Umgang mit seelischen Krisen geschult und arbeiten multiprofessionell. Das heißt, sie bündeln Fachwissen und Erfahrung aus verschiedenen Bereichen der Psychologie und Psychiatrie. Zu unserem Team gehören Sozialpädagogen, Psychologen, Fachkrankenpfleger und Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie. So ist gewährleistet, dass bei der Krisenhilfe medizinische, psychologische und soziale Aspekte einfließen.



Hilfe zum Lebensunterhalt / Grundsicherung im Alter Zentraler Sozialdienst Ebersberg

Eichthalstraße 5
85560 Ebersberg
Tel.: 08092 82 30
Fax: 08092 8 23-2 10
zentraler-sozialdienst@lra-ebe.de
www.lra-ebe.de

Montag bis Freitag, 08:30 bis 12:00 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag,
14.00 bis 16.00 Uhr

Der ZSD ist ein niederschwelliges psychosoziales Hilfe- und Betreuungsangebot im Landratsamt Ebersberg.



Der ZSD ist Erstanlaufstelle für alle Menschen, die

- Sozialhilfeleistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) Zwölftes Buch (XII) oder
 - Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem SGB XII oder
 - Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem SGB II
- brauchen oder beziehen.

Der ZSD bietet kostenlose und vertrauliche

- Beratung und Hilfe bei akuten psychosozialen Krisen
- Hilfe zum Abbau von Schwellenangst
- Beratung und Hilfe in allen Notlagen oder schwierigen Lebenssituationen
- Vermittlung in die weiterführende Betreuung von Fachdiensten und -einrichtungen im Landkreis
- Rat bei allen sozialrechtlichen Fragen
- Motivationshilfe für die eigenverantwortliche Veränderung widriger Lebensumstände
- Hilfestellung zur Selbsthilfe ohne Sozialleistungen
- Präventive oder stabilisierende Hilfe bei psychosozialen Krisen

Der ZSD leistet Hilfe

- in Einzelberatungsgesprächen im Amt
- in Einzelberatungsgesprächen bei Hausbesuchen
- bei telefonischen Beratungsgesprächen

Präventive Hausbesuche bei Senioren im Landkreis Ebersberg

Der Landkreis Ebersberg führt ab sofort ein neues freiwilliges Beratungsangebot ein. Die Mitarbeiterinnen des Zentralen Sozialdienst (ZSD) bieten präventive Hausbesuche bei Senioren an.

Dabei soll ermittelt werden, in welchen Bereichen Senioren im Landkreis Ebersberg in den eigenen vier Wänden Unterstützung benötigen.

Wer kann sich an die Mitarbeiterinnen des ZSD wenden?

Senioren aus dem Landkreis Ebersberg, die zu Hause leben. Andere Personen, wie z.B. Angehörige, Freun-



de, Nachbarn, Gemeinden, Nachbarschaftshilfen. Der ZSD bietet präventive Hausbesuche bei Senioren an, um den Bedarf an Unterstützung in den eigenen vier Wänden abzuklären.

Wie gehen die Mitarbeiterinnen des ZSD vor?

Die Mitarbeiterinnen nehmen Kontakt mit dem Betroffenen auf und klären, ob ein Besuch erwünscht ist und verabreden gegebenenfalls einen Hausbesuch. Um die Situation vollständig abzuklären, sind maximal drei Hausbesuche vorgesehen.

Was tun die Mitarbeiterinnen des ZSD?

In einem persönlichen Gespräch versuchen sie, sich einen Überblick über die Situation zu verschaffen. Sie informieren über die verschiedenen Angebote und Möglichkeiten im Landkreis. Auf Wunsch der Betroffenen wird ein Kontakt zu anderen Fachstellen hergestellt.

Anmeldung unter: zentraler-sozialdienst@lra-ebe.de



Beratung bei Behinderung: **Ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter der Gemeinde Poing**

Ansprechpartner: Johann Reithmaier

Tel: 08121 97 94-9 20

(bitte unbedingt Rückrufnummer und Name hinterlassen!)

behindertenbeauftragte@poing.de



BETREUTES WOHNEN UND BETREUTES WOHNEN ZUHAUSE

Die Pflegestern Seniorenservice gGmbH bietet „Betreutes Wohnen“ und „Betreutes Wohnen zu Hause“ an. Ziel ist es, den Senioren so viel Selbstständigkeit wie möglich und so viel Unterstützung und fachgerechte Pflege wie nötig zu geben, um selbstbestimmt solange wie möglich in den eigenen vier Wänden – und damit eingebettet im gewohnten und vertrauten sozialen Umfeld wohnen bleiben zu können. Die individuelle Organisation von Hilfestellungen, Besuchsdiensten und Fahrdiensten, der Einsatz von geschulten Demenz Helfern gehört genauso zum Aufgabenfeld, wie die Förderung der sozialen Kontakte durch ein abwechslungsreiches Monatsprogramm. Sprechzeiten sind Montag, Mittwoch und Freitag von 09:30 bis 12:30 Uhr oder nach Vereinbarung.



Betreutes Wohnen (Wohnen mit Service)

Beratungsstelle im Seniorenzentrum
Marktstraße 5 b, 85586 Poing
Tel.: 08121 25 6-2 56
bwzh-poing@pflegesterngmbh.de
www.pflegesterngmbh.de

In Poing gibt es 19 seniorengerechte Appartements, die den Komfort einer vollwertigen Wohnung in Kombination mit einer professionellen Unterstützung für ein barrierefreies Wohnen im Alter bieten.

Betreutes Wohnen zu Hause

Beratungsstelle im Seniorenzentrum
Marktstraße 5 b, 85586 Poing
Tel: 08121 25 6-2 56
bwzh-poing@pflegesterngmbh.de
www.pflegesterngmbh.de

Beratung, Organisation und Koordination von Hilfen im Alltag und der Förderung sozialer Kontakte.



Seniorenzentrum Poing

Marktstraße 7
85586 Poing
Tel.: 08121 25 6-4 01
Fax: 08121 9 86 62 23
pflege-poing@pflegesterngmbh.de
www.pflegesterngmbh.de

Die Gemeinde Poing hat 2001 mit dem Erwerb von Pflegeplätzen, der Gründung des Seniorenzentrums Poing gGmbH und dem Betrieb des Seniorenzentrums in der Marktstraße die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass Mitbürgerinnen und Mitbürger auch bei Pflegebedürftigkeit ihren Heimatort Poing nicht verlassen müssen. Seit September 2006 wird diese Einrichtung durch die Pflegestern Seniorenservice gGmbH betrieben.

Das Seniorenzentrum Poing liegt zentral und gut erreichbar im Herzen von Poing. In unmittelbarer Umgebung gibt es zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte, Apotheken und Fachgeschäfte (Optiker, Hörgeräte, Sanitätshaus).

Auf drei Wohnbereichen stehen insgesamt 37 Langzeitpflegeplätze zur Verfügung. Zwei Dachterrassen und Balkone sowie ein schöner Garten laden zum Aufenthalt im Freien ein. Ein wechselndes Betreuungsangebot mit Ausflügen, jahreszeitlichen Festen und verschiedenen Gruppen- und Einzelaktivitäten sorgen für einen abwechslungsreichen Alltag. Eine Besonderheit ist das ehrenamtlich betriebene Seniorencafé im Erdgeschoss, das jeden Nachmittag für Bewohner und Angehörige geöffnet hat.

Hausführungen sind jederzeit nach Voranmeldung möglich.

AMBULANTE PFLEGEDIENSTE



Kreisverband
Ebersberg e.V.

**AWO Kreisver-
band Ebersberg
Markt Schwaben**

Tel.: 08121 93 34 25
Fax: 08121 93 34 50
marlene.springer@awo.de
www.awo-kv-ebe.de



**Pflegeambulanz
Gisela Mautner
Poing**

Tel.: 08121 91 21 26
Fax: 08121 42 86 42
pflegeambulanz.mautner@web.de
Notruf (mobil): 0171 8 14 76 30



**Caritas
Außenstelle
Markt Schwaben**

Tel.: 08121 22 07-11
Fax: 08121 22 07-22
Tel.: 08092 2 32 41-10 (Pflegedienstleitung)
cz-ebe@caritasmuenchen.de
www.caritasebersberg.de



PflGESTERN Seniorenservice gGmbH

Marktstraße 4 b
Tel.: 08121 25 6-2 99
pflegedienst-poing@pflgesterngmbh.de
www.pflgesterngmbh.de

Unser ambulanter Pflegedienst bietet Senioren alle erforderlichen Pflegeleistungen durch kompetent ausgebildete Pflegefachkräfte, zuverlässig und schnell durch die örtliche Nähe. Unser Pflegedienst arbeitet sehr individuell und richtet sich ganz nach den Bedürfnissen der betreuten Senioren.



Pflegeambulanz Richard Mautner

Schwanenstraße 27 d
85586 Poing
Tel.: 08121 4 76 77 36
Fax: 08121 4 76 18 84
Mobil: 0176 22 60 61 10
info@pflegeambulanz-richard-mautner.de
www.pflegeambulanz-richard-mautner.de

TAGESPFLEGE FÜR SENIOREN

Die Tagespflege / Seniorentreffs Finsing und Grafing sind ein Angebot der Pflegestern Seniorenservice gGmbH. Sie bieten älteren Menschen tagsüber von 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr Betreuung und Beschäftigung in gemütlicher Atmosphäre an – abends sind sie wieder daheim. Zu unseren Angeboten gehören Sitzgymnastik, Kegeln, Kochen, Backen, kreatives Gestalten, Zeitungsrunde, Gedächtnistraining, Spaziergehen, gemeinsames Singen, Feste feiern und vieles mehr. Dadurch werden die pflegenden Angehörigen entlastet und können wieder Kraft schöpfen. Wir bieten bei Bedarf einen Fahrdienst mit unseren Kleinbussen an. Die Kosten werden größtenteils von den Pflegekassen übernommen. Gerne erstellen wir für Sie ein individuelles Angebot. Wir laden Sie und Ihre Angehörigen ganz herzlich zu Kaffee und Kuchen in unsere Seniorentreffs zu einem persönlichen Kennenlernen ein. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit den Leitungen der jeweiligen Tagespflege.



Tagespflege „Seniorentreff Finsing“

Münchner Straße 8
85464 Finsing
Tel. 08121 2 20 61-12
tagespflege-finsing@pflgesterngmbh.de
www.pflgesterngmbh.de

Tagespflege „Seniorentreff Grafing“

Hans-Eham-Platz 4
85567 Grafing bei München
Tel. 08092 2 30 17-10
tagespflege-grafing@pflgesterngmbh.de
www.pflgesterngmbh.de

MAHLZEITENDIENSTE



Essen auf Rädern der AWO – Warmes Essen wird geliefert

Wir bieten Ihnen täglich die Lieferung eines warmen, im AWO-Seniorenzentrum Markt Schwaben frisch gekochten Mittagsmenüs an. Es kann unter zwei Menüs gewählt werden, ein Menü ist für Diabetiker geeignet.

Das Menü besteht aus Vorspeise, Haupt- und Nachspeise. Die Auswahl der Menüs erfolgt jeweils zirka eine Woche im Voraus, durch vorgelegten Speiseplan.

Interesse?

Rufen Sie uns an, bei freien Kapazitäten liefern wir gerne! Tel.: 08121 93 34 25



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Essen auf Rädern BRK Kreisverband Ebersberg

Unser Tiefkühlangebot im Menüservice ermöglicht es Ihnen, sich eine warme Mahlzeit zuzubereiten, ohne dafür einkaufen und länger am Herd stehen zu müssen. Einfach in der Mikrowelle oder im Backofen ein Essen Ihrer Wahl in kurzer Zeit erwärmen und schon sind Sie gut versorgt mit einer vitaminreichen Mahlzeit. Sie wählen aus einem großen Angebot verschiedener Tiefkühl-Menüs aus, in dem auch für spezielle Kostformen wie z.B. Diabetiker-Menü, leichte Vollkost, cholesterinbewusste Menüs, Menüs ohne Fleisch, pürierte Menüs und natriumverminderte Menüs gesorgt ist. Wir liefern Ihnen wöchentlich die von Ihnen vorbestellten Essen tiefgekühlt aus. So haben Sie täglich die Möglichkeit zu essen, was und wann es Ihnen gefällt. Bei Interesse rufen Sie uns an, wir beraten Sie und schicken Ihnen einen Katalog zu:
Tel.: 08092 20 95-23



Malteser **Malteser** *...weil Nähe zählt.* **Menüservice** **Tiefkühlmenü**

Vollwertige Ernährung mit viel Genuss ist jetzt ganz einfach – mit dem Malteser Menüservice! Unsere Menüs sind auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt. Sie werden mit viel Können und Sorgfalt zubereitet und frisch zu Ihnen nach Hause gebracht – wenn Sie möchten bis auf Ihren Tisch.

Der Malteser Menüservice ist nicht nur irgendein „Essen auf Rädern“ oder Mahlzeitendienst. Wir stehen für gute, gesunde Ernährung, eine leckere Menü-Auswahl und nicht zuletzt für die Freude am persönlichen Kontakt! Fast vier Millionen gelieferte Mahlzeiten jährlich bestätigen unser Konzept und jede einzelne Begegnung mit Ihnen bestätigt unsere Motivation.

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Tel.: 08122 99 55 16



EHRENAMTLICHE HILFEN

TAFEL **Poinger Tafel in der Christuskirche** **POING**

Auch im reichen Bayern gibt es zahlreiche Senioren, die in Armut leben oder stark von dieser bedroht sind. Diesen Bedürftigen zu helfen, hat sich die Poinger Tafel zur Aufgabe gemacht. Durch die Verteilung von Nahrungsmitteln der Überschussgesellschaft an Bedürftige mildern wir die akute Not.

Jeden Mittwoch von 10:00 – 11:00 Uhr
in der evangelischen Christuskirche,
Gebrüder-Asam-Straße 6
Ansprechpartner: Frau Bloch
Tel.: 08121 8 08 34
poingertafel@aol.com
www.poinger-tafel.de



Seniorenpaten – Besuchsdienst

Sie wünschen sich netten Besuch? Dann ist eine Seniorenpatin oder ein Seniorenpate genau das Richtige für Sie. Auf Ihren Wunsch besuchen wir Sie gerne.

- Wir haben ein offenes Ohr für Sie.
- Wir nehmen uns Zeit für Gespräche und gemeinsame Aktivitäten.
- Wir besuchen gemeinsam mit Ihnen Veranstaltungen und begleiten Sie.
- Wir spielen Karten- oder Brettspiele mit Ihnen und lesen vor.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Unser Dienst ist für Sie kostenlos.

Ansprechpartner:

Seniorenfachkräfte der Gemeinde Poing

Tel.: 08121 99 55 78-20, -30

seniorenbeauftragte@poing.de, www.poing.de

FINANZIELLE HILFEN



**Poinger
helfen
Poingern**

Poinger helfen Poingern unterstützt einkommensschwache Mitbürgerinnen und Mitbürger der Gemeinde Poing unter der Schirmherrschaft der evangelischen Christusgemeinde.

Ansprechpartnerin: Frau Bloch
Tel.: 08121 8 08 34
poingertafel@aol.com
www.poinger-tafel.de



**Fördern
und
Helfen**

Hilfe für Familien und Senioren in Not

Landratsamt Ebersberg
Eichthalstraße 5
85560 Ebersberg

Tel.: 08092 82 33 97
demografie@lra-ebe.de
www.lra-ebe.de

FREIZEITGESTALTUNG – AKTIVE SENIOREN



Seniorenbeirat

Seniorenbeirat – Angebote für Senioren

Aufgabe des Seniorenbeirates ist die Beratung der Gemeinde Poing, Unterstützung der Seniorenfachkräfte und die Gewinnung von Mitmenschen für ehrenamtliche Tätigkeiten.

Der Seniorenbeirat führt Veranstaltungen verschiedenster Art durch und organisiert Freizeitgruppen für Senioren.

Termine und Einzelheiten zu den verschiedenen Veranstaltungen werden im Ortsnachrichtenblatt der Gemeinde angekündigt unter der Rubrik: Soziale Dienste und Senioren – Seniorenbeirat – Gruppe

Nachfolgend stellen sich die einzelnen Gruppen vor:

Englische Konversation

Eine Fremdsprache bleibt erhalten, wenn man sie pflegt. An unserem Stammtisch wollen wir unser Englisch pflegen.

Wir treffen uns alle 2 Wochen, freitags, 10:00 Uhr
Die Gruppe ist derzeit sehr klein und wir freuen uns über jeden Neuzugang.

Kosten: keine

Ansprechpartnerin: Ruth Johr, Tel.: 08121 97 18 67

Gedächtnistraining

Hilfe bei altersbedingtem Abbau des Kurzzeitgedächtnisses. Man merkt sich dann Dinge einfach besser.
Unser Fachmann für Gedächtnistraining bietet, jährlich wiederkehrend (Oktober und Februar) eine Übungsreihe mit 15 Einheiten an.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 4 Gruppen mit je 15 Personen.

Kosten: keine

Ansprechpartner: Hans Bayerl, Tel.: 08121 86 60



Italienischer Sprachkurs

Unsere italienische Lehrerin übt mit Hilfe leichter Schulungsliteratur die italienische Sprache.

Die Gruppe ist derzeit sehr klein und wir würden uns über Nachwuchs freuen.

Wir treffen uns alle 2 Wochen, mittwochs, 10:00 Uhr

Kosten: Fahrkosten für unsere Lehrerin werden umgelegt.

Ansprechpartnerin: Ruth Johr, Tel.: 08121 97 18 67

Kegeln im geselligen Kreis

Kegeln hält jung, beweglich und macht Spaß. Im geselligen Kreis treffen wir uns alle 4 Wochen, wir kegeln in 2 Gruppen mit jeweils ca. 10 Personen.

Gruppe montags 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Gruppe dienstags 18:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Kosten: Kegelbahngebühr wird umgelegt.

Ansprechpartner: Christl Klein

Tel.: 08121 7 97 08

Konzertbesuche

Der Besuch von Generalproben der Münchner Philharmoniker im Gasteig ermöglicht uns Konzertbesuche zu günstigen Preisen.

6 mal jährlich erhalten wir ein Kontingent von maximal 40 Karten.

Kosten: Eintritt und Fahrkarte

Ansprechpartner: Karin Mattick, Tel.: 08121 8 17 28

PC-Treff

Vertraut werden mit dem Computer, soweit es für den Alltag nützlich ist.

Wir treffen uns jeden 3. Freitag ab 14:00 Uhr um uns über PCs, Software und die kleinen Freuden und Probleme der Rechner zu informieren.

Jedes Treffen wird mit kleinen Neuigkeiten, interessanten Programmen und allerlei Tipps eingeleitet.

Das Ganze geht dann mit Diskussionen und Fragen nach etwa 2 Stunden zu Ende.

Auf einer eigenen Webpage veröffentlicht Dieter Finkhäuser allgemeine Informationen zu den Treffen.



Auf den nicht allgemein zugänglichen Themenseiten sind alle von ihm behandelten Themen dargestellt und beschrieben. Diese Seiten sind nicht allgemein zugänglich, da wir nicht unbedingt als Facebook Nr. 2 erscheinen wollen.

Benutzer und Passwort im PC-Treff.

Keine Teilnehmer-Beschränkung.

Kosten: keine

Ansprechpartner: Dieter Finkhäuser, Tel.: 08121 7 11 47

Wandergruppe

Alle 3 bis 4 Wochen organisieren wir leichte Wanderungen in den Bergen und in der Ebene.

Kosten: nur anfallende Fahrkosten werden umgelegt.

Ansprechpartner:

Hans Hoesch, Tel.: 08121 90 81 13 oder

Manfred Wildner, Tel.: 08121 8 23 56

Überraschungsfahrten

5- bis 6-mal im Jahr organisieren wir mit dem Bus halbtags Ausflüge zu unbekannten Zielen. Bedingt durch die Größe des Busses ist die Teilnehmerzahl auf 50 Personen beschränkt.

Kosten: Selbstkostenbeitrag

Ansprechpartner: Helmut Ganslmaier,

Tel.: 08121 84 58

ERWACHSENENBILDUNG



Volkshochschule Vaterstetten e.V. Außenstelle Poing

Friedensstraße 5, 85586 Poing
Tel.: 08106 35 90 35
service@vhs-vaterstetten.de, www.vhs-vaterstetten.de

Die VHS bietet eine Fülle an Kursen an, die für Menschen aller Altersgruppen offen sind. Gerade das Miteinander von jüngeren und älteren Menschen, ihr Austausch über das gemeinsame Interessengebiet machen dabei den besonderen Reiz aus. Darüber hinaus gibt es aber auch Kursangebote, die sich speziell an ältere Menschen wenden, nicht nur Bewegungskurse, auch Sprachkurse, Studium Generale, Kultur- und Kreativangebote.

Das VHS-Team hilft dabei, den passenden Kurs für jede Altersgruppe zu finden. Das VHS-Haus ist behindertengerecht gebaut, bietet einen Aufzug und verfügt auch über Hörhilfen.



Gemeindebücherei Poing

Marktstraße 4 b, 85586 Poing
Tel.: 08121 97 94-94 0
buecherei@poing.de, www.buecherei-poing.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag, 15:00 – 19:00 Uhr
Mittwoch, 10:00 – 12:00 und 15:00 – 20:00 Uhr
Freitag, 10:00 – 15:00 Uhr

Die Bücherei verfügt über ca. 16.000 Medien. Davon sind für Senioren besonders Hörbücher, Romane in Großdruck und Zeitschriften geeignet. Sollte ein Medium nicht in unserem Bestand sein, erfüllen wir auch gerne die Wünsche unserer Leser. Wer seine Lesebrille zu Hause vergessen hat, kann sich an der Theke ein Modell borgen.



Außerdem gibt es in unserer Bücherei die Möglichkeit, sich E-Book-Reader für einen Zeitraum von vier Wochen zu leihen, was den Vorteil hat, dass der Nutzer sich die Schriftgröße selbst einstellen kann. Wenn unsere Leser es wünschen, wird ein E-Book sofort auf das Gerät geladen und es kann zu Hause gelesen werden. Die Handhabung der Geräte ist sehr einfach.

Für Leser mit Sehschwäche stellen wir auch gerne den Kontakt zur Blinden-Hörbücherei in München her, eine Möglichkeit, an weitere, für den Nutzer extra besprochenen Hörbücher zu kommen.



Literaturhaus am Marktplatz: Treffpunkt für Bücherfreunde

Das Literaturhaus ist eine offene Bibliothek für jeden Bürger mit einem sich ständig wandelnden Literaturangebot für Groß und Klein. Sie gestalten das Angebot, denn die Regale bestücken Sie selbst mit ausgewählten Büchern.

Sie können jedes Buch, das Sie entdecken und gerne lesen möchten, mitnehmen und behalten, für andere Bücherfreunde wieder zurückbringen. Oder neue Lektüre ins Regal stellen, Gelesenes weitergeben und verschenken, einfach so und kostenlos.

Am Marktplatz im Ortszentrum
Tel.: 08121 97 94-0
kultur@poing.de
www.poing.de



Familienzentrum
Poing e.V.

Familienzentrum Poing e.V.

Bürgerstraße 1,
85586 Poing
Tel.: 08121 7 71 71
info@familienzentrum-poing.de
www.familienzentrum-poing.de

Das Familienzentrum Poing – als gemeinnütziger Verein – bietet als Bildungs- und Begegnungsstätte ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt. Die verschiedenen Kurse, die offenen Treffs und Veranstaltungen ermöglichen SeniorenInnen ein aktives Miteinander.

Die Angebote für SeniorenInnen werden in dem Projekt MEGA (Mehrgenerationen Aktiv) in Zusammenarbeit mit der AWO Poing durchgeführt.

Weitere Veranstaltungen entnehmen sie bitte dem Gemeindeblatt unter den Rubriken:

- Familienzentrum Poing
- Soziale Dienste und Senioren



Seniorencafé im Seniorenzentrum

Das Seniorencafé im Erdgeschoss des Seniorenzentrums in der Marktstraße 5 ist täglich von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet. Am Mittwoch und Sonntag wird in der Regel musikalische Begleitung angeboten.



AWO-Senioren- nachmittage

Ortsverein
Poing e.V.

Der AWO Ortsverein Poing lädt,
unabhängig von einer Mitgliedschaft,
jeden Montag und Mittwoch
von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr
in die Anzinger Straße 1 (ehem. Liebhart) ein;
die Räume sind barrierefrei!

Sie können in gemütlicher Atmosphäre eine Tasse
Kaffee oder Tee genießen und sich nett unterhalten
oder Sie nutzen die bereitliegenden Brett- und
Kartenspiele.

Nähere Informationen des AWO-Ortsvereines:
www.awo-poing.de, Tel. 08121 77 19 17



MEGA Senioren- nachmittage im Bürgerhaus

Der AWO Ortsverein Poing und
das Familienzentrum Poing e.V.
laden alle Poinger Seniorinnen und Senioren
jeden 1. Donnerstag im Monat ab 14:00 Uhr
ins Café des Familienzentrums
ins Max-Mannheimer-Bürgerhaus (Bürgerstraße 1) ein.

SPORTANGEBOTE



Angebot der Sportgemeinschaft Poing e. V.

Senioren gymnastik / Tanzen im Sitzen

Unterstützt durch Koordinations- und Bewegungsübungen den Erhalt der Mobilität im Alter. Bewegungseinschränkungen sind unproblematisch; jeder Teilnehmer versucht so gut mitzumachen, wie es geht und Spaß macht, die Geselligkeit soll dabei nicht zu kurz kommen.

Immer freitags:

- von 09:30 bis 11:00 Uhr im Gemeinderaum in der Anzinger Straße 1

Ansprechpartner: Sportgemeinschaft Poing e.V.,
info@sg-poing.de, Birgit Heitkamp,
Tel.: 08121 77 27 09 b.heitkamp@yahoo.de

Muskeltraining im Krafraum

Hilfe bei altersbedingtem Abbau der Muskulatur. Unter fachkundiger Leitung können an diversen Fitnessgeräten mit variablen Gewichten unterschiedliche Muskelgruppen trainiert werden.

Immer montags:

- von 8:15 bis 9:00 Uhr (nur Damen), Krafraum im Sportzentrum bei Sabine Reisinger, Tel.: 08121 8 06 16
- von 10:00 bis 11:00 Uhr (Damen und Herren), Krafraum im Sportzentrum bei Hans Prenninger, Tel.: 08121 7 96 57

Immer mittwochs:

- von 09:30 bis 11:00 Uhr (nur Damen), Krafraum im Sportzentrum bei Hannelore Dittel, Tel.: 08121 8 24 04

Ansprechpartner: Sportgemeinschaft Poing e.V.
Tel.: 08121 97 38 97, info@sg-poing.de

Kosten: Mitgliedsbeitrag 60 € jährlich – reduzierter Mitgliedsbeitrag 30 € (Hartz IV oder ab 60% Behinderung). Der Mitgliedsbeitrag umfasst das komplette Sportprogramm der der Sportgemeinschaft Poing e.V. Auch andere Übungsstunden können besucht werden.



Angebot des TSV Poing

Gymnastik in der Sporthalle und im Bürgerhaus

Montags 19:00 bis 20:00 Uhr

Turnhalle Gebrüder-Grimm-Straße

dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr

Bürgerhaus, Bürgerstraße 1

mittwochs 19:00 bis 20:00 Uhr

Dreifachturnhalle Plieninger Straße

Die spezielle Seniorengymnastik unserer lizenzierten und erfahrenen Übungsleiter hält Senioren lebenslang fit und beweglich.

Ansprechpartnerin: Sabine Friedrich, friedrich.sabine@arcor.de oder geschaeftsstelle@tsv-poing.eu

Muskeltraining im Krafraum

Mittwochs 19:30 bis 21:00 Uhr und

freitags 18:30 bis 20:00 Uhr,

Krafraum der Dreifachsporthalle

in der Plieninger Straße 22

Unter fachlicher Leitung unserer lizenzierten und erfahrenen Übungsleiterin Sabine Friedrich können alle Muskelgruppen an verschiedenen Fitnessgeräten trainiert werden. Muskeltraining ist besonders bei Senioren wichtig, um Muskelabbau zu verhindern und alle Alltagsbewegungen des Körpers lebenslang sicher durchführen zu können.

Ansprechpartnerin:

Sabine Friedrich, friedrich.sabine@arcor.de

oder geschaeftsstelle@tsv-poing.eu

Der jährliche Mitgliedsbeitrag des TSV Poing für diese Sparte beträgt nur 55 €.



Katholische Kirche

Katholisches Pfarramt St. Michael

Schulstraße 36
85586 Poing

Tel.: 08121 8 13 43 (Frau Ebner, Frau Möstl)

Fax: 08121 7 86 13

st-michael.poing@ebmuc.de

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Freitag:
jeweils 8.30 bis 11.30 Uhr

Donnerstag: 15:00 bis 17:00 Uhr

Krankensalbung

Das Sakrament der Krankensalbung wird in unserer Pfarrei regelmäßig im Rahmen von zwei besonderen Gottesdiensten, jeweils einem in der Fasten- und einem in der Adventszeit, im Pfarrheim St. Michael, Schulstraße 29 c gespendet. Darüber hinaus besteht auch jederzeit die Möglichkeit, einen Termin für die Krankensalbung zu Hause über das Pfarramt zu vereinbaren.

Katholischer Deutscher Frauenbund

Zweigverein Poing

Der Frauenbund veranstaltet zweimal monatlich ein Treffen im Pfarrheim St. Michael, Schulstraße 29 c. Die Nachmittage werden nach Kaffee und Kuchen immer verschieden gestaltet. Viele Aktivitäten richten sich nach dem Kirchenjahr, außerdem gibt es Ausflüge und Wallfahrten.

Das aktuelle Programm wird im Ortsnachrichtenblatt der Gemeinde bekanntgegeben.

Ansprechpartner: Irene Fischer, Tel.: 08121 8 18 60

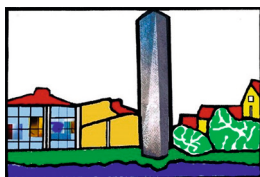
Männerrunde

Ökumenischer Treff für interessierte Männer (und ihre Frauen) zu gesellschaftlichen und politischen Themen, Reiseberichten und religiösen Fragen.

Nähere Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie im Ortsnachrichtenblatt.

Die Treffen finden jeden 3. Donnerstag im Pfarrheim Pater Rupert Mayer, Gebrüder-Asam-Straße 2, statt.

Ansprechpartner: Erwin Lorenz, Tel.: 08121 8 25 68



Evangelische Kirche

Seniorentanz

Die evangelische Kirchengemeinde lädt wöchentlich dienstags (außer in den Ferien) um 15:00 Uhr ein zum Seniorentanz im Festsaal (Untergeschoss). Unkostenbeitrag 5 € (90 Min.), kostenlose Schnupperstunde.

Ansprechpartnerin: Nani Gramich,
Tel.: 08083 15 11, nanigramich@yahoo.de

Seniorenachmittag

Jeden 3. Montag im Monat um 14:30 Uhr im Gemein-
desaal der Christuskirche. Die jeweiligen Themen
werden in den Poinger Nachrichten veröffentlicht.
Ansprechpartner: Gisela Brauch 08121 8 22 42 und
Pfr.i.R. Adolf Winter 08121 2 22 71 70

Bastelkreis

Wöchentlich donnerstags von 9:00 bis 11:00 Uhr.

Ansprechpartnerinnen:

Berta Engel, Tel.: 0152 22 39 55 54,

Traudl Steidle, Tel.: 089 9 03 18 80

Seniorenausflug

Einmal im Jahr macht unsere Seniorengruppe einen Tagesausflug.

Ansprechpartnerin: Gisela Peschke,
Tel.: 08121 4 85 77



ÄRZTE

Allgemeinmedizin – Internisten – Urologie

Dr. med. Peter Bier
Wikingerstraße 1, Poing
Tel.: 08121 83 83
dr.peter.bier@t-online.de

Dr. med. Bernhard Lutz, Dr. med. Nicole Fornoff,
Dr. med. Winfried Taubitz
Bürgerstraße 2, Poing
Tel.: 08121 25 08 00
Fax: 08121 2 50 80 29
info@hausarztliches-zentrum-poing.de
www.hausarztliches-zentrum-poing.de

Dr. med. Guido Obermaier
Marktstraße 6, Poing
Tel.: 08121 8 11 76
www.hausarzt-poing.de

Dr. med. Bijan Raziorrouh
Schulstraße 30 a, Poing
Tel.: 08121 8 23 10
www.praxis-dr-raziorrouh.de

Internistisches Zentrum
Dr. med. Antje Rademacher, Dr. med. Thomas Wittko,
Dr. med. Elisabeth Moroder, Dr. med. Hubert Schöppl,
Dr. med. Wolfgang Wegerle
Alte Gruber Straße 1, Poing
Tel.: 08121 88 82 00
Fax: 08121 8 88 20 20
info@7docs.de
www.internistischeszentrum-muenchen.de

Rudolf Lacher
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstraße 15, Poing
Tel.: 08121 42 91 20
r.lacher@web.de



Augenheilkunde

Dr. med. Ulrike Bier,
Dr. med. Caroline Bier
Eckartstraße 1, Poing
Tel.: 08121 8 26 88

Chirurgie

Dr. med. Christoph Gersing
Facharzt für Chirurgie
Rathausstraße 2
85586 Poing
Tel.: 08121 97 25 00
Fax: 08121 97 25 01
www.dr.gersing.de

Chirurgie und Orthopädie

Orthopädisch Chirurgisches
Versorgungszentrum
Dr. med. Rupert Jaeger, Dr. med. Michael Folk,
Dr. med. Gerhard Röhrich, Dr. med. Markus Kessel,
Dr. med. Nils Armsen
Alte Gruber Straße 1, Poing
Tel.: 08121 4 04 04
info@ocv.de
www.ocv.de

Frauenheilkunde

Dr. med. Chirtos Tsoutsouloupoulos
Bürgerstraße 2, Poing
Tel.: 08121 7 83 70
Fax: 08121 98 97 33
www.frauenarzpraxis-tsoutsouloupoulos.de



Gemeinschaftspraxis Frauenheilkunde
Nina Wette und Dr. med. Martina Pfeiffer
Alte Gruber Straße 1, Poing
Tel.: 08121 2 50 65 25
Fax: 08121 2 50 65 26
info@frauenarztpraxis-poing.de
www.frauenarztpraxis-poing.de

Hals-Nasen-Ohren- Heilkunde

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Nikolaus Weinberger, Dr. med. Manfred Lössl,
Dr. med. Jan Sonnenberg
Bürgerstraße 2, Poing
Tel.: 08121 8 10 58
service@hno-poing.de

Hautarzt

Haut-Laserzentrum Poing
Dr. Marcus, Dr. Lang
Bahnhofsstraße 1, Poing
Tel.: 08121 76 09 06 60
www.lang-dermatologie.de

Psychotherapie / Psychiatrie

Dr. Natiya Candar
(Serbskij-Zentrum Moskau)
Bahnhofstraße 21, Poing
Tel.: 0176 20 35 41 17
www.psychotherapie-candar.de

Dr. med. Anna Schmid
Cheruskerweg 5, Poing
Tel.: 08121 85 42



Rudolf Lacher
Hauptstraße 15, Poing
Tel.: 08121 42 91 20
r.lacher@web.de

Radiologie

Radiologie Poing
Dr. med. Sinzinger, Dr. med. V.
Brunnlechner, Dr. med. S. Flexeder,
Dr. med. E. Euringer
Alte Gruber Straße 1, Poing
Tel.: 08121 2 23 70 39
www.radiologie-poing.de

Zahnheilkunde

Dr. med. dent. Philipp Bausch
Anzinger Straße 20, Poing
Tel.: 08121 97 58 00
www.zap-bausch.de

Dr. med. dent. Simone Frank
Margeritenstraße 13, Poing
Tel.: 08121 7 81 43
www.zahnarzt-in-poing.de

Marc Metzner
Alte Gruber Straße 1, Poing
Tel.: 08121 7 72 59 29
www.mm-zahnarzt.de

Dr. med. dent. Matthias Holzapfl
Alte Gruber Straße 6, Poing
Tel.: 08121 83 03
www.dr-holzapfl.de

Dr. (IMF Klausenburg) Heidrun Schmidt
Dr. Medic Stom. (RO)
Georg-Adolf Schmidt
Bahnhofstraße 1, Poing
Tel.: 08121 7 16 49
schmidt44@live.de



Dr. med. dent. Claudia Götz
Hauptstraße 27, Poing
Tel.: 08121 7 88 64
www.zahnarztpraxis-goetz.de

Dres. med. dent.
Florian und Claudia Müller-Stahl
Bürgerstraße 2, Poing
Tel.: 08121 8 22 48
www.dr-mueller-stahl.de

Logopädie

Praxisgemeinschaft Claudia Ochsenkühn und
Dorothee Stemmler
Bürgerstraße 2, Poing
Tel.: 08121 97 70 97
www.logo-poing.de

Ergotherapie

Antje Sieger-Knöbel
Bürgerstraße 2, Poing
Tel.: 08121 7 91 08 27
www.ergotherapie-poing.de

Krankengymnastik / Physiotherapie / Massage

Aktivpunkt Thomas Wallheim
Alte Gruber Straße 1, Poing
Tel.: 08121 9 86 60 33
www.aktivpunkt-poing.de

Therapie- und Trainingszentrum Baumann
Birkenallee 1, Poing
Tel.: 08121 97 19 23
www.physio-baumann.de



Gisela Graf
Hauptstraße 15, Poing
Tel.: 08121 77 13 20

Birgitta Müller
Physiotherapeutin, Osteopathin,
Heilpraktikerin, Bobath-Therapeutin
Poststraße 5, Poing
Tel.: 08121 89 98
m53@arcor.de

PhysioVita
Eva-Maria Vilgertshofer & Team
Bürgerstraße 2, Poing
Tel.: 08121 8 88 02 22
www.physiovita-poing.de

Praxisgemeinschaft Sabine Düring
und Birgit Hänsel
Bahnhofstraße 1, Poing
Tel.: 08121 7 17 69
www.physiotherapie-poing.de

Adora Praxis für Physiotherapie
Kathrin Behm
Hauptstraße 5, Poing
Tel.: 08121 9 86 76 71
Fax: 08121 9 89 08 73



APOTHEKEN

Herz-Apotheke im City Center Poing
Alte Gruber Straße 2-6, Poing
Tel.: 08121 97 67 76
www.herzapotheke-poing.de

Herz-Apotheke im Ärztehaus
Bürgerstraße 2, Poing
Tel.: 08121 99 55 00
www.herzapotheke-poing.de

Mary's Apotheke Poing
Alte Gruber Straße 1, Poing
Tel.: 08121 8 88 00 01
Fax: 08121 8 88 00 02
poing@marys-apotheke.de

St. Georg-Apotheke
Bahnhofstraße 2, Poing
Tel.: 08121 9 90 60
www.st-georg-apotheke-poing.de



NOTRUF-TAFEL

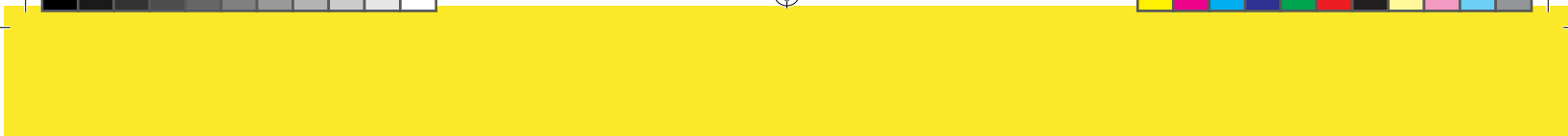
Notruf Polizei	110
Feuerwehr, Notarzt, Rettungsdienst	112
Unfall- und Notfallbetreuung im LK Ebersberg	0172 8 91 40 01
Polizeiinspektion Poing	08121 9 91 70
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern (keine Notfälle)	11 61 17
(bei Nichterreichen des Hausarztes in dringenden Fällen, kostenpflichtig)	01805 19 12 12
Krisendienst Psychiatrie	01806 55 30 00
Giftnotruf München	089 1 92 40
Kreisklinik Ebersberg	08092 8 20
Gehörlosentelefon Notruf (Schreibtelefon)	089 1 92 94
Telefonseelsorge (Tag und Nacht)	
evangelisch	0800 1 11 01 11
katholisch	0800 1 11 02 22
Gaswache	089 15 30 16
Wasser und Abwasser Störmeldestelle	0175 2 61 76 97



NOTIZEN

11 horizontal dotted lines for taking notes.





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



