



STADT
UNTERSCHLEISSHEIM



SELBSTHILFEGRUPPEN

Hilfsangebote - ganz in Ihrer Nähe

STADT UNTERSCHLEISSHEIM

AMBULANTE HERZGRUPPE DES SV LOHHOF

Ambulante Rehabilitation für Patienten nach Herzinfarkt, Bypass-Operationen und koronarer Herzkrankheit

Treffpunkt:	jeden Donnerstag außer in den Schulferien 1. Gruppe: 19:00 - 20:00 Uhr 2. Gruppe: 20:00 - 21:00 Uhr	in der Turnhalle im Sehbehindertenzentrum Pater-Setzer-Platz 1, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:	Fr. Hamann	Tel.: 43660475; Voranmeldung erbeten. E-Mail: ursula.hamann@svlohhof.de Internet: www.svlohhof.de

ANGEHÖRIGENGRUPPE DES AWO-BEGEGNUNGSZENTRUMS

Für pflegende Angehörige

Treffpunkt:	jeden 2. Donnerstag um 13:45 Uhr	im Begegnungszentrum für Senioren Pegasusstr. 18, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:		Tel.: 3107461; Voranmeldung erbeten. E-Mail: info@bz-ush.awo-obb.de Internet: www.awo-obb-senioren.de/unsere-seniorenzentren/unterschleissheim/start/

ANONYME ALKOHOLIKER

Treffpunkt:	jeden Freitag von 19:00 - 21:00 Uhr jeweils 1. Freitag im Monat offenes Treffen	im Pfarrheim St. Ulrich Im Klosterfeld 14 (1. Stock PGR-Raum), Unterschleißheim
Nähere Auskunft:	Kontaktstelle Landwehrstr. 9/1.Stock 80336 München	Tel.: 555685 E-Mail: aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

AL-ANON-FAMILIENGRUPPE

Angehörige von Alkoholkranken

Treffpunkt:	jeden 3. und 4. Sonntag im Monat von 19:00 - 21:00 Uhr	im Pfarrheim St. Ulrich Im Klosterfeld 14 (1. Stock PGR Raum), Unterschleißheim
--------------------	--	---

Alateen - Gruppe für Kinder und Jugendliche von alkoholkranken Angehörigen und Freunden

Nähere Auskunft:		Tel.: 3103503 E-Mail: aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de Internet: www.anonyme-alkoholiker.de
-------------------------	--	---

DEUTSCHE ZÖLIAKIE-GESELLSCHAFT E.V

Selbsthilfegruppe München-Südbayern für Zöliakie- und Duhringbetroffene, Glutensensitive und deren Angehörige. Persönliche Beratung zur glutenfreien Ernährung und Gruppentreffen.

Nähere Auskunft:	Fr. Bott DZG-Zöliakieberaterin	Tel.: 3171709 E-Mail: manu.bott@arcor.de oder info@zoeliakie-suedbayern.de Internet: www.zoeliakie-suedbayern.de
-------------------------	-----------------------------------	--

DIABETIKER SELBSTHILFEGRUPPE

Treffpunkt:	jeden 3. Montag von 09:00 - 11:00 Uhr jeden 3. Donnerstag von 16:00 - 18:00 Uhr	im Bürgerhaus Oberschleißheim, (Seniorencafé) in den Räumen der Nachbarschaftshilfe
ab 09/2019	jeden 3. Freitag 09:30 - 11:00 und 14:00 - 15:30 Uhr	im kleinen Saal des kath. Pfarrverbands, 1.Stock, Pfarrheim Maria Patrona Bavariae, Haselsbergerstr. 9, Oberschleißheim
Nähere Auskunft:	Fr. Scherr	Tel.: 3101703 E-Mail: ruthscherr@gmx.de

KREUZZBUNDGRUPPE UNTERSCHLEISSHEIM

Selbsthilfegruppe für Alkoholranke, Alkoholgefährdete, Medikamentenabhängige und deren Angehörige

Treffpunkt:	jeden Montag von von 18:30 - 20:00 Uhr	im Vereinsraum Neubau N105 Rathaus Unterschleißheim
Nähere Auskunft:	Hr. Gareis	Tel.: 0176 63407556 E-Mail: andreas.gareis@gmx.net

SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE DES CARITAS IM LANDKREIS MÜNCHEN:

• ANGEHÖRIGENGRUPPE

Gruppe für Angehörige von psychisch kranken Menschen

Treffpunkt:	jeden 3. Donnerstag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr	in der Tagesstätte für psychische Gesundheit Alleestr. 27, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:		Tel.: 32183231, Voranmeldung erbeten. E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de

• FRAUENGRUPPE

Selbsterfahrungsgruppe mit Moderation unter pädagogischer Anleitung

Treffpunkt:	jeden Montag von 14:15 - 15:45 Uhr	in der Tagesstätte für psychische Gesundheit Alleestr. 27, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:		Tel.: 374291910, Voranmeldung erbeten. E-Mail: tagesstätte-jedermann@caritasmuenchen.de Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de

• SELBSTHILFEGRUPPE ZUR ANGSTBEWÄLTIGUNG

Treffpunkt:	jeden Dienstag von 19:00 – 20:30 Uhr	in der Tagesstätte für psychische Gesundheit Alleestr. 27, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:		Tel.: 374291910 / Fax 374291911 E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de

• SELBSTHILFEGRUPPE „KRANKHEIT ALS WEG“

Leben lernen - Probleme lösen - Loslassen und Entspannen in der Gruppe, Entspannungsgruppe für Psychiatrieerfahrene

Treffpunkt:	jeweils am 3. Samstag im Monat von 15:30 - 17:15 Uhr	in der Tagesstätte für psychische Gesundheit Alleestr. 27, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:		Tel.: 374291910 / Fax 374291911 E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de

• SELBSTHILFEGRUPPE FÜR AN DEPRESSION ERKRANKTE

Für alle an Depression erkrankte Erwachsene

Treffpunkt:	jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 10:00 - 11:30 Uhr	im Caritaszentrum Im Klosterfeld 14b, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:		Tel.: 32183231 E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de

• TRAUERCAFÉ – „CAFÉ ANIMUS“

Gruppe für trauernde Angehörige

Treffpunkt:	jeden 2. Mittwoch im Monat von 16:30 - 18:30 Uhr	in der Tagesstätte für psychische Gesundheit, Alleestr. 27, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:		Tel.: 32183231, Voranmeldung erbeten. E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de

• TROMMELGRUPPE

Gruppe für alle, die Spaß am Trommeln haben

Treffpunkt:	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14:00 – 15:00 Uhr	in der Tagesstätte für psychische Gesundheit, Alleestr. 27, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:		Tel.: 32183231, Voranmeldung erbeten. E-Mail: spdi-schleissheim-garching@caritasmuenchen.de Internet: www.caritas-landkreis-muenchen.de

TREFFPUNKT FÜR SCHLAGANFALLBETROFFENE DES AWO-BEGEGNUNGSZENTRUMS

Treffpunkt:	jeweils 14-tägig am Freitag von 13:30 – 16:00 Uhr	im Begegnungszentrum für Senioren Pegasusstr. 18, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:	Fr. Sanktjohanser	Tel.: 3107461; Voranmeldung erbeten. E-Mail: info@bz-ush.awo-obb.de Internet: www.awo-obb-senioren.de/unsere-seniorenzentren/unterschleissheim/start/

VDK-OSTEOPOROSE - SELBSTHILFEGRUPPE

Hallen-Gymnastik

Treffpunkt:	jeden Donnerstag von 14:00 - 15:00 Uhr von 15:00 - 16:00 Uhr von 16:00 - 17:00 Uhr von 17:00 - 18:00 Uhr (im August findet keine Hallengymnastik statt)	Turnhalle an der Michael-Ende-Grundschule Raiffeisenstr. 27, Unterschleißheim
--------------------	---	--

Wasser-Gymnastik

Treffpunkt:	jeden Dienstag von 19:30 bis 20:30 Uhr	im Hallenbad AquariUSH Unterschleißheim
Nähere Auskunft:	Fr. Krimmer	Tel.: 3101621 E-Mail: vdk-lohhof@gmx.de Internet: www.vdk.de/ov-lohhof.de

VDK-GRUPPENTREFF FÜR BEHINDERTE UND NICHTBEHINDERTE

Treffpunkt:	jeden letzten Donnerstag im Monat jeweils ab 19:00 Uhr	im Begegnungszentrum für Senioren Pegasusstr. 18, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:	Fr. Krimmer, Fr. Mayerhofer	Tel.: 3101621 Tel.: 08133 8229 E-Mail: vdk-lohhof@gmx.de Internet: www.vdk.de/ov-lohhof.de

VDK-SCHWIMMEN FÜR BEHINDERTE BÜRGER

Treffpunkt:	jeden Dienstag von 18:45 - 19:15 Uhr	im Hallenbad AquariUSH Unterschleißheim
Nähere Auskunft:	Fr. Krimmer	Tel.: 3101621 E-Mail: vdk-lohhof@gmx.de Internet: www.vdk.de/ov-lohhof.de

VERWAISTE ELTERN MÜNCHEN E.V. - UNTERSCHLEISSHEIM

Treffpunkt:	jeden 4. Mittwoch im Monat ab 19.00 Uhr	im Pfarrheim St. Ulrich Im Klosterfeld 14, Unterschleißheim
Nähere Auskunft:	Fr. Lorenz	Tel.: 48088990 E-Mail: info@ve-muenchen.de Internet: www.ve-muenchen.de

Stadt Unterschleißheim
Jugend und Soziales
Rathausplatz 1
85716 Unterschleißheim
Internet: www.unterschleissheim.de
www.facebook.com/unterschleissheim.de

Servicezeiten:
Mo., Di., Mi. und Fr. von 08.00 - 12.30 Uhr
Do. von 14.00 - 18.00 Uhr
Individuelle Terminvereinbarungen möglich

Stand: Mai 2019



SELBSTHILFEGRUPPEN

Hilfsangebote - ganz in Ihrer Nähe

STADT UNTERSCHLEISSHEIM