

RAT UND HILFE

NOTDIENSTE

ÄRZTLICHE NOTDIENSTE

- **Feuerwehr/Notarzt/Rettungsdienst** 112
- **Krankentransporte** (09 41) 1 92 22 (09 41) 1 97 77
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst** (0 18 05) 19 12 12

oder bundesweit die Tel.-Nr. 116 117.

► **KUNO-Kindernotfallzentrum Klinik St. Hedwig:** 24-Stunden-Notdienst für alle bedrohlichen Notfälle der Kinder- und Jugendmedizin sowie der Kinderchirurgie und -traumatolo-

gie. Telefonische Anmeldung erbeten unter: Tel. 3 69-54 70, Klinik St. Hedwig, Steinmetzstraße 1-3.

- **Zahnärztlicher Notfalldienst im Universitätsklinikum** 94 40 (Tag und Nacht)
- **Giftnotruf Nürnberg** (09 11) 3 98 24 51

NOTDIENST-APOTHEKEN

Von heute, 8.30, bis morgen, 8.30: Westend-Apotheke, Hedwigstr. 31-33, Tel. 20 60 60 und Medicon-Apotheke, Maximilianstr. 26, Tel. 44 80 24-0.

HILFSDIENSTE

Ökumenische Telefonseelsorge: Tel. (08 00) 1 11 01 11 o. 1 11 02 22.

Hilfe bei Suizidgefahr: Krisendienst Horizont, Tel. 5 81 81.

Hilfe für seelisch und körperlich misshandelte Frauen und ihre Kinder: Im Frauenhaus, Tel. 2 40 00 u. im Frauen- u. Kinderschutzhause des Sozialdienstes kath. Frauen, Tel. 56 24 00.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.: Ambulante Pflege, Menüservice, Hausnotruf, Fahrdienste, Tel. 46 46 70.

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH: Menüservice, mobiler Notruf und Hausnotruf mit Rauchmelder, Tel. 5 85 15-55.

Moses Projekt: Anonyme Beratung - Hilfe f. verzweifelte, werdende Mütter, Tel. (0800) 0 06 67 37.

Kinder- und Jugendtelefon des Deutschen Kinderschutzbundes: Werktags von 14 bis 20 Uhr freecall (08 00) 1 11 03 33.

Hospiz-Verein: Begleitung von Schwerstkranken, Sterbenden, Angehörigen; Büro: Mo-Fr: 9.00-13.00, Roritzerstr. 6, Tel. 5 83 95 83.

PALLIAMO Palliativ Versorgung mobil e.V.: zuhause leben bis zuletzt. Cranachweg 16, Tel. 5 67 62 32. Bürozeiten: Mo-Fr 9.00-13.00.

Weißer Ring: Hilfe für Kriminalitätsoffer, bundesweite kostenfreie Tel-Nr. (von 7.00 bis 22.00): 11 60 06.

REWAG-Entstörungsdienst: Gas/Wasser, Tel. 6 01 34 44, für Strom 6 01 35 55.

Bereitschaftsdienst für Gas/Wasser: Prommersberger Sanitär GmbH, Straubinger Str. 70, Tel. 5 22 91 o. 0160/92 94 17 88.

Für Elektro: Elektro Biere, Am unteren Weinberg 5, Bad Abbach, Tel. (0 94 05) 96 15 28 o. 0171/4 10 59 82.

Strafverteidiger-Notdienst: Notruftelefon: 0171/4 30 12 42, 18.00- 8.00.

BERATUNG

AIDS-Beratungsstelle Oberpfalz: Tel. 79 13 88, tägl. bei allen Fragen zu AIDS, vertraulich und anonym.

AIDS-Hilfe: Tel. 07 00/44 53 39 41; Anonyme, tel. Auskunft/Beratung Mo/Mi 18.30-20.30.

Alt hilft Jung Bayern e.V.: (www.alt-

hilft-jung.de); Schulung und Begleitung für Gründer und Jungunternehmer; Terminvereinbarung Mo bis Fr 8.00 bis 15.00, Tel. 4 60 73 74.

Autonomes Frauenhaus: Tel. Beratung zu den Bürozeiten Mo-Fr, 9.00-16.00, Tel. 2 40 00.

Beratung für Menschen mit Schädel-Hirnverletzungen oder Schlaganfall: Verein „Zweites Leben“ - Beratungsstelle im Neurologisches Nachsorgezentrum am BKR, Universitätsstr. 84, Haus 30, Raum U 02, Dienstag 9.30 - 11.30, Tel. 9 41 38 80; e-mail: 2.leben@bkr-regensburg.de.

Beratungsstelle zu Essstörungen „Waagnis“: Begleitung von Menschen mit Essstörungen und ihrer Angehörigen. Bürozeiten: Di/Mi 9.00-13.00, Do 14.00 - 17.00, Grasgasse 10/Rückgebäude, Tel. 5 99 86 06.

Beratungsstellen der Offenen Behindertenarbeit und des Ambulant Unterstützten Wohnens der Lebenshilfe: Michael-Bauer-Str. 16, Lappersdorf, Tel. 8 30 08 50 und Wollwürgergasse 4, Tel. 28 09 76 03 oder oba@rws-lh.de und www.lebenshilfe-regensburg.de

Donum Vitae in Bayern e.V.: Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen: Maximilianstr. 13, Tel. 5 95 64 90, Fax 5 95 64 99. Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00-12.00; Mo/Mi 13.00- 16.00, Di/Do 13.00-19.00; Fr 13.00-15.00.

DrugStop - Drogenhilfe Regensburg: Beratungsstelle für illegale Drogen: Mo bis Fr 9.00-13.00, Landshuter Str. 43, Tel. 5 84 30 32. SHG für ausstiegswillige Cannabiskonsumenten, 14-tägig und nach Tel.-Anmeldung; jeden Mo von 16.30-18.00 Fußballgruppe. **DrugStop AKUT:** Beratungsstelle f. illegale Drogen f. aktive Konsumenten, Di 10.00 - 16.00 u. Fr 9.00 - 13.00, Obermünsterstr. 17, Tel. 37 80 37 50. Allgemeine Beratung u. Vermittlung von Entgiftungsplätzen u. stationärer Entwöhnungsbehandlung. hilfe@drugstop.org

Fachambulanz f. Suchtprobleme (Caritas): Beratung - Behandlung bei Abhängigkeit v. Alkohol, Medikamenten, illegalen Drogen, Essstörungen o. pathologischem Glücksspielverhalten. Mo-Fr 8.00-12.00, 13.00-17.00 (Mo/Do bis 19.00), Tel. 5 02 11 19 u. www.beratung-caritas.de.

Frauennotruf: Beratungsstelle f. Frauen u. Mädchen m. sexualisierten Gewalterfahrungen. Mo-Mi 10.00-14.00, Do 14.00-20.00, Beratungstermin n. Vereinbarung, Tel. 2 41 71.

Freiwilligen Agentur des Paritätä-

schen: Beratung über ehrenamtliches Engagement und Vermittlung freiwilliger Tätigkeiten, Mo-Mi 9.00-12.00, Do 17.00-19.00, Tel. 5 99 38 86 20.

Freiwilliges Soziales Jahr beim Paritätischen: FSJ und Bundesfreiwilligendienst: FSJ: Tel. 5 99 38 86 30. BFD: Tel. 5 99 38 86 31. Mo/Di/Do 10.00-12.00, 14.00-16.00, Mi 10.00-12.00, Fr 10.00-14.00.

Integrationsfachdienst Opf./Berufsbegleitung der Kath. Jugendfürsorge Rgb: Beratung u. Betreuung f. schwerbehinderte Menschen im Arbeitsleben, Beratung/Information f. Arbeitgeber, Tel. 28 07 69-19, Oberländer Str. 1.

Kath. Beratungsstelle f. Schwangerschaftsfragen (Caritas): Psychosoziale Beratung bei Schwangerschaftskonflikten und Pränataldiagnostik, Beratung für werdende Mütter und Paare, Vermittlung v. sozialen Hilfen. Adolf-Schmetzer-Str. 2-4, Tel. 79 99 20; Mo-Do 8.00-12.00, 13.00-16.00; Fr 8.00-12.00 u. 13.00 - 15.00 Termine n. tel. Vereinbarung.

KBN, Kontaktgruppe Behinderter und Nichtbehinderter/Offene Behindertenarbeit - Beratung für Behinderte: Bürozeit Di 10.00-12.00, Do 14.00-17.00, Haidplatz 8, Tel./Fax 56 06 67.

KISS, Kontakt- u. Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 5 99 38 86 10; Mo-Mi 9.00-13.00, Do 16.00-19.00

Psychosoziale Beratungsstelle d. Bayer. Krebsgesellschaft: Büro: 9.30-12.30 u. 17.00-19.00, Landshuter Str. 19, Tel. 5 99 97 83.

Regionalzentrum Frau und Beruf der VHS: Bic im Köwe, Dr. Gessler-Str. 47, Tel. 5 07-44 30 oder 5 07-44 35. Beratung beruflicher Neuorientierung, einem beruflichen Wiedereinstieg, der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz, Fragen zur Aus- und Weiterbildung und Existenzgründung.

ReNeNa: Stadteilkümmerer Kirchengemeinde Neupfarrkirche, Marion Goller: 9.00 - 11.00 Sprechstunde, Pfarrergasse 5, Tel. 56 92 01 12. **Stadteilkümmerer Margaretenu,** Gerhard Kulig: Tel. 2 41 99.

Staatl. anerkannte Beratungsstelle f. Schwangerschaftsfragen im Landratsamt-Gesundheitsamt, Sedanstr. 1, Tel. 40 09-8 83 o. 40 09-7 38: Allg. Schwangerenberatung, Vermittlung finanziell. Hilfen, Schwangerschaftskonfliktberatung m. Beratungsnachweis.

Verbraucher-Service Bayern im KDFB (ehem. Bayerische Hausfrauenvereinigung), Frauenberg 4: Verbraucherberatung Mo-Fr 9.00-12.00, Mo, Di 14.00-16.00, Do 14.00-17.00, Tel. 5 16 04, Ernährungs-, Umweltberatung Mo-Mi 9.00-12.00, Tel. 56 34 58, Energieberatung: Dipl. Ing. (FH) Martina Schulwitz, Beratungen zu den Themen: Neubau, Sanierung, Wärmedämmung, Heizungstechnik, etc. Termin erforderlich.

Zweite Chance - Nachholen von Schulabschlüssen: Beratung und Information: Christa Hitz, BiC Bildungs-Center im Köwe, Dr.- Gessler-Str. 47, Tel. 507 4437, E-Mail: Hitz.christa@regensburg.de; Jeden Montag offene Sprechstunde von 14.00 bis 19.00.

GESUNDHEIT

Alzheimer Gesellschaft, im Kranken-

haus d. Barmherzigen Brüder, Zi 806.270, Haus St. Wolfgang, 2. OG, Prüfeninger Str. 86, Sprechzeiten: Mo 14.00-16.00, Do 10.00- 12.00, Sondertermine n. tel. Vereinb. Tel. 9 45 59 37.

Blutspendetermin: Von 12.00 bis 18.30 im BRK-Haus, Hoher-Kreuz-Weg 7.

Anonyme Arbeitssüchtige (AAS): 19.30 Treffen Am Ölberg 2.

Essstörungen - Overeaters Anonymous: Mittwoch, 19.00, Treffen im Krankenhaus Barmherzige Brüder, Haus St. Wolfgang/2. Stock, Tel. 2 90 61 89.

Frauegesundheitszentrum: Beratung frauenspez. Erkrankungen, psych. Problemen, Verhütung u. Wechseljahren, Grasgasse 10/Rückgebäude, Tel. 8 16 44; Mo 17.00-20.00, Mi 14.00-17.00, Fr 9.00 - 13.00.

Herzgruppe-RT: Koronarsport unter ärztl. Aufsicht: 19.30-21.00 im großen Saal. Info: W. Bayer, Tel. 6 83 29.

Kneipp-Verein: 10.00 Seniorengymnastik, Pentling Mehrzweckhalle; 15.00/15.45/16.30/18.00 Wassergymnastik, Krankenhaus, Barmherzige Brüder, 17.30 Wirbelsäulengymn., Prüfeninger Str. 83 a.

Multiple Sklerose Gesellschaft, Beratungsstelle Opf.: Beratung für MS-Betroffene u. Angehörige, Weingasse 2, Tel. 5 38 77. E-Mail: dmsg-bayern-oberpfalz@dmsg.de Bürozeiten: Mo/Mi/Fr 9.00-12.00, Mo 13.00-16.00, Beratungstermine n. Vereinb..

Rehasportgruppe Parkinson: Beweglichkeit, Sturzprävention, Haltung: Mittwoch, ab 10.00 im Königsgarten, Udetstraße 12, Info- Tel. 943-55 94

Rehavalit Gesundheitsclub e.v.: Langobardenstraße 2, Tel. 7 08 60 10. Orthopädische Gruppenstunden: Mo 10.30, Di 20.00-21.00; Mi 11.00-11.45 und Do 20.00-21.00.

Rheuma-Liga: Wassergym im Bewegungsbad der Asklepios-Klinik, Bad Abbach, erreichbar mit der Busl. 16: 1. Gr. 16.40, 2. Gr. 17.10. Beratung 9.00-12.00, Tel. (0 94 07) 13 54 (Neßlauer).

Sternschnuppe, med. Versorgung kleiner Patienten in Ostbayern, Harzstr. 34a, Tel. 6 27 67, Fax 6 72 06, mobil: 01 72-8 62 19 66; 9.00-12.00.

Tageszentrum Café Insel: Ernst-Reuter-Platz 2, Tel. 5 83 90 52; Öffnungszeiten: Mo 11.00-17.30; Di/Mi/Fr 11.00-15.00; Do 16.00-19.30; die ersten drei So 11.00- 14.00.

Verein zur Förderung krebserkrankter und körperbehinderter Kinder Ostbayern (VKKK), Franz-Josef-Strauß-Allee 17. Büro: Mo-Fr 8.00-12.00, Tel. 29 90 75, Fax 29 90 76.

INITIATIVEN

Al-Anon: (Angehörige von Alkoholikern): 19.00 AA-Kontaktstelle, jeden 1. Mo im Monat offenes Meeting.

Amnesty International - Asyl AK: Jeden Montag Treffen im Alumnium, Am Ölberg 2, in den Räumen von ESG. Kontakt: asyl-ak@amnesty-regensburg.de, www.amnesty-regensburg.de

SHG für abhängige Spieler: Morgen, 17.30, Treffen in der Fachambulanz für Suchtprobleme, Von-der-Tann-Str. 9, Tel. 50 21-119.

Dürer in der Universität

AUSSTELLUNG In der Bibliothek sind Holzschnitte und Objekte zu sehen.

REGENSBURG. Bei einer weihnachtlichen Dürer-Ausstellung an der Universität (bis Ende Januar im unteren Foyer der Zentralbibliothek Montag bis Freitag 8 bis 22 Uhr, Samstag 9 bis 18 Uhr) sind Holzschnitte und Objekte von Albrecht Dürer und eine Weihnachtskarte aus dem Nachlass Franz Langlotz zu sehen. Der Eintritt ist frei. Das vielfältige Sammelinteresse des gebürtigen Regensburgers Langlotz (1876-1953) umfasste Kunstwerke vom Altertum bis zur Gegenwart. Zur Ausstellung bietet die Universitätsbibliothek in limitierter Auflage eine Weihnachtskarte an. Als Motiv dient ein Holzschnitt mit der Anbetung der Könige aus Albrecht Dürers Marienleben. Die Weihnachtskarte kann ab sofort an der Ausleihstelle in der Zentralbibliothek oder in der Buchhandlung Dombrowsky (St.-Kassians-Platz) erworben werden.



Ein Dürer-Werk als Weihnachtskarte
Foto: Uni-Bibliothek

Mit CAD-Kursen zum Fachmann

REGENSBURG. Die Handwerkskammer bietet für Fachkräfte aus der Metallbranche, Technische Zeichner und Konstrukteure mit abgeschlossener Ausbildung Kurse zum Thema CAD an. Vom 16. Januar bis 27. März, jeweils montags und mittwochs von 18 bis 21.15 Uhr, findet in der Dithornstr. 10 ein Grundkurs mit 80 Stunden statt, vom 16. Januar bis 17. Juli, jeweils montags und mittwochs von 18 bis 21.15 Uhr, ein Kurs mit 200 Unterrichtsstunden, der mit der staatlich anerkannten Fortbildungsprüfung „CAD-Fachkraft (HWK)“ abschließt. Weitere Infos und Anmeldung: Maria Bauer, Tel. (09 41) 79 65-145, Gabi Dorfner, Tel. (09 41) 79 65-112 oder E-Mail weiterbildung@hwkno.de

PITCH PERFECT

FUN2NIGHT
Spaß muss sein.

DIENSTAG Kostenlos ins Kino!

18. Dez.

20⁰⁰ Uhr

EXTRA KURZER WERBEBLOCK

2 BAYÃO BEKOMMEN, NUR 1 ZAHLN.

DIE AKTUELLE PRINZ KOSTENLOS

Genießen Sie aktuelle Kino-Highlights kostenlos und exklusiv mit Ihrer Mittelbayerische Club Card.

Gegen Vorlage Ihrer Mittelbayerische Club Card erhalten Sie am Montag, 17. Dezember, ab 18.00 Uhr 2 Karten für diese Vorstellung im CinemaxX Regensburg kostenlos.*

Sie sind noch nicht Mitglied im großen Kundenclub der Region? Informieren Sie sich! Im Internet unter www.mittelbayerische.de oder rufen Sie an, gebührenfrei: 0800 / 207 207 0

CinemaxX Regensburg, Friedenstraße 25
Montag bis Freitag ab 13:30 Uhr
Samstag und Sonntag ab 11:30 Uhr

*Nur solange der Vorrat reicht, 100 Karten stehen zur Verfügung.

Mittelbayerische Card
Konkret mehr können
Hier lebe ich.

CINEMAXX
Mehr als Kino

PREVIEW Vorstellung – exklusiv und kostenlos für Mittelbayerische Club Mitglieder!
Pro Person kann 1 Club-Karte vorgezeigt werden, mit dieser erhält man max. 2 Karten, solange Vorrat reicht.